

**Akademie múzických umění v Praze**

**Divadelní fakulta**

Dramatická umění

Dramatická výchova

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Divadlo fórum s žáky ZUŠ**

**NINA**

**divadlo fórum o bodyshamingu**

**Barbora Černochová**

Vedoucí práce: MgA. Lenka Polánková, Ph.D.

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, červen 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague  
THEATRE FACULTY**

Dramatic Arts  
Drama in Education

**MASTER'S THESIS**

**Theatre Forum with Pupils of ZUŠ**

**NINA**

**forum theatre about body shaming**

**Barbora Černochová**

Thesis supervisor: MgA. Lenka Polánková, Ph.D.

Awarded academic title: MgA.

Prague, June 2023

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci s názvem

Divadlo fórum s žáky ZUŠ

vypracovala 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 30. 6. 2023

.....

Barbora Černochová

## Poděkování

Děkuji především vedoucí této diplomové práce Lence Polánkové. Děkuji za její trpělivé a citlivé vedení. Děkuji za to, že jsem díky ní mohla poznat z blízka divadlo fórum i za její podporu, kterou od začátku projevovala již při sdílení nápadu, zda by bylo možné divadlo fórum s dětmi vytvořit. Děkuji za inspiraci, kterou mi do života vnesla. Moje cesta s divadlem fórum se rozhodně neuzavírá, a to především díky ní. Děkuji Michaele Váňové za sesterskou podporu a za to, že díky ní mohu být součástí divadla fórum v divadle Minor, což je také jedním z vlivů, které mě dovedly k vlastní tvorbě. Děkuji Vojtovi Löffelmannovi za jeho velkou podporu a pomoc při dokončování diplomové práce. Děkuji svým dětem ze ZUŠ, které byly natolik odvážné a odhodlané se do divadla fórum pustit. Děkuji za otevřenost a citlivost s jakou do tématu vstupovaly. Děkuji rodině a blízkým přátelům, díky kterým jsem mohla na DAMU studovat a tvořit i s mým milovaným synem Mikolášem.

## **Abstrakt**

Celkovým cílem práce je popsat zkušenost s tvorbou divadla fórum s žáky ZUŠ ve věku 11–15 let na téma bodyshaming. Práce byla koncipována jako umělecký výzkum doplněný prací s teoretickými zdroji týkajícími se především terminologie spojené s divadlem utlačovaných a vývojové psychologie. Práce mapuje jednotlivé reprízy divadla fórum Nina na téma bodyshaming, intervence s diváky a reflexi zkušenosti s divadlem fórum z pohledu dětí ze souboru a z mého pohledu jako tvůrce, jokera a pedagoga. Závěr shrnuje výsledky uměleckého výzkumu prostřednictvím zodpovězení položených výzkumných otázek.

## **Abstract**

The general aim of this thesis is to describe the experience of creating a theatre forum with primary school pupils aged 11-15 years on the theme of body shaming. The thesis has been designed as an artistic research complemented by work with theoretical sources relating to terminology associated with theatre of the oppressed and elements of frame analysis within the reflective phase of artistic research. The thesis maps individual rehearsals of forum theatre Nina on the theme of body shaming, interventions with audiences and reflection on the forum theatre experience from the perspective of the children in the ensemble and from my perspective as creator, joker and educator. The conclusion summarises the findings of the artistic research through answering the research questions posed.

# Obsah

Úvod .....	1
1 Umělecký výzkum .....	5
2 Cíle a otázky uměleckého výzkumu .....	7
3 Participanti uměleckého výzkumu .....	9
3.1 Charakteristika souboru ZUŠ .....	9
3.2 Soubor ZUŠ z hlediska vývojové psychologie .....	10
4 Divadlo utlačovaných jako metoda analýzy dat .....	13
4.1 Augusto Boal .....	13
4.2 Divadelní východisko divadla utlačovaných .....	14
4.3 Pedagogické východisko divadla utlačovaných .....	15
4.4 Divadlo utlačovaných .....	16
5 Divadlo fórum .....	19
5.1 Útlak .....	19
5.2 Joker .....	20
5.3 Rozehřátí diváků .....	22
5.4 Intervence diváků .....	22
5.5 Estetika .....	22
5.6 Pedagogický potenciál divadla fórum na ZUŠ .....	24
5.7 Terapeutický potenciál divadla fórum .....	26
5.8 Proces uměleckého výzkumu .....	26
6 PROCES UMĚLECKÉHO VÝZKUMU .....	29
6.1 Zkoumání metody divadla fórum .....	29
6.2 Hledání tématu .....	30
6.3 Zkoumání zdrojů pro téma .....	31
6.4 Proces tvorby inscenace .....	34
6.5 Scénář jako zpráva z výzkumu .....	40
6.6 Uvádění před diváky .....	46
6.7 Reflexe .....	53

6.7.1	Reflexe k tématu psychoterapeutického přesahu divadla fórum .....	54
6.7.2	Rozhovor s Tadeášem.....	56
6.7.3	Rozhovor s Rézi .....	58
6.7.4	Anketa a společná debata .....	61
7	Závěry uměleckého výzkumu.....	67
	Závěr .....	73
	Seznam použitých zdrojů.....	74

## **Seznam příloh**

- Příloha 1 – Hry a cvičení
- Příloha 2 – Scénář divadlo fórum NINA
- Příloha 3 – Z deníku Dětské scény
- Příloha 4 – Anketa

## Úvod

*„V době, kdy se z tolika jistot staly nejistoty, kdy tolik snů vybledlo na slunci a tolik nadějí se změnilo v beznaděj, v době, kdy žijeme v obrovském zmatku, plni pochybností, věřím, že víc než kdy dřív, je právě teď čas na divadlo, jež bude pokládat ty pravé otázky v pravou chvíli.“*

Augusto Boal

Ke studiu na DAMU KVD jsem se dostala přes „odbočku“ na katedře sociální práce FF UK. Toto odbočení mi dlouhá léta nepřípadalo jako něco, co by skutečně ovlivňovalo můj současný profesní život a celkově mé směřování. Až ve chvíli, kdy se kolem mě, jak v profesním, tak v osobním životě stále více akcentovala sociální témata, kterým nešlo nevěnovat pozornost, začala jsem přemýšlet nad tím, že by mě mnohem více uspokojovalo právě propojení dramatické výchovy a sociální práce nebo spíše přesněji řečeno i v rámci této diplomové práce – dramatickou výchovu a divadlo více propojovat s jistým druhem umělecké angažovanosti. V tom smyslu, že se díky umění můžu vyjadřovat ke stavu společnosti, reflektovat společenská témata. Divadlo, které může zdařile nastavovat zrcadlo současnému směřování společnosti, je k tomu ideální. Dramatická výchova je pro mě stále smysluplnou cestou k sociálně osobnostnímu rozvoji. Zároveň cítím potřebu, aby se díky ní účastníci mohli vyjadřovat k tématům, která oni sami řeší a abych jim já mohla pomoci jako průvodce při hledání hlasu a prostředků, jakým mohou vyjádřit svůj názor tak, aby byl slyšen. Je pro to, mimo jiné, podstatné vytvořit bezpečné tvůrčí prostředí, aby vznikl prostor pro sdílení a poté hledání cest k vlastnímu tvůrčímu zpracování témat.

O propojení dramatické výchovy a sociálního přesahu jsem popravdě začala více vědomě přemýšlet až v samotném průběhu realizace a zpracovávání této diplomové práce. Divadlo fórum. Metoda, která nabízí právě ono posílení hlasu utlačovaných, možnosti dialogu a hledání strategií, jak se útlaku postavit. Ona satisfakce, že je člověk na cestě k něčemu smysluplnému, přišla především v momentě, kdy jsme poprvé hráli s mým dětským souborem ze ZUŠ naše divadlo fórum NINA o bodyshamingu před větším publikem. Společné „zapálení“ pro věc, hlasy dětí, které zněly s naléhavostí a odhodláním čelit útlaku a kolektivní zážitek katarze, kdy nás nejprve spojilo společné vystoupení z komfortní zóny a poté společné hledání cest a formulování hlavních příčin problému, mě velmi nabíjely pro další práci a velmi doufám, že to i z těchto stránek bude cítit, jak mě tento proces tvorby divadla fórum ovlivnil a troufám si tvrdit, že i posunul dále.

Nesmím opomenout na jednu z hlavních příčin, proč jsem se do „vod“ divadla fórum pouštěla, a to jsou inscenace v divadle Minor, kterých můžu být, díky mému angažování mou blízkou kamarádkou a režisérkou těchto inscenací Michaelou Váňovou, součástí již sedmou sezonu. Zde si na vlastní kůži prožívám adrenalin intervencí s dětským publikem, „ladění“ jokera na diváka a to, jak se de facto každá repríza liší, což člověka nutí být neustále v pozoru,



přítomen, vědomě být na jevišti s aktivní pozorností a nasloucháním tomu, co děti přináší. Jako herečka divadla fórum jsem při každé repríze svědkem toho, s jakým zápallem děti do diskuze i samotných intervencí vstupují. Nepřestává to být ani po více než sedmi letech fascinující. Zkušenosti z těchto let mi dopomohly k tomu, abych si sama připustila, že bych mohla být i tvůrcem a najít odvahu sama si vyzkoušet ve své režii vytvořit divadlo fórum.

V neposlední řadě naprosto zásadním se v této cestě stalo setkání s Lenkou Polánkovou (dříve Remsovou), která nejen mě, ale právě i Michaelu Váňovou, do problematiky divadla fórum, a v širším kontextu do divadla utlačovaných, zasvětila. Děkuji ji nesmírně za vedení této práce a důvěru, kterou mi dodala při našich konzultacích, tedy – že je reálné se pokusit o divadlo fórum s dětmi, a že to může být i jistým probádáním nové cesty, kterou se zatím v rámci kruhů dramatické výchovy málokdo vydal. Lenka je svým přístupem zásadním člověkem, díky kterému se divadlu fórum v České republice daří čím dál více. Jsem velmi vděčná za mnohá setkání, která mi studium na DAMU umožnilo, ale toto je jedno z těch nejvíce zásadních.

Dovolte mi ještě malé zamyšlení, jaké kvality divadlo fórum se sebou nese a které mi připadají důležité i pro tuto dobu a náš kontext.

Jsem z generace dětí z devadesátých let. Takzvaných mileniálů. Zdálo se, že si naše generace jako jedna z prvních bude moci projít životem bez větších společenských zkoušek, život ve svobodě, v relativní prosperitě, a že našimi největšími „boji“ budou jen ty osobní – třeba jak si vybrat svou cestu, když se jich před námi skýtá nepřeborné množství. Zatím je realita o třicet let později velmi odlišná. Kromě osobních zápasů každého z nás jsme neúprosně konfrontováni s problémy, které naše soukromé bitvy dalece přesahují a zároveň na ně mají vliv. Poprvé jsme kolektivně prožili pandemii a museli se zabývat mimo jiné tím, jak využívat potenciálu a solidarity občanské společnosti ve chvílích, kdy politická reprezentace selhává. Prožíváme v současnosti, kdy píšu tuto práci, válku na Ukrajině, která se každého Evropana větší či menší měrou dotýká a šíleným způsobem otřásla s jistotami, které jsme ještě před únorem 2022 měli, třeba že není možné napadnout suverenitu jiného státu takto brutálním způsobem, jako to učinilo Rusko. Dále hrozba klimatických změn je nad námi jako Damoklův meč a každého, komu není budoucnost příštích generací lhostejná, nutí si uvědomovat osobní podíl na této problematice a kromě vytváření tlaku na politické elity se nezabavovat i osobní zodpovědnosti. Výše zmíněné uvádím kvůli tomu, že hledání osobní odvahy, aktivní účast ve veřejné debatě, dialog, formulování osobního stanoviska, je dnes potřeba možná více než v předchozích letech. Je těžší, ne nemožné, ale těžší, být vůči těmto společenským problémům apatický.

Kvality jako dialog, odvaha a vyjádření vlastního názoru, které jsou nedílnou součástí divadla fórum, bychom jistě rádi ve veřejném prostoru viděli častěji. Dialog naslouchající a přející, takový, který každý vnímáme jako nezbytný k vedení zdravých vztahů. Také tolik potřebná odvaha, se kterou jde divák do intervence tzv. s kůží na trh, ale i schopnost vyjádřit

svůj názor v rámci diskuze. Nejen to může nabídnout divadlo fórum. Mám za to, že současná doba je dobou pro divadlo fórum, respektive pro divadlo utlačovaných, v němž můžeme akcentovat současná společenská témata a apelovat na kritické uvědomění a nutnou sociální změnu.

Tuto diplomovou práci a především tvorbu popisovanou na těchto stránkách vnímám jako začátek cesty s divadlem fórum, po které chci i nadále kráčet.

V této práci se podrobněji rozepíši o tvorbě divadla fórum s dětmi dramatického kroužku ZUŠ na téma bodyshaming, které si samy vybraly. Práce je koncipovaná jako umělecký výzkum, přičemž současná terminologie uměleckého výzkumu pracuje právě s pojetím, kdy samotný proces umělecké tvorby a produkt umělecké tvorby je oním výzkumem. Tato práce se tedy dá označit jako zpráva z uměleckého výzkumu o zkušenostech žáků ZUŠ s bodyshamingem.

V průběhu procesu tvorby divadla fórum s mým souborem ZUŠ jsem si začala klást otázky i na terapeutický (ve smyslu společensky ozdravný) potenciál divadla fórum, a proto jsem se rozhodla tomuto fenoménu v rámci uměleckého výzkumu blíže věnovat. Zajímalo mne např. *Jaký vliv měl proces tvorby našeho představení Nina na děti ze souboru? Jak oni sami shrnují zkušenost s divadlem fórum? Proměnilo se pro ně po této zkušenosti s hraním nějak vnímání tématu bodyshamingu? Jaké intervence publika děti nejvíce inspirovaly? Co jim divadlo fórum přineslo a kam je posunulo?*

V práci nejprve představuji pojetí uměleckého výzkumu, formuluji cíle realizovaného uměleckého výzkumu a navazující výzkumné otázky (viz níže). Realizovaný umělecký výzkum má tři hlavní cíle, které korespondují s jednotlivými fázemi divadla fórum, tedy s přípravou divadla fórum, s realizací divadla fórum s diváky a s reflexí zkušenosti participantů uměleckého výzkumu s divadlem fórum.

- Popsat prostřednictvím divadla fórum zkušenost dětí z divadelního souboru ZUŠ ve věku 11-15 let s bodyshamingem.
- Popsat strategie jednání, které navrhnou diváci (mladí lidé) k řešení situací spojených s bodyshamingem v divadle fórum.
- Popsat terapeutický potenciál divadla fórum pro participanty uměleckého výzkumu.

Dále popisuji postup výzkumu a zobrazuji pro přehlednost celkový design výzkumu. Blíže se věnuji představení participantů výzkumu – žáků ZUŠ ve věku 11-15 let, které je doplněno o poznatky z vývojové psychologie. Dále pak představuji téma výzkumu bodyshaming a samotnou metodu divadla utlačovaných, kterou jsme použili jako rámec pro zkoumání tohoto tématu. Představuji Augusta Boala jako tvůrce metody divadla utlačovaných, popisují její pedagogická a divadelní východiska a shrnuji metodu pomocí metafory stromu divadla utlačovaných, která odkazuje na její etickou a filozofickou podstatu a představuje její jednotlivé techniky. Samostatně se pak věnuji divadlu fórum a vysvětlují pojmy jako jsou útlak, joker, intervence diváků, estetika v divadle fórum.

V další části práce popisují proces a jednotlivé fáze uměleckého výzkumu prostřednictvím metody divadla utlačovaných na téma bodyshamingu s žáky ZUŠ ve věku 11-15 let. Zamýšlím se nad cestou, resp. důvody a motivacemi, které nás k tvorbě divadla fórum vedly. Představuji metody sběru dat pro umělecký výzkum a jejich reflexi, proces zkoušení a předkládám průběžnou zprávu z uměleckého výzkumu prostřednictvím scénáře divadla fórum NINA tzv. antimodelu, který zodpovídá výzkumnou otázku *Jaká je zkušenost mladých lidí ve věku 11–15 let s bodyshamingem?* Pozornost věnuji také rozboru scénáře z hlediska obsazení rolí a scén, určených k intervenci diváků na jevišti.

Další část práce reflektuje 6 odehraných repríz divadla fórum NINA a popisuje intervence diváků na jevišti, čímž zodpovídá další výzkumnou otázku: *Jaké strategie jednání mladí lidé (diváci) navrhnou k řešení situací spojených s bodyshamingem v divadle fórum?*

Práci uzavírám celkovým ohlédnutím participantů ze realizovaným uměleckým výzkumem prostřednictvím metody divadla utlačovaných, v němž se zaměřuji na reflexi celkové zkušenosti participantů uměleckého výzkumu s divadlem fórum i s tématem bodyshamingu. Představuji témata vzešlá z interpretativní fenomenologické analýzy polostrukturovaných rozhovorů se třemi participanty uměleckého výzkumu a z ankety, kterou vyplňovali participant, kteří se podíleli na tvorbě divadla fórum. Především se však věnuji zodpovězení výzkumné otázky: *Jaký je terapeutický potenciál divadla fórum pro skupinu participantů uměleckého výzkumu?*

Dále předkládám závěry uměleckého výzkumu prostřednictvím shrnutí odpovědí na položené výzkumné otázky. a konečně v Závěru práce shrnuji stěžejní myšlenky práce.

Celkový cíl práce můžeme shrnout následovně: Celkovým cílem práce je prostřednictvím uměleckého výzkumu popsat zkušenost s tvorbou divadla fórum s žáky ZUŠ na téma bodyshaming.

# 1 Umělecký výzkum

Historička umění Milena Bartlová píše: *Neexistuje dosud jediná a obecně přijímaná definice uměleckého výzkumu. „To není příliš překvapivé, vždyť takovou definici nemáme ani pro samotné umění – s definicí krásou již dávno nelze vystačit. Jedno možné vymezení uměleckého výzkumu by mohlo znít tak, že je to činnost zacílená na vznik takové realizace, která bude zároveň kvalitním uměleckým dílem i přínosem k rozšíření poznání. Jinak řečeno, se vznikem kvalitního uměleckého díla se cosi nového stane, avšak zároveň bude vytvořeno nové vědění.“* (Bartlová, 2020, s. 6)

Je troufalé tvrdit, že jsme se souborem vytvořili *kvalitní umělecké dílo*. To je něco, co dle mého názoru můžou posoudit pouze druzí nikoliv autor sám. Sama mohu jen co nejpoctivěji popsat cestu tvorby, kterou jsme se snažili jít, abychom se minimálně co nejvíce přibližovali *kvalitnímu uměleckému dílu*. V našem oboru jde ale především o cestu samotnou, více než o samotný produkt, přestože pevně věřím, že každý pedagog/režisér se snaží, aby inscenace, na které pracuje, byla dobrá a kvalitní. K tomu podotýkám – stále jde především o děti/účastníky, které bychom neměli vystavovat nekomfortu toho, že účinkují v něčem, čemu nevěří, v čem se necítí bezpečně, což by snahu o kvalitní inscenaci devalvovalo zásadně. V případě této práce jde tedy především o zkoumání daného tématu, zkoumání tvorby představení, její uvádění před diváky a to, jakým způsobem tato cesta děti ze souboru a i mě samotnou posunula. Jaké posuny vnímáme směrem k samotnému tématu bodyshamingu. *Nové vědění a rozšířené poznání*, když budu citovat výše uvedená slova Mileny Bartlové, jsou součástí tohoto výzkumu a troufám si tedy tvrdit, že můžeme vnímat tuto práci jako naplňující definici uměleckého výzkumu. *Rozšířené poznání* v rámci výzkumu se týkají jak oblasti *mladí lidé a bodyshaming*, tak také oblasti *tvorba divadla fórum s dětmi staršího školního věku*.

K problematice vymezení pojetí uměleckého výzkumu vznikla na DAMU také publikace *Artistic Research. Is There Some Method?*, kde mimo jiné najdeme vymezení metody pomocí těchto paradigmat: *„there is no method within artistic research because to research artistically is in itself a method, or, better, a strategy of undertaking research“*. (KLEIN in JOBERTOVÁ, 2017, s. 80)<sup>1</sup>

Inspirativní se pro mne při psaní této práce stala bakalářská práce Magdaleny Víchové (2023), která popisuje umělecký výzkum v kontextu metody devising theatre. Uvědomuji si, že toto široké pojetí uměleckého výzkumu se sebou nese i jistou kontroverzí. Pod slovem výzkum si jako první asi většina asociuje metodu, ze které vyplynou nějaká tvrdá data. Domnívám se, že výzkum na poli uměleckých a humanitních oborů, je jedním z „bojů“, které se nyní vedou, a tedy že umělecké a humanitní obory tu stojí jako plnohodnotné obory v rámci

---

<sup>1</sup> Volný překlad: *„v rámci uměleckého výzkumu neexistuje metoda, protože umělecký výzkum je sám o sobě metodou, nebo lépe řečeno strategií výzkumu.“*

vysokoškolského systému a to i v případě, kdy tato „tvrdá“ data nemohou nabídnout. Tento nerovný boj a vnímání uměleckých a humanitních oborů většinou veřejností jako méněcenných souvisí i s kontinuálním podhodnocováním i z hlediska vnímání přínosu pro společnost. Jako by většinové hledisko bylo, že školy, které se nevěnují oborům, která se sebou nesou exaktní výzkumné postupy, nemají svoji kredibilitu. Umělecké školy a i ty humanitní si dlouhodobě musí své místo ve vysokoškolském systému mnohem více a náročněji vydobývat. Vyplývá to i z nedávné akce Hodina pravdy, která mimo jiné poukazovala na nerovná platová ohodnocení v rámci humanitní sféry ve srovnání s exaktními obory. Mezi podporovateli iniciativy byla mimo jiné i brněnská JAMU. V prohlášení Hodiny pravdy se mimo jiné píše: *„Přínos humanitních věd pro společnost není bezprostředně hmatatelný a ani by neměl být...**Demokratická společnost potřebuje humanitní a společenskovědní obory. Jejich přínos není vždy viditelný na první pohled. Jasně patrný je především v momentech krizí, kdy společnost potřebuje rozumět sobě samé...**“* (Hodina pravdy, 2023)

K uměleckým oborům můžeme výše zmíněné vztáhnout také. To, že umění jako takové význam má, ale z hlediska státu je dlouhodobě podhodnocováno, je bohužel dlouhodobou praxí. Význam v období krize jsme si naplno uvědomili např. v právě zmiňovaném období pandemie. Umění bylo mnohdy právě to, co nás „drželo nad vodou“ – hudba, filmy, ... Lidem, pro které je divadlo nedílnou součástí jejich života, kam bezesporu patří i lidé z oboru dramatické výchovy, poprvé plně došlo, jak unikátní je mezi uměními právě divadelní zážitek, který probíhá „teď a tady“ a při kterém probíhá živý reciproční vztah *herec – divák*, který se přes různé online streamovací platformy nedal nahradit.

## 2 Cíle a otázky uměleckého výzkumu

Realizovaný umělecký výzkum má tři hlavní cíle, které korespondují s jednotlivými fázemi divadla fórum, tedy s přípravou divadla fórum, s realizací divadla fórum s diváky a s reflexí zkušenosti participantů uměleckého výzkumu s divadlem fórum.

- Popsat prostřednictvím divadla fórum zkušenost dětí z divadelního souboru ZUŠ ve věku 11–15 let s bodyshamingem.
- Popsat strategie jednání, které navrhnou diváci (mladí lidé) k řešení situací spojených s bodyshamingem v divadle fórum.
- Popsat terapeutický potenciál divadla fórum pro participanty uměleckého výzkumu.

V kontextu výzkumných cílů a jejich naplnění pro mne bylo nápomocné formulovat si také tzv. cíle aplikační, kterých bude potřeba se skupinou dosáhnout. Sledované aplikační cíle jsou:

- zpracovat zkušenost participantů výzkumu s bodyshamingem prostřednictvím metody divadla fórum;
- vytvořenou inscenaci divadla fórum uvádět před diváky;
- reflektovat jednotlivé reprízy z hlediska strategií postavení se bodyshamingu, které diváci volili v intervenčních částech divadla fórum.

Hlavní a vedlejší otázky uměleckého výzkumu, které korespondují s jednotlivými cíli uměleckého výzkumu jsou následující:

### ***Jaká je zkušenost mladých lidí ve věku 11–15 let s bodyshamingem?***

- *Jaké situace útlaku související s bodyshamingem zažili žáci ZUŠ ve věku 11–15 let?*
- *Jaké vlivy identifikují žáci ZUŠ ve věku 11-15 let jako podporující vznik a existenci bodyshamingu ve společnosti?*
- *Jaké kvality, které by mohly existenci bodyshamingu zabránit, podle žáků ZUŠ ve věku 11-15 let ve společnosti chybí?*

### ***Jaké strategie jednání mladí lidé (diváci) navrhnou k řešení situací spojených s bodyshamingem v divadle fórum?***

### ***Jaký je terapeutický potenciál divadla fórum pro skupinu participantů uměleckého výzkumu?***

- *Jak „ošetřit“ herce před hraním i po hraní, aby nevznikala zbytečná psychická zátěž?*
- *Jak se u participantů uměleckého výzkumu (žáků ZUŠ ve věku 11–15 let) proměnilo vnímání tématu bodyshamingu na základě celkové zkušenosti s přípravou a realizacemi divadla fórum?*

- *Jaké intervence diváků v rámci divadla fórum participanty uměleckého výzkumu (žáky ZUŠ ve věku 11–15 let) nejvíce inspirovaly?*
- *Co divadlo fórum participantům uměleckého výzkumu (žákům ZUŠ ve věku 11–15 let) přineslo a kam je posunulo?*

### 3 Participanti uměleckého výzkumu

V rámci realizovaného uměleckého výzkumu můžeme definovat následující participanty výzkumu:

- 14 žáků ZUŠ ve věku 11-15 let, kteří byli součástí celého procesu uměleckého výzkumu
- já jako pedagožka v dialogu, která soubor vede a byla součástí celého procesu uměleckého výzkumu, jako režisérka inscenace divadla fórum a joker v divadle fórum.
- diváci, kteří byli přítomni na 6 reprízách divadla fórum
- participanta Hanka P., která je maminkou a zároveň psychoterapeutkou a s níž jsem vedla rozhovor zaměřující se na téma terapeutického potenciálu divadla.

I když nelze participanty ani data tohoto uměleckého výzkumu zcela anonymizovat, alespoň všechna jména participantů výzkumu jsou z důvodu citlivosti výzkumných dat anonymizována, rovněž i další zmiňovaná jména, která se ve výzkumu (rozhovorech, improvizacích) objevila. Podrobně se z uvedených participantů budeme věnovat pouze popisu souboru ZUŠ z hlediska jeho charakteristiky a také z hlediska vývojové psychologie.

#### 3.1 Charakteristika souboru ZUŠ

Pro vznik divadla fórum je nutné, aby prostředí, ve kterém se tvoří, bylo otevřené, bezpečné a probíhalo vzájemné sdílení. Soubor ZUŠ, se kterým jsem se fórum rozhodla vytvářet, toto naplňuje. Aby to tak bylo, je nutná jistá pedagogova péče, ale zároveň jsou tu i faktory pedagogem neovlivnitelné – jak si děti rozumí navzájem, jaký cítí zápal do tvorby. Vzhledem k tomu, že v níže popisovaném souboru se potkalo vše výše zmíněné, vytváří to ideální klima, ve kterém je možné bezpečně otevírat i citlivá témata. Mezi která bodyshaming jistě patří.

Nejvhodnějšími adepty na tuto práci se stali moji nejstarší žáci na ZUŠ. Jde o soubor, se kterým v různých jeho drobných obměnách pracuji třetím rokem. V souboru je 14 dětí ve věkovém rozmezí od 11-15 let, z toho 3 chlapci a 11 dívek. Po covidem ovlivněné výuce, kdy jsme byli nuceni omezit práci na online projekty, jsme se ve školním roce 2021/2022 pustili do první větší inscenace na základě knižní předlohy. Byla to práce, během které jsem si ověřila, že jsou děti v naprosté většině schopny kontinuální soustředěné činnosti, jsou schopny komplexně zachytit podstatu ztvárňované postavy a mají v sobě velkou motivaci, kdy i v průběhu procesu zkoušení, kdy je vyžadována velká míra soustředěnosti, intelektuální činnosti, zároveň pohybové, hlasové akce, jsou schopny se v naprosté většině bez problémů dostat ke kýženému výsledku.

Součástí mých hodin se všemi skupinami, se kterými pracuji, se staly tzv. kruhy sdílení. Nepamatuji si už přesně, kdy jsem je do hodin zavedla, ale vím jistě, že jejich úplný smysl jsem plně pocítila až v období online výuky během pandemie. Tento konkrétní soubor, se kterým jsme se pustili do tvorby divadla fórum, spolu bez větších proměn zvládl i toto online období



a příkládám to právě i tomu, že se tehdy naše pozornost přenesla od jakéhokoliv tlaku na výkon, především k prostoru na sdílení. V online výuce na základní škole na to nebyl prostor a zdánlivě se „nic nedělo, tak co by se mělo sdílet“, slyšela jsem i od některých kolegů, všichni jsme byli zavřeni doma a s nikým se nepotkávali, tak o čem mluvit. Ale od samotných dětí znělo něco jiného, naopak potřeba pro to pustit ze sebe frustraci nebo posdílet radosti z maličností nebo uspokojit tvůrčí přetlak, byla veliká.

Od té doby tomuto kruhu dáváme vždy, když je na to čas a prostor, což je – až na generálové týdny – vždy, patřičnou péči. Během tohoto kruhu může každý, kdo tu potřebu má, sdělit ostatním, co zrovna řeší, co zažil apod. Buduje se tím mezi námi důvěra, pochopení i schopnost aktivně naslouchat druhému, také schopnost vyprávět tak, aby posluchač porozuměl sdělení a cítil zaujetí. V praxi mám tak ověřeno, že se v takto nastaveném prostředí, kde se děti cítí bezpečně, mnohem častěji dostáváme k tématům, která jsou citlivá, osobní a pro děti nelehká. Po mně jako pedagogovi to chce velkou míru empatie a citlivého naslouchání, kdy je mým úkolem hlídat, aby nikdo nikoho nesoudil, abychom k tématům, když je to vhodné, nabídli pomoc, řešení. Sdílení je každopádně jednou z cest k uzdravování toho, co je potřeba. Tím jsme si nyní naprosto jistá.

Samotné představení vznikalo velkou měrou právě díky možnosti spolu otevřeně sdílet. Svěřit se ostatním i s bolavými zkušenostmi, se kterými pro nás třeba nebylo úplně snadné se vypořádat. Velmi si vážím toho, že v kombinaci s prací, která mě naplňuje, se setkávám s lidmi, se kterými je nám vzájemně dobře a bezpečno a tvorba nám umožňuje se věnovat tématům, která nám dávají smysl. I proto cítím potřebu vytvářet dál představení, která budou nejen směřující k osobnostně sociálnímu a estetickému rozvoji dětí, ale budou i zpracovávat aktuální společenská témata a posouvat nás dál.

### **3.2 Soubor ZUŠ z hlediska vývojové psychologie**

Vzhledem k věku členů souboru (11 až 15 let) zařazujeme je v rámci stádií popsaných vývojovou psychologií do období *pubescence*. Období by se dalo nazvat fází vytváření vlastní identity. To je ústředním tématem i podle Eriksona (1999, s.70), který v rámci své vývojové teorie vymezuje riziko spojené s neobsáhnutím tohoto vývojového úkolu jako zmatení rolí.

Důležité poznámky k období pubescence shrnuje v kapitole Období dospívání-pubescence Vágnerová (2000, s. 209-252):

- tělo se proměňuje; pubescent sleduje, jakým způsobem je to hodnoceno okolím, což ovlivňuje i jeho sebehodnocení;
- s obdobím se pojí jistá emoční labilita, která je primárně důsledkem hormonálních změn, sekundárně k ní můžou přispívat změny v oblasti psychiky a mezilidských vztahů;
- pubescenti zvládají uvažovat v hypotetické rovině; do sebepojetí tedy vstupuje faktor budoucnosti - „jaký chci být?“, „čím chci být?“, „jaký bude svět pro mě?“;

- vrstevnická skupina má na jedince velký vliv;
- přechodovou fází k rozvoji individuální identity je fáze skupinové identity spojená s velkou mírou konformity;
- naproti tomu vliv dospělý slábne;
- probíhá odpoutávání se od rodiny, pubescent často vnímá své rodiče kriticky, vymezuje se vůči nim.

Pubescent je také z hlediska poznávacích procesů schopen logického uvažování. Je v této fázi zaměřen více na uvažování, než samotné poznání. Není tedy už čistě vázán na existující skutečnost a je schopen přemýšlet v imaginárních scénářích (Králíková, 2011), což umožňuje velkou měrou pro *dramaták* vybavit děti–herce komplexním obrazem o jejich postavě – jsou schopny vnímat její sociální kontext, historii, uvažování, pohybový a výrazový projev.

**Tělo.** O obtížnosti sebepřijetí v období pubescence píše Říčan (2004, s. 178): „*Nejde jen o tvář, nýbrž o celé tělo, povahu, schopnosti a jiné možnosti, jde o to přijmout sám sebe. To je velký a obtížný úkol pubescentního vývoje.*“ Dále popisuje vliv atraktivity druhého pohlaví, která vede k ještě většímu sebezkoumání, posuzování. To, jak se sobě pubescent líbí záleží na zkušenosti, kterou si vytváří v kontaktu s okolím – setkává se spíše s obdivem, sympatiemi nebo lhostejností, pohrdáním. Pokud se sebevnímání pubescenta pojí s pochybnostmi o sobě samém, velmi často se i jakýkoliv malý náznak v chování druhých vůči sobě samému vykládá v jeho neprospěch.

Co se týká dospívání a bodyshamingu, vidíme z charakteristiky tohoto vývojového období, že je to nejcitlivější věk, kdy jakákoliv šikana, která je ještě k tomu orientována na to, jací jsme, jak vypadáme, je o to bolestivější. Mimo jiné proto, že se pojí jak velká sebekritičnost, tak také zaměření na zevnějšek a sledování toho, jak jsme přijímáni okolím takoví, jací jsme. Pokud se např. pojí velká kritika doma od nejbližších a ještě útoky ve škole, je to nebezpečná kombinace, která může vést k sebenenávisti a poruchám příjmu potravy. Mnohdy ovšem stačí třeba i jen necitlivá poznámka. Příběhy žen, které si bodyshamingem prošly a reflektují tuto zkušenost již z dospělých pozic, jaké to pro ně bylo zažívat šikanu, hanlivé komentáře na své tělo a jakým způsobem se s tím vypořádávají, zpracovala Rididna Ahmedová v podcastové sérii Sádlo. Podcast sám při svém uvedení působil pro mnoho lidí terapeuticky, jak zmiňuje Ridina při závěrečných dílech (Ahmedová, 2021). Je velmi pravděpodobné, že i pouhé sdílení, které může nějakým způsobem validizovat naše pocity a k tomu ještě zjištění, že na ně nejsme sami a i druzí takové emoce, zážitky mají, může přinést velmi úlevný stav.

**Hledání sebe sama. Dramaták jako jedna z možností seberealizace,** přináležení ke skupině a objevování svých tvůrčích schopností. Možná nebudu jediná, která si v tomto období „utíkala do dramatáku“ a do vlastních snů. V období pubescence může prostředí *dramatáku* saturovat právě tu potřebu hypoteticky zkoumat všechny možnosti – *být někde jinde, být někým jiným* při vstupování do rolí a různých prostředí. Pokud se pojí v ideálním

případě i s pocity sounáležitosti s těmi, se kterými nás pojí společný zájem a s bezpečným prostředím pro sebevyjádření, může *dramařák*, podle mého mínění, velmi pomoci v takto dynamicky transformačním období. Moci projevit svůj umělecký a dramatický potenciál v tomto věku sytí také zvýšené vnímání estetična a potřeby *vnímat svět jako krásný* (jako s tím např. pracuje waldorfská pedagogika ve svém rozdělení na sedmiletí). Sama jsem u členů svého souboru vnímala během tohoto zkoušení a uvádění před diváky i terapeutický (ve smyslu ozdravný) aspekt vypořádání se s tématem nerovných sociálních statusů uvnitř školních kolektivů.

**Konformita.** Školní kolektiv má na pubescenta nyní větší vliv než rodiče. Proti těm je pubescent schopný se ostře vymezovat – souvisí to s budováním jeho identity, „odstříhnutí se“ od rodičů a oprošťování se od zidealizovaného pohledu souvisejícího ještě s dětskou fází. Proti vrstevnické skupině je ovšem nesmírně těžké se vymezit. Jak píše Řičan (2004, s. 184): *„Veřejné mínění třídy nebo jiné skupiny vrstevníků je teď tak silné, že jeho odsudek představuje těžkou hrozbu.“* A Vágnerová (2000, s. 244–245): *„Skupina dospívajících, např. školní třída, vyžaduje značnou konformitu...Příslušnost k vrstevnické skupině se projevuje konformitou k jejím normám. Jinak to nejde, protože skupina by nekonformního člena nepřijala.“*

Důležitým psychologickým pojmem je tedy pro tuto práci *sebeuvědomění*. Schopnost uvědomovat si sebe sama. Uvědomování si vlastní osobnosti a individuality; dobrá znalost sebe samého a svých vlastních pocitů a chování i svých možností. (Hartl, 2010, s. 516) Období dospívání se sebou začíná přinášet právě témata spojená s tím, kdo jsem a co chci. To se odehrává v kontaktu s druhými. Dostávám-li se do situací, které mi jsou nepříjemné a není mi v nich dobře, testují se tím zároveň mé hranice. V divadle fórum je velmi často ve zpracovávaném tématu přítomno právě toto, narušování osobních hranic člověka.

## 4 Divadlo utlačovaných jako metoda analýzy dat

V rámci realizovaného uměleckého výzkumu prostřednictvím metody divadla utlačovaných podle mne od sebe nelze zcela odlišit metody sběru a analýzy dat, neboť v tvůrčím procesu se jejich hranice stírají. Jako metody sběru dat, které jsme použili v různých fázích tvorby divadla fórum resp. uměleckého výzkumu na téma bodyshaming bychom mohli jistě označit skupinové diskuse, polostrukturované rozhovory, deníkové záznamy, zúčastněné pozorování, reflexe, zpětné vazby, anketu a dále např. monology, improvizace, živé obrazy, ale i další. Blíže se však těmto metodám sběru dat a popisu práce s nimi budu věnovat až v kapitole Proces uměleckého výzkumu.

Nyní bych se ráda zabývala metodou divadla utlačovaných, kterou jsme použili jako rámec pro zkoumání tématu bodyshamingu. Představím Augusta Boala jako tvůrce metody divadla utlačovaných, popíšu její pedagogická a divadelní východiska a pomocí metafory stromu divadla utlačovaných shrnu etickou a filozofickou podstatu této metody a představím její jednotlivé techniky.

### 4.1 Augusto Boal

Jméno, které je spjato se vznikem celé metody divadla fórum a jejího dalšího zkoumání a šíření do světa, je Augusto Boal, divadelní režisér, levicový aktivista a později politik.

Augusto Boal se narodil v roce 1931 v Brazílii. Boal se na své profesní dráze začal pohybovat v oblasti divadla až v dospělosti. V 50. letech se započala jeho cesta s divadlem Arena v São Paulo. První tituly, které zde Boal jako režisér uváděl, byly klasické, např. v knize *The Theatre of The Opressed* popisuje své pojetí Machiavelliho Mandragory. Později v 60. letech Boal začal pracovat s rozporem, který cítil při tvorbě. Zpracovávání titulů, které neobsahovaly aspekty toho, co bylo aktuální v tehdejší Brazílii, ho přestaly uspokojovat. Vnímá divadlo jako možnost pro hledání mnohem rovnocennějšího vztahu mezi divákem a hercem (spectator - actor). Důležitý moment v Boalově životě se udál, když mu bylo 33 let. V roce 1964 vládu nad tehdejší Brazílii převzala vojenská junta a neúprosně se zbavovala každého, kdo byl odpůrcem režimu a měl levicové smýšlení. Vzhledem k tomu, že se Boal věnoval formám divadla, které měly aktivizovat, pojmenovávaly rozpory ve společnosti, hledaly cesty k jejich nápravě, stal se pro vojenský režim nepohodlným. Boal vystupoval aktivně jako veřejně známá osoba s levicovým přesvědčením, tudíž byl tehdejší garniturou zajat, mučen a poslán do nedobrovolného exilu. Ten trval dlouhých 16 let. Boal našel na několik let domov v Paříži. To mohlo přispět k tomu, že se jeho myšlenky začaly o to mocněji šířit i mimo jižní Ameriku. Díky Boalově vytrvalé práci v současnosti najdeme skupiny věnující se formám divadla utlačovaných téměř po celém světě. (Santos, 2016, s. 19–22)

Jaké zdroje měly vliv na jeho práci a postupné krystalizování divadla utlačovaných?

## 4.2 Divadelní východisko divadla utlačovaných

Jeden z nejvýraznějších divadelních osobností první půli 20. století. Ovlivnil nejen své vrstevníky především vymezením pojmu epické divadlo a jeho uvedením v praxi. Režisér Jan Grossman o něm píše (in Brecht, 1958, s. 160): „*Brechtovo dílo nezůstává v klidu a v klidu také neponechává... (Brecht) Nepřestal experimentovat; nezmýlili ho v tom ti, pro které se experiment stal formou či gestem, ani druzí, kteří z toho vyvodili obecné závěry.*“

Brechtovo krátké vymezení vnímání diváka v epickém a dramatickém divadle (1958, s. 32) nám pomůže pochopit, na co v jeho práci navazoval Boal.

Divák dramatického divadla říká: Ano, to už jsem také tak **cítil**. – Takový jsem. – To je jen přirozené. – Tak **tomu bude vždycky**. – Utrpení tohoto člověka mnou otřásá, protože pro něho **není východiska**. – Je to velké umění: všechno je tam samozřejmé. – Pláče s těmi, co pláčou, smějí se s těmi, co se smějí.

Divák epického divadla říká: Tak bych nebyl **myslil**. – Tak se to nesmí dělat. – To je nesmírně nápadné, téměř neuvěřitelné. – To **musí přestat**. – Utrpení tohoto člověka mnou otřásá, protože pro něho snad **přece jen existuje východisko**. – Je to velké umění: nic tom není samozřejmé. – Smějí se nad těmi, co pláčou, pláče nad těmi, co se smějí.

Z toho je zřejmé, že záměrem epického divadla reprezentovaného právě Brechtem nebyla divadelní iluze a „pouhé“ emoční prožívání s herci, ale aktivizace k vlastnímu myšlení o viděném a impulsu k přemýšlení o východiscích z předkládané situace na jevišti. Přesto ale až Boal Brechtův záměr aktivizace diváka posunul ještě dále.

O Brechtovi Boal v *The Theatre Of The Opressed* píše: „*As we know, to speak is to take power: whenever we become the speaker we are empowered. Even in Brecht, it is the dramatist, not the citizen, who chooses the word. It is true that at one time Brecht tried more participative forms of theatre. He foresaw the future mobilisation of the audience. In some of his poems he foresaw the possible use of the theatre by audiences turned actors. But in his great dramas, the wall between stage and audience did not come down... Should actors and characters go on dominating the stage, their domain, while I sit still in the audience? I think not. I think we could go much further: we need to invade! The audience mustn't just liberate its Critical Conscience, but its body too. It needs to invade the stage and transform the images that are shown there.*“ (Boal, 2000, s. 20)<sup>2</sup>

Dalo by se říci, že Boal Brechtovo *mobilizování divadlem k revoluci* posunul k *revoluci přímo na jevišti*. Revoluce v tom smyslu, že se děje změna stávajícího. Já jako divák vidím

---

<sup>2</sup> Volný překlad: „*Jak víme, mluvit znamená převzít moc: kdykoli se staneme mluvčím, získáváme moc. I u Brechta je to dramatik, nikoli občan, kdo volí slovo. Je pravda, že Brecht se svého času pokoušel o participativnější formy divadla. Předvídal budoucí mobilizaci publika. V některých svých básních předvídal možné využití divadla diváky, kteří se stali herci. Ale v jeho velkých dramatech se zed' mezi jevištěm a hledištěm nezbořila... Mají herci a postavy dál ovládat jeviště, svou doménu, zatímco já budu v klidu sedět v hledišti? Myslím, že ne. Myslím, že bychom mohli jít mnohem dál: musíme vtrhnout dovnitř! Diváci musí osvobodit nejen své Kritické svědomí, ale i své tělo. Musí vtrhnout na jeviště a proměnit obrazy, které se tam ukazují.*“

něco, co ve mě probouzí pnutí k tomu, abych dění na jevišti změnil a není to jen pocit, se kterým odcházím z divadla, ale u Boala přímo akce, kterou jdu rovnou na jeviště vykonat.

Brecht je pro naše účely důležitý i z hlediska epického divadla, jehož je průkopníkem. Principy epického divadla jsou pro nás významné i v rámci divadla hraného dětmi. Děti nezvátřejí postavu psychologicky, ale mohou si od ní držet odstup, volíme princip spíše divadla, které vypráví příběh a zkoumá člověka v situacích. Dále čteme: „*Should art educate, inform, organise, influence, incite to action or should it simply be an object of pleasure?*“ (Boal, 2000, s.2)<sup>3</sup>

Boalovu a Brechtovu pohledu odpovídá rozhodně pojetí umění, které aktivizuje a podněcuje nejen k myšlení, ale i k jednání, nikoliv umění určeného „pouze“ pro potěchu ducha.

### 4.3 Pedagogické východisko divadla utlačovaných

Velký vliv na Boalovu práci měl brazilský pedagog a filozof Paulo Freire. Jak Boalova divadelní cesta, tak Freireho pedagogická cesta měly za cíl podnítit utlačované k uvědomění sebe ve světě a k osvobození se z útlatku. Jejich úsilí bylo opřeno o snahy celkově situaci útlatku v Brazílii proměnit.

Útlak je ve Freireho pojetí celospolečenským problémem, tedy ne problémem utlačovaných, kteří by si sami mohli za svůj útlak, ale i problémem těch, kteří útlak dopouštějí, protože primárně bez utlačovatelů by nikdy útlatku nebylo (Freire, 2022). Ve svém pedagogickém pojetí, které nastiňuje v knize Pedagogika utlačovaných, zdůrazňuje Freire nutnost rovnocenného vztahu mezi vzdělávaným a vzdělávajícím, lze shrnout tímto citátem: „*Nikdo nevzdělává nikoho, nikdo se nevzdělává sám, lidé se vzdělávají mezi sebou a svět je jim prostředníkem.*“ (Freire, 2022, s. 81) Kritizuje i snahy vzdělavatelů, kteří přicházejí zdánlivě měnit situaci útlatku tím, co on nazývá „bankovní“ koncepcí vzdělávání. V té ale zůstávají vzdělávající v nerovnocenném postavení, kdy se cítí být těmi, kteří vědí a přišli své vědění předat těm, kteří nevědí a jsou na vzdělavatele tím pádem odkázáni. (Freire, 2022, s. 67) „Bankovní“ koncepce proti pedagogice utlačovaných (a divadlu utlačovaných) nepracuje s ideou, že i vzdělávaný má hodnotu sám o sobě jako lidská bytost a že jeho zkušenosti a jeho vědění jsou také hodnotou, která může obohacovat.

Pedagogika Freireho pojetí je pro podmínky tvorby divadla fórum podstatná. Tvorba divadla fórum nevzniká pod „diktátem“ režiséra, ale kolektivní prací, sdílením, vzájemným obohacováním se o zkušenosti s tématem a i v další fázi práce, kdy se fórum hraje před diváky, se snaží v rovnocenném dialogu hledat společně odpovědi na otázky, které inscenace klade.

Freire (2022, s.58) pojmenovává zvnitřnění útlatku a snahu se přiblížit utlačovateli, jakýsi paradox – kdy mě jako utlačovaného „spasí“, pokud se dostanu statusově (nebo se alespoň

---

<sup>3</sup> Volně přeloženo: „Mělo by umění vzdělávat, informovat, organizovat, ovlivňovat, podněcovat k akci, nebo by mělo být jen předmětem potěšení?“

přiblížím) na pozici utlačovatele. Dále zmiňuje pocit méněcennosti, který je výsledkem zvnitřnění mínění, které mají o utlačovaných utlačovatelé.

Toto Freireho vidění je pro divadlo fórum a vnímání patologických fenoménů, které zpracovává, velmi důležitým prvkem. Dovolím si odbočku už do více praktické části této práce, ale ráda bych demonstrovala, jakým způsobem jsme s těmito aspekty nakládali v inscenaci divadla fórum NINA. Na začátku příběhu slyšíme, že se Nina do party kamarádek dostala před kratší dobou (*Nina: ...nedávno mě vzala do party nejjpopulárnější holka ze školy, takže jsem ráda, i když nejvíc se asi bavím s Milou, která bohužel ale chodí do jiné třídy...*), sledujeme tedy jako diváci teprve její poznávání se s partou. Sama si vybavuje pocity, které jsem na základní škole měla ve vztahu k těm populárním, kteří se často chovali zároveň poměrně necitlivě. Jsou to smíšené pocity, kdy se jim dítě chce zároveň v něčem podobat, protože vnímá, co jim jejich status dovoluje a zároveň je odsuzuje, protože pocituje buď sám přes sebe nebo jako pozorovatel, co jejich necitlivé jednání způsobuje. Na tento paradox jsme v průběhu reflektování divadla fórum narazili víckrát.

Prvek méněcennosti se nám s výše uvedeným pojí také. V našem příběhu si Nina postupně integruje do vnímání sama sebe všechny nenávistné komentáře, které na adresu svou a svého těla získává od utlačovatelky Adély. Začíná o nich postupně přemýšlet a poté si je zvnitřňovat. Síla slova, které může být zbraní. O síle slova a riziku manipulace se slovem píše i Václav Havel ve své eseji Slovo o slovu: „Slovo – šíp...Slovo je úkaz tajemný, mnohoznačný, ambivalentní, zrádný. Může být paprskem světla v říši tmy..., ale může být i smrtonosným šípem. A co je nejhorší: může být chvíli tím a chvíli oním, může být dokonce obojím současně.“ (Havel, 2016, s. 280) Havel popisuje sílu slova v kontextu toho, co dokáže v celospolečenském a politickém měřítku. Slovo, které dokáže rozpoutávat války, dokáže také v menším měřítku jednotlivci ovlivnit jeho „sebevnímání“.

Freire (2022, s. 65) dále uvádí citát Alvára Vieira Pinty: „Uvědomění charakterizuje spojení se světem a tento proces je trvalý a neodvolatelný... Z definice je tedy uvědomění metodou v nejširším slova smyslu. Takový je základ metody, a taková je také podstata uvědomění, které existuje jedině jakožto abstraktní a metodická schopnost.“

Na to divadlo fórum navazuje, jak si na těchto stránkách ještě několikrát dovolím zopakovat. Fórum pracuje s tím, že hrající soubor si *uvědomuje* konkrétní útlak ve společnosti, který předkládá divákům, aby i ti mohli k *uvědomění* dospět spolu s nimi. Tím společné *uvědomění* nekončí, diváci i herci hledají odpovědi na to, proč je tento útlak možný a co potřebujeme, abychom ho zastavili.

#### **4.4 Divadlo utlačovaných**

V roce 1974 vznikla kniha *Teatro del Oprimido* (Divadlo utlačovaných), kde Boal popisuje jeho zkušenost s tímto divadelním směrem a kromě filozofického základu pro svou práci, dává nahlédnout i do praxe a toho, jak vybavuje své *spectators*, aby se stali *actors*.

V knize *The Theatre Of The Opressed* jednotlivé fáze popisuje takto:

„1. stupeň: *Znát své tělo. Jeho limity, možnosti, jeho sociální deformace a možnosti nápravy.*

2. stupeň: *Umožnit svému tělu se projevit. Umožnit si vyjádřit se svým tělem, dovolit si objevit různé možnosti sebevyjádření. Opustit zažité stereotypy.*

3. stupeň: *Jazyk divadla. Objevovat jazyk divadla jako živý a přítomný prostředek k sebevyjádření.*

– *první stupeň: Simultánní dramaturgie. Diváci (spectators) vytváří záznam toho, co vidí hrát herce (actors).*

– *druhý stupeň: Divadlo obrazu. Diváci (spectators) přímo zasahují, „hovoří“ prostřednictvím obrazů vytvořených za pomoci herců (actors).*

– *třetí stupeň: Divadlo fórum. Diváci (spectators) zasahují přímo do dramatické akce na jevišti a stávají se herci (actors).*

4. stupeň: *Divadlo jako diskurz. Jednoduché formy, ve kterých herec-divák (spect-actor) tvoří podle svých potřeb sebevyjádření a diskutuje určitá pro něj důležitá témata a vytváří dramatické akce. Příklady: Novinové divadlo. Neviditelné divadlo.“*  
(Boal, 2000, s. 102)

Základními pojmy jsou v divadle utlačovaných solidarita a etika. Solidarita ve smyslu solidarity s utlačovanými, společného konstruování jiného možného světa, boj za proměnu reality, kde existuje spravedlnost, rovnost příležitostí, svoboda k vyjadřování a shromažďování a přístup ke zdrojům. Etika ve smyslu snahy o dosažení utopistické myšlenky štěstí pro všechny. (Santos, 2016, s. 33–35)

Augusto Boal se snažil divadlo utlačovaných přiblížit prostřednictvím metafory stromu, který vyrůstá právě z kořenů solidarity a etiky. Santos (2016, s. 37) pak Boalův strom interpretuje následovně. Představme si strom, jež nesou silné kořeny, díky kterým může jeho kmen mohutnět a rozvětlovat se do širokého okolí. Takovým stromem je i divadlo utlačovaných. Jeho živnou půdou a základními kořeny jsou **solidarita a etika**. To, co živelně ovlivňuje jeho růst a to, jak se mu bude dařit jsou vlivy estetiky, filosofie, politiky, historie, ekonomie v místě, kde divadlo utlačovaných vzniká. To, na čem se drží kmen jako samotná metoda a z čeho dále vyrůstají boalovské hry a cvičení jsou jednoduše **slovo, zvuk a obraz**. Ty jsou stavebním kamenem pro **divadlo obrazu a samotné divadlo fórum** jako hlavní kmen, ze kterého se pak větví jednotlivé odnože – novinové **divadlo, legislativní divadlo, neviditelné divadlo, duha touhy a přímé akce**. Na stromě sedí ptáček, který reprezentuje **šíření myšlenky a praxe** do světa.

„Když se Augusto Boal rozhodl vybrat strom jako reprezentaci metody divadla utlačovaných, udělal to kvůli základní dialektice, kterou s sebou nese. Stálost a proměna se



*harmonizují a doplňují ve stromu, který pro svůj růst potřebuje silné kořeny. “ (Santos, 2016, s. 31)*

## 5 Divadlo fórum

Jednou z hlavních a nejznámějších technik, díky které se šíří myšlenky a praxe divadla utlačovaných do světa, je divadlo fórum. Podle Santos (2016, s. 22) jsou představení divadla fórum *“...otevřenou otázkou divákům, kteří jsou pozváni na jeviště.”* Také spatřuje v divadle fórum velký pedagogický potenciál pro všechny zúčastněné. *“Je jisté, že ve fóru se něco nového přiučí úplně každý.”* (Santos, 2016, s. 78)

V jižní Americe potýkající se mimo jiné i s problémy negramotnosti dělnické třídy a v tom důsledku zásadním vykořisťováním této části společnosti, začal vznikat formát, který měl především aktivizovat, provokovat dialog a těm, kterých se útlak týkal, navracet moc do vlastních rukou. Pro Boala je divadlo fórum snahou proměnit diváka v aktivního účastníka dramatické akce za účelem skutečné změny, nikoli pouze interpretace skutečnosti. (Santos, 2016,s.73)

Samotný vznik divadla fórum už se jeví jako tradovaná legenda, ale tím, že je dokonce zachycen na kameře je ověřitelné, že jde o skutečnost.

*„K divadlu fórum vedla cesta od divadla obrazu, nástroje, který Boal používal ve chvíli, kdy pracoval se skupinami, kde bylo těžké se kvůli jazykovým bariérám domluvit slovem. Divadlo obrazu bylo vhodnou metodou, kdy se tyto bariéry daly překonat a děj na jevišti byl srozumitelný díky téměř univerzální řeči těla. Již v tomto formátu se pracovalo s konkrétními a reálnými problémy.*

*Boal tehdy pracoval se skupinou vesničanů v Peru v období po svém vyhoštění z Brazílie. Pomocí divadla obrazu předkládali dalším vesničanům příběh z každodenního života, ve kterém se řeší problém, který je nutno vyřešit. Boal poté vedl s publikem diskuzi, ve které se navrhovala různá řešení problému.*

*Jednou se stalo, že jedna vesničanka nebyla spokojená se ztvárněním herci navrhovaného řešení. Chtěla to jinak! Po třech neúspěšných pokusech, kdy se herci snažili naplnit zadání od publika, Boal navrhl nespokojené vesničance, jestli by si tedy nechtěla sama v situaci zahrát. Žena sebrala odvalu a na jevišti ztvárnila situaci tak, jak si sama představovala, že by bylo nejlepší. Tak se zrodilo divadlo fórum.”* (Santos, 2016, s. 22)

Představení divadla fórum musí mít z podstaty, aby byl čas především na diskuzi a intervence, krátký formát, kdy během necelé půl hodiny představíme protagonistu, jeho prostředí, jeho problém a následně ukážeme scény, ve kterých musí být obsažen potenciál nápravy, který je ovšem opakovaně promarněn a tedy celý vývoj vede k tragickému konci. Na takto krátké ploše je jasné, že dochází k určité zkratkovitosti, černobílosti, ale zároveň jeden z nejdůležitějších aspektů inscenace musí být důvěryhodnost, uvěřitelnost a pravdivost.

### 5.1 Útlak

*“Pokud má někdo specifický, jasný, naléhavý problém, logicky se debata bude ubírat k právě tak specifickým, jasným a naléhavým řešením.”* (Santos, 2016, s. 78)

Vznik divadla fórum je spjat s velmi dramatickým obdobím Brazílie a jižní Ameriky vůbec. V Brazílii v roce 1964 nastupuje vojenská diktatura a veškeré dosavadní tendence spojené s alfabetizací obyvatelstva a pedagogikou utlačovaných jsou potlačeny. (Santos, 2016, s. 20)

Útlak, se kterým se Augusto Boal potkával za svého divadelního působení v Brazílii a v jižní Americe, byl tedy dost často spjat se sociálním a politickým kontextem a byl viditelný. Při svém nedobrovolném exilu, který trávil několik let v Paříži, se však začal Boal setkávat v rámci západní Evropy s útlakem, který nebyl na první pohled viditelný a dá se nazvat útlakem vnitřním. Status západního Evropana byl v porovnání s obyvateli jižní Ameriky podstatně méně dramatický, a proto měl Boal nejprve pochyby, jestli se v prostředí západní Evropy vůbec dá hovořit o útlaku. Dospěl však k tomu, že řešení osobních „bojů“ a útrap má pro toho, koho se týkají pochopitelně vysokou váhu a rovněž ovlivňují kvalitu života. Boal shrnuje své poznání následovně: *“Pro toho, kdo je terčem útlaku, má každý útlak stejnou váhu.”* (Boal in Santos, 2016, s. 87)

## 5.2 Joker

Joker je v divadle fórum jakýmsi prostředníkem mezi herci a diváky. Bourá pomyslnou čtvrtou stěnu, navazuje dialog, podněcuje diskuzi, řídí intervence.

Představme si některá z pravidel pro jokery, které Boal uvádí v knize *Games for Actors and Non-actors*:

- *„Jokeři se musí ubránit jakékoliv manipulaci nebo ovlivňování publika.*
- *Joker musí stále diváky vést k tomu, aby o věcech znovu pochybovali a byli tak těmi, kdo rozhodují. Je toto řešení funkční, nebo ne? Je tohle správné, nebo ne?*
- *Joker si musí pohlídat, aby se řešení neopírala o nadpřirozené síly.*
- *Joker musí divákům pomáhat, aby si utřídili myšlenky a připravili se na samotnou akci. Divadlo fórum klade otázky a jako odpovědi očekává další otázky. Ptá se: ‚O čem chcete mluvit?‘ Snažíme se vyhýbat všem formám manipulace s účastníky.“* (Boal, 2002, s. 261)

Když si dovolím opět trochu odbočit již k praktické části této práce, pokusím se podat zprávu ze své zkušenosti s touto rolí. Velmi mě formovalo sedmileté pozorování mojí kolegyně v Minoru Marcely Máchové, která si za tolik sezón vycizelovala schopnosti jokera, že je často fascinující být při tom. Inspiruji se u ní především zápalem, se kterým do diskuze vstupuje – pokaždé znovu chce autenticky přijít na to, jak protagonistovi pomoci, aby se patologie přestala dít. Je také velmi schopná citlivě dávat slovo divákům, hlídá, že se na každého, kdo chce promluvit, dostane. Záleží jí na tom, aby pochopila sdělení, které ji divák říká.

Měla jsem šanci během podzimního Divufestu 2022 – festivalu divadla utlačovaných v Praze vidět při práci ještě dva jiné jokery – Danu Moree a Lízu Urbanovou. A jak zmiňuje v některých statích i sám Boal, každý joker je něčím jiný, *“...každý je svébytnou osobností a vystupuje před diváky jinak“* (Boal in Santos, 2016, s. 80).

Obzvlášť v kontrastu uvedení různých divadel fórum s různými jokery na festivalu bezprostředně po sobě vynikly rozdíly i mezi výše jmenovanými. S oběma jsem měla posléze tu možnost strávit čas na workshopu jokerování, který vedla Hana Malaníková. Dana Moree a Líza Urbanová jsou nesmírně profesionální a jejich jokerování je pro mne také v mnohém inspirující. Líza jako joker v sobě má velkou razanci, neponechává diváka ve vágních úvahách, chce konkrétní odpovědi a konkrétní návrhy řešení, nenechává nikoho odbočit od hlavní myšlenky. Dana je mírnější, ale velmi precizní, s autentickým zájmem vede diskuzi i následné intervence.

Sama pro sebe jsem se snažila jako joker vycházet především z těchto poměrně praktických zásad:

- *zkontrolovat u diváků, jestli pro ně příběh byl uvěřitelný;*
- *nechat diváky popsat, co se podle nich především na konci příběhu stalo, aby bylo zřejmé, že pochopili záměr inscenace;*
- *pokládat otázky typu Mohla Nina udělat něco jinak?, Co Nina chtěla?, Jakou má Nina povahu?, Byly v příběhu situace, kdy by se podle vás dalo dělat něco jinak?;*
- *diskuzi ošetřovat s ohledem na to, jestli divák chce pouze slovně přispět do debaty, chce jen poslouchat nebo chce i aktivně vstoupit do intervence (všechny tyto formy jsou z hlediska divadla fórum participativní a v pořádku);*
- *pokusit se co nejvíce aktivně naslouchat a v případě, že si nejsem jistá, jestli divákovi rozumím, pokusit se interpretovat slyšené a potvrdit si, jestli jsme se shodli;*
- *vysvětlit srozumitelně celý průběh - jak scénu divák zastaví, aby se mohl její obsah napravovat, také že začátek scény určují já, konec může být na mě nebo divákovi;*
- *podpořit divákovu odvalu, když se rozhodne jít na jeviště a ocenit ji slovně i potleskem;*
- *hlídat průběh intervence a pokusit se najít správný moment pro její zastavení;*
- *poděkovat divákovi – herci a zeptat se ho, jak se v roli Niny/Mily cítil a jaká to pro něj byla zkušenost, co se týká bytí na jevišti;*
- *vše, co slyším v diskuzi, nehodnotím, dávám všem divákům možnost, aby se vyjádřili;*
- *pokusit se ošetřit emoce, které mohou v někom vzbudit silnou reakci;*
- *pokusit se shrnout spolu s diváky průběh intervence;*
- *pokusit se shodnout na funkčnosti/nefunkčnosti shlednuté strategie jednání;*
- *pokusit se shrnout viděné do závěrečného společného souhrnu pomáhajících a funkčních strategií;*
- *nabídnout divákům tělesné zpřítomňovací techniky a dechová cvičení pro zpracování větších emocí;*
- *sledovat herce, jestli jsou i jejich potřeby v pořádku;*

- před každou intervencí krátce uvést do scény, která se bude přehrávat.

### 5.3 Rozehřátí diváků

Rozehřívací fáze je i pro Boala podstatnou složkou divadla fórum, která vede diváky k větší soudržnosti (Boal, 2002, s. 264). V představeních v Minoru vždy zařazujeme seznámení vedené jokerem, hry na rytmus a tvorba živých obrazů. Sami jsme s *Ninou* měli možnost se rozehřívací fázi věnovat pouze na jedné z repríz v ZUŠ. Vnímám to jako nedostatek. Ostatní reprízy byly uváděné v rámci divadelních festivalů, kde byla maximální časová dotace 50 minut na celý formát. Bohužel jsem nepřišla na to, jak v rámci festivalu jednoduše a velmi rychle diváky dostat do tématu a zároveň je aktivizovat a propojit. V rámci reprízy v ZUŠ před pražským spřáteleným souborem jsme měli několik hodin. Využila jsem cvičení na orchestru (rozvedeno v části cvičení) a od neutrálních témat jsme se dostávali k prostředí školy, záchodků a jídelny. Vnímám rozehřívací fázi jako velmi užitečný nástroj k *prolomení ledů a bourání čtvrté stěny*. To se rozhodně v rámci festivalů nedělo s takovou lehkostí, musím konstatovat, že občas spíše naopak.

Boal na toto téma (2002, s. 265) uvádí následující: „*Which doesn't mean that the warm-up is absolutely indispensable. I believe it prepares the spect-actors for action. In any case, the thing which will best prepare them is really the subject matter and the play itself.*“<sup>4</sup>

### 5.4 Intervence diváků

Do příběhu je nutné vložit scény s potenciálem nápravy, v nichž může divák intervenovat. Boal zdůrazňuje: „*Můj závěr zní, že divadlo fórum je možné všude tam, kde existují alternativy. V opačném případě se z něj stává divadlo fatalistické.*“ (Boal in Santos, 2016, s. 76).

Intervence vede Joker, který nejprve vybízí otázkami k diskuzi nad zhlédnutým a poté představí princip výměn – intervencí. Diváci identifikují místo, kde vnímají moment, při kterém by se dalo dělat něco jinak, než jak tomu bylo v původní verzi. Poté se scéna hraje znovu od začátku nebo klíčového momentu a diváci jsou instruováni, že pokud pocítí, že by protagonista měl jednat jinak - udělat něco jinak, říct něco jinak, mají tlesknout a zvolat Stop!. Herci přestávají hrát a joker se ptá diváků, kteří tleskli na důvod, který je k tomu vedl a poté nabízí možnost do situace přímo vstoupit. V tu chvíli již diváci situaci nezastavují. To může udělat pouze joker nebo divák, který přišel hrát jako protagonista.

### 5.5 Estetika

„*Obecně se dá říci, že pokud je problém velmi konkrétní, model bude mít tendenci směřovat k selektivnímu realismu...Ale to v žádném případě není povinnost. Nejdůležitější ze všeho je, aby divadlo fórum bylo dobrým divadlem a aby model přinášel estetický prožitek. ... Předměty i oděv musí být skutečné, musí něco jasně vyjadřovat a podněcovat. Čím více se budeme*

---

<sup>4</sup> Volný překlad: „Což neznamená, že rozcvička je naprosto nezbytná. Věřím, že připravuje diváky na akci. Každopádně to, co je nejlépe připraví, je skutečně námět a hra samotná.“

*zabývat těmito estetickými aspekty představení, tím účinnější fórum bude a tím více lidí se ho zúčastní.“ (Santos, 2016, s. 76)*

U představení NINA jsme si vyzkoušeli reprízy před diváky, jak v divadelním prostoru, tak v nedivadelních podmínkách. V prostředí profesionální divadelní scény je možné posílit estetickou složku divadla fórum. Podmínky, kdy je možné využít světla, hudby složené přímo pro představení prohlubují divákův zážitek.

Sama jsem na začátku tvůrčího procesu měla představu toho, že představení bude vystavěno pro divadelní podmínky. Budeme využívat hudby, osvětlení, přestaveb do tmy. Estetika v tomto smyslu jakési „opečovanosti“ inscenace. Po zkušenostech z Minoru, kde můžeme využívat poměrně velkou škálu toho, co technika profesionální scény zaručuje - různý typ nasvícení scén, hudba složená přímo pro inscenaci, jsem vnímala tuto složku jako podstatnou, protože podtrhne emoce, které v divákovi chceme vyvolat a především závěr, který se sebou nese tragiku toho, že protagonista neuměl svou situaci lépe řešit, je pak naléhavější.

Z hlediska repríz a zpětné vazby od diváků se ukázalo, že pro fórum nebude zrovna toto tak dominantní, jak jsem si myslela na počátku zkoušení. Důležité je, aby scény byly dobře vystavěné a celý příběh měl smysluplný oblouk.

Při reprízách mimo divadelní sál jsme zjistili, že diváci i bez této přidané estetické složky také vstupují se zaujetím do diskuze i samotných intervencí.

Naopak po uvedení na přehlídce ve Svitavách jsme se s lektorským týmem bavili nad tím, jestli předěly scén pomocí světla nebudují *čtvrtou stěnu* mezi námi a diváky, kterou mi naopak potřebujeme zbourat, aby se mohla odvíjet diskuze a divák se nebál vejít na jeviště.

Pokud zohledníme i fakt, že divadlo fórum do určité míry vychází z epického divadla, které nemá být iluzivní a jeho snaha je působit především na divákovo uvažování, než na jeho city, dává smysl, že dobře vystavěné fórum obstojí bez světla a kukátkové scény a pokud toto má, je to jen svého druhu nadstavba.

Představení Nina budeme v příštím školním roce uvádět i pro školy. Budeme si tedy muset vystačit s jednoduchými prostředky a zůstane nám v tomto směru pouze hudba.

Návrhy kostýmů a vizáže postav přinášely především děti. U antagonistek jsme vycházeli ze současných trendů, které se objevují v odívání mladých lidí a které jsou často i u influencerů na Tik Tok a jiných sítí – crop topy, výrazné líčení (linky, stíny). Mila pro nás měla být trochu bláznivá, nehledící na trendy. Při jedné z repríz jsme ji dali batikované tričko a při ostatních měla barevné lacláče a barevné tričko a barevné korále, což mělo „dýchat“ trochu tím, že je výtvarnice a moc ji nezajímá, co si o ní kdo myslí. U maminky jsme chtěli oblečení na cvičení jógy – legíny, aby bylo jasné, že cvičení je pro ni každodenní součástí. Tatínkovi vtiskl kostýmní podobu Jan, který ho ztvárňuje tím, že sám nosí většinou košile a trička s límečkem, což na postavu našeho výkonného otce „sedí“. U Niny jsme hned věděli, že bude nosit oversized oblečení a ne úplně podle trendů, protože to pro ni není tak důležité. Oversized je pro tuto

generaci spojena např. se zpěvačkou Billie Eilish, která téma vnímání těla a bodyshamingu ve své tvorbě také akcentuje a domnívám se, že v tom má pozitivní vliv na své fanoušky. Otevřeně hovoří o tom, jak se obtížně vyrovnávala s tím, jak se její tělesnost „propírala“ médií s absolutní necitlivostí k tomu, že byla v tu dobu stále ještě dospívající slečnou. Na toto téma vznikl např. text písně *Not My Responsibility* („*Though you've never seen my body, you still judge it / And judge me for it / Why? / We make assumptions about people based on their size / We decide who they are / We decide what they're worth / If I wear more, if I wear less / Who decides what that makes me, what that means? / Is my value based only on your perception? / Or is your opinion of me not my responsibility?*“) (Eilish, 2020).<sup>5</sup>

## 5.6 Pedagogický potenciál divadla fórum na ZUŠ

Uvědomíme-li si, že jedním z výrazných vlivů na divadlo utlačovaných a potažmo na divadlo fórum měla pedagogika utlačovaných Paula Freireho, vycházíme především z postoje, že v tomto konceptu není vztah vzdělávající a vzdělávaný nastaven do pozice jeden předává a druhý přebírá. Nejdůležitějším aspektem zmiňovaným i na různých místech této práce je **dialog**. Divadlo fórum vzniká v součinnosti všech. Já jako pedagog hledám společně zdroje, otázky a odpovědi ohledně tématu, které zpracováváme. Je to naše společná cesta, kterou spojuje sdílený zájem o to téma řešit a posunout k veřejné debatě a snaha „ozdravit“ společnost. Já jako pedagog nestojím v pozici, kdy bych děti „školila“ a stála v tématu „nad nimi“. Musím mít pouze dobře uchopená průpravná cvičení a hry, kterými budeme téma nazírat z různých úhlů a vědět během tvorby o cílech konkrétních setkání.

Vzhledem k tomu, že naše divadlo fórum vznikalo během výuky (běžné a projektové) na ZUŠ, musela jsem se také zabývat tím, jaké se nám podaří splnit učební osnovy v rámci ŠVP LDO. Žáci jsou v této skupině od 5. ročníku I. cyklu do 1. ročníku II. cyklu.

Shledávám, že z ŠVP byly naplněny během práce na divadlu fórum níže uvedené kompetence.

Žák:

- zvládá v dramatické etudě vlastní vyjádření námětu;
- na základě výměny rolí, změny zadaných okolností apod. odhaluje a rozvíjí motivy dějových zvrátů a staví příběh jako řetěz příčin a následků;
- je schopen fixovat tvar etudy;
- zvládá pravdivým jednáním zveřejnit úkol postavy, kontakt s partnerem, vztah k prostředí;
- seznámil se s jednoduchou slovní improvizací;

---

<sup>5</sup> Volný překlad: „*I když jsi mé tělo nikdy neviděl, stejně ho odsuzuješ / A odsuzuješ mě za to / Proč? / Děláme si o lidech úsudky na základě jejich velikosti / Rozhodujeme o tom, kdo jsou / Rozhodujeme o tom, jakou mají cenu / Když nosím víc, když nosím míň / Kdo rozhoduje, co to ze mě dělá, co to znamená? / Je moje hodnota založena pouze na vašem vnímání? / Nebo váš názor na mě není mou odpovědností?*“

- umí zpracovat písemně vlastní zážitek, zpracovávat své konflikty se světem, vlastní představy o světě;
- spojuje technické dovednosti s výrazem;
- vědomě si osvojuje základní principy dramatického výrazu, vědomí syntetičnosti divadla;
- samostatné úkoly – funkční uplatnění nabytých dovedností, jejich prohlubování a upevňování;
- na základě přípravných cvičení chápe, jak působí držení těla a svalové napětí na základní naladění;
- zvládá (v návaznosti na předchozí i stávající průpravu) pohybový projev požadovaný v souvislosti s rolí v ročníkové/souborové práci;
- podílí se tvořivě na přípravě a realizaci absolventského pořadu (volba předlohy, její interpretace, rozumí dramaturgickému i režijnímu plánu, příprava scénáře);
- přijme a zvládne svou roli při realizaci absolventského pořadu;
- zvládá jednoduchou charakterizaci a stylizaci postavy (na základě přípravných etud poskytujících zázemí k prozkoumání a vytvoření postavy);
- veřejným vystupováním (závěrečnou kolektivní prací) si prakticky ověřuje své schopnosti a odborné dovednosti; umí přijímat kritiku své práce, naslouchat ostatním a respektovat jejich názor;
- je schopen zaujmout vlastní názor k shlednutému uměleckému dílu na základě získaných vědomostí a dovedností;
- doplňuje svými poznatky zvolené téma z kulturních dějin;
- zvládá pohybový projev požadovaný v souvislosti s absolventským vystoupením a tvůrčím způsobem se podílí na přípravě pohybové složky inscenace;
- umí vést jednoduchou pohybovou rozcvičku, samostatně připravuje variace a obměny jednotl. cvičení;
- aktivně a tvořivě přistupuje ke společným i individuálním činnostem;
- zaujímá osobní stanovisko v modelových situacích (současné náměty, aktivní jednání);
- je schopen na základě různých smyslových, citových i myšlenkových podnětů variovat svůj psychofyzický projev;
- v improvizacích a etudách zaměřených na rozvíjení představivosti a fantazie dosahuje v různých variantách pravdivého zveřejnění svého smyslového a citového zážitku;
- umí pohybově reagovat na podněty literární, hudební a výtvarné;
- vědomě užívá dech v pohybu i cvičení na místě a ovládá pravidla správného držení těla v pohybu;
- ve cvičeních si uvědomuje měnící se napětí v těle;



- v etudách, improvizacích a cvičeních si uvědomuje prostor jako svého partnera;
- je schopen nezaujatě hodnotit výkony svoje i svých spolužáků při společné práci.

## 5.7 Terapeutický potenciál divadla fórum

Je rozhodně nasnadě zdůraznit předem této kapitoly, že divadlo fórum jako takové není dramaterapií. Jeho terapeutický potenciál je spíše v jeho společenském vlivu. Tedy divadlo fórum se snaží o jisté ozdravení společnosti. Vidíme jako skupina tvůrců ve společnosti nějaký problém, který se nás týká a jeho palčivost nás pne k tomu, abychom ho otevřeli širší společnosti - divákům našeho představení - k diskuzi a společně jsme hledali řešení nebo „jen“ o tématu společně debatovali, mluvili, všímali si jeho existence.

Naše divadlo fórum *Nina* vychází z reálných zkušeností dětí a na příběhu pospojovaném z těchto zkušeností předkládáme příběh autentický, do kterého i participanti tohoto výzkumu sami vstupují s autentickou touhou přispět k tomu, aby se téma řešilo a ideálně třeba i změnilo něco ve společnosti, minimálně v té, pro kterou hrajeme.

## 5.8 Proces uměleckého výzkumu

Impulsem k uměleckému výzkumu byla otázka *Jaká je zkušenost mladých lidí s bodyshamingem?* Toto téma divadla fórum vyplynulo z prvotních příprav a „ladění“ se na práci s tímto formátem.

Tvůrčí proces probíhal v běžné i projektové výuce na ZUŠ v literárně-dramatickém oboru s žáky ve věku 11-15 let od října 2022 do června 2023. Soubor se schází jedenkrát týdně na dvě a čtvrt hodiny (tři vyučovací hodiny). V rámci zkoušení proběhly v únoru dvě víkendová soustředění - obě v trvání od pátečního odpoledne do nedělního odpoledne.

Výstupem uměleckého výzkumu je inscenace divadla fórum NINA, kterou jsme poprvé uváděli v rámci ZUŠ v březnu 2023 před testovacím publikem z řad přátel účinkujících. Následně proběhlo 5 repríz.

Nejprve v Karlíně v dubnu 2023 pro odbornou veřejnost z řad ostatních souborů přehlídky a jejich vedoucích, rodičů vystupujících a dalších zájemců o obor dramatická výchova a divadla hraného dětmi. Součástí byl i rozbor s lektory, odborníky v oboru ve složení Jiřina Lhotská, Jiřina Vacková a Pavel Skála.

V květnu 2023 proběhla repríza opět v ZUŠ pro spřátelený pražský soubor z DDM Stanice techniků, který vede Jan Mrázek a který věkově odpovídá cílové divácké skupině inscenace. S ním také proběhl improvizací workshop, který měl za cíl ještě více prohloubit improvizací dovednosti nezbytně nutné pro herce při intervencích s diváky ve fóru.

V červnu 2023 proběhla repríza v Mostě, kde soubor vystupoval jako inspirativní představení. Na této repríze byla přítomná i psychoterapeutka Hana P. věnující se práci s dětmi staršího školního věku a adolescentům, která poskytla reflexi ze své perspektivy a možné techniky ke zpracování jevištního zážitku pro děti ze souboru.

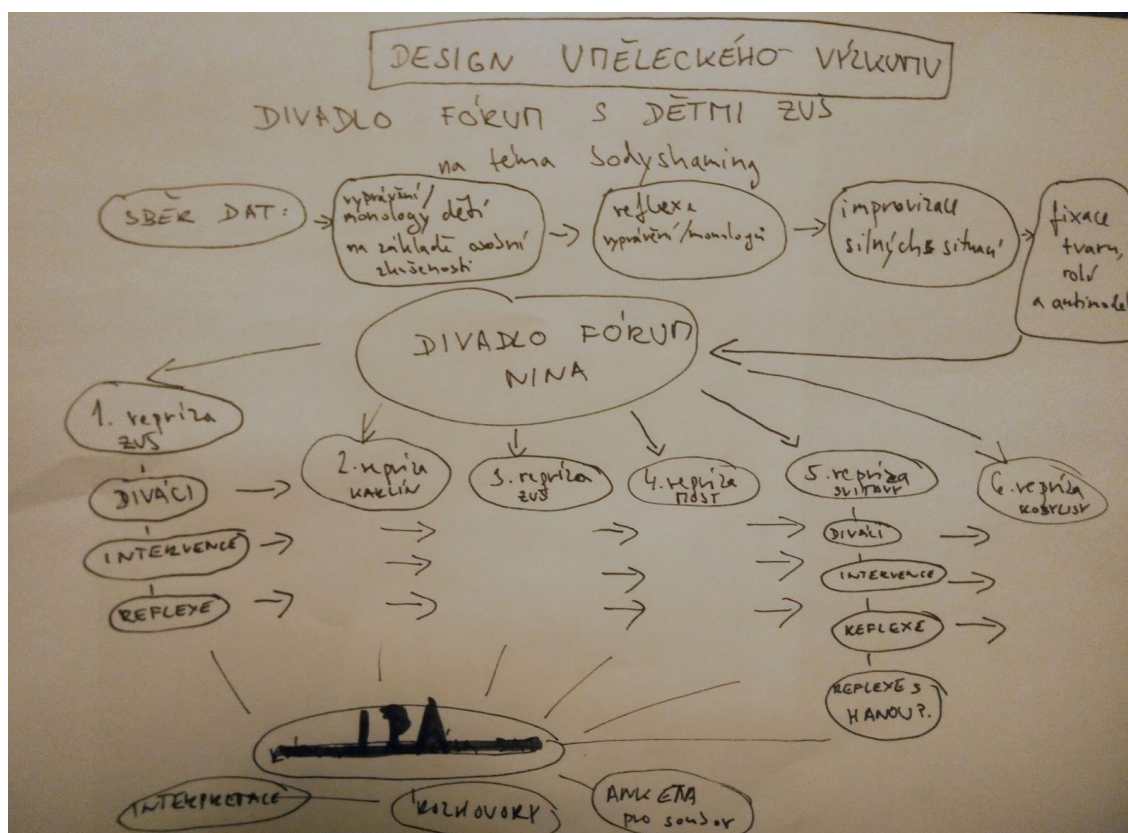
V červnu proběhly reprízy v rámci Dětské scény divadelní přehlídky dětských souborů ve Svitavách, kde hrál soubor třikrát. Jednou pro veřejnost a dvakrát pro účastníky přehlídky. U prvního a posledního uvedení byl i lektorský sbor přehlídky ve složení Jiřina Lhotská, Viktorie Čermáková, Petr Váša, Jaroslav Deyl. Proběhla i veřejná debata, kde se ke shlédnutému vyjadřovali další lidé z oboru a studenti KVD a pedagogických škol. Podrobněji v kapitole u jednotlivých uvedení inscenace.

V červnu také proběhla poslední repríza školního roku 2022/2023 v Praze pro publikum složené z rodičů a příbuzných členů souboru a jejich přátel.

Celý tvůrčí proces uměleckého výzkumu by se dal rozdělit do těchto fází:

- zkoumání metody divadla fórum,
- hledání tématu,
- zkoumání zdrojů pro téma,
- proces tvorby inscenace,
- scénář jako zpráva z výzkumu,
- uvádění před diváky,
- reflexe.

Pro lepší orientaci v procesu celého výzkumu jsem si design výzkumu ztvárnila také vizuálně:



Obrázek 1 – Vizuální ztvárnění designu realizovaného uměleckého výzkumu (zdroj: Deník autorky)

Hlavní metodou uměleckého výzkumu se stala metoda divadla utlačovaných. Tento formát nám dovolil téma nejen zpracovat ve smyslu „vypořádat se“ s ním, ale rozvinout diskuzi a hledat strategie, jak si pomoci, pokud se člověk s bodyshamingem setká. Jak se snažím v úvodu nastítnit, divadlo fórum ze své podstaty je aktivizujícím nástrojem. Umožňuje nám téma nazírat nejen ze subjektivních úhlů, ale vnímat ho i v kontextu společenském. Nahlížíme tedy téma bodyshamingu z pozice toho, že se nás týká, vadí nám, že se děje, ale zároveň to „jen“ nekonstatujeme, ale vybízíme i ostatní k zamyšlení – *Také vám vadí, že se tohle může odehrávat? Můžeme s tím cokoliv dělat? Co by se mělo změnit, aby se to nedělo?*

## 6 PROCES UMĚLECKÉHO VÝZKUMU

### 6.1 Zkoumání metody divadla fórum

#### CESTA K PŘEDSTAVENÍ

Pro zpracování inscenace metodou divadla fórum jsem se rozhodla po sedmileté zkušenosti s divadlem fórum v roli herce. Díky své spolužačce Míše Váňové jsem se dostala do jí režírované inscenace divadla fórum *To byl jen vtip!* v divadle Minor. Inscenace se zabývá tématem šikany a díky formátu divadla fórum nabízí možnosti hledání strategií, jak si poradit, aby k šikaně vůbec nedošlo a nebo jsme ji byli schopni řešit a najít z ní východiska. Po sedmi letech vznikla, opět pod režijní taktovkou Míši Váňové, nová inscenace divadla fórum, kde jsem byla obsazena do role protagonisty. Inscenace nese název *Jsem v pohodě...* a tentokrát řeší téma sociální izolace. Téma, které začalo být velmi aktuální obzvláště po období online výuky v době pandemie a po všech lockdownech.

Míša mě v sezóně 2015/2016 oslovila na základě zkušenosti, kterou jsme spolu měly jako divačky divadla fórum, které nazkoušeli spolužáci z vyššího ročníku na KVD pod vedením Lenky Remsové. A obě jsme poprvé pocítily, jak mocný je zážitek aktivního vstoupení do intervence a simulace reálné konfrontace s útlakem, v těchto podmínkách mezi divákem a antagonistou.

Slovo simulace používám záměrně pro popis podmínek, ve kterých se intervence odehrává. Souvisí i s vnímáním divadelního zážitku jako takového. Věrohodnost a pravdivost situací, které se dají intervenovat, vnímám jako klíčovou. Divákova perspektiva potom vychází mimo jiné z pocitů, kdy je mu vyloženě nepříjemné, co se protagonistovi děje, a to vytváří tenzi, která některé z diváků dovede k akci. Efekt je tedy podobný, jako bychom opravdu byli v rolích diváků pozorovateli bezpráví, útlaku. Fórum má tedy aktivizační potenciál a rozvíjí v člověku odvahu konat.

Kromě aktivizace se v bezpečném divadelním prostředí dá fórum vnímat jako trenažér správných nebo spíše funkčních strategií. Člověk se často ocitá v každodenním životě v situacích, kdy si až posléze uvědomuje, co mohl říct, udělat jinak. V samotném fóru je možnost některou ze situací vidět několikrát v různých provedeních a hledat, jak by situace šla vyřešit nejlépe.

#### INSPIRACE PRO SOUBOR

Na samém počátku jsem se snažila dětem přiblížit, co divadlo fórum v praxi znamená. Nápomocný mi v tom byl videozáznam z představení, které v rámci svého magisterského projektu vytvořila studentka KVD Leah Gaffen se svým středoškolským souborem. V tomto případě šlo také o metodu divadla fórum, pomocí které zpracovávali příběh dívky, která je v rodině natolik opomíjená a srážená komentáři ctižádostivých rodičů, až vše vyústí přes útky

k příteli v nechtěné těhotenství. U Leah se mi líbilo, jak přehledně se souboru podařilo vystavět scény a že členové souboru měli své role velmi dobře zpracované, což se dalo vyzorovat především během intervencí s diváky.

Dětem v souboru se myšlenka zpracovat příběh metodou divadla fórum začala velmi zamlouvat. Začala je, stejně jako mě, vzrušovat myšlenka, že vody toho, že by děti samy hrály fórum pro své vrstevníky není na poli dramatické výchovy ještě příliš probádaná a že se tedy pustíme společně do tohoto výzkumu.

Díky workshopům s Lenkou Polánkovou jsem měla připravený arsenál boalovských cvičení, která jsem vnímala jako podpůrná pro samotný začátek zkoušení. Přehled a popis jednotlivých cvičení naleznete v přílohách této práce. Přesto si zde dovoluji v následující podkapitole jedno ze cvičení, které začalo být zásadní z hlediska hledání tématu pro naše divadla fórum, uvést a popsat jeho konkrétní výstupy.

## 6.2 Hledání tématu

### POPIS CVIČENÍ „PROJEKCE ANTAGONISTA – PROTAGONISTA“

Modelujeme situace ve dvojici. Jeden se ujímá role antagonisty, v jehož reálné a konkrétní situaci z jeho života se objeví i druhý z dvojice – pro tuto chvíli protagonista. Vycházíme ze situace, kdy se stalo něco, při čem jsem nereagoval tak, jak bych chtěl a chtěl bych se sám sebe v té situaci více zastat. Antagonista ale nic neříká a protagonistu nezasvěcuje do toho, co se mu stalo a „kde“ jsme. Pouze vytvoří sochu toho, jak v jeho situaci, kdy byl původně v reálné verzi v roli protagonisty, fungoval antagonist. Dvojice stojí naproti sobě. Protagonista jeho situaci na sebe nechá působit a nastaví se do sochy, která „odpovídá“ na tu antagonistovu. Necháme vždy chvíli působit a poté přichází postupně a s citlivostí, aby vždy změny měly šanci „doznít“, další instrukce. „Zapojte oči. Vyjádřete jako antagonisté očima, o co vám jde.“ Protagonisté reagují také očima. „Zapojte mimiku.“ „Přidejte pohyb hlavou.“ „Můžete přidat celá ramena.“ „Přidejte celou horní část těla.“ „Přidejte i dolní část těla, ale zatím zůstaňte na místě.“ „Můžete se hýbat celí.“ „Připojte zvuk.“ „Můžete připojit slovo.“ „Jděte do tečky, uzavřete situaci.“ Poté se ve dvojici reflektuje nejprve z pohledu protagonisty - „V jaké jsem se nacházel situaci? Co se odehrávalo?“. Poté se vyjádří antagonist, autor situace a vysvětlí z jaké reálné situace vycházel a jestli jejich vzájemné reakce odpovídaly nebo se alespoň vzdáleně podobaly tomu, co se dělo doopravdy.

V tomto případě je velmi zajímavé, jak je řeč těla v něčem univerzální, a pokud se „tělo“ setká s útlakem, dost často reaguje v mnoha případech podobně, chce se schovat, zmenšit.

Po tomto cvičení jsme se dostali se souborem k následujícím situacím:

- výčitky od kamaráda, že mám na něj málo času;
- zesměšňování na školní chodbě („Co čumíš?“ od spolužačky z jiné třídy úplně z ničeho nic);

- slovní manipulace od učitele (Nelo, ty jsi přece tak pracovitá, tak bys mohla tu tabuli utřít ty.);
- šikana ve škole (telefonát z cizího čísla a nadávky od spolužáka);
- neshoda mezi sourozenci (hádky o věci a prostor)
- konflikt s mámou (kvůli úklidu / **kvůli oblečení**).

### PRVNÍ ZÁCHVĚV TÉMATU

Z výše uvedeného jsme poté vybírali situaci, kterou bychom se chtěli zabývat hlavně z hlediska jejího tématu. Nejvíce ve skupině rezonovala situace s matkou, která velmi nevybíravě zhodnotí dceřin výběr oblečení do školy a vytvoří se ohledně toho rodinný konflikt, do kterého se přidá i otec.

Tuto situaci jsme pak stavěli už s myšlenkou na možné intervence a využívali cvičení uvedených v přílohách práce k jejímu prozkoumávání. Mírně jsme odstoupili od reálné situace a soustředili se na vybudování postav tak, aby situace fungovala i divadelně. Oblouk jsme vystavěli od *vystoupení ze dveří dětského pokoje – kometování matkou – hádka s matkou – rezignované převlečení se podle matčiny představ*. Dosadili jsme do situace postavu otce, který v situaci je, ale chce hlavně mít klidné ráno a mladšího sourozence, který má škodolibou radost, že terčem matčina hněvu je starší sestra.

Situace se stala takovým malým trenažérem pro budoucí inscenaci divadla fórum. Z výše popsaných cvičení byl pro nás nejzajímavější moment při rozehrávání s instrukcí dialogu mezi postavami a při hraní v rolích zvířat.

Dialog nám umožnil se podívat na motivaci maminky s větším pochopením, protože ze zveřejněných vnitřních pohnutek zazněla především slova obav o dceru. Strach o to, že by se mohla setkat s posměchem a potažmo, že na malém městě by se posměch poté týkal i matky samotné. Takové to klasické „co řeknou lidi“. V situaci samotné by se to ale dalo zploštit právě pouze na strach s odsouzením od okolí – „že je špatná matka, když nechá dceru chodit takto“, protože slova, která v při komunikaci s dcerou používala byly velmi ostré – „...vypadáš jako děvka, nemůžeš si na sebe vzít něco normálního?“

V situaci zvířat se nám objevila matka jako běsnící gorila, dcera jako šelma (puma), mladší sestra jako zvědavá surikata a otec jako líný medvěd.

Tato cvičení nejen že děti viditelně baví, dokaží nám pomoci si situaci prozkoumat z různých úhlů a vidět motivace všech zúčastněných.

Situace s odsouzením na základě toho, *jak vypadám – v tomto případě toho, co mám na sobě*, se pro nás stala podstatnou i později, protože zarezovala ve vnímání většiny členů a došli jsme přes ni k tématu divadla fórum – bodyshaming.

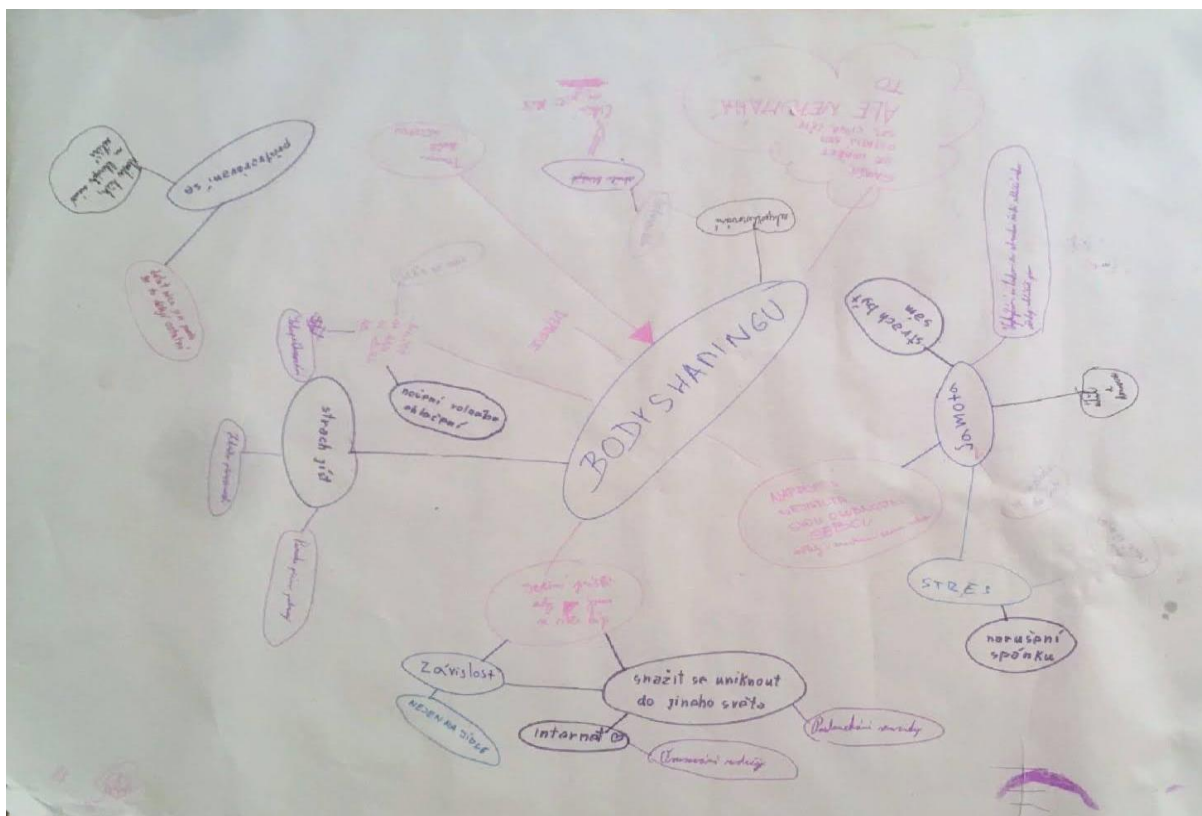
### **6.3 Zkoumání zdrojů pro téma**

Bodyshaming nemá do češtiny úplně přiléhavý překlad, ale můžeme ho definovat jako hanlivé komentáře, stigmatizaci, šikanu na základě tělesného vzhledu. S bodyshamingem se v nějaké

formě setkal v souboru za svůj život každý. Ostatně, troufám si tvrdit, že s nějakou jeho formou se potkal úplně každý. Ne každého musel osobně zasáhnout, ale je jistě mnoho z nás, kteří si pamatujeme nepříjemný komentář na náš vzhled nebo tělo např. od nějakého člena rodiny nebo jiné blízké osoby.

## MYŠLENKOVÁ MAPA

Naši práci s tématem bodyshamingu jsme začali myšlenkovou mapou.



Obrázek 2 – Myšlenková mapa na téma bodyshamingu (zdroj autorky Dokumentace tvorby představení)

## MONOLOGY POSTAV

Ve chvíli, kdy se vycizelovalo téma bodyshamingu, prvním krokem byla tvorba vyprávění postav, které se s bodyshamingem potkaly. Jedním z kritérií bylo, aby děti popisovaly něco, co minimálně vzdáleně znají samy nebo přes kamaráda, rodinu. Zároveň bylo zadáním, aby popis byl ve třetí osobě, aby si držely odstup v případě, že by pro ně téma bylo stále citlivé. Děti vyprávění mohly sepsat a nebo vyprávět „zpatra“.

Mezi vyprávěními, která vznikla, zarezonovalo především vyprávění Tadeáše.<sup>6</sup> Tadeáš začal vyprávět ve třetí osobě. Sama si pamatuji, jak jsem si u jeho příběhu říkala, že určitě hodně nadsazuje a že je to škoda, („přece jsem jim zadávala, že by měli vycházet z reálných situací, abychom se už přibližovali věrohodnosti, kterou pro divadlo fórum potřebujeme“).

<sup>6</sup> Jména všech participantů výzkumu jsou změněna z důvodu anonymizace.

Jenže z Tadeáše při reflexi vypadlo, že je to autentický příběh, který se stal přímo jemu samotnému. Řekla bych, že všem, kteří to do té doby nevěděli, to vyrazilo dech.

Šikana spojená s bodyshamingem je právě to, co zažíval Tadeáš. Tadeáš sdílel příběh, ze kterého jsme nakonec velkou měrou čerpali pro naše vlastní fórum. Jeho vyprávění obsahovalo právě rafinovanou šikanu založenou na nevhodných a hanlivých výrocích na jeho tělo. Šlo o partu kamarádů, se kterými měl dlouhá léta poměrně bezproblémové vztahy. Pak se ale věci začaly měnit - nejdříve lidi z party začali komentovat to, co si kupuje na svačinu. Tadeáš si například koupil chipsy a colu, což dle svých slov udělal před tím mnohokrát a žádný komentář to nevzbudilo, ale v jeden moment se ostatní kluci z party začali vyjadřovat výroky, které jsme poté využili i v představení: „*To budeš jíst, jo?*“, „*Viděl si to složení?*“, pak se výroky stupňovaly na útok na jeho vzhled: „*Když budeš takhle žrát, tak budou ty tvoje stehna jako dvě klády. Nebo vlastně už jsou!*“. Tadeáš popisuje, že pro něj opravdu tyto výroky vedly k tomu, že se začal považovat za tlustého, začal se schovávat s jídlem, obecně začal jídlo ve svém životě velmi řešit. Nutno podotknout, že Tadeáš rozhodně neměl a nemá problémy ani s obezitou, ani s nadváhou. Pravdou ovšem je, že – i kdyby měl - nikoho to neopravňuje, aby se k jeho tělu jakkoliv nevyžádaně vyjadřoval. „*Moje tělo je moje*“ je heslo organizace zabývající se právě osvětou v oblasti bodyshamingu a mohlo by stát také jako pilíř této práce a hlavní poselství našeho výzkumu.

Ať je záměr jakýkoliv, tak nevyžádaná rada/komentář se dá vždy označit za útok na toho, komu je adresovaná. Možná to zní až příliš radikálně, ale zkuste si sami pro sebe zodpovědět otázku - *Dostali jste někdy od někoho nevyžádanou radu?* Jsem si téměř jistá, že odpověď bude „*Ano*“ téměř ve všech případech. A v dalším kroku si odpovězte na tuto otázku „*Byla vám taková rada prospěšná? Obohatila vás? Byli jste za ni vděční?*“ V tomto případě si myslím, že už by jednomyslné „*Ano*“ nezaznělo. Rady a komentáře na tělo do tohoto ranku spadají obzvláště. Jak se ukazovalo z diskuzí s dětmi ze souboru a ze závěrečných anket shrnujících naši zkušenost, prostředí, ve kterém se děti s tímto fenoménem potkávají nejvíce, je škola a domov. A kolem těchto prostředí jsme začali stavět i naši inscenaci.

S bodyshamingem se pojí i dva jiné anglické termíny, které se u nás také začínají více používat – body *neutrality* a body *positivity*. Česky se dají tyto termíny shrnout takto: *body positivity* myšlenka stojí na přijetí jakéhokoliv těla, proporcí a inspiruje lidi k přijetí své tělesnosti takové, jaká je. „*Miluj své tělo.*“, „*Každé tělo je krásné*“, tak by se daly vyjádřit hlavní idey hnutí *body positivity*. *Body neutrality* myšlenka stojí také na přijetí svého těla, ale dá se říct, že příznivci tohoto hnutí se na sebeobraz a tělo dívají o něco „střízlivěji“. Uvědomují si své nedostatky a to, že není jednoduché se s nimi přijímat ve smyslu „milovat své tělo“. Hlavní poselství je spíše takové, že každé tělo má právo na to, aby se s ním zacházelo s respektem a nemusí to znamenat, že je krásné a jednoduché ho milovat, ale je důležité se učit ho přijmout takové, jaké je.



## 6.4 Proces tvorby inscenace

### UJIŠTĚNÍ

Před samotným zkoušením jsem nechala děti vyplnit anonymně anketu, zda se do tématu i samotné metody divadla fórum chtějí pouštět. Vnímala jsem, že téma bude náročné zpracovávat a že bude nutné práci na inscenaci věnovat patřičnou péči, která nás bude stát čas i energii. Podala jsem jim předtím co nejširší množství informací (video divadla fórum v Minoru, video souboru Leah Gaffen, výklad vlastních zkušeností s formátem, vysvětlení struktury – protagonista, antagonista, struktura příběhu, intervence, joker,...). Děti se jednomyslně shodly na tom, že divadlo fórum chtějí dělat a shodly se i na tématu.

### ZKOUŠENÍ

Zkoušení probíhalo v hodinách výuky, kdy máme na práci dvě hodiny a čtvrt tedy tři vyučovací hodiny jednou týdně. Proběhla také (nezbytná) soustředění, kdy jsme trávili v ZUŠ dva prodloužené víkendy během kterých vznikl nejzásadnější díl práce na inscenaci.

Začínali jsme od výše popsaných cvičení, přes které jsme se posunuli k postupné tvorbě jednotlivých scén. Jedním z důležitých cvičení bylo cvičení **Ano, ale...**, při kterém se v improvizaci cvičí argumentační připravenost antagonistů. V nastavené herní situaci se řeší problém, na který *antagonista* vždy začíná odpovědí Ano, ale...

Můj systém práce při zkoušení je „odkoukaný“ od mé dlouholeté vedoucí *dramatáku* Ivany Sobkové. Vždy mi přijde výhodné, když vznikají dvě až tři verze téhož najednou, např. začínali jsme scénou doma, kde pro nás bylo důležité vykreslit rodinnou konstelaci – jaké jsou vztahy mezi členy rodiny, jejich motivace jednání, jejich charaktery. Snažili jsme se ukázat, jak probíhá běžné ráno během všedního týdne v takové rodině, kde hlavní hrdinka žije. S takovým zadáním už děti umí nakládat a rozdělí se do různých prostorů (to nám umožňuje pouze čas soustředění, kdy máme pro sebe celou školu, jinak si děti musí poradit s prostorem třídy, který si dělíme na pomyslné sektory pro zkoušející skupiny), kde nazkouší scénu. Poté se všechny scény přehrají a snažíme se pojmenovat, co a jak fungovalo a co můžeme použít, o čem bude ještě nutné popřemýšlet. Zároveň já jako pedagog (ale i děti už na to mají poměrně citlivé vnímání) vidím situace v různém obsazení a „ladím si“ v hlavě, kdo by mohl koho ztvárňovat.

Praktické zkoušky mají většinou podobnou strukturu:

- od kruhu sdílení
- přes rozechřívací cvičení
- ke zkoušení jednotlivých scén simultánně ve více skupinách
- poté prezentace před ostatními
- společná reflexe
- situace zkoušena znovu se zpracovanými poznámkami
- často již s mým bočním vedením

- fixování tvaru scén a dialogů.

### ZODPOVĚDNOST ZA DÍLO

Obsazení bylo klíčové, aby inscenace fungovala. Pedagogické hledisko – *aby si každý především zahrál a dostal prostor*, muselo trochu ustoupit tomu, aby vše fungovalo na základě typologie a v neposlední řadě schopnosti „utáhnout“ intervence. O obsazení píšou šířeji v jiné kapitole, ale mám teď jen potřebu podotknout, že se děti, dle mého názoru, na této inscenaci naučily i společné zodpovědnosti za dílo, a tedy i nějaké pokoře a pohledu na věc, kdy nevnímaly svou úlohu jen na základě počtu replik, ale jako smysluplnou pro celek. Dařilo se toto paradigma prosazovat někdy s větší a někdy s menší úspěšností, ale stojím si za tím, že je dobré toto dětem v *dramatáku* také předávat. Jak píšou, na tvorbě se podílejí všichni a jedná se tedy o společné dílo, u kterého chceme, aby se mu dařilo co nejlépe – nikoliv ve smyslu jakéhokoliv umístování se na soutěžích (které samy o sobě jsou svou soutěživostí problematické), ale spíše tím, abychom dokázali co nejlépe předat divákovi svůj záměr, cítili se v inscenaci bezpečně, a to i ve svých úlohách.

Od počátku jsme také mluvili o systému alternací. V souboru je 14 dětí, domluvili jsme se tedy, že vytvoříme dvě verze s různým obsazením. Tento systém byl velmi nápomocný i během zkoušení, kdy se na každé zkoušce vytvořilo obsazení podle příchozích a nebylo tedy nijak zpomalující, když někdo chyběl.

### SCÉNY PRO INTERVENCE DIVÁKŮ

Jedním z doporučení od Lenky Polánkové bylo hledat typově odlišné situace, které by se mohly intervenovat - různá prostředí s různými reprezentanty útlaku vnějšího i vnitřního (=policajty, terminologií divadla fórum). Dívali jsme se tedy na situace doma, ve škole v různých prostředích a na kroužku. Přičemž prostředí kroužku jsme nakonec neuplatnili, ale přemýšleli jsme nad ním nejprve z hlediska toho, že by to bylo další prostředí, kde by protagonistka cítila tlak a nebo naopak prostředí, kde by se mohla cítit bezpečně a byl by v něm obsažen potenciál záchytného bodu. Jako nátlakové prostředí nám vznikla scéna z baletu. Balet jsme nepoužili, ale inspirovalo nás to později ke scéně s tělocvikářkou. Prostředí, ve kterém se protagonistka necítí komfortně a antagonisté diskomfort ještě zesílí.

U scény s tělocvikem jsme si dlouho lámali hlavu, zda je možné do ní intervenovat a verdikt po několika debatách a simulovaných intervencích v rámci *dramatáku* zněl, že nikoliv. Tato scéna plní jinou funkci. Tlak na protagonistku je v této scéně tak velký, že je to zlomový okamžik, kdy vidíme, že ze situace utíká, ale v dalších situacích nenachází odvahu, sílu se se svým trápením svěřit a tlak se zvyšuje ještě víc.

Z prostředí kroužku jsme ještě zkusili výtvarku, na které se protagonistka setkává se svou kamarádkou Milou. Nakonec nám tam zůstala *výtvarka* pouze jako zmínka v medailonku

Niny a Mily, aby bylo jasné, že to je pro Ninu důležitý koníček a pojí se s její dobrou kamarádkou. A jako zmínka od Mily ve scéně na záchodech.

Od scén v rodině, jsme se více dostávali do prostředí školy. V inscenaci zůstala tato školní prostředí: záchodky, šatna, tělocvična, bufet, jídelna. V představení plní tyto funkce:

Záchodky pro nás reprezentují to místo, kde je možné se na sebe ve škole podívat. Antagonistky se tam líčí, „drbají“ ostatní. Protagonistka se tam jde podívat, jestli „*holky nemají náhodou pravdu s tím, že jsem jak velryba...*“. Také je to setkání protagonistky s Milou (pomocnicí protagonisty), kde by se mohla protagonistka svěřit, ale neudělá to (= scéna pro intervenci).

Šatna je pro nás místo, kde se také velmi hodnotí a soudí. Adéla a spol. tu pomlouvají dívku z jiné třídy (také na základě toho, jak vypadá) a hodnotí to, co má Nina na sobě.

Tělocvična, místo pro některé z nás spojené s velkým stresem a obzvlášť, když je spojeno s druhem pohybu, kterému úplně neholdujeme nebo v něm nevynikáme. Vybíjená je často spojena s tím, že ten, kdo zůstává jako poslední, je očividně pro hru slabým článkem a tudíž nevídanou „posilou“ týmu. Tak hodnotí i holky antagonistky Ninu. Adéla se toho, že Nina není úplně zdatná s míčem, pak rozhodne využít pro její další znemožnění, když na ni hodí schválně zprudka míč tak, aby ani nebylo možné ho chytit, i kdyby se o to mohla Nina pokusit. Vše ještě vyescaluje necitlivá tělocvikářka, která si přisadí tím, že to Ninu přece už učí několik let, tak nemůže být nic tak těžkého chytit míč a i ona na Ninu pálí. Nina utíká.

Bufet a jídelna jsou sdíleným školním prostředím, kde máme šanci vidět protagonistku, antagonisty i pomocnici protagonistky společně. Je to také prostředí spojené s jídlem, čehož Adéla a její nohsledky zneužívají pro urážlivé komentáře na váhu a vzhled Niny.

Zkoušení trvalo až do premiéry 31.března 2023, kdy byla podoba inscenace divadla fórum NINA pojednávající o bodyshamingu hotová (Scénář viz Přílohu 2).

### **Divadlo fórum NINA obsahuje tyto scény vhodné k intervenci:**

- scéna na záchodcích (Adéla komentuje to, že by Nina neměla jíst bonbon.)
- scéna ráno před školou (Parta se naváží do Mily před Ninou.)
- scéna v šatně (Adéla a holky se smějí tomu, co má Nina na sobě.)
- scéna s Milou na záchodcích (Mila se ptá Niny, jestli je vše v pořádku.)
- scéna s rodiči (Rodiče Ninu plísňí za to, že má neomluvenou hodinu z TV.)
- scéna v bufetu (Adéla říká Nině, že by si neměla dávat „sladký pití“.)
- scéna s maminkou (Maminka najde pod postelí obaly od sladkostí.)
- scéna v jídelně (Adéla sprostě nadává Nině.)
- scéna s Elou na záchodech (Ela dává Nině kartáček, aby se vyzvracela.)

## ROZDĚLENÍ ROLÍ

Ve fázi zkoušení, když jsme modelovali jednotlivé scény, bylo chvílemi u některých členů souboru již zřejmé, jaké by se měli ujmout role. Takto organicky během zkoušení to vyplynulo u role Niny, matky, otce, Vojty a Adély s Elou.

Každá z postav důležitých pro příběh se ve fóru na začátku divákům představuje v krátkém medailonku. Prozrazuje na sebe to podstatné, aby byl divák od začátku „v obrazu“, ale zároveň věrohodně tomu, co by o sobě sama postava řekla, co by na sebe byla ochotna prozradit. Některé z postav – protagonistky Nina a Mila si na sebe před vyřčením medailonku berou i část kostýmu – kostýmní znak, který při intervencích předávají divákovi U Niny to pro nás byla oversized mikina a u Mily barevné korále.

### **Nina**

*Ahoj, já jsem Nina. Ve škole je to dost na prd, ale nedávno mě vzala do party nejpoblábnější holka ze školy, takže jsem ráda, i když nejvíc se asi bavím s Milou, která bohužel ale chodí do jiné třídy, ale potkáváme se na výtvarce. Tam to miluju nejvíc.*

Podstatu Niny pro nás nejlépe vystihovala Nora. Dlouholetá členka souboru, která je spíše introvertní povahy a v předchozích našich projektech se nedařilo pro ni nalézt výraznější roli, kde by se cítila bezpečně. Byla raději, když mohla být součástí tzv. chóru ve smyslu skupinových rolí. Zároveň je v *dramatáku* jednou z nejdéle docházejících, takže na jevišti měla šanci stát už několikrát v předchozích letech. V tomto případě jsem byla ráda, když jsem viděla, že je tady opravdu potenciál, aby se poprvé ujala hlavní role. V konceptu divadla fórum tzv. protagonistky.

Postavu Niny jsme si charakterizovali jako uzavřenější, tišší, projevující se ráda výtvarně. Typově se nám na ni hodila právě Nora a ideální bylo i to, že ona sama se v této postavě cítila nejlépe. A od prvního soustředění, jsme se v souboru většinou shodovali na tom, že Nora je na ni tou pravou.

Až později jsme v rámci vytvořeného systému alternací do Niny obsadili Evelínu. Evelína patří také k introvertnější části souboru. Domnívám se, že právě tím, že je to holkám blízké, znají tuto polohu a ví, jak se introvertním lidem ve společnosti, ve skupině, ve třídě žije, dokážou její podstatu vyjádřit o to věrohodněji.

### **Rodiče**

*Já jsem Niny tatínek.*

*A já maminka.*

*Otec: I když bohužel s rodinou nejsem tak často, jak bych si přál, protože mě hodně vytěžuje práce, myslím si, že výchovu dvou dětí zvládneme s maminkou perfektně. Vid'?*

*Matka: (ironicky) To jo! O péči o děti se samozřejmě dělíme rovným dílem (haha). A pro mě jako sportovkyni/cvičitelku jógy je především důležité děti vést k zdravému životnímu stylu.*

*Otec: To ano, maminka má vždycky pravdu.*

Také u postavy maminky jsme si byli po prvním soustředění jistí. V tomto případě bylo po prvním soustředění jasné i obsazení alternace. Apoleně a Soně se ze souboru dařilo vyjádřit tuto postavu nejlépe. Soňa, která hrála maminku i ve Svitavách na Dětské scéně, za to byla chválena i lektorským týmem, že se jí dařilo uchopit postavu velmi věrohodně, bez hraní si „na šarži“, jak to nazvala při rozboru na Dětské scéně Jiřina Lhotská. Obě i s Apolenou dokázaly mamince vytisknout jistou laskavost, ale i ráznost.

Postava maminky pro nás fungovala jako jeden ze zdrojů bodyshamingu, ale více v nevědomé rovině. Maminka si neuvědomuje to, že tlaku na svůj vzhled je Nina vystavena ve škole takto ohavným způsobem a sama netušíc přilévá olej do ohně tím, jak velký důraz doma klade na to, co děti jedí a jestli se dostatečně hýbou.

Do jisté míry jsou pro nás tedy i rodiče Niny antagonisté. Maminku jsme záměrně vystavěli jako postavu, pro kterou je velmi zásadní zdravý životní styl, je lektorkou jógy, dbá na to, aby děti jedly zdravě. Tatínek je velmi zaměřený na výkon a postava funguje v představení spíše jako taková stínová role, tatínek je velmi zaneprázdňen, takže se dětem moc nevěnuje a na jejich potřeby se nacítit neumí.

V souboru jsme pro tento školní rok měli pouze tři kluky. Typově bylo jasné, že se role tatínka ujme Jan. Jan je rozumný, hodně pořádkumilovný, názorově vyspělý a dokázal také velmi civilně a uvěřitelně ztvárnit otce, který je velmi výkonově zaměřený, také velmi zaměstnaný a v rodině je spíše tak stínově přítomen. Byl oceňován jak ve Svitavách, tak i v Karlíně diváky i lektory za jeho způsob ztvárnění.

### **Vojta**

*Čau, já jsem Vojta. Asi nejradši mam F1. Snad to letos Redbull vyhraje. A ve škole se bavím samozřejmě nejvíc s klukama, ale letos jsem se začal bavit i se svejma spolužačkama, ale musím říct, že dokážou bejt fakt hrozně otravný.*

Tadeáš je povahou uvolněnější, spontánnější a postavu Vojty si vlastně vybuodoval sám pro sebe, aby mu co nejvíce „seděla“, inspiroval se i u sebe ve třídě u kluků, co jsou tzv. populární.

### **Adéla, Ella, En**

*Čau, já jsem Adéla. Co mám tvl říkat? Tohle jsou moje lásky - Ela a En. Moje zlatička! (Ty jsi blbá! /Nepřeháněj!)*

Od prvních konzultací s vedoucí této práce Lenkou Polánkovou bylo důležitým faktorem pro to, jestli je možné s touto věkovou skupinou fórum nazkoušet, jestli jsou v souboru jedinci, kteří obstojí v rolích antagonistů.

Antagonista musí mít pevně uchopenou roli a její motivace. Svým jednáním, hrou na ANO, ale musí umět při intervencích podporovat i provokovat diváka v rozvíjení kritického myšlení na dané téma. Divák vstupující do role protagonisty testuje jeho improvizální připravenost a do hry opět vstupuje faktor pravděpodobnosti a pravdivosti jednání antagonisty.

Našimi antagonisty jsou v tomto případě především děvčata z party, do které se naše protagonistka nedávno přidala – Adéle, Ela a En.

Tyto postavy jsme vystavěly na základě zkušeností dětí, které téměř všechny popisují fenomén tzv. *pick me girls*, které se na druhém stupni vyskytují téměř ve všech třídách, kam děti ze souboru chodí (každý člen souboru chodí do jiné třídy a někteří i na jiné školy).

U antagonistek bylo jedním z důležitých kritérií to, aby si ty, které je budou ztvárňovat, troufaly na improvizaci v budoucích intervencích a byly při nich schopny zůstat v postavě, držet si svůj úkol a motivaci pro jednání a rozvíjely diváky v myšlení.

Postava Adély byla svěřena Rézi, která je výše uvedeného schopná. Zároveň ji i typově sedí postava záporačky. Sama je povahy velmi přátelské, citlivé. Rézi je zároveň nejextrovertnějším členem souboru. Nemá problém s navazováním nových vztahů, s vyjádřením svého názoru. Pro postavu Adély čerpala velkou měrou ze svého okolí, ze své třídy. Nazvala postavu Adély právě jako typovou roli *pick me girl*. Pro členy souboru bylo důležité uvědomění, že se s podobným typem dívek ve třídě setkává každý z nich. Shodli jsme se na tom, že budování těchto charakterů mělo ve svém průběhu pro soubor i ozdravný charakter. Společně jsme se snažili odhalit, pojmenovat a uvědomit si principy, které stojí za fenoménem tzv. *pick me girls*. Ze společných diskuzí, závěrečných anket a rozhovorů s účastníky vychází jako velkým faktorem umožnění tohoto chování uvnitř kolektivu – přehlížející učitelé, nulová nebo nedostačující práce s klimatem ve třídě. Děti generace Z tím označují většinou skupinku dívek uvnitř třídního kolektivu, které se vůči ostatním dívkám nechovají přátelsky. Z pohledu feministických teorií by se *pick me girls* (*vyber si mě*) daly označit jako nevědomé strážkyně patriarchy, protože se snaží působit především na opačné pohlaví jako ty, které jsou na rozdíl od ostatních dívek normální a „ne jako ty ostatní“, což se zdá v dětském kolektivu jako přehnané vidění, ale feministické teorie by namítaly tím, že se jedná o naučené vzorce uvnitř patriarchální společnosti. (Heroine.cz, cit. 2023)

Pravou ruku Adély, postavu Ely nám ztvárnila Týna, která je osobně také povahou spíše introvert, velmi výtvarně nadaná, velmi dobrý vypravěč. Sama spíše citlivá, pozorující, ale pro charakter Ely dokázala v sobě najít schopnost velmi věrohodně ztvárnit krutost, tvrdost, kterou sama také citlivě vnímá u některých svých spolužaček. En je pro nás postavou, která je jakýmsi stínovým pomocníkem antagonisty. Sama nevytváří akci útlaku, ale podílí se na ni právě svým nekonáním.

Dalšími důležitými postavami příběhu jsou pro nás Mila, tělocvikářka.

### **Mila**

*Já jsem Mila, moc ráda chodím na výtvarku, kde se kamarádím s Ninou. Škoda, že chodí do jiné třídy.*

Mila je hlavní pomocnicí protagonistky. Zároveň se jistou optikou může ve vnímání diváka stát také protagonistkou, protože je postavou, která v jedné scéně může být tou, které se Nina svěřá (Nina a Mila na záchodech). A v situaci v jídelně je svědkem šikany Niny ze strany

antagonistek a mohla by zasáhnout, ale neudělá to. Milu ztvárnily během repríz střídavě Karol a Kamila. Obě děvčata v sobě mají esenci jisté křehkosti, citlivosti, zároveň si je člověk po bližším kontaktu jistý, že je v nich i morální pevnost a smysl pro spravedlnost. Tyto kvality jsme potřebovali vtisknout i naší Mile.

### ***Tělocvikářka***

O postavu se dělily Evelína (alternuje i Ninu a maminku) a Soňa (také alternuje ještě maminku). Tato postava byla výzvou pro děvčata především v ráznosti, ve velké přímočarosti, které v ní měly ztvárnit. Děvčata taková sama nejsou, ale mají v sobě ze souboru nejméně patrnou už poměrně velkou míru *dospělého* vyzařování, jakousi vyspělost pro dospělou roli.

## **6.5 Scénář jako zpráva z výzkumu**

V této kapitole předkládám scénář divadla fórum NINA a u každé ze scén blíže osvětluji souvislost s tématy realizovaného uměleckého výzkumu.

### EXPOZICE

*Všichni na jevišti. Rozsvítí se světlo a divák vidí, jak všichni na jevišti sledují svůj odraz v zrcadle (směr do diváků) při rozmanitých činnostech (tanec, čištění zubů, zkoumání obličeje, ...). Tma. Přemístění na jiná místa, volba jiné činnosti. Nina prochází jako jediná postupně při každém rozsvícení o pár kroků ze zadního plánu dopředu. Světlo. 10 sec. Tma. To samé, ale Nina už je vpředu před všemi. 10 sec individuální činnosti směrem do diváků a potom všechny postavy směřují svůj postoj k Nině a mají nelibě hodnotící výrazy (judging - Niny myšlenky). Nina si je všechny prohlédne. Postavy postupně odejdou do zadního plánu a otočí se k Nině zády. Nahlas zazní „mumraj“ myšlenek souvisejících s tématem bodyshaming (každý pojímá po svém), Nina uteče (je toho na ni moc - nasazená kapuca) až se na Tomášovu narážku „Máš ksicht jako slepičí prdel!“ všichni utiší. Tma.*

- Tato úvodní sekvence divákovi napovídá, o jaké téma v divadle fórum půjde. Pozorování se v zrcadle - činnost, kterou alespoň jednou denně vykoná každý. Rozpohybované živé sochy ukazují různé škály činností, které se před ním mohou odehrávat, od česání si vlasů, zkoumání pupínků, nasazování si dioptrických čoček až po nelibé pohledy na to, co vidím, které se na konci sekvence všechny otáčejí na Ninu jako obraz toho, jak často pokřiveně ve svém nitru člověk zažívající bodyshaming vidí všechny pohledy směřované na sebe jako soudící.

### 1/ DOMA

*Ranní mumraj. Otec se chystá do práce, telefonuje. Mladší sourozenec zběsile běhá a snaží se si rychle zabalit tašku do školy a najít úbor na fotbal, dotazuje se neustále matky, kde má to a ono. Matka se snaží protahovat se za pomoci jógových pozic, ale když už na ni „útočí“*

*třetí otázka, tak se na jógu vykašle a jde řešit odchod dětí do školy. Nina si celou dobu maluje do skicáku.*

**Maminka:** No to snad není možný! Jakto že ještě nejste připravený! Nino, ty ses ani nenasnídala? Co si tady čmáráš, když nemáš všechno hotový! (**Otec:** Já už bežím do práce! Papa!) Tak každopádně teď už to, miláčkové, fakt nestíháte, takže tady je svačina! Celozrnej rohlík s kozím sýrem a opovažte se to vyměnit za nějaký hnusy z automatu, rozumíme si? Palte! (*vydechne si*).

- Scéna s funkcí ukázat, jak to u Niny doma funguje - dynamika mezi rodiči (maminka má vše na starosti, tatínek si všímá jen práce) a zároveň maminka zmiňuje, že dětem dává zdravou svačinu.

## 2/ PARTA PŘED VYUČOVÁNÍM

*Na scéně stojí vzadu Vojta a dívá se na videa na mobilu. Ela je na záchodcích (přední plán vpravo) a snaží se namalovat si linky. Přichází zleva Adéla a En a tlachají spolu. Pak En upozorní nenápadně Adélu, že tam stojí Vojta. Adéla se ještě upraví a jdou k němu.*

**Adéla:** Na co to koukáš?

**Vojta:** Formule neasi.

**Adéla:** Ty jseš fakt roztomilej. No nic. My jdeme ještě na záchod.

*Holky vejdou na záchod a vylekají Elu, která si tím pádem zkazí linku. Holky řeší makeup a En jim úslužně drží taštičku na makeup. Přichází Nina, ptá se Vojty, kde holky jsou a pak za nimi vchází na záchody. K zrcadlům se ani moc nevejde a holky ji jen tak letmo pozdraví a dál se věnují svým odrazům v zrcadle.*

**Ela:** Tyjo fakt obdivuju, Nino, že zvládáš chodit bez makeupu. To já bych fakt nedala.

*Nina se podívá na sebe do zrcadla s otázkou v očích - byl to kompliment nebo ne? Vytáhne z kapsy bonbon, rozbaluje ho a dává si ho do pusy...*

**Adéla:** Tak to bych bejt tebou fakt nejdlá. Víš to složení? Prej jsou v tom dokonce rozemletý brouci.

*Holky se tomu smějou a odchází ze záchodů zpátky k Vojtovi. Nina se rozhodne, že si teda bonbon nedá. Parta se věnuje tomu, na co dívá v mobilu Vojta. Kolem projde Mila a pozdraví Ninu. Nina ji tak nějak nenápadně pozdraví zpátky. Ale parta na ni zahartusí („Co čumíš? Pokračuj! To je fakt hrozný NPC!...“). Mila jde dál, Ninu to viditelně mrzí, ale nic neřekne.*

*„Bude zvonit, pojdte!“*

- V této scéně vidíme tyto podstatné prvky:
  - Když se Adéla a En (jinde Adéla a Ela, En) baví, vždy někoho pomlouvají a hodnotí při tom jeho vzhled, ku příkladu tato scéna začíná vyprávěním o tom, jak Adéle nehtařka úplně zničila nehty;
  - dívky antagonistky si dávají velmi záležet na tom, jak jsou nalíčené, co mají na sobě;



- Adéle se pravděpodobně líbí Vojta, protože před ním chce vypadat dobře;
- vidíme dynamiku mezi holkama, poznáváme Adélu jako hlavní postavu party, Elu jako její pravou ruku a En jako tu, která je vždy s nimi, ale sama si netroufá nikdy nic začít;
- dívky komentují to, že Nina nenosí makeup – není jasné, jestli je to sdělováno s uznáním nebo výsměchem;
- Nině je Adélou doporučováno, aby si bonbon nedávala – (zatím) s odůvodněním, že „je to barvené broukama“;
- dívky s Vojtou se smějí procházející Mile a Nina je zklamaná, že si z Mily parta dělá srandu, ale nic neřekne.

### 3/ŠATNA

*Převlékání na tělocvik. Holky Adéle, Ela a En tlachají o nějaký holce, která používá vycpávky. Po chvíli přichází Nina a narozdíl od holek má na sobě hodně oversized oblečení a viditelně se necítí moc komfortně. Holky vyprsknou smíchy (vždy vede Adéla – akci, emoce, reakce). Holky začnou oblečení nevybíravě komentovat.*

**Adéla:** Promiň ale v tomhle fakt budeš cvičit, jo? Nino, já tě mám ráda, sorry jo, ale tohle by si na sebe nevzal ani můj děda

*Nina zůstane v šatně sama.*

- V této scéně vidíme, že se holky Nině vyloženě smějí za to, co má na sobě a Nina je z toho smutná.

### 4/ TĚLOCVIK

*Přirozený mumraj před hodinou. Všichni spolu plkaj. Přichází tělocvikář.*

**Tělocvikář:** Dobrý den! Docházka, takže chybí někdo?

**Terka M.:** Nina Králová tu ještě není.

**Tělocvikář:** Tak bude mít pozdní příchod. No nic. Jdeme na rozcvičku. Opakujte po mě. Hlava.

**Ela:** Hlava. *(Výprsk smíchu)*

**Tělocvikář:** To bylo moc vtipné. Ruce. Točíme. *(Přichází Nina)* Králová! Kde jsi byla?!

**Nina:** Na záchodě.

**Tělocvikář:** 10 minut na záchodě?! Píšu ti pozdní příchod.

**Adéla:** Pane učiteli a nemůžeme si radši něco zahrát?

**Tělocvikář:** Budeš mi jako říkat, jak učit nebo co? Laskavě mi nemluv do výuky...No ale víte co, mě je to fuk. Klidně vybíka. Tak se ujmí kaptána, když jsi tak chytrá. Druhej kapitán tady ty *(přečte co má na tričku)*...

*Kapitáni si vybírají. Nina skončí jako poslední a velmi nedobrovolně a neochotně si ji vezme poslední skupina.*

**Adéla:** No tak bomba..Máme Ninu. Naši sportovkyni. *(ironicky)* Já něco vyzkouším. *(Spiklenecky na Elu s En)* Paní učitelko, už můžem hrát?

**Tělocvikář:** Jasné, hrajte.

*Adéla cíleně pálí přímo na Ninu. Ta nechytí přihrávku a hned se na její tým v čele s Adélou směje.*

**Tělocvikář:** Králová, to si ze mě děláš srandu? Co tě tady těch osm let učim?! Jedna ruka, druhá ruka a chytám!

*Tělocvikářka taky pálí míč na Ninu a pak na ni řve, že je neschopná. Všichni se smějí. Nina uteče.*

**Tělocvikář:** Kam si myslíš, že jdeš? Máš neomluvenou hodinu, Králová!

- Pro tuto scénu je záměrně zvolen ze všech školních předmětů právě tělocvik. Je to prostředí, kde je nejčastěji přítomen prvek výkonu, kterého když žák není schopen, setkává se s odsouzením, posmíváním, vyloučením;
- scéna s ní byla v rámci zkoušení vnímaná jako možná scéna pro intervenci, ale po čase zkoušení a debat jsme tuto myšlenku zavrhlí. Scéna je až příliš ze všech stran (učitelka i spolužáci) vyhocená, že není možné do ní v intervenci vstupovat;
- funkcí této scény je ukázat krutost antagonistek a selhání dospělého ve školním systému, který by mohl zabránit šikaně, ale je příliš „slepý a hluchý“, aby o ní vůbec věděl a místo toho sám ještě „přiloží pod kotel“;
- tato scéna byla zkoušena opakovaně a nejintenzivněji ze všech, protože bylo nutné vše dobře načasovat, aby eskalace tlaku na Ninu byla věrohodná a dovedla ji uvěřitelně k útěku z hodiny.

#### 5/ NINA A MILA

*Nina běží na záchod, kde se schoulí v kapuci do klubíčka. Mila tam zrovna je a myje si ruce. Všimne si Niny a jde za ní.*

**Mila:** Nino, co se stalo? Jsi v pohodě?

**Nina:** *(po váhání)* Jo, v pohodě.

**Mila:** A nepotřebuješ něco?

**Nina:** V pohodě.

**Mila:** Dobře, hele ono bude zvonit, budu muset běžet, tak na výtvarce, ahoj!

*Mila odchází.*

- Nina má šanci se svěřit, ale neví jak a tak možnosti nevyužije.

#### 6/ DOMA U VEČEŘE

*Čtyři židle na scéně. Rodina večeří.*

**Brácha/ségra:** Já si jdu dodělat úkoly. *(odchází)*

*Maminka se významně dívá na tatínka a pak si významně odkašle. Tatínek ji konečně zaregistruje a společně jdou „mluvit Nině do duše“.*

**Maminka:** Nino, nechtěla bys nám třeba vysvětlit, proč máš v Bakalářích neomluvenou hodinu z tělocviků?

**Nina:** ...protože se mi tam smáli...

**Táta:** Joo, tobě se smáli? A jaký by měli důvod se ti smát? Co tam děláš, že se ti smějou? To neumíš cvičit?

**Maminka:** To, co se tím tatínek snaží říct, je, že my si přejeme, abys byla zdravá a k tomu pohyb neodmyslitelně patří. A v současnosti je jediný pohyb ten, co máš na tom blbým

tělocvik, tak se, prosím tě, na něj alespoň snaž chodit, protože, jestli to takhle půjde dál, tak ti budeme muset zrušit výtvarku a místo toho budeš chodit na nějaký sportovní kroužek.

**Táta:** Třeba volejbal! V tvym věku jsem byl jeden z nejlepších hráčů a vyhrávali jsme všechny zápasy. No nic... děkuju za večeři. *(odchází)*

**Maminka:** Rozumíš, Nino?

**Nina:** ...jo...

*Maminka odchází a Nina zůstává na scéně sama.*

- V této scéně vidíme, že Ninu rodiče příliš neposlouchají a nedávají jí prostor k vyjádření se;
- tatínek je výkonově zaměřený a je zklamaný, že to jeho dcera nemá stejně;
- maminka má starosti, aby se Nina nevyhýbala pohybu, protože jinak žádný kroužek s pohybem nemá. Vnímá to jako nezdravý přístup.

## 7/ BUFET (PRVNÍ HROTY S PARTOU)

*Prázdná scéna, postupně se za Ninou formuje fronta, někdo vydává občerstvení jako bufetářka. Za Ninou stojí Vojta, začne se smát videu, který si pouští na mobilu a chce to s někým sdílet a nejbližší má Ninu.*

**Vojta:** Čus, Nino, čum na to!

**Nina:** To jsem viděla ráno.

**Vojta:** Kámo, to je mega dobrý, co? Hele já jdu. Čus! *(Projde kolem Adély, Ely a En, které jeho rozhovor s Ninou pozorují z povzdálí a Adéle se evidentně nelíbí, že se Vojta s Ninou baví, dívá se nenávidně. Adéla Vojtu důrazně pozdraví, když jde kolem, Vojta ledabyle odpoví. Adéla si to jde s Ninou vyřídit.)*

**Adéla:** Ahoj, Nino, copak to máš? *(ukazuje na sladkost, co drží Nina v ruce)* Víš co, to bys asi úplně jíst neměla. Taková rada do života, jo? Podívej se na sebe.

**Ela:** Jestli s tím nepřestaneš, tak si toho pomalu začnou lidi všímat.

**Adéla:** A nebo si už všimli! *(Adéla a její nohsledky odchází. Nina zůstává na scéně sama a dívá se na sladkost na svoje tělo a sladkost smutně zastrkává do kapsy.)*

- Tato scéna je první, ve které se Nině dostává celkem ostře řečeného doporučení, aby nepila „sladké pitíčko“, protože „jinak si lidi začnou všímat“.

## 8/ DOMA S MÁMOU

*Čtyři židle. Nina si na jedné maluje/ sleduje influencer videa? Po chvíli přichází maminka s několika prázdnými obaly od sladkostí, chipsů apod., postupně obaly vyskládá na prázdnou židli.*

**Maminka:** Tohle jsem našla u tebe pod postelí... Nechceš mi to třeba nějak vysvětlit?... Za jak dlouho to je? Za měsíc? Za týden? Za den?... Já se fakt snažím, abyste jedli zdravě, vařím tři jídla denně, dělám vám zdravý svačiny. A ty to takhle zahodíš?! To kapesný nemáš na to, aby

sis kupovala tyhle blbosti. Takže ode dneška žádný kapesný. A pokud to takhle půjde dál, tak žádná výtvarka a místo toho budeš chodit na pohybovej kroužek.

- V této scéně vidíme, že maminka je viditelně zklamaná tím, že Nina nekonzumuje jen její připravované zdravé svačiny, ale kupuje si i jiné *nezdravé* pochutiny;
- scéna je tzv. přilítím do kotle, maminka netuší, co Nina ve škole zažívá, příliš se o to ani nezajímá, v tuto chvíli ji zajímá, že energie, kterou vkládá do úsilí o zdravý životní styl rodiny, je bojkotována.

### 9/ JÍDELNA (HROTY S PARTOU VOL. II)

*Dvakrát dvě židle naproti sobě jako u stolečků v jídelně. U jednoho sedí sama Nina, u druhého Mila a jedna její spolužačka. K Nině si po chvíli přisedá Vojta, aby jí zase ukázal jiné video. Adéla a spol. opět pozoruje.*

**Vojta:** Jé, čau Nino, našel jsem další video. To je ještě geniálnější než minule. To si určitě neviděla!

**Nina:** Ale jo, to jsem už viděla.

**Vojta:** Není možný! Ale skvělý, co? Já už musím, tak čau!

*Po odchodu Vojty přichází Adéla beze slova k Nině a sedá si naproti ní, Ela a En stojí „jako strážce“ za Ninou. Adéla se znechuceně dívá na Ninu. Nina chce z nepříjemné situace odejít, ale Ela ji posadí zpět na židli.*

**Ela:** *Sedni si na tu svoji tlustou prdel a poslouvej.*

**Adéla:** Prosim tebe, Nino, co tady dělal Vojta?

**Nina:** Ukazoval mi video.

**Adéla:** Aha, video...Určitě no? Si myslíš, že jsem úplně dementní, jo? Já ten flirt cejtím až sem. Tady to mě fakt neskutečně sere. Tak jsi kráva nebo co? Nechápeš, že se mi líbí? To jsi kámoška? Jenom díky mě máš ve škole nějaký postavení, holčičko. Jinak by se s tebou nikdo nebavil, vždyť se na sebe podívej! (*ukáže „na talíř“ před Ninou*) A tadyto bych bejt tebou nežrala, jestli nechceš vypadat jako velryba. Jo, promiň..Ty už vlastně jako velryba jseš. (*odchází, vše sleduje od vedlejšího stolu Mila a když Nina zůstane sama, zvažuje, jestli za ni jít, ale nakonec odejde „s tácem“ pryč.*)

- V této scéně jsou Nininy vztahy s partou vyhocené. Adéla se chová nepřátelsky a útočí na Ninu nenávisnými komentáři. Nině brání v odchodu Ela a En.
- Vše pozoruje od vedlejšího stolu Mila.

### 10/ ZÁCHODKY S ELLOU

*Nina se prohlíží v zrcadle ve záchodě. Zkoumá svoje břicho, obličej, zadek, když v tom vyjde „z kabinky“ Ella, utírá si pusy a všimne si, co Nina dělá. Nina se snaží zase rychle zapnout mikinu a odejít, ale Ella jí předává kartáček.*

**Ella:** Na, to ti pomůže. Je to jednoduchý, strč to do pusy a vyzvracej to. To zvládneš i ty.

- Scéna se otevírá Nininým zkoumáním se v zrcadle; viditelně už ani ona sama neví, jestli si může být jistá tím, co v zrcadle vidí, komentáře od holek ji narušili sebedůvěru, která ani na začátku příběhu nebyla úplně veliká;
- tato scéna ukazuje možné konsekvence bodyshamingu, jakým je porucha příjmu potravy. Dozvídáme se ze scény, že jí trpí i Ela, která nabízí Nině řešení v podobě kartáčku;
- Nina si ho bere.

## 11/ FLASHE – NEZVRATNÉ SITUACE – SAMOTA, VYČERPÁNÍ, DEPRESE

### **I. Večeře doma**

Rodiče a mladší sourozenec se živě baví u jídla, Nina sedí, drží se za břicho, dívá se na talíř a nejí.

### **II. Jídelna**

Nina sedí u jídla, ale nejí ho. Příběhnu holky a začnou si ji dobírat a fotí si s ní selfičko, komentují hanlivě její obličej.

### **III. Doma vyhazuje svačiny**

- Scény bez možnosti intervence. Vidíme postupnou eskalaci problému a jak se bodyshaming „otiskl“ do Ninina života.

## 12/ KOLAPS

*Třída opět na tělocviku. Krátká rozcvička během které se už Nina sune pomalu k zemi. Tělocvikář zavelí k pár kolečkům kolem tělocvičny a po prvním Nina padá k zemi mezi spolužáky. Mumraje kolem ní – tělocvikář k Nině, „zavolejte sanitku“, Adéla volá, někdo běží pro vodu, všichni jsou zděšení.*

- Až vše skončí tragicky, Nininým kolapsem na hodině tělocviku.

## **6.6 Uvádění před diváky**

*“Domnívám se, že důležitější než dojít k řešení, je vyvolat podnětnou debatu.”* (Santos, 2016, s. 78)

Premiéra proběhla v ZUŠ 31. března 2023, následovalo dalších sedm repríz až do poslední zmapované 21. června 2023. Uvádím zde jednotlivé reprízy vždy pod hlavičkou místa, kde se divadlo fórum odehrávalo. Věnuji se rozboru intervencí s diváky, na festivalových uvedeních se věnuji i podnětům, které jsme obdrželi od lektorských týmů a diváků. Vždy při popisu zdůrazňuji zvolené strategie pro boj s bodyshamingem, které si diváci vyzkoušeli na jevišti.

## ZUŠ BŘEZEN

První uvedení v ZUŠ probíhalo jen před pár kamarády členů souboru a bylo pro nás premiérou. Zároveň bylo natáčeno pro účely divadelní přehlídky Dětská scéna, kam jsme se s inscenací

a celým formátem divadla fórum hlásili. Diskuze s diváky nás uklidnila především v tom směru, že příběh pro sledující byl uvěřitelný a uměli si představit, že by se něco takového mohlo stát. Do diskuze se zapojovaly ze všech přítomných pouze dvě divačky, ale ty byly tématem zasaženy. Jedna sdílela, že se jí přímo týká. V navrhovaných scénách, kde by se dalo za Ninu dělat něco jinak, vnímali nejsilněji situaci s Milou na záchodech. Jedna z diskutujících slečen se zúčastnila naší úplně první intervence. **Sdělila Mile, že se ve třídě necítí dobře.**

Strategie v této repríze: **svěřit se blízké osobě, které věřím.**

## KARLÍN DUBEN

Další uvedení na pražské divadelní přehlídce v Karlíně se do diskuze kromě mladých lidí zapojovali i rodiče dětí ze souboru a vedoucí jiných účinkujících souborů. Pro mě jako jokera bylo nutné citlivě vložit diskuzi do rámce, kdy bude patrné, že primárními cílovými diváky jsou pro nás vrstevnické skupiny v publiku. Dospělí diváci, ve kterých to také vyvolávalo nutkání se k shlédnutému vyjádřit, mnou byli upozorněni, že našimi primárními respondenty na mé otázky v roli jokera budou vrstevníci dětí ze souboru a až v případě, kdy jsou vytěženi všichni z vrstevnické skupiny v publiku, je možné dát prostor dospělým. S tím jsme se setkávali i v dalších reprízách. Dospělé publikum velmi „provokovaly“ scény s rodiči, kteří jsou záměrně vystavěni tak, že příliš nenaslouchají a nevědomky ještě zvyšují tlak.

Zajímavé bylo, že se hned na počátku diskuze „vypíchla“ role Mily (pomocnice protagonistky) jako té, která má šanci Nině pomoci, ale neudělá to. Hned první scéna, která byla diváky odhlasována byla jídelna. Bylo možné scénu zastavit jak z pohledu Niny, tak Mily.

Intervence proběhla s divačkou Rózi, která situaci zastavila právě z pohledu Mily. **Zvolila strategii, kdy Ninu ze situace odvedla.** Tuto strategii pak v závěrečné reflexi děti velmi často hodnotily jako tu nejvíc inspirativní a tu, která je nejvíce zasáhla, protože jim dle jejich slov připadala jako nejvíc funkční, zároveň oceňovali i odvahu, se kterou Rózi do situace vstoupila. Viděli jsme ji takto z pohledu Mily pouze jednou. Zároveň to byla právě intervence s Rózi, která pak se sebou nesla potřebu nastudovat si, jak „ošetřit“ emoce intervenujících, protože jistá přetrvávající rozechvělost po tom, co sešla z jeviště, byla ještě po čas diskuze patrná.

Poté se intervenovala scéna s rodiči, do které vstoupila divačka Blanka. **Zvolila strategii, kdy se svěřila rodičům,** že se jí ve škole smějí. Rodiče v podání Jana a Apoleny byli nejprve zaskočeni, což bylo hodnoceno jako autentické chování rodičů a poté se rozhodli napsat do školy, což následně vzbudilo mezi přítomnými dětmi (i těmi ze souboru) diskuzi, jestli by tím Nininu situaci ještě nezhoršili, protože je vždy nesmírně důležité, jak citlivý učitel by to ve škole řešil. Do debaty vstoupila i úvaha o úloze školních psychologů a jestli je jejich agenda dostatečná. Z přítomných dětí bylo znát spíše pochyby, že by jim školní psycholog mohl pomoci, shodovaly se na zkušenosti, kdy se např. setkaly s bagatelizací svých problémů („To bude dobré.“) nebo školní psycholog řešil problém neefektivně (př. skupinového sezení se třídou, které žádným způsobem nezměnilo toxické klima třídy.

Strategie v této repríze: **odvést kamarádku ze situace, ve které jí není dobře; zastat se kamarádky; svěřit se rodičům.**

Z lektorského rozboru vzešly tyto podněty: Bylo by dobré ještě dát více prostoru scéně s Milou. Věrohodnost fóra je veliká. Děti hrají autenticky až profesionálně, dokázaly být autenticky v roli i v intervencích. Joker byl citlivý k publiku i k souboru. Nora jako hlavní herečka byla velmi oceňována Antagonisti také fungovali, jak měli. Lektori považovali formát za funkční, včetně příběhu. „Až mě mrazilo“ (říkala Jiřina Lhotská). Debatovalo se i o možnosti hrát úplně bez světel, nestmívat na přestavby, formátu by to podle lektorů neuškodilo. Lektori se zastavili také u intervence s rodiči, kde pro ně poprvé vstoupil prvek nedůvěryhodnosti („jednali by takto opravdoví rodiče?“). Jan a Apolena se totiž po prvním autentickém zaváhání, co si poradit se situací, že se „nám svěřuje dcera“, vydali cestou takového „příručkového“ řešení. Oba zareagovali ukázkově v tom smyslu, že situaci hned začali aktivně řešit, maminka uznala Nininy pocity, tatínek se rozhodl napsat do školy. V reflexi zaznělo, že podle nich byl tento intervenční moment dobře rozebrán jokerem v rámci diskuze s diváky. Tedy diváci dostali možnost se zamyslet nad tím, o kolik složitější by to mohlo být v případě námi vybudovaných rodičů. Postava Vojty navzdory tomu, že nás to během zkoušení nenapadlo, byla vnímaná jako ta, která by také mohla pomoci, ale nikdy to neudělá a pro některé diváky byl dokonce postavou, která Ninu má ráda. Debatovalo se o efektu „nepodařené“ intervence, tedy, když divák nepřijde s funkční strategií, což jsme neměli možnost vidět. Snažila jsem se popsat zkušenost z Minoru - co se děje, když se to stane (ocenění diváka za jeho odvalu, reflexe toho, proč se to nepodařilo a další pokus).

Celkově byla zkušenost z Karlína pro mě i soubor velmi nabíjející. Měli jsme pocit dobře odvedené práce. Představení získalo přímý postup do Svitav na Dětskou scénu. To děti oceňovaly s velkým nadšením.

## ZUŠ 10. KVĚTNA

Tato zkušenost byla unikátní v tom, že jsme měli dostatek času na **naladění se na téma** (rozehřívací cvičení, orchestra) s druhým souborem. Z hlediska práce s publikem je toto součástí formátu, která v ostatních reprízách vždy velmi chyběla, ale z hlediska časové dotace nebylo možné ji v rámci divadelních festivalů zařadit.

Diváků jsme tentokrát měli sedm. Do diskuze se zapojovali všichni. Jako první jsme se podívali na scénu v jídelně, která se opět intervenovala z pozice Mily v jídelně. Po debatě v Karlíně o tom, jak by vypadala „nevydařená“ intervence, jsme měli možnost ji hned zažít. Sebastian, který do intervence vstoupil za Milu, se **snažil přerušit tok urážek od Adély na Ninu**, ale dělal to pouze od stolu a nenacházel slova, kterými by se mu podařilo se vůbec mezi „trojhlavou saň“, jak jsme si pracovně antagonistky nazvali, vklínit a vůbec si získat jejich pozornost. Holky si ho moc nevšímalý a Ninu trýznila dál a Sebastian byl víc a víc zoufalý v hledání slov i fungující akce. Jako joker jsem situaci zastavila, ocenila Sebastianovu odvalu

a snažila se i spolu s diváky přijít na to, proč to tentokrát nevyšlo a rovnou jsme se pustili do nové intervence v té samé scéně. Tady jsme ovšem „narazili“ podruhé, Tomáš, který do intervence vstoupil za Milu, nedržel realistický rámec a intervenci se rozhodl řešit způsobem, který Boal v textu o fóru označuje za „*nadpřirozeno*“. Asi hrálo roli, že tato skupina s Janem Mrázkem pracuje zásadně improvizčně, ale v rámci improvizací, které dovolují všechno. Tomáš si totiž v intervenci vymyslel, že spustil požární hlásič a tím odpoutal pozornost holek a mohl **Ninu bezpečně odvést ze situace pryč**. Z toho jsem jako joker vycházela i při reflexi. Došli jsme k tomu, že nadpřirozeno pro nás teď relevantní není, ale poselstvím Tomášova řešení bylo to, že chce Ninu odvést a hledali jsme už jen v diskuzi, jak by to bylo bez nadpřirozena možné. Třetí výměna se odehrála ve scéně s Milou na záchodcích. Tentokrát se měnila postava Niny. Do intervence vstoupila Míša, která se **ihned Mile svěřila a poprosila ji o pomoc, aby na to nebyla sama**.

Strategie při této repríze: **svěřit se kamarádce/blízkému člověku, kterému věřím**.

Strategie: odvést kamarádku ze situace, ve které jí není dobře - se dvěma intervenujícími klukům nepodařilo naplnit, především protože jeden z nich herně nezůstal v rámci uvěřitelného reálného řešení; druhý nenašel dostatečnou oporu v sobě i svém hlase, aby si ho holky antagonistky vůbec všimly.

Při této repríze byla možnost udělat i **závěrečný kruh**, který velkou měrou pomohl téma ještě douzavřit a zreflektovat. Děti z druhého souboru sdílely, že i ony se se situacemi bodyshamingu setkávají a že je těžké se mu bránit. Divadlo fórum zažily poprvé a vnímaly tento formát jako prostředek, který je byl schopný vtáhnout do aktivního přemýšlení, jak situaci vyřešit.

Závěrečný kruh už bohužel u žádné další reprízy nebylo možné udělat, buď kvůli času nebo nevyhovujícímu prostoru.

## MOST ČERVEN

Zde se odehrály intervence, které měly všechny takový „stadionový“ nádech. Hráli jsme jako inspirativní představení pro soubory na konci programu přehlídky souborů ze ZUŠ LDO. Soubory se mezi sebou podporovaly, což bylo příjemné vidět, ale intervence dost často nebyly ukončovány mnou jako jokerem, ale bouřlivým potleskem, který obdržel intervenující na jevišti, když dokázal situaci být jen trošku změnit. To byl asi jeden z faktorů, že jsme se v diskuzi nedostávali tak hluboko jako v předchozích reprízách. Intervenovala se scéna s Adélou v jídelně.

Z nových podnětů bylo nejzajímavější vidět zatím neaplikovanou strategii. Viděli jsme situaci, kdy divačka **rezistentně vydržela holky ignorovat**. Jinak se ale scény odehrávaly takto spíše „po povrchu“ i navzdory tomu, že bylo pár jednotlivců, kteří do diskuze vstupovali se záplem a viditelným zaujetím pro téma. Byly to především starší děvčata ve věku kolem patnácti let. Při diskuzi bylo cítit vzrušení, že je téma nenechává chladným, nabízely různá



řešení a přispívaly do diskuze při každé interakci s jokerem mezi scénami svými názory. Diskuze se tentokrát hodně točila ohledně toho, jestli je vůbec možné se takové převaze postavit.

Tato repríza pro nás byla důležitá kvůli tomu, že s námi jela do Mostu maminka dvou členek souboru Hana P., která je zároveň psychoterapeutkou. Sama ve své terapeutické praxi pracuje i s dospívajícími, kteří řeší problémy s poruchami příjmu potravy i jiné. Požádala jsem ji, jestli by bylo možné, aby během intervencí sledovala publikum i herce a v případě, kdy by cítila, že je potřeba situaci z hlediska psychiky kohokoliv ošetřit, aby do věci vstoupila. To se nakonec nestalo, ale pomohla nás po hraní zasvětit do dvou technik, které pomáhají více se zpřítomnit ve svém těle a pustit nepříjemné pocity ven. Hana upozorňovala na sílu tématu, které se sebou nese silné emoce a tyto techniky pomáhají je lépe zpracovat.

Techniky dechového cvičení spočívaly v tom, že jsme se zavřenými očima vydechovali delší interval než nádech, postupně jsme brali na Hančiny instrukce do hry představu toho, co půjdeme dělat potom a poté smyslově okolní svět (čich, sluch, zrak). Poté s otevřenými očima jsme se měli jemně poplácat po končetinách i trupu a zpřítomnit tím tělo tady a teď.

## SVITAVY ČERVEN

Zkušenost z Dětské scény ve Svitavách pro nás byla taková „hořkosladká“. Děti ze souboru se do Svitav nesmírně těšily. Vracely se do místa, které měly možnost poznat se svým představením Založení klubu divných dětí rok předtím, a kde se jim nesmírně líbilo. To, že v krajském kole v Karlíně naši inscenaci vybrali, bylo pro děti takovým splněným snem a odměnou za práci, kterou na zkoušení odvedly.

V čem to tedy bylo hořké? Představení se muselo z logických důvodů odehrávat v menším prostoru festivalu, tzv. Tyjátru. Z organizačních důvodů jsou do programu představení hraná v Tyjátru a Trámu zařazena třikrát. Děti tedy hrály jednou dopoledne a dvakrát odpoledne hned za sebou. Přiznám se, že mi plně došlo až v ten den, že to je možná úplná hloupost a že tím děti vystavují možnosti velkého vyčerpání. Ale byli jsme už tzv. v rozjetém vlaku a už jsem nenašla cestu, jak ho zastavit. Hodnotím to zpětně jako velkou chybu, protože třetí odpolední hraní hodinového kusu, ve kterém je nutné být aktivně po celou dobu „při věci“ a improvizovat, by bylo, dle mého názoru, velmi obtížné i pro dospělé profesionály, natož pro děti. Veřejná debata pak byla z většiny právě vedena diváky, kteří viděli poslední kus a velmi mě mrzelo, že nedokázali nahlédnout, že děti už byly notně unaveny a na jejich výkonech i nasazení se to podepsalo. Ostatně velkou únavu až vyčerpání jsem ten den cítila i já jako joker a zároveň vedoucí souboru, který má za děti celodenní zodpovědnost.

Bylo velmi zajímavé sledovat, jak každá z repríz ve Svitavách byla odlišná. Dopolední hraní, které jsme zažili, nás nechávalo celkem pozitivně nabitě. Diváci dávali pozitivní zpětnou vazbu po představení.

Zajímavý jev, kterého jsme se na festivalu dotkly, bylo (jak jsme si pro sebe pojmenovali) „činoherní“ řešení intervencí, od některých z dětí. Dopoledne nejprve jeden chlapec pojal ve scéně svěřen se Mile intervenci jako dramatický monolog a po druhé jsme viděli chlapce, který na jevišti začal ve scéně s rodiči předstírat, že pláče. Bylo to velmi pravděpodobně dáno tím, že šlo o „dramatácké“ děti, které nejspíš „volalo“ na jeviště spíše pnutí „si zahrát“, než vyřešit Nininu situaci. Snažila jsem se jako joker, aby chlapci věděli, že jsou rozhodně oceňováni za odvalu, se kterou na jeviště přišli, ale že je nutné si zkusit ještě v diskuzi pojmenovat, jaká naše Nina je a jestli je pravděpodobné, že by řešila situaci takto dramaticky. U „pláče“ chlapce mi pomohla diskuze s diváky, protože se ozvaly hlasy, že je vlastně skvělé, že Nina před rodiči projevila své pravé pocity. Tak mě to nenapadlo vidět. Dopolední výměny patřily všem klukům, což jsme pak s herci refletovali jako nevyvážené a padla poznámka pro mě jako jokera, že i na tento aspekt bych si měla dávat pozor.

První odpolední hraní bylo poznamenané výrazným momentem, který se nám nikde jinde nezopakoval a totiž, že po herní části jedna z divaček už za rozsvícených světel v sále odběhla s pláčem. Musím přiznat, že mě to rozhodilo. Požádala jsem ty, kteří byli v sále od té dívky, jestli by za ní mohli jít. Tak se taky stalo, ale cítila jsem z publika mírnou nervozitu a řekla bych, že jsem v tu chvíli jako joker neměla věci pevně uchopené. Dala jsem ještě možnost i ostatním, že je možné kdykoliv odejít, protože nehrajeme klasické představení a formát je spojený s jistou emoční náročností, není to tedy projev nějaké necitlivosti vůči hercům, ale projev sebedůvěry - „zavnímám, co potřebuji a řídím se tím.“ Publikum u druhého hraní bylo od té chvíle mírně rezervované především, se mi zdálo, u dospělých diváků. Bylo pro mě jako pro jokera velmi obtížné v takové atmosféře diskuzi vést. Hlavou mi šlo to, že si nejsem jistá, jestli jsem situaci s plačící divačkou dobře „ošetřila“ a jestli nenesu zodpovědnost za její stav. Tyto vnitřní hlasy mě poté „podlamovaly nohy“, začala jsem o sobě pochybovat a tím pádem jsem velmi pravděpodobně vnesla „do hry“ svou nejistotu a tím vzbudila i nejistotu v divácích. V druhém hraní se protagonistky ujala Evelína, aby si Nora odpočinula. Jinak jsme se shodli na obsazení beze změn.

Třetí hraní bylo ještě dramatičtější. Děti měly za sebou už dvě hodinová hraní. Prostor Tyjátru nebyl dobře odvětráván a opravdu se polovině souboru točila hlava, byli vyčerpaní, ale v programu se počítalo s tím, že během pár minut bude třetí představení.

Strategie při těchto reprízách: **svěřit se kamarádce/blízkému člověku, kterému věřím; svěřit se oběma rodičům; odejít ze situace, ve které mi není dobře; slovně se vymezit/postavit se za sebe; zastat se kamarádky; odvést kamarádku ze situace, ve které jí není dobře.**

Šli jsme se společně nadýchat čerstvého vzduchu, zreflektovat druhé divadlo fórum a říct si co a jak nyní. Viděla jsem velkou vyčerpanost dětí a hlavou mi proběhlo, že bych měla třetí hraní zrušit, protože mám o děti strach. Policajt v hlavě byl ale hlasitější a vnášel do situace potřebu dostát závazkům, nicméně jsem se ptala jmenovitě postupně všech dětí, jestli si myslí,

že to zvládnou. A i ony souhlasily. Zpětně jsem si ale vyhodnotila tento vnitřní signál, který mi radil, abych třetímu hraní děti už nevystavovala, jako hodný k následování. Dalo mi to velkou zkušenost v tom, že hraní tohoto představení vícekrát za sebou není správné a v tuto chvíli vím, že si to jako vedoucí musím ohlídat, protože zdraví dětí je rozhodně na prvním místě.

Jak jsem ale psala, představení proběhlo. Většina publika, které se pak pouštělo do diskuze ve veřejné debatě bylo právě na tomto představení. Všichni jsme se snažili, aby proběhlo co nejlépe, jak jsme schopni, ale i já sama jsem už cítila únavu po dvou předchozích jokerováních. Nora ztvárňující protagonistku byla už velmi unavená. Je v každé scéně představení a i když si u druhého hraní od hlavní role odpočinula, takto odpoledne už to bylo přes její kapacitu. To bylo diváky pak také v diskusi interpretováno jako bezvýhodnost hlavní postavy, protagonistka je tak uzavřená a apatická, že není příliš představitelné, že by se opravdu dalo něco dělat, zněl jeden z názorů.

Z podnětů od lektorů zazněl návrh, jestli není lepší pro formát odstoupit od klasických postupů iluzivního divadla, co se týká práce se světly a jestli se stmíváním světla na každou přestavbu nebuduje zbytečná „čtvrtá stěna“, kterou my se naopak již mým úvodem v roli jokera snažíme „bourat“. Jinak byl rozbor veden spíše ve směru ocenění, že se tento formát na přehlídce poprvé objevil.

Zajímavé také bylo, že se dvakrát odpoledne stalo, že do diskuze pronikl hlas, že si za to Nina mohla sama - „mohla víc poslouchat maminku a pak by neměla problémy s váhou“, ale takový názor byl celkem záhy v diskusi vždy rozptýlen.

Ze všech podnětů, slov, strategií, které se ve Svitavách odehrály v rámci fóra, utkvěl moment, který do té doby nikdy nevstoupil „do hry“. Dívka z publika navrhla k intervenování scénu hned na začátku příběhu s partou. Upozornila na to (a de facto o tom se mnou mluvila po prvním svitavském představení Alena Palarčíková), že Nina se nezastane Mily, když se do ní parta naváží. Dívka šla do intervence s tím, že by Nina měla toxickou Adélinu partu opustit a zastat se Mily a odejít s ní, což se jí i povedlo.

Jsem ráda, že jsem divadlo fórum na Dětskou scénu přihlásila. Dává mi to smysl z hlediska šíření povědomí o tomto formátu do světa. Bylo znát, že i v komunitě lidí věnujících se divadlu a dramatické výchově není divadlo fórum tolik známé. Ale ukázalo se, že bylo pro festivalové publikum obtížné vnímat formát „laboratorně“ ve smyslu, že jako dospělý divák věnující se divadlu hranému dětmi nahlížím na kus, který je ve své podstatě určen jinému cílovému publiku, tedy vrstevníkům hrajících dětí.

## KOBYLISY ČERVEN

Představení bylo poslední v tomto školním roce a bylo určené především rodičům a přátelům dětí. Z toho důvodu jsme dopředu věděli, že je pravděpodobné, že druhá část fóra neproběhne „naplno“, ale pouze jako zkrácená ukázka toho, jak formát funguje. Nakonec jsme byli příjemně překvapeni, protože z mladých diváků ve věku herců se do akce zapojili téměř všichni, jak

do diskuze, tak poté do intervencí. Co se technických prostředků týká, po návrhu lektorů ze Svitav jsme na přestavby nestmívali světlo a tvaru to nijak neublížilo.

Během posledního hraní mi dělalo velkou radost, že všechny role měly děti už opravdu pevně uchopené. Na jevišti nebyla cítit žádná nejistota a to se dá říct i o samotných intervencích.

Poprvé jsme intervenovali scénu s Elou na záchodcích. Z hlediska příběhu je to už poměrně na hranici s krizí, po které už je cokoli těžké zvrátit, ale od diváků zazněl požadavek, že by se Nina měla vymezit vůči partě, ale je to nesmírně obtížné, když jsou holky antagonistky „v přesile“. Zvolili jsme tedy tuto scénu jako modelovou pro rozhovor tváří v tvář alespoň s jednou z nich.

Během této intervence bylo fascinující sledovat, jak Tereza, která hrála postavu Ely, dokázala v improvizaci absolutně udržet charakter postavy a aniž bychom tuto intervenci kdy zkoušeli, tak se jí podařilo vystihnout celou podstatu tématu bodyshamingu.

Diváčka v roli Niny se snažila Ele říct, že už nechce, aby takto s ní mluvily a chce, aby jí už daly pokoj. Týna v roli Ely na to reagovala takto: „Ale my to děláme pro tvoje dobro! Chápeš? To je tvoje blbost, že si nenecháš pomoci...“

Diváčka si stála za svým a ještě jednou se vymezila a poté odešla. Ale z diváckého pohledu bylo nesmírně „mrazivé“, jaké argumenty Ela volila a jak rafinované a kruté může být manipulování se slovem v oblasti bodyshamingu obzvlášť. Aniž by to Týna věděla, je to důležitý aspekt bodyshamingu, který poté popisoval Tadeáš ze souboru v rozhovoru, který jsme spolu vedli a který popíšu v další kapitole.

Strategie při této repríze: **slovně se vymezit/postavit se za sebe; svěřit se rodičům.**

Celá tato repríza nám uzavřela sezónu ve velmi pozitivním duchu. Herní část i intervenční se velmi vydařily, ať už díky „vyhranosti“ dětí, tak díky mé jistotě a „pokoji“, který jsem byla schopna v jokerovi si pro tuto reprízu nastavit. Pomohlo mi v tom velkou měrou „dát si na věci svůj čas“, nespěchat. Reakce od publika byly poté velmi povzbudivé a rodičovské publikum bylo velmi podporující, co se týká naší další cesty s Ninou pro další školní rok, kdy se chystáme hrát pro školy a vrstevníky dětí ze souboru.

## 6.7 Reflexe

Celkovou zkušenost s tvorbou a realizací divadla fórum na téma bodyshamingu jsem se všemi participanty výzkumu nejprve uzavřela pomocí písemné ankety (viz. Příloha 4) a společné debaty, jejichž výsledky interpretuji v závěru této podkapitoly.

Na základě zkušenosti s projevením silných emocí diváčky ze Svitav jsem se dále rozhodla reflektovat tuto svoji zkušenost jokera pomocí polostrukturovaného rozhovoru s další participantkou výzkumu Hanou P., která je maminkou členek souboru a zároveň také psychoterapeutkou.

A v neposlední řadě jsem uskutečnila dva polostrukturované rozhovory se dvěma vybranými členy souboru, Tadeášem a Rézi, které se zaměřovaly na celkovou reflexi jejich zkušenosti s procesem divadla fórum na téma bodyshaming.

Pro analýzu dat jsem se snažila inspirovat v metodě Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), s níž jsem však pracovala velmi volně. Tato analýza patří mezi kvalitativní výzkumné metody, vychází tedy z pojetí, kdy se na svět díváme jako na soubor více subjektivních realit. Každý má svůj jedinečný pohled na věc. Cílem metody je podrobné porozumění oblasti, kterou zkoumáme z pohledu zkoumaných subjektů. (Hendl, 2005)

Zásadní je tedy pro interpretaci dat osobní zkušenost participantů i má zkušenost jako výzkumníka tématu.

Rozhovory jsem zaznamenávala písemně (pouze jeden z rozhovorů jsem nahrávala a měla jej možnost opakovaně poslouchat), poté jsem si opakovaně pročítala své poznámky a značila si témata, která se vztahují k výzkumným otázkám. Následně jsem řadila témata dle vzájemných souvislostí. V analýze jsem postupovala velmi volně oproti zvyklým postupům, a proto hovořím pouze o inspiraci touto metodou.

### 6.7.1 Reflexe k tématu psychoterapeutického přesahu divadla fórum

Hanka P. ve své psychoterapeutické praxi pracuje s mladými lidmi. Hanka P. je zároveň maminkou dvou členek ze souboru a viděla naše divadlo fórum v Mostu a Kobyliších. Rozhovor probíhal hodinu přes Google meet, nebyl nahráván, poznámky z rozhovoru jsem přepisovala do písemné podoby v jeho průběhu a ihned po něm. Poté jsem si poznámky opakovaně četla a pojmenovávala si a značila si témata relevantní pro náš výzkum. Ta jsem přepsala do této podoby:

Potřebu tohoto rozhovoru jsem pocítila především po svitavské zkušenosti. Potřebovala jsem si ujasnit, jak fórum „ošetřit“ z hlediska psychiky zúčastněných. Zajímalo mě taky období dospívání z pohledu psychoterapeuta.

V rozhovoru s psychoterapeutkou Hanou P. jsem reflektovala především svitavskou zkušenost. Ze Svitav jsem odjížděla poměrně vyčerpaná. Tři hraní v jeden den, třídní zodpovědnost za děti ze souboru a poměrně bouřlivá veřejná debata udělaly své. Vzrostly ve mně i pochyby, jestli opravdu něčím „nehazarduji“ nad rámec svých schopností.

Mluvila jsem s Hankou o situaci plačící divačky ve Svitavách, která odběhla ihned po herní části. A momentu z veřejné diskuze, kde padl názor, jestli není pro mě jako vedoucího/jokera nutný psychoterapeutický výcvik, abych mohla divadlo fórum s dětmi dělat.

Sama jsem si tuto zkušenost s plačící divačkou v sobě zpracovávala i další den ve Svitavách. V jistém křehkém rozpoložení, ve kterém jsem byla, jsem z každého představení následující den odcházela s pláčem a to mě také pomohlo si uvědomit, že to přece není zodpovědnost tvůrců, že mě „rozplakali“. Jsou to moje emoce a moje prožívání a můj úkol si s emocemi poradit.

### **Uvědomění si svých potřeb:**

- Hana pojmenovala reakci divačky jako úplně přirozenou a nijak znepokojivou. Naopak ji oceňovala, že to svědčí o tom, že rozpoznala svoje potřeby a poslechla je. Hana mluvila o tom, že by se mělo znormalizovat to, že je v pořádku odněkud odejít a to třeba i z běžného divadelního představení ve chvíli, kdy se necítím dobře. Není mou povinností jako diváka vydržet na svém místě až do konce, když se necítím dobře.

### **Hranice zodpovědnosti jokera:**

- Dostali jsme se k tomu, že emoce diváků nemůžou být mojí zodpovědností. Ze své pozice musím „ošetřit“ herce a hrající diváky, ale nemohu v tu chvíli na sebe vzít zodpovědnost za celý sál, to není v lidských silách.

### **Jistota jokera:**

- Hana pojmenovávala, že musím jako joker mít vše pevně v rukou. Musím mít jistotu v tom, že víme, co děláme a ano, přinášíme silné téma a to může způsobit silné reakce. Kvality jokera musí být v tomto případě velkou měrou také empatie, citlivost, ale i pevnost „v sobě“, v tématu, zároveň i lehkost – možná, zbytečně ještě „nezatěžkávat“ již tak těžké téma, zkusit jokerovat s větším nadhledem

### **Ošetření emocí herců:**

- Co se týká emocí herců, radila mi Hana, abych se především zabývala protagonistkou, protože její role je v kusu nejnáročnější a určitě by si zasloužila péči „vystoupení z ní“ na samém konci.

Na Hanin popud jsme od Mostu zavedli dechové techniky, které jsem na samém konci fóra začala nabízet i divákům jako možnou formu psychohygieny.

### **Pocity bezpečí a dobrovolnost:**

- Podle Hany je pro bezpečnost divadla fórum hraného dětmi nezbytně nutné vytvořit bezpečné prostředí. Téma zevrubně zpracovat a dát si na to dost času. Pojmenovala jako důležitou i dobrovolnost. To, že se vše odehrávalo na půdě ZUŠ v „kroužku“, který děti navštěvují, protože samy chtějí, zaručuje jistou měrou to, že kdyby se necítily během výuky, tvorby, realizace dobře, tak prostě odejdou.

### **Bodyshaming a narušené sebepřijetí:**

- Hana také popisovala to, jak je téma bodyshamingu v dospívání zásadní překážkou na cestě k sebepřijetí. Stačí nevhodné poznámky. Stačí klidně i jen jedna věta, která se „uhnízdí“ v hlavě toho, komu je určena a změní jeho pohled na sebe. Sebeřijetí je nesmírně těžkým úkolem období dospívání a mnohdy není možné a transformuje se do sebeodmítání. Hana ve své praxi řeší teenagery, kteří jako naše Nina řeší trápení poruchami příjmu potravy nebo teď největší měrou sebepoškozováním.

## 6.7.2 Rozhovor s Tadeášem

Rozhovor s Tadeášem byl důležitou „tečkou“ po celoroční práci na tomto tématu. Když nám Tadeáš začal popisovat svoji zkušenost s bodyshamingem, byl to pro většinu z nás šok. Nikdo by nečekal, že chlapec jako on vyhovující všem zdravotním normám, se potýkal s bodyshamingem takovou měrou. S Tadeášovým svolením a s jeho získaným nadhledem, se kterým příběh sdílel, jsme velkou měrou naši Ninu stavěli právě na základě jeho zkušeností.

V rozhovoru jsem se ptala především na to, jak by s odstupem času tuto zkušenost popsal. A jak z jeho pohledu bodyshaming funguje.

### **Patřil jsem mezi ně:**

- „V osmičce se to „zvrhlo“. Na začátku roku jsem ještě patřil mezi takovou partu zpolužáků. Bylo nás dohromady šest. Nebyli to nejlepší kámoši, ale moc jiných lidí jsem ve třídě neměl. (Tadeáš přestupoval na víceleté gymnázium ze Základní školy.)
- Až jednou se začalo jejich chování ke mně měnit. Šli jsme si třeba něco koupit do obchodu a já si kupoval jednou za čas colu a chipsy. Nikdy předtím to nekomentovali, ale najednou říkali, že to bych neměl jíst, a že si mám přečíst složení. Naopak mi doporučovali, abych si koupil tvaroh jako oni. To s tím tvarohem se opakovalo několikrát. Byli v tom dost urputný.“

### **Nevyžádané rady a komentáře týkající se těla a vzhledu:**

- „Pak si po čase zase vymysleli, že by mi prospělo, kdybych do školy jezdil na kole. A fakt často se na to ptali: „Kdy si naposledy jel na kole?“ To dělají mimochodem do teď.
- Přitom já jsem se v té době hýbal. Jezdil jsem na kole. Jenom ne do školy, protože od ní bydlím fakt daleko. Tehdy jsem chodil i lézt na boulder.“

### **Toxické vztahy v třídním kolektivu:**

- „V tý partě to všechno inicioval jeden z nich, v tý osmičce hodně oblíbenej v celé třídě. Další tři kluci se taky přidávali, ale nikdy to sami nezačínali. Jeden se k tomu slovně nepřidával nikdy, taky se mě teda nikdy nezastal. Ten hlavní, jak byl ve třídě oblíbený, tak mě to hodně znejišťovalo, že má asi pravdu a že bych se sebou měl něco dělat. Ale pak se v devítce jeho postavení změnilo a teď už si naopak většina třídy myslí, že je blbej on.
- Přitom, kdyby nebylo těhle pár lidí (skupinky kluků), tak by to ve škole bylo dobrý. Ale ty lidi neuznávají ani žádné autority. Nedá se tomu bránit, nedá se argumentovat, jejich slova jsou tak absurdní, že na to člověk nemůže nic říct.“

### **Bodyshaming a hanlivé komentáře:**

- „Ale tehdy bylo těžký se tím nenechat ranit. To, co říkám ve fóru - „Máš ksicht jako slepičí prdel.“ - mi taky řekl on. Doteď jsem sem tam terčem jejich nálad.“

### **Pocit méněcennosti:**

- „Vykládám si to tak, že na těch víceletých gymplech se dost často potkáváme jako ti, kteří na základkách nebyli zrovna moc oblíbení a tak se stane, že to pak na gymplu někteří takhle vykompenzovávají.“
- Občas jsem přemýšlel nad tím, jestli nejsem slabý terč, jestli si za to nemůžu sám. Já se totiž na dramaťáku chovám úplně jinak, než ve škole. Ve škole jsem víc uzavřený. A těžko se mi brání.“

### **Strategie postavení se bodyshamingu:**

- „Docela mi pomohlo si od nich začít držet větší odstup, když jsem viděl, že se od nich „odtahují“ i další. Třeba u holek ze třídy nemají vůbec žádný respekt.“
- Došlo mi, že od nikoho jiného na mojí tloušťku žádný komentáře nepřichází. Naopak mě třeba okolí chválí a třeba oceňuje to, že jsem chytrý. Pomohlo mi to si uvědomit, že ty kluci nemají pravdu. Ale tím, že to moje okolí nevědělo, čím si procházím, tak jejich reakce byly úplně autentické. Nikdo mě nechlácholil. Říkali mi tu chválu tak, jak ji cítili.“
- Taky mi dost pomáhá nějaký humor, nadhled.“

### **Bodyshaming a tělesná výchova:**

- „Příšerný jsou ale hodiny tělocviku, kdy si při vybírání do týmu připadám jak na „severokorejském popravišti“. Často během sportovních her na tělocviku slyším nadávky. Často je mezi těmahle klukama cítit i dost agrese a jde z nich vlastně strach. Často třeba pak i hodnotí v šatně můj výkon. Strašně nepříjemný.“

### **Strach se svěřit rodičům:**

- „Nikdy jsem se s tím rodičům nesvěřil. A teď už nemůžu „Jo prosím vás, já jsem vám zapomněl říct, že mě dva roky šikanovali.“ Kdyby to od těch kluků přerostlo v nějakou fyzickou konfrontaci – jako máme třeba v Nině, jak ji ty holky posadí zpátky na židli, když chce odejít - tak to už bych se určitě nějakému dospělému svěřil.“

### **Terapeutický potenciál divadla fórum:**

- „Snažím se z toho nic nedělat. Díky Nině a tomu, jak jsme se tím tématem zabývali, vím, že nemají pravdu. Snažím se si z toho nic nedělat, nebrat je vážně, to, co říkají, je totiž úplná debilita. Pomohlo mi to představení i lidi, se kterými se ve třídě bavím.“
- Jsem za zkušenost s fórem moc rád. Jsem rád, že to otevřelo to téma a že jsme to mohli takhle sdílet. Teď už je to víc náš příběh, než můj. Například Rézi dokonce zapomněla, že je to dělaný podle mě. Když jsme se o tom bavili ve Svitavách, byla fakt překvapená a to při tom na začátku u toho byla taky, když jsem to sdílel.“

Na základě Tadeášovy výpovědi jsem si plně uvědomila, jak je v tomto věku neskutečně těžké se se svými problémy někomu svěřit. Tedy že to, s čím v našem fóru pracujeme nejvíc a nejvíce se to také objevuje jako strategie řešení, chce opravdu hodně odvahy a odhodlání.



Tadeášovi rodiče znám a vím, že jsou to citliví a chápací lidé i sám Tadeáš je popisuje jako, že jsou v pohodě. Ale ani to evidentně nevytváří dokonalé podmínky pro to se svěřit. Je to pro mě i jako pro rodiče trochu strašidelné slyšet. Hana P. sama uváděla, že – ač psychoterapeutka pracující s mladými lidmi – i ona si není jistá, jestli by se jí její dcery svěřily. Vytvořily si alespoň s kamarádkou mechanismus, že jejich dcery navzájem mohou pro svěřením se využít tu druhou, protože je to – podle Hany – o něco snadnější se svěřit blízké rodinné přítelkyni, než mamince.

### 6.7.3 Rozhovor s Rézi

Rézi ve fóru ztvárňovala antagonistku Adélu. Ptala jsem se i na její zkušenost s bodyshamingem, ale pak jsme se věnovaly především typu holek ze třídy na základě kterých si Rézi svoji postavu budovala. Rozhovor trval přibližně 70 minut, zaznamenávala jsem ho na diktafon, opakovaně poslouchala a dělala si poznámky k tématu která se z rozhovoru vynořovala.

#### **Zkušenost s bodyshamingem v prostředí rodiny:**

- „S bodyshamingem jsem se rozhodně ikskrát potkala doma, v rodině. Takový to „seš moc vysoká“, „máš moc dlouhý nohy“ apod. Ale to si moc neberu, protože to nemyslejí zle. Jediný, co mě i doma mrzelo, bylo, když se komentovalo to, že mám rovnátka.“

#### **Zkušenost s bodyshamingem v prostředí školy:**

- „Ve škole často hodnotili, co mám na sobě a to už je zraňující. Od někoho to prostě bolí a od někoho ne. Nejvíce komentují holky ze třídy. Třeba jsem jednu dobu nosila takový drdoly a jedna za mnou přišla a řekla: „To nemáš doma hřeben jako?“

#### **Toxické vztahy v třídním kolektivu/na škole:**

- „Ve třídě máme takovou partu holek. Je jich šest, dvě z nich jsou fakt zlé, nikdo je ve třídě nemá rád, ale všichni se jich bojí, protože opravdu vzbuzují strach, ty tu partu vedou a ty ostatní se „vezou“ s nimi.“
- Pro Adélu jsem se hodně inspirovala u téhle holčičí skupinky ze třídy. Ta hlavní Any se projevuje absolutně jako pick me girl - „jsem lepší než ostatní holky, jsem jiná“. Eli třeba hrozně lže. Adél zase používá strašně mimiku, že třeba ani nic neřekne, ale podle jejího pohledu člověk pozná, co si myslí.
- Škola je jinak hodně stresující místo. Pomáhá mi se nestresovat tolik kvůli hudbě ve sluchátkách, držet si nějaký odstup. Já jsem totiž jednu dobu z toho asi byla i dost nemocná. Nechtělo se mi do školy.“

#### **Strach z šikanujících:**

- „Jak se proti tomu bráním? Nejsem si jistá, že to ještě úplně umím. Dost často mě to umí fakt zranit. Pořád mám strach, že budu hodnocená. Třeba, když si na sebe vezmu

něco, co se něčím podobá oblečení, které nosí ty holky z party, tak se bojím, že to bude vnímané jako, že se jim chci zalíbit. Třeba jsem teď chtěla si udělat nalepovací nehty, ale čekám na léto, protože se bojím, že by to zase někdo hodnotil. Taky jsem si teď nechala udělat piercing do nosu a to jsem taky chtěla udělat až v létě, ale nakonec z toho studia psali, že máme přijít dřív, tak to jsem byla fakt vyděšená, ale nakonec to ve škole nikdo nekomentoval. To se nemůže říct o době, kdy jsem si před půl rokem nabarvila vlasy. To se furt holky snažily mě nějak zesměšnit a bylo vidět, že hledají, jak to okomentovat.

- Ale stejně ten strach z nich je velkej. Třeba někdo ze třídy je holkama pomlouváný, všichni to ví a oni pak toho člověka zneužijí na to, aby jim pomohl s úkoly a ten člověk jde a pomůže jim, to mi připadá hrozně slabé. Dělají si prostě z lidí okolo loutky.
- Sama zažívám často situace, že je mi nepříjemné, co se ve třídě děje, ale ne vždycky sama najdu odvahu se vymezit. Často si připadám, že nezapadám, když se hodně vymezují.“

#### **Strategie postavení se bodyshamingu/šikaně:**

- „Já jsem to prostě řešila tak, že jsem je ignorovala. Chodila jsem do školy vytrvale se sluchátkama a prostě jsem si jich nevšíkala. Myslím, že tohle mi pomohlo a proto už si na mě teď tolik netroufají. Vydržela jsem je ignorovat fakt dlouho, dá se říct měsíce.
- Mám teď ale radost, že se stalo párkrát ke konci školního roku, že se proti nim postavila celá třída.
- Pomáhá mi se nestresovat tolik kvůli hudbě ve sluchátkách, držet si nějaký odstup.
- Jeden čas jsem se trochu s tou partou i bavila, ale to byla fakt hrozná chyba. Tím se pro mě ze mě stal ještě větší terč. U nás ve třídě se řešila šikana v šestce a v osmičce. Já jsem to v osmičce nahlásila, byla jsem u školní psycholožky, ale nemělo to vůbec žádný efekt. Jen s náma udělala nějaké sezení a ty holky nerespektovaly ani ji, takže to bylo úplně k ničemu, jenom ta psycholožka byla z nás nešťastná a ten učitel se během toho sezení věnoval nějakým svým věcem a vůbec ho nezajímalo, co řešíme.
- Ve škole je jeden učitel, kterého máme na fyziku, který se třeba občas zeptá „Jsi v pohodě?“, umím si představit, že jemu by se dalo svěřit.
- Svěřit se je rozhodně těžký. Já se třeba kdykoliv svěřím mámě, protože máme fakt dobrý vztah. Je fakt důležité na to nebýt sám.
- Je fakt důležité ošetření vztahů ve třídě. To, že to učitelé přehlížejí, je hrozné. Snažím se něco s tím dělat alespoň sama. Ale připadám si v tom opravdu hrozně sama.
- Pomohl mi poslech krimi příběhů, zájem o psychologii a okultismus - identifikovala jsem, že se děje něco špatně „

### **Zákeřné chování šikanujících:**

- „Těžký je se bránit komentářům, které přijdou úplně nečekaně, mimo kontext. Prostě třeba jsem na chodbě a s někým se bavím a najednou přijde jedna z nich, Tereza a řekne „Ty se chováš hrozně dětinsky, víš to?“ nebo „Co čumíš?“ Jsou to prostě komentáře úplně mimo a člověk v tu chvíli neví, co na to říct.“

### **Přehlízející učitel:**

- „Učitelé fakt nepomáhají. Měli jsme třeba do šestý třídy fakt dobrou učitelku, která o nás právě celkem pečovala. Pak se nám třídní změnil a začalo se to měnit i ve třídě. Myslím si, že učitel má fakt velký vliv na vztahy ve třídě. A ten náš na to úplně kašle a dokonce se stávalo, že i on sám to klima ještě zhoršoval. Sama zažívám často situace, že je mi nepříjemné, co se ve třídě děje, ale ne vždycky sama najdu odvahu se vymezit. Často si připadám, že nezapadám, když se hodně vymezuji.“

### **Pocit méněcennosti:**

- „Sama jsem se asi ty holky jeden čas snažila vidět v lepším světle. Asi mě k tomu podobně jako naši Ninu dohnala samota. A je to pak skoro jako kult, najednou podléháte jejich vlivu. Máte strach cokoliv říct. Zpochybňujete sami v sobě, jestli je jejich chování v pořádku nebo ne. Ta situace na začátku Niny, kdy se Adéla a ostatní posmívají Mile, tak to je přesný.“

### **Terapeutický potenciál divadla fórum:**

- „Co se fóra týká, tak jsem trochu bojovala s postavou; role člověka, který mi reálně ubližuje, byla obtížná, ale zároveň se z toho pro mě stalo trochu vypořádávání se s nimi.“

### **Intervence v roli antagonisty:**

- „Taky jsem prožívala hlavně na začátku docela stres během intervencí; velká pomoc byla od Týny (hraje Elu), protože ta má hodně dobrou zásobu argumentů apod. Teď už si improvizace celkem užívám. Pomohl mi i ten improvizací workshop, co jsme měli s Honzou (Mrázkem).“

### **Nutnost „ošetření“ herců v divadle fórum:**

- „Chvilí jsem taky přemýšlela, jestli ve mně není něco z Adély. Obzvlášť když nám všude říkali, že je to dobře typově obsazené. Taky mi přišlo, jestli třeba ve Svitavách si o mně někdo nemyslí, že jsem jako ona.
- Asi by mi pomohlo, kdybychom víc věnovali čas tomu odlišit od sebe tu postavu, oddělit ji od sebe. Jsem fakt ráda, že jsem si tu postavu mohla zahrát, ale je mi fakt vzdálená. Ale u sebe vím, že jsem nikdy na někoho záměrně zlá nebyla. Bylo by fajn neodsuzovat člověka na základě domněnek a předsudků. Ale to fórum jsem si samo o sobě fakt užila. Jsem ráda, že jsme to udělali.“

Po rozhovoru s Rézi jsem vnímala důležitost **péče o třídní kolektiv**. Třídní učitel má být podle mě kromě postavy, na kterou se obrací žáci s omluvenkami a byrokratickými školními záležitostmi, člověkem, ke kterému mohou mít žáci důvěru. Pokud tomu tak není, zvyšuje se riziko šikany v třídním prostředí rapidně.

Pro fórum a péči o něj mi Rézi také vnesla téma oddělování postavy od sebe. Jasněji pro děti pojmenovat, proč byli do této role obsazeni, proč se na ni „hodí“ apod. Rézi např. vládne velmi obstojně slovem. Umí se velmi dobře vyjadřovat a v improvizacích zvládá být flexibilní a velmi pohotová. To byl především klíč k obsazování antagonistů. To jsem s ní i sdílela. Sama Rézi je nesmírně dobrá duše, takže Adéle se opravdu nepodobá ani náznakem.

#### 6.7.4 Anketa a společná debata

Společná debata proběhla před posledním hraním v Kobylisích. Shrnuli jsme tím naši téměř celoroční práci. Zapisovala jsem jednotlivé příspěvky k tématu a celou debatu jsem nahrávala. Po opakovaném poslechu jsem, rozřídila témata do několika oblastí.

Začali jsme asociacemi na dané téma: **anorexie, PPP, deprese, vzhled, nízké sebevědomí, útlak společností, sociální sítě a úpravy, filtry fotek, stres ze školy, dospívání.**

Dále jsme se snažili zodpovědět otázky, co podporuje vznik a existenci bodyshamingu a co v naší společnosti chybí a tím umožňuje vznik a existenci bodyshamingu. Participantův výzkumu uvádí toto:

*Dále **podporuje** vznik a existenci bodyshamingu:*

**Ideál krásy**

**Kompenzace pocitu méněcennosti**

**Začarovaný kruh šikany**

**Konformita**

**Kritika**

**Needukování o tomto tématu/žádná osvěta**

**Nedomýšlení váhy svých slov**

*Ve společnosti **chybí a tím umožňuje** vznik a existenci bodyshamingu:*

**Respekt k tomu, že každý jsme jiný.**

**Podpora zázemí (blízcí lidé, dostatek citlivých pedagogů)**

**Odvaha se vzepřít zjetým vzorcům**

**Sebedůvěra**

**Oceňování kvalit člověka**

**Sdílení zkušeností těch, kteří si tím (bodyshamingem) prošli.**

**Sebereflexe**

Co se týká ideálu krásy, v tomto směru se skupina plně neshodovala. Část souboru si myslí, že pro jejich generaci už žádný univerzální ideál krásy neexistuje. Každý si najde někoho, kdo reprezentuje to, kým se cítím.

Zároveň zazněl i názor, že se i tato generace pořád s někým srovnává – „mít delší nohy“, „být hubenější“ a ve chvíli, kdy někdo nezapadá do nějakých obecných měřítek krásy a vybočuje, tak se setkává s hodně komentáři až odsuzováním.

Cestou od toho by měl být právě respekt ke každému takovému, jaký je.

Řešili jsme rozdíl mezi srovnáváním se a inspirováním se u druhých.

Dětem pomáhá najít ve veřejném prostoru někoho, kdo je jim něčím podobný a můžou se u něj inspirovat a vědět, že jsou dobře takoví, jací jsou.

Podle členů souboru bodyshaming podporuje to, že je společnost na zevnějšek vysoce zaměřená.

Členové souboru se shodovali, že šikanující se určitě dost často sami necítí ve svém těle dobře a kompenzují si to na ostatních.

Soubor dále přemýšlel nad tématem tak, že by určitě bodyshamingu zabránilo, kdyby někdo ve škole monitoroval, sledoval tendence k šikaně a snažil se hned v zárodku šikaně zabránit. Podle participantů by také velmi pomohlo, kdyby bylo více odvážných jednotlivců, kteří jsou schopni se šikaně ubránit nebo se někoho zastat.

„Bylo by fajn, kdybychom byli třeba i v rodině na místo toho, aby nás kritizovali, spíš za něco ocenění.“ Participanti sdíleli hypotézu, že starší generace je stále ještě přesvědčená, že negativní motivace funguje. Tedy, že když budou kritizovat, motivují tím své děti/vnoučata, aby se snažila být ještě lepší. Participant si myslí pravý opak, pozitivní motivace může podle nich posilovat sebedůvěru.

Participant vnímají potenciál divadla fórum jako možného nástroje k osvětě o tématu. „Určitě by bylo fajn více ohledně tématu informovat. Přednášek na téma drogy a alkohol už jsme měli spoustu, ale na tohle téma ani jednu.“

Nedomýšlení váhy svých slov je jedno z největších témat, které představení a zkoumání tématu přineslo. Závěr je ten, že absolutně jakékoliv komentování něčího vzhledu a těla je špatně. Jakákoliv nevyžádaná rada k péči o tělo někoho jiného se dá označit jako útok na integritu daného člověka.

Velké téma pojící se opět se starší generací. „Dost často v rodině zažíváme komentáře hlavně od prarodičů.“

„Ta síla slova je enormní. Když nám bude někdo opakovaně říkat, že jsme tlustí, opravdu si to začneme myslet.“

### **Shrnutí odpovědí z ankety:**

- **Jaká je vaše zkušenost s bodyshamingem?**
  - **nevyžádané komentáře obsahující bodyshaming přímo na mou osobu:**

„Nevím, jestli je to bodyshaming, ale měla jsem imatrikulaci a babička se mě ptala, jestli budu mít šaty. Já odpověděla, že ano a ona řekla, že v tom budu vypadat zase jako vižle.“

„S bodyshamingem se setkávám ve škole i doma, teda spíš ze strany prarodičů, celkově u starší generace.“

„Spoustkrát jsem byla svědkem bodyshamingu i „obětí“, ať už od členů rodiny, kamarádů, tak od úplně cizích lidí.“

- **já jako svědek bodyshamingu:**

„Moje zkušenost je taková, že mojí sestře někdo řekl, že má chlupatý ruce a hodně ji to trápilo. A mojí spolužačce rodiče pořád říkají, že má víc sportovat a to přitom sportuje fakt hodně.“

„Osobní na sobě naštěstí nemám. Ale byla jsem u toho, že se třída posmívala spolužákovi, protože se pod ním jednou zlomila lavice. Taky se posmívali spolužáci jedny spolužačce, že je moc vysoká.“

„Zatím jen jako pozorovatel, kdy někdo bodyshamoval moje blízké kamarády.“

- **týká se mě to, ale netrápí mě to:**

„Já osobně, pokud někdo pronese nějakou poznámku k mé postavě nebo vzhledu, mě to neurazí. Zároveň je ale důležité si uvědomit, že každý člověk je na takové věci jinak citlivý.“

„Do nějaké míry ano, ale naštěstí ne tak intenzivní jako měla Nina. Myslím si, že každý ho někdy zažije a může se mezi to počítat i jen blbé poznámky od spolužaček nebo jejich narážky.“

„Žádnou zkušenost naštěstí nemám. Jenom občas babička nás hrozně srovnává.“

- **Jak bys shrnu/ał svoji letošní zkušenost s divadlem fórum?**

- **obtížná zkušenost:**

„Zkušenost s divadlem fórum byla těžká a vyčerpávající, ale docela mě to bavilo. Jsem ráda, že jsme do toho šli. Přineslo mi to způsoby, jak se postavit za sebe i za někoho jiného.“

„Divadlo fórum jsem nikdy nezažila a neviděla, ale teď už znám a vím. Byla a je to pro mě zajímavá zkušenost. Myslím si, že intervence s diváky jsou těžké a to jak pro herce, tak pro diváky. Myslím, že teď více vnímám to, že ve škole je a může být bodyshaming a že to je špatně. Myslím si, že pro diváky to dá víc, když si mohou vyzkoušet, jaké to pro tu danou osobu je.“

- **užitečná zkušenost:**

„Byla to dobrá zkušenost zajímavé sledovat jak nato každý jiný publikum reaguje jinak.“

„Bylo to něco co si budu určitě do konce života pamatovat, protože jsme společně se souborem strávili opravdu hodně času nad tímhle tématem a formátem představení. Bylo to pro mě užitečné, protože jsme se hodně zaměřovali na uvěřitelnou improvizaci.“

„Bylo to pro mě nové. Přineslo mi to hodně zkušeností i ohledně tématu.“

„Bylo to super, vyzkoušet si tenhle nový formát bylo pro mě zajímavé a moc jsem si užila hlavně fázi diskuze s diváky, bylo zajímavé znát jejich názory na problém a řešení, která nám nabízeli.“

„Bylo to něco nového a hodně jsem se toho bála, ale bylo to úžasný. Zkušenost, kterou jsem získala, kdy se musím rychle soustředit nebát se improvizovat, je skvělá prostě jsem si to velmi užila. Myslím, že jsem i našla slova k obraně.“

„Rozhodně je podle mě divadlo fórum hodně zajímavé a téma, které jsme zvolili, může být pro někoho nápomocné. Obzvlášť, pokud budeme hrát pro školy.“

„V roli matky mi nebylo nijak nepříjemně. Jsem ráda, že jsem dostala možnost se toho zúčastnit.“

- **Proměnilo se nějak vnímání tématu bodyshamingu po zkušenosti s divadlem fórum?**

- **ano, umím bodyshaming líp identifikovat u sebe i v okolí:**

„Určitě ho rozhodně víc vnímám a vím, že to není dobrý a že by neměl vznikat. Taky si rozhodně dávám víc pozor na to, co říkám, třeba jako, že i vtip se může někoho dotknout. To vím i z vlastní zkušenosti, že to zabolí vnitřně. A určitě vím, že kdybych se teď s bodyshamingem setkala – COŽ ROZHODNĚ NECHCI - tak, že bych se s ním uměla daleko lépe vypořádat než předtím.“

„Je mi líto té oběti, tak těch šikanátorů. Dost možná si taky prochází něčím těžkým, když to dělají.“

„Více si teď uvědomuji, že bodyshaming je celkem častá věc a nelíbí se mi to.“

„Letošní zkušenost s divadlem fórum mi dala opravdu hodně. Dá se říci, že než jsme se na dramaťáku začali bodyshamingem zabývat, tak jsem si úplně dobře neuvědomoval, že i třeba ne vždy špatně myšlená narážka na něčí tělo nebo vzhled může komukoliv fakt ublížit. Celkově mě to také posunulo v tom, že si více uvědomuji váhu svých slov, jakým způsobem co říkám.“

„Vidím to jako ještě víc odpornou věc, než před tím, ale nejhorší je, že až teď vidím jak se nachází všude, a že naši vrstevníci to už dělají jako automatickou věc a často si neuvědomují, jak to může ublížit.“

- **ne, mé vnímání tématu je stejné:**

„Nijak se to nezměnilo, pořád si myslím, že je strašně špatná věc, že se to děje.“

„Tím, že jsem se s ním (i když jen jako pozorovatel) setkala, tak ani zásadně ne. Můj názor pořád zůstal u toho, že je to jedna z nejhorších věcí, se kterou se můžou (zejména dospívající) lidé od svých vrstevníků setkat. Rozhodně by se o tomhle problému měla šířit větší osvěta, to, že nemáme brát drogy už slyšel asi každý, ale o tom, jak může bodyshaming ovlivnit život mladého člověka, si za mě zas tak moc lidí neuvědomuje.“

„Myslím že se mi mé myšlení moc nezměnilo, vždycky jsem se s tím potkávala, ať už u sebe nebo u ostatních.“

- **Co dělám/bych dělala/a teď po zkušenosti s divadlem fórum, když se kolem mě bodyshaming vyskytuje?**

- **Uměl bych se pravděpodobně zastat druhého:**

„Zastala bych se, pokusila pomoci.“

„Postavila bych se za toho člověka a pomohla mu.“

„Zastala bych se a popřípadě našla ještě nějakou pomoc, pokud by jenom moje slova nestačila.“

„Postavila by jsem se antagonistovi, protože nejhorší, co můžeme dělat je nevyjádřit odpor a nesouhlas.“

„Přiznám se, že bych byl na onoho šikanátora asi hodně naštvaný. Ale s jistotou bych ho pozval na naše představení. Myslím si, že by se musel hrozně stydět.“

- **Zřejmě bych se uměl/a bránit:**

„Myslím si, že se s tím vypořádám lépe. Teda doufám.“

„Stále se bojím se lidem, kteří ve škole bodyshamují postavit, ale pokud se toto stane v mé blízkosti (rodiče, rodina) něco takového, tak ano, dokážu říct, že to není dobře.“

- **Uměl/a bych se svěřit:**

„Nenechala bych si to líbit. Snažila bych se to vyřešit a někomu to řekla. Rozhodně rodičům, nevím, jak moc je schopný kamarád v takové chvíli pomoci.“

- **Co si přeji, aby se ve vztahu k tématu ve společnosti změnilo?**

- **osvěta:**

„Přeji si otevřít oči všem lidem, kteří se na to dívají a nic nedělají.“

„Myslím si, že i toto naše fórum Nina může hodně pomoci, v tom smyslu, že si ty děti uvědomí, že to opravdu existuje a možná, že to něco dá i rodičům, když se na to koukají.“

„Podle mě tenhle problém se nedá úplně řešit třeba přednáškami, kdy před vámi sedí člověk ve středním věku a 90 minut do vás v kuse hustí, že bodyshaming je zkrátka špatná věc, která by se neměla dělat. Je potřeba o tom otevřeně mluvit, uvědomit si, jakou může mít i dobře míněná věta váhu pro druhého člověka a hlavně to, v jak velký problém, třeba anorexii nebo PPP, to může přerůst.“

„Myslím si, že by se o tom mělo víc mluvit u našich vrstevníků, protože mezi námi se vůbec neprobírá, jaké bodyshaming může mít následky.“

„Více o něm vzdělávat společnost, bourat představy o vzorcích toho, jak má vypadat "ideální" člověk.“



- **odvaha:**  
„Více odvahy se tomu postavit.“
- **sebereflexe:**  
„Určitě se na tom nijak nepodílet. Žádný nevhodný poznámky (třeba když si na sebe člověk vezme něco uplejšího), zastávat se lidí, kteří jsou terčem.“
- **zázemí doma**  
„Myslím, že by se hlavně děti měly cítit doma v bezpečí a být přijímány takové, jaké jsou. Nejhorší je, když jsou na to samy jako v našem představení Nina.“

## 7 Závěry uměleckého výzkumu

*„Cílem divadla utlačovaných není totiž uzavřít kruh, přinést katarzi nebo završit nějaký proces. Právě naopak. Cílem je podnítit autonomní činy a transformativní kreativitu, odstartovat nový proces, proměnit diváky v protagonisty. Přesně z těchto důvodů by divadlo utlačovaných mělo iniciovat změny, jejichž vyvrcholením není estetický fenomén, ale skutečný život.“* (Boal in Santos, s. 92)

Na základě celkového procesu uměleckého výzkumu se nyní pokusím shrnout odpovědi na položené výzkumné otázky.

### **Odpověď na hlavní výzkumnou otázku:**

#### ***Jaká je zkušenost mladých lidí ve věku 11-15 let s bodyshamingem?***

##### **a) V prostředí školy**

Nejvýraznějším zdrojem pro vznik bodyshamingu se stali právě **spolužáci a prostředí školy**, nejčastěji byly popisovány participanty tyto faktory:

- **zaměření na zevnějšek:** velkou mírou se hodnotí, jak člověk vypadá, co má na sobě, jak se o sebe pečuje;
- **konformita třídního kolektivu:** když se ve třídním kolektivu odehrává bodyshaming nebo jiné formy šikany je velmi těžké najít odvalu se tomu postavit;
- **klima třídy:** participanti v rozhovorech popisovali toxické prostředí třídy, kde skupina děvčat/chlapců v rámci třídního kolektivu ovlivňuje vztahy, atmosféru ve třídě svým nenávisným chováním;
- **nevšimavý učitel:** žádná nebo malá péče o třídní kolektiv ze strany třídního učitele;
- **klima školy:** nefunkční systém podpory žáků při prevenci patologických jevů uvnitř školy; přehlížení patologických jevů ze strany učitelů;
- **školní psycholog:** participanti se shodují, že jeho pozice na škole je nedostatečná; když se obrátí o pomoc, dostává se jim pouze krátké konzultace nebo neefektivního řešení v rámci třídy (skupinové sezení);
- **tělesná výchova:** část participantů se shoduje, že obzvlášť na druhém stupni při zaměření TV na výkonové sporty a kolektivní míčové hry je pro jedince, který v této oblasti nevyniká, nepříjemné až traumatické zažívat odsuzující, napomínající, kibicující komentáře od spolužáků a občas i od učitele TV.

##### **Mezi formy bodyshamingu ve škole pojmenované participanty patří:**

- komentáře zaměřené na oblečení (poznámky na adresu oběti např. „co to máš na sobě?“; „proč nosíš ten korzet, vypadá to jako sedlo od koně“); rovnátka, tělo (výška, váha, ochlupení);
- nevyžádané rady zahrnující doporučení, jak pečovat o své tělo/vzhled;

- šikana zaměřená na vzhled/tělo oběti: opakované útoky (i stupňující se útoky) zahrnující hanlivé komentáře na vzhled a tělo oběti i na její schopnost pohybu např. při tělesné výchově.

#### **b) V prostředí rodiny**

Dalším častým zdrojem bodyshamingu bývá prostředí rodiny. V tomto prostředí se setkala s bodyshamingem většina participantů výzkumu. Ve většině případů to byly **komentáře na vzhled/tělo** od starší generace a **nevyžádané rady**, jak pečovat o své tělo/vzhled, např. jak a co si oblékat. Většina participantů popisovala tyto komentáře jako nepříjemné, budící vztek, smutek, zklamání. Naproti tomu výše popisované školní prostředí má pro participanty aspekt vnitřní bolesti; zmatení. Dalo by se z výpovědí usuzovat, že komentáře v rodině jsou zajiště nepříjemné, ale nebolí tolik, jako ty od vrstevníků.

Participantů výzkumu z rodinného prostředí především zdůrazňovali vliv **nejstarší generace** na vznik bodyshamingu. Všichni participanté se shodli, že každý zažil nepříjemný komentář na vzhled/tělo od svých prarodičů zahrnující:

- srovnávání vnoučat mezi sebou;
- komentáře zaměřené na váhu, výšku („vypadáš v tom jako vižle“, „jsi strašně hubená, měla bys víc jíst“, „ty máš ruce jako hůlčičky“)
- komentáře zaměřené na vzhled („měl by ses ostříhat, máš to zase moc dlouhé“, „ty rovnátka ti snad brzy vyndají“, „to si chceš vzít do školy? tak v tom tě tam nepustím“)

Někteří dále zažili komentáře od svých rodičů (převážně zaměřených na oblékání) a od širší rodiny (převážně zaměřených na výšku a vzhled).

#### **Odpovědi na vedlejší výzkumné otázky:**

*Jaké situace útlaku související s bodyshamingem zažili žáci ZUŠ ve věku 11-15 let?*

Situace, kdy:

- druhá osoba komentuje vzhled můj/mého kamaráda/mého spolužáka/jiného člena rodiny;
- dostávám nevyžádanou radu, jak o sebe pečovat;
- jsem šikanován cíleným bodyshamingem slovními útoky na mé tělo/vzhled/pohyby.

*Jaké vlivy identifikují žáci ZUŠ ve věku 11-15 let jako podporující vznik a existenci bodyshamingu ve společnosti?*

#### **A. Sociální sítě**

Výrazným faktorem jsou v současnosti i sociální sítě, které nastavují pomocí **filtrů** a jiných retušů naprosto **nereálné standardy krásy** a vnímání těla obecně. Mladí lidé ve věku členů ze souboru jsou především na síti Tik Tok a Snapchat, někteří

i na Instagramu. Jakákoliv z těchto sítí umožňuje používání filtrů tak, že konzument obsahu nezjistí, jestli vidí upravovanou osobu či nikoliv.

### **B. Ideál krásy**

Participantů se v této oblasti úplně neshodovali. Část vyjadřovala svůj názor směrem k ideálu krásy jako k něčemu, co už je z hlediska jejich generace přežitá a není tu jeden univerzální ideál krásy, ke kterému by všichni směřovali. Vnímají nyní ve společnosti větší diverzitu a tedy možnost najít si vzor/ideál pro sebe, který mě reprezentuje takového, jaký jsem.

Část popisovala spíše symptom tohoto fenoménu a totiž potřebu se často **srovnávat s okolím** - s vrstevníky kolem, s veřejně známými osobnostmi z oblasti hudebního a filmového průmyslu, s influencerkami.

### **C. Kritické prostředí**

Podle účastníků je často v rodině nastavené klima, kdy se více kritizuje, než chválí. Participantů se domnívají, že to vychází nejspíše z pocitu, že to adresáta motivuje, např. více se o sebe starat, víc jíst apod.

Prostředí, kde není jedinec přijímaný takový, jaký je. Je obklopen rodinou/vrstevníky, kteří ho mají potřebu formovat podle svých představ.

### **D. Pocit méněcennosti**

Předchozí bod vnímají účastníci jako související s tímto. Tento aspekt podle některých účastníků ovlivňuje jak bodyshamujícího, tak bodyshamovaného.

Od části účastníků zazněla zajímavá hypotéza, že na víceletých gymnáziích se setkávají děti, které v prostředí základní školy často nepatřily k nejoblíbenějším, např. kvůli svému dobrému prospěchu, oblíbenosti u učitelů apod. To vnímají jako jeden z vlivů toho, že je poté prostředí gymnázia často kompetitivní a vyskytují se v něm patologické jevy jako je šikana, děti si podle účastníků kompenzují přehlíženost, ostrakizaci ze ZŠ v pro ně příznivějším prostředí gymnázia, kde to mohou tzv. „vrátit“.

Málo vybudovaná **sebedůvěra**, kterou ještě otřásá období dospívání a zvýšená citlivost a kritičnost.

### **E. Malá osvěta o tématu**

Participantů se shodovali na tom, že jsou edukováni často, co se týká patologických jevů jako je užívání návykových látek, ale nikdo z nich nezažil ve škole jakýkoliv program/přednášku na téma bodyshaming, vnímání integrity svého těla a toho, co si k němu okolí může dovolit a jak se vymezit, když je to pro mě „za hranou“.

### **F. Nedostatečná sebereflexe**

Bodyshaming se pro účastníky spojuje s lidmi, kteří často nedomýšlí, jakou váhu jejich slova mohou mít. Často se jedná „jen“ o nedostatečné zamyšlení se nad tím, jestli můj komentář druhému může ublížit. Každý z účastníků se za svůj život setkal

alespoň s jedním komentářem vyřčeným na jeho adresu a týkajícího se těla/vzhledu, který se dotyčnému nelíbil nebo ho dokonce zranil.

*Jaké kvality, které by mohly existenci bodyshamingu zabránit, podle žáků ZUŠ ve věku 11–15 let ve společnosti chybí?*

- **Odvaha.** Pěstování osobní odvahy, která by nám umožňovala se sami postavit třeba i jen náznakům bodyshamingu cíleného přímo na nás nebo naše blízké.
- **Osvěta.** Šíření povědomí o tom, jak komunikovat o vzhledu/těle s citlivostí a respektem.
- **Bezpečné prostředí.** Doma i ve škole. Péče o vztahy. Lépe nastavený systém podpory ve škole, který zahrnuje záchrannou síť v případě, kdy se děje něco patologického.

**Odpověď na hlavní výzkumnou otázku:**

***Jaké strategie jednání mladí lidé (diváci) navrhnou k řešení situací spojených s bodyshamingem v divadle fórum?***

Během repríz jsme zažili tyto strategie řešení situací spojených s bodyshamingem:

- svěřit se kamarádce/blízkému člověku, kterému věřím;
- svěřit se oběma rodičům;
- svěřit se mamince;
- odejít ze situace, ve které mi není dobře;
- řešit situaci s učitelem, kterému věřím;
- změnit třídu/školu;
- ignorovat bodyshaming/vytvořit si obrannou „zed“, která nepropustí zle míněné komentáře;
- slovně se vymezit/postavit se za sebe;
- zastat se kamarádky;
- odvést kamarádka ze situace, ve které jí není dobře;
- využít aplikace např. Nepanikař nebo zavolat na Linku bezpečí.

**Odpověď na hlavní výzkumnou otázku:**

***Jaký je terapeutický potenciál divadla fórum pro skupinu participantů uměleckého výzkumu?***

Z hlediska analýzy rozhovorů vyplynuly tyto oblasti:

Tadeáš pojmenovává, že je díky divadlu fórum schopen vyhodnotit si, že komentáře na jeho osobu se nezakládají na pravdě:

- „Snažím se z toho nic nedělat. Díky Nině a tomu, jak jsme se tím tématem zabývali, **vím, že nemají pravdu.** Snažím se si z toho nic nedělat, nebrat je vážně, to, co

říkají, je totiž úplná debilita. Pomohlo mi to představení i lidi, se kterými se ve třídě bavím.“

Tadeáš popisuje jakýsi nadhled nad svým příběhem díky divadelnímu zpracování:

- Jsem za zkušenost s fórem moc rád. Jsem rád, že to otevřelo to téma a že jsme to mohli takhle sdílet. Teď už **je to víc náš příběh, než můj**. Například Rézi dokonce zapoměla, že je to dělaný podle mě. Když jsme se o tom bavili ve Svitavách, byla fakt překvapená a to při tom na začátku u toho byla taky, když jsem to sdílel.“
- Rézi popisuje to, jak si postupně **buduje větší odvahu** stavět se na odpor šikanátorkám ve třídě.
- Na základě ankety vyplynulo, že většina z participantů vnímá terapeutický potenciál především ve vztahu k divákům/vrstevníkům a vnímá možnosti divadla fórum týkající se osvěty o tématu a tím i možné proměny tématu k uzdravení.

– *Jak „ošetřit“ herce před hraním i po hraní, aby nevznikala zbytečná psychická zátěž?*

Na tuto otázku jsem získala odpověď díky psychoterapeutce Hance, která doporučuje následující cvičení jako součást práce s metodou divadla fórum:

- dechová cvičení;
- zpřítomňování v těle pomocí jemného promasírování;
- zpřítomňování pomocí smyslů;
- bezpečné prostředí pro tvorbu;
- monitorování jejich fyzických i psychických možností během intervencí.

– *Jak se u vybraných participantů uměleckého výzkumu (žáků ZUŠ ve věku 11 – 15 let) proměnilo vnímání tématu bodyshamingu na základě celkové zkušenosti s přípravou a realizací divadla fórum?*

Na základě rozhovorů vnímám změnu u **Tadeáše** v tom smyslu, že reflektuje obtížnost až nemožnost svěřením se rodičům, ale fórum v něm nastavuje hranici toho, co už by si nenechal líbit a **svěřil se dospělému**. („Kdyby to od těch kluků přerostlo v nějakou fyzickou konfrontaci - jako máme třeba v Nině, jak ji ty holky posadí zpátky na židli, když chce odejít - tak to už bych se určitě nějakému dospělému svěřil.“)

Rézi popisuje vzrůstající **odvahu se nenechávat manipulovat** holkami ze třídy a odvahu se oblékat, zkrášlovat se podle svých představ a ne představ skupiny.

Z ankety vyplývá, že někteří proměnu nereflektují. Jejich stanovisko je, že bodyshaming vnímali jako problém i před samotnou realizací fóra. Další popisují proměnu především v oblasti sebeuvědomění, kdy se uvědomění týká toho, jakou váhu může mít komentář na vzhled, a že se možná nedopatřením někdy sami na bodyshamingu podíleli. Uvědomění se pojí i s konsekvencemi, které se sebou nese kontinuální bodyshaming.

- *Jaké intervence diváků v rámci divadla fórum participanty uměleckého výzkumu (žáci ZUŠ ve věku 11-15 let) nejvíce inspirovaly?*

Participanti výzkumu se většinou shodli na tom, že pro ně byla nejinspirativnější strategie odvést protagonistku ze situace konfrontace.

„Nejvíc mi utkvěla ta z Karlína, kde přišla ta Rózi a Ninu z té situace od holek prostě odvedla.“

„Když jedna divačka v Karlíně intervenovala Milu v jídelně. Prostě přišla na scénu, popadla Ninu za ruku a odvedla ji ze scény. Přijde mi to jako hodně funkční řešení, jednoduché a hlavně vydechnout si, vypovídat se pryč z toxického prostředí může nesmírně pomoci.“

„Nemám jednu, jelikož jsme to hráli několikrát. Ale moc jsem byla ráda, když se lidi nebáli odvést naši hlavní postavu. To bylo opravdu nejlepší.“

Dále participanti výzkumu uvedli jako pro ně inspirativní řešení bránit se argumenty (alespoň zpočátku):

„Jedna holka v Mostě šla do scény, kde si s ní chtějí šikanátorky promluvit a prvních pár minut měla argumenty, ale potom už jenom mlčela, myslím si, že by se to v realitě opravdu stalo.“

A v neposlední řadě byla inspirující strategií odvaha svěřit se kamarádce.

„Nejvíc mi utkvěla ta jedna z posledních ze Svitav s tou asi 9–10 letou holkou, jak se mi jako Mile svěřovala, protože to bylo hezký a bylo mi pak dobře.“

- *Co divadlo fórum participantům uměleckého výzkumu (žákům ZUŠ ve věku 11-15 let) přineslo a kam je posunulo?*

Participanti reflektují tento přínos divadla fórum:

- uvědomují si **váhu svých slov**;
- **nevhodnost** jakéhokoliv **nevyžádaného komentování** těla/vzhledu druhého;
- **vědí, co dělat**, když někdo prožívá bodyshaming;
- umí **lépe improvizovat**;
- umí **lépe argumentovat**;
- lépe se **postavit sám za sebe** (přípravenost na postavy jako je Adéla);
- být **všímavější vůči okolí**;
- **vážít si sám sebe**.

## Závěr

Jeden z největších potenciálů představení Nina vnímám v tom, že vznikla výpověď samotných dětí na téma bodyshaming. Celé představení jsme stavěli na základě jejich komentářů, nápadů a zkušeností. Troufám si tvrdit, že v tom je jeho největší autenticita, pravdivost, uvěřitelnost, která je pro fórum tolik důležitá.

Když fórum hrají dospělí pro děti o jejich tématech, je to stále nějakou měrou poznamenáno tím, že je to pouze „hra na děti“, spíše divadlo ve výchově.

Uvědomila jsem si jako jedna z participantek uměleckého výzkumu na základě celého procesu, že je důležité vnímat bodyshaming, který se spojí se šikanou jako jednu z velmi rafinovaných forem tohoto ubližování. Šikanující, kteří útočí svými komentáři přímo na tělo se dotýkají člověka velmi hluboce. Tělo je něco, co k nám patří, nemůžeme se ho zřeknout, vyměnit, nemůžeme se vytáhnout nebo naopak zmenšit, nemůžeme si někde ubrat, někde přidat. Cesta k sebezpřijetí je obzvlášť v dospívání i se všemi změnami, které se v těle odehrávají, nesmírně těžká. Pokud se spojí toto náročné období s tím, že se dotyčný setká s bodyshamingem, je jeho vývoj k sebezpřijetí velmi ohrožen. Obzvlášť s obdobím pubescence se pojí velká míra sebekritiky. Oběť šikany namířené proti jejímu tělu se tedy začne posuzovat mnohem kritičtěji, než jak vypadá reálný obraz jejího těla. Oběť se tedy vzdaluje od sebezpřijetí a přibližuje se k sebeodmítání.

Práci na divadle fórum vnímám jako velmi náročnou ale o to více obohacující. Doufám v to, že se mi alespoň trochu povedlo hlavní část práce, která se odehrávala naživo, mimo tyto stránky, alespoň trochu otisknout do toho, co jste právě četli.

S divadlem fórum a inscenací Nina nás ještě čeká cesta. V současné chvíli máme již domluvená uvedení na základní škole městě participantů a jsem v kontaktu s Ridinou Ahmedovou, která stojí za projektem *Moje tělo je moje* a na příští školní rok bychom cestu našeho fóra a její iniciativy propojili.

Vnímám osvětu týkající se bodyshamingu jako velmi potřebnou, pojí se s respektováním integrity druhého, pojí se také s uvědomělou prací se slovy. Slova by neměla nikdy mít za cíl někoho zranit, poškodit, ublížit mu. Ale i ta slova směřující k někomu jako nevyžádaný komentář jeho těla/vzhledu, která nemají za cíl ublížit, bolí stejně, pokud se dotýkají už tak křehké bytosti v těle samém.



# Seznam použitých zdrojů

## Odborná literatura

- BOAL, Augusto. *Games For Actors And Non-actors*. 2. vydání. New York: Routledge, 2002. ISBN 978-0-415-26761-3.
- BOAL, Augusto. *The Theatre of The Oppressed*. 3.vydání. Londýn: Pluto Press, 2008. ISBN 978-0-74532839-3.
- BRECHT, Bertolt. *Myšlenky*. Přel. KUNDERA, Ludvík. Praha: Československý spisovatel, 1958.
- ERIKSON, Erik Homburger. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 2. vydání, v Portálu 1. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. Přel. BATLIČKOVÁ, Eva. Praha: Svobodná knihovna, z. s., 2022. ISBN 978-80-908247-9-9.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAVEL, Václav. *Moc bezmocných a jiné eseje. Slovo o slovu*. Praha: Knihovna Václava Havla, o.p.s., 2016. ISBN 978-80-87490-13-6.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum – Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 978-80-7367-485-4.
- KLEIN, Julian. *The Mode is the Method Or How Research Can Become Artistic*. In JOBERTO VÁ, Daniela a KOUBOVÁ, Alice (eds.), *Artistic Research: Is There Some Method?* Praha: Academy of Performing Arts, 2017. ISBN 978-80-7331-472-9.
- KRÁLÍKOVÁ, Jitka. *Charakteristika vývojového období pubescence*. Olomouc, 2011. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- SANTOS, Bárbara, BOAL, Julian a BOAL, Augusto. *Divadlem ke změně: vybrané texty k divadlu utlačovaných*. Přeložil. SCHMORANZ, Tereza a ČERMÁKOVÁ, Martina. Praha: Antikomplex, 2016. ISBN 978-80-906198-2-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÍCHOVÁ, Magdaléna. *JAKÁ? devised theatre jako výzkum v tématu ženské otázky* Brno, 2023. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

## Elektronické zdroje

- AHMEDOVÁ, Ridina. *Sádlo*. Autorská podcastová série. Radio Wave, 2021. [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.mujirozhlas.cz/sadlo>
- BARTLOVÁ, Milena., BEZECNÝ, Zdeněk (eds.). *Umělecký výzkum na UMPRUM*. Online. Praha: Vysoká škola uměleckoprůmyslová, 2020. ISBN 978-80-88308-25-6. [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.umprum.cz/download/33821-572458597>
- EILISH, Billie. Not My Responsibility. Short movie. *YouTube*, 2020. [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: [<https://www.youtube.com/watch?v=ZlvfYmfefSj>]
- Heroine.cz. Pick-me Girl. *Heroine.cz* Online. NextPage Media [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.heroine.cz/feministicky-slovník/pick-me-girl>
- Hodina pravdy. Veřejné prohlášení iniciativy Hodina pravdy. *Hodina pravdy*. Online [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://hodinapravdy.cz/odpovedi-na-caste-otazky/>
- PEKÁREK, Josef (ed.) *Deník Dětské scény – číslo 3., revidovaná verze*. Online. Svitavy: DTP Centrum, 2023. Dostupné z: [http://www.drama.cz/ds/archiv/ds\\_2023\\_denik\\_03\\_00\\_rev.pdf](http://www.drama.cz/ds/archiv/ds_2023_denik_03_00_rev.pdf)

# PŘÍLOHY

## Příloha 1 – Hry a cvičení

inspirované souborem her a cvičení Augusta Boala a převzata z workshopu divadla fórum s Lenkou Polánkovou

### I. TĚLO:

**A. Předáváme si dupnutí v kruhu** (pravá, levá, pokračuje nalevo stojící,...), tempo se postupně zrychluje

**B. Předáváme tlesknutí v kruhu.** Tlesk s kolegou napravo a tlesk nalevo

**C. Komár.** Předáváme si tlesknutí v kruhu, ale vždy nad hlavou toho, koho mám vedle sebe. Ten se musí skrčit.

**D. Předáváme si rytmus v kruhu.** Začíná první a vytvoří svůj unikátní rytmus, který skupina přebírá. Organicky a přirozeně pak přebírá štafetu vedle stojící, až se ve vedení rytmu vystřídají všichni. „Skladba“ by se neměla přerušit při jednotlivém předávání.

**E. Skok v kruhu.** V prvním kole vyskočí vždy jeden po druhém, v dalším kole počítajícím se od toho, kdo začal, skáče vždy dvojice a poté další dvojice za tím, kdo doskočil na zem. Každý musí zažít výskok ve dvojici, proto i kdyby se „narušilo“ pořadí, od koho se začíná, poslední v kruhu skočí se svou dvojicí a následuje třetí kolo s trojicemi, které začíná prvním, kdo je vedle doskočivšího v dvojici. Snažíme se dojít k úplně společnému výskoku, které je počtem dáno velikostí skupiny a málokdy se k němu dojde. Jde o velmi bdělou pozornost a „napojení“ skupiny. Důležitý aspekt je ten, že když se udělá chyba, začíná se opět od začátku. Je tedy nutné pracovat i s tímto tématem - přijetí chyby jako motivujícího prvku v procesu učení.

**F. Mateník.** Skupina zaplňuje prostor a postupně dostává instrukce Stop!, Běž!/ Hop!, Tlesk!/Jméno!, Pozdrav! Vždy ve dvojici instrukcí. První fáze dvojice je instrukcí přesně k tomu, k čemu vybízí, ve druhé fázi se jejich význam otočí - když se řekne Stop! jdeme, když Běž! stojíme. U dalších dvojic to následně funguje stejně. Nejprve si zažijeme správný význam instrukce a pak zmatení. U instrukce Jméno! chceme po účastnících, aby zakřičeli nahlas své jméno. U Pozdravu! mají najít nejbližšího člověka a pozdravit jej jakýmkoliv pozdravem, který je napadne.

### II. VNÍMÁNÍ SKUPINY:

**A. Setkání ve skupině.** Skupina zaplňuje prostor a na impulz pedagoga se snaží naplnit zadání: „Utvořte beze slov skupiny podle oblečení/barvy vlasů/barvy očí...“ Počítáme 10 vteřin. Poté se skupina už slovně domluví na tom, jaký si dá název podle toho, co je sdružilo dohromady a sdělí ho nahlas ostatním.

**B. Oslava jmen.** Skupiny sdruženy po posledním zadání předchozího cvičení spolu v této aktivitě utvoří soubor oslavující jejich křestní jména. Tvar jména, kterým jsou nejraději oslovováni, je jim inspirací pro vytvoření takové oslavné hymny jejich skupiny. Do oslavy zapojují i rytmus, pohyb, třeba i tanec. Poté se odehrává velká společná oslava jmen, kde každé jméno dostane svůj prostor, aby zaznělo nahlas a bylo oslaveno ostatními.

**C. Zvířata.** Skupiny se domluví na druhu zvířeti, které budou ztvárňovat, poté se potkávají v prostoru a jednájí v rámci smeček/hejn/...tak, jak by se podle nich zvířata chovala a snaží se o „komunikaci“ pouze pomocí zvuků a těla. Poté se průběh reflektuje – rozuměli jsme si? Jaká tato zvířata jsou podle nás? Jaké jsou jejich kvality, charakteristika,...

### III. DŮVĚRA:

**A. Řidič a auto.** Jeden řídí, druhý je autem a má zavřené oči. Řidič vede své auto s velkou citlivostí vůči „silničnímu provozu“ – ostatním účastníkům s jejich auty. Nejprve se vyzkouší porozumění instrukcí – dotekem na záda mezi lopatky se auto nastartuje dopředu a poté couvá. Poklepání na levé rameno znamená o cca devadesát stupňů doleva a opačně na pravé rameno. Obě ruce na ramena znamenají stop. Jemné poklepání na hlavu spustí klakson, který může mít originální zvuk, který si samo auto vymyslí. Poté se aktéři vystřídají. Účastníci si mohou dát i práci se zaparkováním vozů.

**B. Bublina ve trojici.** Dvojice se chytí za obě ruce a doprostřed si stoupne třetí. Zavře oči a jde. Bublina se snaží chránit hod od nárazu do čehokoliv nebo kohokoliv. Dotyčný může narazit jen lehce pouze do jejich rukou, čímž zjistí, že má změnit směr, protože je před ním pravděpodobně překážka. Všichni se vystřídají na pozici voděného uprostřed.

### IV. TÉMA/PROSTŘEDÍ

**A. Orchestra.** Stojíme v kruhu, otočíme se zády, je dáno téma (místo, jev, nálada,...). Ve chvíli, kdy vím, jakou sochu na dané téma vytvořím, otáčím se zpět do kruhu, zatím ji nezvářňuji, ale čekám, než budou otočení směrem do kruhu všichni. Poté vedoucí tleskne a objeví se sochy. Snažím se držet sochu, ale zároveň se rozhlížím po kruhu, jestli uvidím někoho, kdo je mé soše podoben (z jakýchkoliv důvodů, které nemusím vysvětlovat), když někoho takového najdu, jdu si k němu stoupnout a stává se z nás skupina. Poté, co jsou skupiny nebo zůstavší jedinci jasní, je instrukcí sochu doprovodit nějakým zvukem a přidám jednoduché gesto s jasným začátkem i koncem. Vedoucí se poté stává dirigentem, který orchestru řídí. Jasnými gesty ustanovuje sekce, které se na jeho popud rozezvučují. Může ukázat pouze na jednoho nebo na některou skupinu nebo celou orchestru. Přes toto cvičení se už můžeme pomalu dostat i k tématu útlaku.

**B. Živé sochy. Útlak/tlak.** Vytváříme v orchestře nebo už v menších skupinách, klidně i dvojicích sochy na toto téma. Když jsou všechny sochy hotovy, následuje

taková „galerijní procházka“, podíváme se jednotlivé výjevy a snažíme se rozklíčovat, o jaký útlak v živém obraze jde, kdo koho utlačuje. V další fázi sochy doplňují zvuk, poté větu.

**C. Tři přání.** Vycházíme z předchozích živých obrazů, ale každá postava obrazu si pro sebe definuje odpověď na otázku – co si postava představuje za nejideálnější řešení? Na impuls tlesknutí socha udělá pohyb směrem ke svému ideálnímu řešení. Následuje ještě jedno tlesknutí a stejná instrukce a třetí tlesknutí. Poté se vše reflektuje ve společné diskuzi.

## V. DIVADLO OBRAZU

**A. Stavím ve skupině svůj obraz útlaku,** modeluju z ostatních členů skupiny sochy do konkrétní situace, kterou jsem zažil/a. Sochy mohou být lidmi ze situace, ale i emocemi, které byly v situaci přítomny. Účastníci ztvárňující sochy neví, čím se stávají, ale snaží se pak pojmenovat, kým a kde byly. „*Čím jsem se cítil?*“ Autor předloží svou interpretaci. „*A čím jsem doopravdy byl?*“

## VI. CESTA K DIVADLU FÓRUM:

**A. Modelové situace.** Vybereme několik situací, které v předchozím cvičení vykrytalizovaly. Teď už postavíme situaci jako hranou scénu. Domluvíme si ve skupině začátek scény, její vývoj a jak scéna skončí. Vše může dál z venku „režirovat“ autor situace a nebo může být v jakékoliv roli přímo v situaci. V tuto chvíli už situaci modelujeme s vědomím, že by měla obsahovat potenciál uzdravení - tedy možné místo pro intervenci.

**B. První intervence.** Zkusíme si poprvé vejít do scény a pokusíme se změnit její průběh. Vše je vždy reflektováno a prodiskutováno.

**C. Variace.** Hra se scénou. Scénu je poté možno různými hry cizelovat, abychom se dostali na její podstatu a abychom podpořili přesnost jejího vyznění. Je možné vyzkoušet různé žánry a další varianty: western/balet/opera/..., slow motion, monolog v jedné minutě (každá z postav zveřejňuje všechny své myšlenky a promluvy nahlas simultánně s ostatními postavami scény), dialog postav (každá postava scény se potká se všemi dalšími postavami ze scény a vede s nimi dialog, při kterém zveřejňuje i vnitřní pohnutky svého jednání), zvířata (každá z postav si zvolí zvíře, které nejvíce vystihuje její podstatu), jedno slovo (každá z postav může během hraní používat pouze jedno slovo), básně (vytváříme básně, které nejvíce vystihuje modelovou situaci fóra),...

**D. Zvuková ulička.** Zkoumáme, jak by znělo prostředí situace, co se týká ozývajících se zvuků, hlasů, myšlenek. Každý může uličkou projít a pocítit, jaké prostředí je. Poté se reflektují pocity, které to v nás vyvolávalo a na co nového jsme u toho přišli - co nám přijde podstatné pro situaci.

**E. Projekce antagonisty - protagonisty.** Modelujeme situace ve dvojici. Jeden se ujímá role antagonisty, v jehož reálné a konkrétní situaci z jeho života se objeví i druhý

z dvojice - pro tuto chvíli protagonista. Vycházíme ze situace, kdy se stalo něco, přičemž jsem nereagoval tak, jak bych chtěl a chtěl bych se sám sebe v té situaci více zastat. Antagonista ale nic neříká a protagonistu nezasvěcuje do toho, co se mu stalo a „kde“ jsme. Pouze vytvoří sochu toho, jak v jeho situaci, kdy byl původně v reálné verzi v roli protagonisty, fungoval antagonist. Dvojice stojí naproti sobě. Protagonista jeho situaci na sebe nechá působit a nastaví se do sochy, která „odpovídá“ na tu antagonistovu. Necháme vždy chvíli působit a poté přichází postupně a s citlivostí, aby vždy změny měly šanci „doznít“, další instrukce. „Zapojte oči. Vyjádřete jako antagonisté očima, o co vám jde.“ Protagonisté reagují také očima. „Zapojte mimiku.“, „Přidejte pohyb hlavou.“, „Můžete přidat celá ramena.“, „Přidejte celou horní část těla.“, „Přidejte i dolní část těla, ale zatím zůstaňte na místě.“, „Můžete se hýbat celí.“, „Připojte zvuk.“, „Můžete připojit slovo.“, „Jděte do tečky, uzavřete situaci.“ Poté se ve dvojici reflektuje nejprve z pohledu protagonisty - „V jaké jsem se nacházel situaci? Co se odehrávalo?“. Poté se vyjádří antagonist, autor situace a vysvětlí z jaké reálné situace vycházel a jestli jejich vzájemné reakce odpovídaly nebo se alespoň vzdáleně podobaly tomu, co se dělo doopravdy.

V tomto případě je velmi zajímavé, jak je řeč těla v něčem univerzální, a pokud se „tělo“ setká s útlakem, dost často reaguje v mnoha případech podobně, chce se schovat, zmenšit.

## Příloha 2 – Scénář divadla fórum NINA

NINA  
- Zrcadlo -

*inscenace založená na technice divadla fórum*

Osoby a obsazení: anonymizovány

### Struktura:

- představení konceptu (herní část, část intervencí - princip výměn, role jokera)
- představení postav (medailonky)
- herní část
- intervence
  - ve scénách: Nina v šatně/ Nina na tělocviku/ Nina s Milou/ Nina s rodiči/ Ninu hrotí parta/ Nina a Ela

### Medailonky postav:

#### **Nina**

*Ahoj, já jsem Nina. Ve škole je to dost na prd, ale nedávno mě vzala do party nejpopulárnější holka ze školy, takže jsem ráda, i když nejvíc se asi bavím s Milou, která bohužel ale chodí do jiné třídy, ale potkáváme se na výtvarce. Tam to miluju nejvíc.*

#### **Rodiče**

*Já jsem Niny tatínek.*

*A já maminka.*

*Otec: I když bohužel s rodinou nejsem tak často, jak bych si přál, protože mě hodně vytěžuje práce, myslím si, že výchovu dvou dětí zvládneme s maminkou perfektně. Vid'?*

*Matka: (ironicky) To jo! O péči o děti se samozřejmě dělíme rovným dílem (haha). A pro mě jako sportovkyni/cvičitelku jógy je především důležité děti vést k zdravému životnímu stylu.*

*Otec: To ano, maminka má vždycky pravdu.*

#### **Adéla, Ella, En**

*Čau, já jsem Adéla. Co mám tvl říkat? Tohle jsou moje lásky - Ela a En. Moje zlatíčka! (Ty jsi blbá! /Nepřeháněj!)*

#### **Vojta**

*Čau, já jsem Vojta. Asi nejradši mam F1. Snad to letos Redbull vyhraje. A ve škole se bavím samozřejmě nejvíc s klukama, ale letos jsem se začal bavit i se svejma spolužačkama, ale musím říct, že dokážou bejt fakt hrozně otravný.*

#### **Mila**

*Já jsem Mila, moc ráda chodím na výtvarku, kde se kamarádím s Ninou. Škoda, že chodí do jiné třídy.*

### Prolog

**Hudba: Labrinth - Say Goodnight/Planning Date/Preparing for Call/Family Vacation  
-podkres scén, předěl scén-**

*Všichni na jevišti. Rozsvítí se světlo a divák vidí, jak všichni na jevišti sledují svůj odraz v zrcadle (směr do diváků) při rozmanitých činnostech (tanec, čištění zubů, zkoumání obličeje, ...). Tma. Přemístění na jiná místa, volba jiné činnosti. Nina prochází jako jediná postupně při každém rozsvícení o pár kroků ze zadního plánu dopředu. Světlo. 10 sec. Tma. To samé, ale Nina už je vpředu před všemi. 10 sec individuální činnosti směrem do diváků a potom všechny postavy směřují svůj postoj k Nině a mají nelibě hodnotící výrazy (judging - Niny*

myšlenky). Nina si je všechny prohlédne. Postavy postupně odejdou do zadního plánu a otočí se k Nině zády. Nahlas zazní „mumraj“ myšlenek souvisejících s tématem bodyshaming (každý pojmá po svém), Nina uteče (je toho na ni moc - nasazená kapuca) až se na Tomášovu narážku „Máš ksicht jako slepičí prdel!“ všichni utiší. Tma.

### 1/ DOMA

Ranní mumraj. Otec se chystá do práce, telefonuje. Mladší sourozenec zběsile běhá a snaží se si rychle zabalit tašku do školy a najít úbor na fotbal, dotazuje se neustále matky, kde má to a ono. Matka se snaží protahovat se za pomoci jógových pozic, ale když už na ni „útočí“ třetí otázka, tak se na jógu vykašle a jde řešit odchod dětí do školy. Nina si celou dobu maluje do skicáku.

**Maminka:** No to snad není možný! Jakto že ještě nejste připravený! Nino, ty ses ani nenasnídala? Co si tady čmáráš, když nemáš všechno hotový! (**Otec:** Já už běžím do práce! Papa!) Tak každopádně teď už to, miláčkové, fakt nestíháte, takže tady je svačina! Celozrnej rohlík s kozím sýrem a opovažte se to vyměnit za nějaký hnusy z automatu, rozumíme si? Palte! (vydechne si)

### 2/ PARTA PŘED VYUČOVÁNÍM

Na scéně stojí vzadu Vojta a dívá se na videa na mobilu. Ela je na záchodcích (přední plán vpravo) a snaží se namalovat si linky. Přichází zleva Adéla a En a tlachají spolu. Pak En upozorní nenápadně Adélu, že tam stojí Vojta. Adéla se ještě upraví a jdou k němu.

**Adéla:** Na co to koukáš?

**Vojta:** Formule neasi.

**Adéla:** Ty jseš fakt roztomilej. No nic. My jdeme ještě na záchod.

Holky vejdou na záchod a vylekají Elu, která si tím pádem zkaží linku. Holky řeší makeup a En jim úslužně drží taštičku na makeup. Přichází Nina, ptá se Vojty, kde holky jsou a pak za nimi vchází na záchody. K zrcadlům se ani moc nevejde a holky ji jen tak letmo pozdraví a dál se věnují svým odrazům v zrcadle.

**Ela:** Tyjo fakt obdivuju, Nino, že zvládáš chodit bez makeupu. To já bych fakt nedala.

Nina se podívá na sebe do zrcadla s otázkou v očích - byl to kompliment nebo ne? Vytáhne z kapsy bonbon, rozbaluje ho a dává si ho do pusy...

**Adéla:** Tak to bych bejt tebou fakt nejdlá. Víš to složení? Prej jsou v tom dokonce rozemletý brouci.

Holky se tomu smějou a odchází ze záchodů zpátky k Vojtovi. Nina se rozhodne, že si teda bonbon nedá. Parta se věnuje tomu, na co dívá v mobilu Vojta. Kolem projde Mila a pozdraví Ninu. Nina ji tak nějak nenápadně pozdraví zpátky. Ale parta na ni zahartusí („Co čumíš? Pokračuj! To je fakt hrozný NPC!“...). Mila jde dál, Ninu to viditelně mrzí, ale nic neřekne. „Bude zvonit, pojdte!“

### 3/ŠATNA

Převlékání na tělocvik. Holky Adéle, Ela a En tlachají o nějaký holce, která používá vycpávky. Po chvíli přichází Nina a narozdíl od holek má na sobě hodně oversized oblečení a viditelně se necítí moc komfortně. Holky vyprsknou smíchy (vždy vede Adéla - akci, emoce, reakce). Holky začnou oblečení nevybíravě komentovat.

**Adéla:** Promiň ale v tomhle fakt budeš cvičit, jo? Nino, já tě mám ráda, sorry jo, ale tohle by si na sebe nevzal ani můj děda.

Nina zůstane v šatně sama.

#### 4/ TĚLOCVIK

*Přirozený mumraj před hodinou. Všichni spolu plkaj. Přichází tělocvikář.*

**Tělocvikář:** Dobrý den! Docházka, takže chybí někdo?

**Terka M.:** Nina Králová tu ještě není.

**Tělocvikář:** Tak bude mít pozdní příchod. No nic. Jdeme na rozcvičku. Opakujte po mě. Hlava.

**Ela:** Hlava. *(Výprsk smíchu)*

**Tělocvikář:** To bylo moc vtipné. Ruce. Točíme. *(Přichází Nina)* Králová! Kde jsi byla?!

**Nina:** Na záchodě.

**Tělocvikář:** 10 minut na záchodě?! Píšu ti pozdní příchod.

**Adéla:** Pane učiteli a nemůžeme si radši něco zahrát?

**Tělocvikář:** Budeš mi jako říkat, jak učit nebo co? Laskavě mi nemluv do výuky...No ale víte co, mě je to fuk. Klidně vybika. Tak se ujmí kaptána, když jsi tak chytrá. Druhej kapitán tady ty *(přečte co má na tričku)*...

*Kapitáni si vybírají. Nina skončí jako poslední a velmi nedobrovolně a neochotně si ji vezme poslední skupina.*

**Adéla:** No tak bomba..Máme Ninu. Naši sportovkyni. *(ironicky)* Já něco vyzkouším. *(Spiklenecky na Elu s En)* Paní učitelko, už můžem hrát?

**Tělocvikářka:** Jasně, hrajte.

*Adéla cíleně pálí přímo na Ninu. Ta nechytí přihrávkou a hned se na její tým v čele s Adélou směje.*

**Tělocvikářka:** Králová, to si ze mě děláš srandu? Co tě tady těch osm let učim?! Jedna ruka, druhá ruka a chytám!

*Tělocvikářka taky pálí míč na Ninu a pak na ni řve, že je neschopná. Všichni se smějí. Nina uteče.*

**Tělocvikář:** Kam si myslíš, že jdeš? Máš neomluvenou hodinu, Králová!

#### 5/ NINA A MILA

*Nina běží na záchod, kde se schoulí v kapuci do klubíčka. Mila tam zrovna je a myje si ruce. Všimne si Niny a jde za ní.*

**Mila:** Nino, co se stalo? Jsi v pohodě?

**Nina:** *(po váhání)* Jo, v pohodě.

**Mila:** A nepotřebuješ něco?

**Nina:** V pohodě.

**Mila:** Dobře, hele ono bude zvonit, budu muset běžet, tak na výtvarce, ahoj!

*Mila odchází.*

#### 6/ DOMA U VEČEŘE

*Čtyři židle na scéně. Rodina večeří.*

**Brácha/ségra:** Já si jdu dodělat úkoly. *(odchází)*

*Maminka se významně dívá na tatínka a pak si významně odkašle. Tatínek ji konečně zaregistruje a společně jdou „mluvit Nině do duše“.*

**Maminka:** Nino, nechtěla bys nám třeba vysvětlit, proč máš v Bakalářích neomluvenou hodinu z tělocviku?



**Nina:** ...protože se mi tam smáli...

**Táta:** Joo, tobě se smáli? A jaký by měli důvod se ti smát? Co tam děláš, že se ti smějou? To neumíš cvičit?

**Maminka:** To, co se tím tatínek snaží říct, je, že my si přejeme, abys byla zdravá a k tomu pohyb neodmyslitelně patří. A v současnosti je jediný pohyb ten, co máš na tom blbým tělocviku, tak se, prosím tě, na něj alespoň snaž chodit, protože, jestli to takhle půjde dál, tak ti budeme muset zrušit výtvarku a místo toho budeš chodit na nějaký sportovní kroužek.

**Táta:** Třeba volejbal! V tvym věku jsem byl jeden z nejlepších hráčů a vyhrávali jsme všechny zápasy. No nic... děkuju za večeři. *(odchází)*

**Maminka:** Rozumíš, Nino?

**Nina:** ...jo...

*Maminka odchází a Nina zůstává na scéně sama.*

## 7/ BUFET (první hroty s partou)

*Prázdná scéna, postupně se za Ninou formuje fronta, někdo vydává občerstvení jako bufetářka. Za Ninou stojí Vojta, začne se smát videu, který si pouští na mobilu a chce to s někým sdílet a nejbližší má Ninu.*

**Vojta:** Čus, Nino, čum na to!

**Nina:** To jsem viděla ráno.

**Vojta:** Kámo, to je mega dobrý, co? Hele já jdu. Čus! *(Projde kolem Adély, Ely a En, které jeho rozhovor s Ninou pozorují z povzdálí a Adéle se evidentně nelíbí, že se Vojta s Ninou baví, dívá se nenávidně. Adéla Vojtu důrazně pozdraví, když jde kolem, Vojta ledabyle odpoví. Adéla si to jde s Ninou vyřídit.)*

**Adéla:** Ahoj, Nino, copak to máš? *(ukazuje na sladkost, co drží Nina v ruce)* Víš co, to bys asi úplně jíst neměla. Taková rada do života, jo? Podívej se na sebe.

**Ela:** Jestli s tím nepřestaneš, tak si toho pomalu začnou lidi všímat.

**Adéla:** A nebo si už všimli! *(Adéla a její nohsledky odchází. Nina zůstává na scéně sama a dívá se na sladkost na svoje tělo a sladkost smutně zastrkává do kapsy.)*

## 8/ DOMA s mámou

*Čtyři židle. Nina si na jedné maluje/ sleduje influencer videa? Po chvíli přichází maminka s několika prázdnými obaly od sladkostí, chipsů apod., postupně obaly vyskládá na prázdnou židli.*

**Maminka:** Tohle jsem našla u tebe pod postelí... Nechceš mi to třeba nějak vysvětlit?...Za jak dlouho to je? Za měsíc? Za týden? Za den?...Já se fakt snažím, abyste jedli zdravě, vařím tři jídla denně, dělám vám zdravý svačiny. A ty to takhle zahodíš?! To kapesný nemáš na to, aby sis kupovala tyhle blbosti. Takže ode dneška žádný kapesný. A pokud to takhle půjde dál, tak žádná výtvarka a místo toho budeš chodit na pohybovej kroužek.

## 9/ JÍDELNA (hroty s partou vol. II)

*Dvakrát dvě židle naproti sobě jako u stolečků v jídelně. U jednoho sedí sama Nina, u druhého Mila a jedna její spolužačka. K Nině si po chvíli přisedá Vojta, aby jí zase ukázal jiné video. Adéla a spol. opět pozoruje.*

**Vojta:** Jé, čau Nino, našel jsem další video. To je ještě geniálnější než minule. To si určitě neviděla!

**Nina:** Ale jo, to jsem už viděla.

**Vojta:** Není možný! Ale skvělý, co? Já už musím, tak čau!

*Po odchodu Vojty přichází Adéla beze slova k Nině a sedá si naproti ní, Ela a En stojí „jako strážce“ za Ninou. Adéla se znechuceně dívá na Ninu. Nina chce z nepříjemné situace odejít, ale Ela ji posadí zpět na židli.*

**Ela:** Sedni si na tu svoji tlustou prdel a poslouchej.

**Adéla:** Prosim tebe, Nino, co tady dělal Vojta?

**Nina:** Ukazoval mi video.

**Adéla:** Aha, video...Určitě no? Si myslíš, že jsem úplně dementní, jo? Já ten flirt cejtím až sem. Tady to mě fakt neskutečné sere. Tak jsi kráva nebo co? Nechápeš, že se mi líbí? To jsi kámoška? Jenom díky mě máš ve škole nějaký postavení, holčičko. Jinak by se s tebou nikdo nebavil, vždyť se na sebe podívej! *(ukáže „na talíř“ před Ninou)* A tadyto bych bejt tebou nežrala, jestli nechceš vypadat jako velryba. Jo, promiň..Ty už vlastně jako velryba jseš. *(odchází, vše sleduje od vedlejšího stolu Mila a když Nina zůstane sama, zvažuje, jestli za ni jít, ale nakonec odejde „s tácem“ pryč.)*

### **10/ ZÁCHODKY s Ellou**

*Nina se prohlíží v zrcadle ne záchodě. Zkoumá svoje břicho, obličej, zadek, když v tom vyjde „z kabinky“ Ella, utírá si pusy a všimne si, co Nina dělá. Nina se snaží zase rychle zapnout mikinu a odejít, ale Ella jí předává kartáček.*

**Ella:** Na, to ti pomůže. Je to jednoduchý, strč to do pusy a vyzvracej to. To zvládneš i ty.

### **11/ FLASHÉ - NEZVRATNÉ SITUACE - samota, vyčerpání, deprese**

#### **I. Večeře doma**

Rodiče a mladší sourozenec se živě baví u jídla, Nina sedí, drží se za břicho, dívá se na talíř a nejí.

#### **II. Jídelna**

Nina sedí u jídla, ale nejí ho. Přiběhnou holky a začnou si ji dobírat a fotí si s ní selfičko, komentují hanlivě její obličej.

#### **III. Doma vyhazuje svačiny**

### **12/KOLAPS**

*Třída opět na tělocviku. Krátká rozcvička během které se už Nina sune pomalu k zemi. Tělocvikář zavelí k pár kolečkům kolem tělocvičny a po prvním Nina padá k zemi mezi spolužáky. Mumraje kolem ní - tělocvikář k Nině, „zavolejte sanitku“, Adéla volá, někdo běží pro vodu, všichni jsou zděšení.*

## Příloha 3 – Z deníku Dětské scény

Z deníku Dětské scény. Z veřejné debaty:

*Nina Ocenění si zasloužilo objevení formy divadla fórum pro svitavskou přehlídku dětského divadla. Divadlo fórum totiž nese jiný cíl než umělecký dojem. Pozitivně bylo vnímáno i téma (šikana) představení a schopnost dětí improvizovat v daných postavách. Někteří diskutující vznesli otázku na psychickou pohodu představitelky hlavní postavy Niny v takto náročné roli. Zároveň zaznělo vyzdvižení citlivé a zkušené práce vedoucí souboru. Ta vystupovala zároveň jako tzv. joker, který moderuje vstupy diváků do představení. Ne pro všechny přítomné to byla ideálně zvládnutá komunikace. Důraz by měl být totiž kladen na to, aby diváci nezůstali v emocích, nýbrž aby se pohybovali v rovině kritického uvažování a mohli tak nabízet své pohledy na řešení krizových situací. Každopádně bylo dobře vnímáno, možná i jako experiment, že se divadlo fórum dostalo nejen do práce souboru, ale i na celostátní přehlídku dětského divadla do Svitav.*

Z ohlasů diváků po představení:

*Eliška (15) Mě to bavilo. Bylo to první představení, na kterém jsem byla, kde se to takhle rozebíralo. Moc se mi líbilo, jak se k tomu postavili ti, co tam byli z publika. Bylo to inspirativní a můžeme si z toho něco odnést.*

*Viktor (12) My jsme to viděli v Mostě na jiný přehlídce. Mně přijde zajímavý pojetí toho příběhu, to divadlo fórum. Je to určitě citlivý téma, ale myslím, že ho hezky zpracovali a že je smutný, že se to fakt děje.*

*Štěpán (17) Oceňuji snahu souboru o vyvolání diskuze na témata jako je prevence. S některými způsoby zpracování nejsem úplně spokojený, ale kdo jsem já, abych soudil. Těm dětem, které to hrály, to určitě něco do života dalo.*

*Kateřina (14) Mně se to líbilo. Bylo to takové osobní. Ono je to těžké popsat, bylo to hodně osobní a zároveň hodně hezké a ukázalo to nějaké možnosti, jak takovéto situace řešit. Andrea (16) Trochu jsem byla nervózní, když se řeklo, že budou zapojení diváci, ale vedoucí souboru to zvládla moc dobře, že jsem vůbec nebyla nervózní a měla jsem i chuť se zapojit do debaty. Jinak soubor dokázal improvizovat i s jinými herci.*

Z lektorské diskuze:

*Specifickou divadelní formou je divadlo fórum, jehož základem je krátký, zpravidla otevřený příběh s problémovým tématem, na který pak navazuje diskuse s diváky i jim nabídnutá možnost zapojit se a pokusit se jednáním dané roli či situaci změnit předvedený průběh děje tak, aby se zobrazená problémová situace změnila k lepšímu (jinými slovy, kdo, kdy a jak by se mohl zachovat jinak, aby se průběh v první části odehraného představení změnil a aby se změnilo postavení hlavní postavy. Soubor ... se svou vedoucí Barborou Černochovou vytvořil autorské představení Nina, a to na základě prozkoumávání témat týkajících se problematického chování členů vrstevnických skupin, spolužáků, nesouladných rodinných vztahů, nenaplněných očekávání rodičů, s nimiž se samy děti setkávají. Impuls k vyzkoušení divadla fórum vyšel od vedoucí souboru, motivován jednak možností aktivizace a vtažení diváků nastolené problematiky a jednak potřebou nabídnout všem, kteří by se v obdobných situacích ocitli, zážitek ze zkušenosti získané v bezpečném prostředí divadelní fikce, že změna je možná. Pokud jde o vlastní představení otvírající problematiku, o kterou jde a půjde, zabývali jsme se zvolenými divadelními prostředky: jednotlivé situace a jejich rámování zvukovými a světelnými předěly, odchody a příchody ze scény a jejich funkčností i tím, podporují-li sdělení a společné soustředění či spíše přispívají k jistému „drobení“. V průběhu dne odehrál soubor tři reprízy; viděli jsme první a třetí představení – na něm i přes veškerou snahu byla patrná únava některých aktérů; zajímavý byl také vývoj navazující (interaktivní) části a její vedení, které obstarávala vedoucí souboru citlivě.*

Zdroj: PEKÁREK, Josef (ed.) *Deník Dětské scény – číslo 3., revidovaná verze.* Online.

Svitavy: DTP Centrum, 2023. Dostupné z:

[http://www.drama.cz/ds/archiv/ds\\_2023\\_denik\\_03\\_00\\_rev.pdf](http://www.drama.cz/ds/archiv/ds_2023_denik_03_00_rev.pdf)

## Příloha 4 – Anketa

(odpovědi přes různá média – papírově, mobil, dokument ve Wordu)

### 1) Jaká je vaše osobní zkušenost s bodyshamingem?

Žádnou nemám.

Do nějaké míry ano, ale naštěstí né tak intenzivní jako měla Nina. Myslím si ,že každý ho někdy zažije a může se mezi to počítat i jen blbé poznámky od spolužaček nebo jejich narážky. J: Já osobně, pokud někdo pronese nějakou poznámku k mé postavě nebo vzhledu, mě to neurazí. Zároveň je ale důležité si uvědomit, že každý člověk je na takové věci jinak citlivý.

### 2) Jak bys shrnul/a svoji letošní zkušenost s divadlem fórum? Jaké to pro Tebe bylo? Co ti to přineslo?

Byla to dobrá zkušenost zajímavé sledovat jak nato každý jiný publikum reaguje jinak.

Bylo to něco co si budu určitě do konce života pamatovat, protože jsme společně se souborem strávili opravdu hodně času nad tímhle tématem a formátem představení. Bylo to pro mě užitečné, protože jsme se hodně zaměřovali na uvěřitelnou improvizaci.

### 3) Jak se proměnilo mé vnímání tématu bodyshamingu teď?

2),3) Letošní zkušenost s divadlem forum mi dala opravdu hodně. Dá se říci, že než jsme se na dramaťáku začali bodyshamingem zabývat, tak jsem si úplně dobře neuvědomoval, že i třeba ne vždy špatně myšlená narážka na něčí tělo nebo vzhled může komukoliv fakt ublížit. Celkově mě to také posunulo v tom, že si více uvědomuji váhu svých slov, jakým způsobem co říkám.

Vidím to jako ještě víc odpornou věc před tím, ale nejhorší je, že až teď vidím jak se nachází všude, a že naši vrstevníci to už dělají jako automatickou věc a často si neuvědomují, jak to může ublížit.

### 4) Co bych dělal/a nebo už jsem udělal/a teď po zkušenosti s divadlem fórum, kdybych se (když jsem se) setkal přímo a nebo jako pozorovatel s šikanou na základě těla, vzhledu?

Postavila by jsem se antagonistovy, protože nejhorší, co můžeme dělat je nevíjířit odpor a nesouhlas.

Přiznám se, že bych byl na onoho šikanátora asi hodně naštvaný. Ale s jistotou bych ho pozval na naše představení. Myslím si, že by se musel hrozně stydět.

### 5) Co si přeji dělat, aby se mě/kolem mě šikana na základě těla/vzhledu nevyskytovala?

### 6) Jaká z intervencí s diváky mi nejvíce utkvěla a proč? Byla nějaká, která mě inspirovala?

Každá intervence byla něčí výjimečna.

Omdlení Niny, protože do tohotole momentu všichni doufali, že se něco změní, že to určitě skončí dobře, ale jakmile se hned po této scéně zhasne, tak se setkají s krutou realitou.

### 7) Jaké pro tebe bylo hraní před diváky a s diváky? Co si u toho prožíval/a?

Vždycky si přej abych si už mohla sundat mikinu 🤔

K hraní PRO diváky se snažím působit co nejvíc uvěřitelně. Pro hraní S diváky se snažím odpovídat jako moje postava a mít i stejně úmysly.

Když hraju před diváky i s diváky, hraju nejlépe jak umím:) Při improvizacích s diváky jsem si přeci jen vždycky kladl otázky: "Co když nebude vědět jak dál?" "Co když si z toho prostě jen udělá srandu?" Ale nikdy mě to nezklamalo, ba naopak.

### 8) Co by sis po této zkušenosti přál/a změnit v přístupu k bodyshamingu?

Myslím si, že by jsem o tom mělo víc mluvit u našich vrstevníků, protože mezi námi se vůbec neprobírá, jaké bodyshaming může mít následky.

Více o něm vzdělávat společnost, bourat představy o vzorcích toho, jak má vypadat "ideální" člověk.

### 9) 3 věci, které jsem se na fóru naučil/a a chci si je uchovat do života a začít je dělat?

1. Umět rychle odpovědět na urážku
2. Vědět jak jednat s typy lidí, jako je Adéla nebo Niny rodiče
3. Nenechat se nikým urážet a vyslovit proti tomu nesouhlas

1. Vážít slova
2. Být všímavější vůči okolí
3. Tento bod se úplně netýká tématu, ale beztak bych chtěl uvést: zlepšení v improvisaci a celkově v hereckých dovednostech jiným směrem - realismus (doufám:)
1. S bodyshaming se potkávám ve škole i doma, teda spíš ze strany prarodičů, celkově u starší generace.
2. Bylo to něco nového a hodne jsem se toho bála, ale bylo to úžasný. Zkušenost kterou jsem získala, kdy se musím rychle soustředit nebát se improvizovat, je skvělá prostě jsem si to velmi užila  
Myslím že jsem i našla slova k obraně.
3. Myslím že se mi mé myšlení moc nezměnilo, vždycky jsem se s tím potkávala, ať už u sebe nebo u ostatních.
1. Stále se bojím se lidem kteří ve škole bodyshamují postavit, ale pokud se toto stane v mé blízkosti (rodiče, rodina) něco takového stane tak ano, dokážu říct že to není dobře.
2. Chtěla bych se nebát toho jak na to reagují lidé, prostě nejsem spokojená tím že nedokážu říct něco co by jim sebralo vítr z plachet.
3. Nemám jednu, jelikož jsme to hráli několikrát. Ale moc jsem byla ráda, kdy se lidi nebáli odvést naši hlavní postavu. To bylo opravdu nejlepší.
1. Vždycky jsem si to moc užila. Trochu strach jsem vždycky měla. Taky mě bavilo jak na to lidi psychicky reagují : jsou vyděšení , baví je to , poznávají se tom atd
2. Aby se na to nedávalo tolik důraz. Pokud takto „urazíte“ tak ale řekněte něco co uklidní povzbudí
3. Dokázat se zastat sama sebe, ostatních  
to je vše

**1) Jaká je vaše osobní zkušenost s bodyshamingem?**

E: Zatím jen jako pozorovatel, kdy někdo bodyshamoval moje blízké kamarády.

**2) Jak bys shrnul/a svoji letošní zkušenost s divadlem fórum? Jaké to pro Tebe bylo? Co ti to přineslo?**

E: Bylo to super, vyzkoušet si tenhle nový formát bylo pro mě zajímavé a moc jsem si užila hlavně fázi diskuze s diváky, bylo zajímavé znát jejich názory na problém a řešení, která nám nabízeli.

**3) Jak se proměnilo mé vnímání tématu bodyshamingu teď?**

E: Tím, že jsem se s ním (i když jen jako pozorovatel) setkala, tak ani zásadně ne. Můj názor pořád zůstal u toho, že je to jedna z nejhorších věcí, se kterou se můžou (zejména dospívající) lidé od svých vrstevníků setkat. Rozhodně by se o tomhle problému měla šířit větší osvěta, to, že nemáme brát drogy už slyšel asi každý, ale o tom, jak může bodyshaming ovlivnit život mladého člověka, si za mě zas tak moc lidí neuvědomuje.

**4) Co bych dělal/a nebo už jsem udělal/a teď po zkušenosti s divadlem fórum, kdybys se (když jsem se) setkal přímo a nebo jako pozorovatel s šikanou na základě těla, vzhledu?**

E: Pokud bych se setkala s tímhle problémem osobně, snažila bych se do toho co nejméně "spadnout" už od začátku, mluvit o svém problému s lidmi, o kterých vím, že mě pochopí. Jako pozorovatel bych se pokusila nabídnout pomocnou ruku, jak nejlépe by to bylo v danou chvíli možné, třeba promluvit si otevřeně o jeho problému.

**5) Co si přeji dělat, aby se mě/kolem mě šikana na základě těla/vzhledu nevyskytovala?**

E: Podle mě tenhle problém se nedá úplně řešit třeba přednáškami, kdy před vámi sedí člověk ve středním věku a 90 minut do vás v kuse hustí, že bodyshaming je zkrátka špatná věc, která by se neměla dělat. Je potřeba o tom otevřeně mluvit, uvědomit si, jakou může mít i dobře míněná věta váhu pro druhého člověka a hlavně to, v jak velký problém, třeba anorexii nebo PPP, to může přerůst.

**6) Jaká z intervencí s diváky mi nejvíce utkvěla a proč? Byla nějaká, která mě inspirovala?**

Z: jedna holka v mostě šla do scény kde si s ní chtějí šikanátorky promluvit a prvních pár minut měla argumenty ,ale potom už jenom mlčela mislím si že by se to v realitě opravdu stalo

E: Když jedna divačka v Karlíně intervenovala Milu v jídelně. Prostě přišla na scénu, popadla Ninu za ruku a odvedla ji ze scény. Přejde mi to jako hodně funkční řešení,

jednoduché a hlavně vydechnout si, vypovídat se pryč z toxického prostředí může nesmírně pomoci.

**7) Jaké pro tebe bylo hraní před diváky a s diváky? Co si u toho prožíval/a?**

E: Vždycky jsem si užívala obě části hraní, Nina mi přijde jako nejlepší představení, co jsme zatím vytvořili, mám hrozně ráda tu message, kterou to předává. A dívat se na nápady, které lidi přinesou na jeviště mě dost často opravdu nadchne.

**8) Co by sis po této zkušenosti přál/a změnit v přístupu k bodyshamingu?**

**9) 3 věci, které jsem se na fóru naučil/a a chci si je uchovat do života a začít je dělat?**

E: Umět se víc postavit buď za sebe, nebo za lidi, kterým se děje cokoliv z oblasti šikany a bodyshamingu. Nikdy není pozdě se ozvat a postavit se za sebe.

1) Spousta krát jsem byla svědkem bodyshamingu i „obětí“. Ať už od členů rodiny, kamarádu cu úplně cizích lidí.

2) V roli matky mi nebylo ani nnejak nepříjemně. Jsem ráda, že jsem dostala možnost se tohoto zúčastnit.

3) Nějak se to nezměnilo. Pořád si myslím, že je strašně špatně, že se to děje.

4) Zastala bych se ho, popřípadně našla někoho, kdo by měl tu moc s tím něco udělat, pokud by pouze má slova nestačila.

5) Nemít různé nevhodné poznámky (na to jak v čem člověk vypadá, kduz si vezme něco uplejsiho). Zastat se, nebo aspoň něco říct, když vidím, že se něco takového okolo mě děje. Určitě nespolečovat s někým, kdo se bodyshamingu ucistní.

7) Já jsem si to nesmírně užila, byla to pro mě zcela nová zkušenost.

1. Žádnou zkušenost naštěstí nemám.

takové chvíli pomoci.

2. Rozhodně je podle mě divadlo fórum hodně zajímavé, a téma které jsme zvolili může být pro někoho třeba i nápomocné. Obzvláště pokud budeme hrát i po různých školách.

5. No... Rozhodně to nemůže vyřešit jenom jeden člověk. Osobně si myslím že by se měli děti cítit doma v bezpečí a být přijímány takové jaké jsou. Minimálně by se takové problémy dali řešit. Nejhorší podle mě je když je na to dítě samo a nemá to s kým probrat. Tak jako to bylo u Niny.

3. Více si teď uvědomuji, že je bodyshaming celkem častá věc. A nelíbí se mi to.

6. Na to moc odpovědět nemůžu.

4. Nenechala bych si to líbit, snažila bych se to vyřešit a někomu bych to řekla. Rozhodně rodičům, nevím jak moc je schopný kamarád v takové chvíli pomoci.

7. Byl to skvělý zážitek a jsem ráda že jsem si to mohla vyzkoušet. Bavilo mě snažit se přemýšlet jako postava.

5. No... Rozhodně to nemůže vyřešit jenom jeden člověk. Osobně si myslím že by se měli děti cítit doma v bezpečí a být přijímány takové jaké jsou. Minimálně by se takové problémy dali řešit. Nejhorší podle mě je když je na to dítě samo a nemá to s kým probrat. Tak jako to bylo u Niny.

8. Vážít si sama sebe taková jaká jsem.

9. Být sebevědomá a nenechat se takovými lidmi rozhodit, Vážít si sama sebe taková jaká jsem. Nehodnotit lidi podle vzhledu.

- 1) Jaká je vaše osobní zkušenost s bodyshamingem? ✓
- 2) Jak bys shrnul/a svoji letošní zkušenost s divadlem fórum? Jaké to pro Tebe bylo? Co ti to přineslo? ✓
- 3) ak se proměnilo mé vnímání tématu bodyshamingu teď? ✓
- 4) **Co bych dělal/a nebo už jsem udělal/a** teď po zkušenosti s divadlem fórum, kdybys se (když jsem se) setkal přímo a nebo jako pozorovatel s šikanou na základě těla, vzhledu? ✓
- 5) **Co si přeji dělat**, aby se mě/kolem mě šikana na základě těla/vzhledu nevyskytovala? ✓
- 6) Jaká z intervencí s diváky mi nejvíce utkvěla a proč? Byla nějaká, která mě inspirovala? ✓
- 7) Jaké pro tebe bylo hrani před diváky a s diváky? Co si u toho prožíval/a? ✓
- 8) Co by sis po této zkušenosti přál/a změnit v přístupu k bodyshamingu? ✓
- 9) 3 věci, které jsem se na fóru naučil/a a chci si je uchovat do života a začít je dělat? ✓

nepamatuji si, že bych se někdy osobně potkala s bodyshamingem  
 ale vzpomínám si, že jsme ve třídě měla spolužačka, kterým se  
 minimálně trochu posmívali, myslím si, že důvodem taky mohlo být  
 jedna situace která se mi stala - že se pod ním slovila  
 lavice. Jinak také nějaké posmívání třeba kvůli více sední mě  
 spolužačky - to jsem taky už zažila (jako, že jsem to viděla)  
 ale jinak si myslím, že hlouběji jsem nic nezažila (naštěstí)  
 → spolupřítel ale potom se třída oděje? (online i v realu a podobně)

Divadlo fórum jsem zkrátka nikdy neviděla a neviděla, ale teď  
 se mi a jiným bylo a je to pro mě zajímavá zkušenost.  
 myslím si, že intervence s diváky jsou těžké a to  
 vše po tomto tak pro diváky myslím, že teď více vnímám  
 to, že když je šikana (nebo) se a nebo může být bodyshaming  
 to je spíše špatné. myslím si, že se určitě to dělá na body  
 shamingem určitě určitě ale to pro tu danou osobu je

2) určitě třeba... ale to je asi normální.

3) Já bych si aby se více mimalo... aby se více mimalo... třeba i když už může  
někomu umblit a aby si na to více dávali... třeba i když už může  
přepov. Aby si ti od toho dávali... určitě domluví... je to SPATNÉ

9

1. Adirať si pozor na to čo ostatní mívajú

2. ani se... do situací druhého... pro to dávou více  
odělat... třeba i existuje... se se sebou  
na naši strach (nejsou si jisti... to už je patřičné k  
tomuto tématu... ale myslím si, že...)

3. možná... aby se vám... hned... vařit

~~Moje zkušenost je taková, že moji sestře řekl, že má takový vuce, a že~~  
1) ~~Moje zkušenost je taková, že moji sestře řekl, že má takový vuce, a že~~  
~~vidice moji sestře bylo srovnání s ním, že má víc sportovního to~~  
~~Sport je o něco... (odně).~~

2) Zkušenost s divadlem formou byla ~~těžká~~ těžká a vyčerpávající, ale  
docela mě to bavilo a ~~bylo to pro mě~~ jsem ráda, že jsme do toho šli.  
Přineslo mi to způsoby, jak se postavit za sebe i za někoho jiného.

3) Je mi ~~lito~~ lito ~~pro~~ jak té oběti tak těch šikanařů.

4) Já bych se šla za toho člověka postavit a pomohla bych ~~mu~~ mu.

5) Přejí si otevřít oči všem lidem, kteří se na to dívají a ~~nic~~ nic  
nedělají.

6) Nejvíce mi v hlavě utkvěla ta <sup>první</sup> intervence v Karlíně, kdy tam  
přišla ta ~~Roza~~ Roza a odvedla tu ~~Ninu~~ Ninu z té situace.

7) Prožívala jsem u toho lítost a radost. (Radost protože jsem byla  
ráda, že jsme tu zkusili s bodyshamingem divákům)

8) — 9.) improvizace, Schopenhauer postavit se za druhé a sebe.



- 1) Jaká je vaše osobní zkušenost s bodyshamingem? *Nevím jestli je to bodyshaming, ale měla jsem imitaci a babička se mě zeptala jak jsem se cítila. Bylo to pro mě nové. Přineslo mi to zkušenosti s bodyshamingem.*
- 2) Jak bys shrnul/a svoji letošní zkušenost s divadlem fórum? Jaké to pro Tebe bylo? *Bylo to pro mě nové. Přineslo mi to zkušenosti s bodyshamingem.*
- Co ti to přineslo? *Přineslo mi to zkušenosti s bodyshamingem.*
- 3) Jak se proměnilo mé vnímání tématu bodyshamingu teď? *Nevím, teď mě nic nenapadá.*
- 4) **Co bych dělal/a nebo už jsem udělal/a** teď po zkušenosti s divadlem fórum, kdybys se (když jsem se) setkal přímo a nebo jako pozorovatel/s šikanou na základě těla, vzhledu? *Zastala a pokusila se pomoci bodyshamovanému člověku.*
- 5) **Co si přeji dělat**, aby se mě/kolem mě šikana na základě těla/vzhledu nevyskytovala? *Nevím, teď mě nic nenapadá.*
- 6) Jaká z intervencí s diváky mi nejvíce utkvěla a proč? Byla nějaká, která mě inspirovala? *Nejvíce mi utkvěla ta poslední ve Svitavách s tou 9-10 letou holčičkou, protože to bylo hezké a potom jsem se cítila dobře.*
- 7) Jaké pro tebe bylo hraní před diváky a s diváky? Co si u toho prožíval/a? *S diváky to je jiné, když se každý udělá něco jiného a to se mi líbí. A před diváky je to pro mě změna, protože všichni rovnou myslím to nehorácké, že bych se měla bát, že bych někdy dělala něco špatně.*
- 8) Co by sis po této zkušenosti přál/a změnit v přístupu k bodyshamingu? *1. Co dělat když je někdo bodyshamovaný.  
2. Lítá inspirovat  
3. Naučila jsem se líp argumentovat.*
- 9) 3 věci, které jsem se na fóru naučil/a a chci si je uchovat do života a začít je dělat? *1. Byla jsem u kamarádů a jeden z nich mi říkal, že mám špatné chlupatý ruce a že on není tak chlupatý a to je kluk a to sám říkal mladší ségre.*

7. má ~~zkušenost~~ víc stresující a víc se bojím, že to pokazím. Před diváky jsem prožívala lítost k Nině a s diváky jsem prožívala překvapení a prostě jsem to prožívala jako, že se to děje nějakou měl měnu v kamarádě a chci mu pomoct.

1. Byla jsem u kamarádů a jeden z nich mi říkal, že mám špatné chlupatý ruce a že on není tak chlupatý a to je kluk a to sám říkal mladší ségre.