

Akademie múzických umění v Praze

Divadelní fakulta

Dramatická umění

Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Úloha únavy v tvůrčím procesu

Aicha Roubíčková

Vedoucí práce: MgA. Oskar Bábek

Datum obhajoby: 10. 6. 2024

Oponent práce: MUDr. Eva Slavíková

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2024

The Academy of Performing Arts in Prague

Theatre faculty

Dramatic arts

Performing focused on authorial creativity and pedagogy

BACHELOR'S THESIS

The role of fatigue in creative process

Aicha Roubíčková

Supervisor: MgA. Oskar Bábek

Date of defence: 10. 6. 2024

Opponent: MUDr. Eva Slavíková

Academic title: BcA.

Prague, 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Úloha únavy v tvůrčím procesu

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

Praha, dne

.....

Aicha Roubíčková, podpis

Poděkování

Děkuji Oskarovi Bábkovi, že se stal vedoucím této práce. Děkuji Anastázii Dobrodinské, že jsme si spolu o tomto tématu mohly dlouho do noci povídat a pak být unavené a čerpat z toho inspiraci. Děkuji Bee Stevens za nejenom korekturu. Děkuji paní profesorce Pilátové za nasměrování. Děkuji všem, kteří mě někam zvali, abych potom nespala, byla unavená a mohla o tom psát.

Abstrakt

Tato bakalářská práce zkoumá úlohu únavy v tvůrčím procesu. Ohledává její přínosné i nepřínosné stránky. Klade si za cíl zmapovat hranice únavy a její vlivy během zkoušení v divadelním prostředí. Zjišťuje, zda únava může být i přínosem, či je to jen zátěž.

Součástí této práce jsou autorčiny zkušenosti s únavou v divadelním měřítku. Obsahuje zpracované rozhovory s respondenty na téma úlohy únavy v tvůrčím procesu a bezpečného prostředí v divadle. Pokouší se zodpovědět otázky ohledně únavy v divadelním kontextu z různých úhlů pohledu.

Klíčová slova

Únava, proces, odevzdání se, herec, divadlo

Abstract

This bachelor's thesis explores the role of fatigue in the creative process. It looks for its beneficial and non-beneficial aspects. It aims to map the limits of fatigue and its effects during rehearsals in a theatrical environment. It investigates whether fatigue can also be beneficial or whether it is just a burden.

The author's experiences with fatigue in the sphere of theatre are part of this thesis. The work includes interviews with respondents as to the role of fatigue in the creative process and safe environments in theatre. It attempts to answer questions about fatigue in a theatrical context from different perspectives.

Keywords

Fatigue, process, surrender, actor, theatre

Obsah

Úvod.....	1
1 Obecná definice únavy	2
2 (Ne)konkrétní úvahy o odevzdání se únavě i divadlu.....	3
2.1 Únava je neangažovanost těla	4
3 Unavená a někdy nezodpovědná Aicha během zkoušení	6
3.1 Chůdy.....	6
3.2 Generální zkouška v jednu hodinu ráno	7
3.3 Skáču na <i>La Femme</i> a pak pláču.....	8
3.4 Konkurz na zdravotního klauna.....	9
3.5 Shrnutí.....	10
4 Důvěra a bezpečné prostředí	11
5 Reaguji na své respondenty.....	13
5.1 Respondent č. 1.....	13
5.2 Respondentka č. 2.....	16
5.3 Respondent č. 3.....	19
5.4 Shrnutí.....	22
Závěr.....	24
Seznam použitých zdrojů	25

Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá úlohou únavy v tvůrčím procesu. Klade si za cíl zmapovat hranice únavy a její vlivy během zkoušení. Skrze odpovědi respondentů a své vlastní zkušenosti se pokouším zjistit, co únava v divadelním prostředí znamená. Zda nám může být i přínosná, či je jen zátěží. Prozkoumávám, kdy a jak se únava stává pomocníkem otevírajícím dveře k hlubším kreativním prožitkům a kdy se naopak stává překážkou, která snižuje efektivitu a brání nám v dosažení plného potenciálu.

V práci nejprve popisují únavu v obecném měřítku, posléze více divadelním a v neposlední řadě popisují své konkrétní znavené a unavené zážitky v kontextu divadelního prostředí.

Mohou být stavy únavy a vyčerpání vhodným a výhodným nástrojem při zkoušení divadelní inscenace? Jak a kdy je únava pomocník a kdy se stává nepřitelem? Kladu si za cíl pokusit se odpovědět na tyto otázky a zkusit prozkoumat únavu od Ú po U¹.

Během psaní této bakalářské práce se nebráním ani vlastnímu prožitku únavy, abych z první ruky okusila její vliv na své myšlení, vnímání a tvůrčí schopnosti.

Práce bude rozdělena do čtyř kapitol, které se věnují definici únavy a jejím fyziologickým a psychologickým aspektům, únavě v divadelním prostředí a jejím specifikům a dopadům, vlastním zkušenostem s únavou v tvůrčím procesu, rozhovorům s respondenty o jejich zkušenostech s únavou v divadle a shrnutí hlavních zjištění.

¹ Od Ú (Únavu) po U (únavU)

1 Obecná definice únavy

Únava je stav snížené fyzické nebo psychické výkonnosti, který vyplývá z předchozího vynaloženého úsilí. Je obvykle spojen s pocitem vyčerpání, ospalosti, zhoršeným vnímáním, změnami nálad a sníženou pozorností.²

Projevy únavy jsou u každého jedince velmi subjektivní, stejně tak jako jsou hranice, kdy člověk únavu začne pociťovat, u každého jiné.

Existují různé přístupy k rozdělení únavy, obecně se ale dělí na únavu fyzickou a psychickou či dle času trvání na akutní nebo dlouhodobou - čili chronickou - únavu.

Fyzická únava je spojena s pocitem vyčerpání svalů a fyzickou slabostí, zatímco psychická únava se projevuje převážně mentálním vyčerpáním, například sníženou schopností koncentrace nebo emocionálním vyčerpáním. Během velké fyzické námahy se mohou objevit i pocity psychické únavy, naopak po vyčerpávající psychické námaze nám fyzická aktivita může pomoci odbourat únavu psychickou.

Akutní únava je potom krátkodobý stav, který může být způsoben nedostatkem spánku, nadměrným stresem nebo náročnou fyzickou aktivitou a po odpočinku běžně odezní, zatímco únava chronická je stav dlouhodobý a může mít chorobné projevy, jako jsou bolesti a poruchy spánku či paměti.³

V této bakalářské práci se nebudu věnovat chronické únavě, nýbrž únavě akutní – fyzické i psychické.

² *Únava*. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Únava>. [cit. 2024-04-02].

³ HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X. S. 655.

2 (Ne)konkrétní úvahy o odevzdání se únavě i divadlu

Únava je stav, který může být jak fyzický, tak psychický, a může mít různé úrovně intenzity a různé projevy. Je to velmi individuální stav. V našem kontextu divadelní tvorby se únava často stává nedílnou součástí zkoušení. Ale jaký má únava vliv na tvůrčí proces? Může být vnímána jako signál, že jsme dosáhli určité úrovně vynaloženého úsilí a energie, který bychom neměli již překračovat. Nebo je to naopak?

Je to stav, který nás může donutit k překročení našich obvyklých hranic a k úplnému odevzdání se práci. Může být velkým a vítaným pomocníkem, který nás zbavuje našich bariér a umožňuje nám se soustředit pouze na daný úkol. Umí umlčet vnitřního policajta.

Jerzy Grotowski⁴ se ve svých textech vyjadřuje o jistých stavech transu, které dle mého názoru mají s únavou mnoho společného. Samotným transem se v této bakalářské práci zabývat nebudu, ale odevzdáním se v rámci tvůrčího procesu ano.

Trans, jak já tomu rozumím, je schopnost soustředit se zvláštním divadelním způsobem a je třeba ho dosáhnout s použitím minima dobré vůle. Kdybych to měl vyjádřit v jedné větě, řekl bych, že je to otázka odevzdání se. Člověk se musí odevzdat úplně a s důvěrou, tak jako se odevzdává v lásce. Zde tkví jádro věci. Sebepronikání, trans, exces, sama formální disciplína – to všechno se dá realizovat za předpokladu, že se člověk odevzdá plně, a bez zábran. Tento čin kulminuje v klimaxu. Přináší úlevu. ...⁵

Nicméně je důležité si uvědomit, že únava není vždy produktivní. Existuje hranice, za kterou se únava stává nefunkční a může nám bránit v efektivním zkoušení.

⁴ Polský divadelní režisér a teoretik

⁵ PILÁTOVÁ, Jana (uspoř., přeložila, studie) - Jerzy GROTOWSKI a Teatr Laboratorium

Druhá část: 1990. 126 s.

V následujících kapitolách se skrze své zážitky a odpovědi respondentů pokusím tuto hranici prozkoumat.

Odevzdání se. Stav vyčerpání, které posouvá. Odevzdání se a únavu často vnímáme jako negativní procesy, ale J. Grotowski zdůrazňuje jejich potenciál jako katalyzátory pro prohloubení divadelního projevu (viz citace výše).

I když se člověk necítí v nejlepší kondici, úplné odevzdání se procesu může přinést nové poznatky a překvapivě i ovoce. Divadelní zkoušení a tvorba často vyžadují právě toto hluboké odevzdání se, aby umožnilo hercům/performerům dosáhnout autenticity a hloubky ve svém výkonu. Jistě to nevyžaduje každý typ divadla, je ovšem velmi zřetelné, kdy je a kdy není herec na jevišti opravdu přítomný, a to já osobně, беру také jako jistý druh odevzdání se. Odevzdání se té chvíli. Zároveň je důležité si uvědomit, že přílišná únava může vést ke zhoršení výkonu nebo vyhoření, může fatálně vyčerpat. Ale kde je tedy ta hranice? Mohou být tyto stavy únavy a vyčerpání vhodným a výhodným nástrojem při zkoušení divadelní inscenace? Co s námi únava během tvůrčího procesu dělá?

2.1 Únava je neangažovanost těla

Italský divadelní režisér působící v Dánsku a principál souboru Odin Teatret Eugenio Barba ⁶ poznamenal, že únava herce z jeho zkušeností znamená, že se herec nudí. Neangažoval všechny své zdroje, přestal zkoumat a chce od režiséra, aby mu dodával motivaci pro práci. A také že když je tělo plně zaměstnáno, nemá čas na únavu. ⁷

⁶ *Eugenio Barba*. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikipedia Foundation, 2001-. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Eugenio_Barba. [cit. 2024-05-06].

⁷ GOLUBOVIČ-DRAGIN, Biljana. *Divadlo jako domov*. Online. Dizertačná práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta AMU. 2011. Dostupné z: <https://theses.cz/id/lfdd32/>. [cit. 2024-04-03].

Souhlasím s tím, že když se člověk do něčeho ponoří a odevzdá, opravdu není prostor pro únavu. Ta přichází v těch chvílkách volna. Ve chvíli, kdy můžeme na chvíli vypnout, kdy nejsme zapojení.

Co tedy dělat v situaci, kdy se například zkouší scéna, ve které herec nehraje, řeší se technické problémy nebo vzniká jiný volný prostor. Jakou zvolit strategii? Aktivního odpočinku? Neustálého napětí a přítomnosti?

Myslím si, že není fyzicky ani psychicky ani technicky ani prakticky ani jinak icky možné, aby byl člověk v neustálém napětí a zapojení. A že pokud je na to vhodný prostor, je přirozené ba dokonce možná žádoucí se nadechnout a odpočinout si. Pokud nás v tuto chvíli skolí únava, přichází tedy na řadu spíše otázka, jak se znovu „nakopnout“. Jakým způsobem si ve stavu únavy umět odpočinout, ale nepropadnout jí. Nenechat ji ovládnout celé naše tělo. Nenechat ji plně vyhrát, umět ji využít a použít.

Lidé mohou v těchto situacích sahat po mnoha pomocnících. Přes různé relaxační techniky, po kofeinové nápoje. Skrze své zkušenosti, které popisuji v kapitole č. 3, jsem si zvědomila, že je pro mě nejefektivnější využít k nakopnutí nějakou fyzickou aktivitu. Skrze ni jsem schopna své tělo znovu zavnímat. Nebráním se ale ani kofeinovým nápojům, jako je například Wayusa⁸. O tomto typu „nakopávacích pomocníků“ však tato bakalářská práce není.

⁸ Nápoj s přírodním zdrojem kofeinu, pocházející z amazonských pralesů.

3 Unavená a někdy nezodpovědná Aicha během zkoušení

Ráda bych zde popsala pár svých zásadních zkušeností z minulého roku, ve kterých figurovala únava či vyčerpání. Většina níže popsaných situací se děla během zkoušení inscenace s názvem *Kompozice jako absolventská inscenace*⁹, která zpracovává texty Gertrudy Steinové¹⁰. Nutno podotknout, že si s režisérem plně důvěřujeme a také se v průběhu zkoušení stal jedním z mých nejbližších přátel. Na začátku jsme si otevřeně řekli, že průběh zkoušení bude náročný, a já jsem souhlasila, že budeme prozkoumávat mé hranice a některé se pokusíme i probořit. O důvěře, bezpečném prostředí a zda má divadlo být bezpečné, se věnuji v kapitole č. 4.

Únava samozřejmě přichází přirozeně v různých intenzitách a intervalech. Toto je výběr mých nejintenzivnějších zkušeností.

3.1 Chůdy

První situace nastala zhruba před rokem, kdy jsem se měla v parku u UMPRUM učit chůdit¹¹. V tomto případě se jednalo o mou nedbalost a nezodpovědnost, protože jsem se večer předtím účastnila bujarého večírku a šla spát až nad ránem. Tudíž jsem se na „těch dřevěných monstrech“ učila po „krásných“ třech hodinkách spánku. Přišla jsem na smlouvané místo, kde byl režisér, scénografka a naše kamarádka z Cirqueonu. Cítila jsem naštvání na sebe samu a velikou zodpovědnost vůči celému tvůrčímu týmu. Každý jsme měli v tu chvíli jinou úlohu, jiné podmínky, jiné úkoly, ale všichni jsme byli na tom samém místě a měli stejný cíl. Bylo by vlastně sobecké podvolit se únavě a ani to nezkusit. Potřebovala jsem ostatním, ale i sobě, dokázat, že to i za těchto podmínek zvládnou. Věděla jsem, že si za to můžu sama, tak jsem se kousla, nandala si chůdy,

⁹ ŠPILAR, Samuel (režisér). *Kompozice jako absolventská inscenace*. Divadelní představení. 2023-05-29. Místo: Divadlo Disk (Hallerův sál), Praha

¹⁰ Americká spisovatelka, žijící ve Francii, která se věnovala experimentální tvorbě.

¹¹ Chodit na chůdách

nechala se zvednout metr a půl nad zem a snažila se plnit úkoly a rady co mi má chůdová učitelka zadávala. Jediné, na co jsem se soustředila, bylo: nespadnout, nespadnout, nespadnout. V tuto chvíli jsem ani neměla prostor se bát, neboť můj mozek byl v tu chvíli tak zamlžený, že se dokázal soustředit jen na omezené množství myšlenek a úkolů (jinými slovy: jednu). Jediný jasný cíl: přežít. Samozřejmě doteď nevím jaké by to bylo, kdybych na tuto schůzku přišla odpočatá a plná sil, jen vím, že mě jakási otupělost přišla vhod a zabránila mi se bát.

3.2 Generální zkouška v jednu hodinu ráno

Další situací je generální zkouška v jednu hodinu ráno. Kvůli technickým problémům jsme poslední zkoušku v prostoru před premiérou měli až hodinu po půlnoci. Po celém dni zkoušení. Před tím, než se tak rozhodlo, se ve mně točilo mnoho pocitů. Většina negativních. Byla jsem už dost vyčerpaná a unavená a to mě vedlo k tomu být našťvaná a nepříjemná. Což dávám za vinu stavu únavy, protože to není mé běžné nastavení a tyto emoce zas tak často nepociťuji. Připadá mi zajímavé, jak únava ovlivňuje naši psychiku, jak jsme najednou citlivější. Každopádně jsem se ale převlékla do kostýmu a v hlavě si neustále říkala, že to projedeme, ale že po mně nikdo nemůže teď chtít žádné velké výkony. Jen se ujistíme, jak jde vše po sobě a tak dále. Tato inscenace začíná scénou, kdy jsem sama v prostoru a reaguji na jakýkoliv zvuk, který nastane. Jsem tedy ve velkém napětí. A tady mě překvapilo, jak moc mně brněly konečky prstů. Slyšela jsem úplně všechno¹². Díky únavě a tomu, že jsem na sebe nekladla naprosto žádné nároky, proběhla celá generální zkouška lépe, než jsme čekali. Byla energická, přítomná a důkladná. Mně osobně dodala odvahy do premiéry. Minutu po skončení této zkoušky jsem ovšem zase padla vyčerpáním. Chci říct, že jsem hrála s unaveným mozkiem i tělem, ale zároveň s nějakou záložní nabíjející energií, a vytvořilo to pro mě velice zajímavý balanc. Ten by byl jistě dlouhodobě neudržitelný, ale zkušenost to pro mě byla obrovská.

¹² Úplně vše jsem slyšet nemohla, ale připadala jsem si tak.

3.3 Skáču na *La Femme* a pak pláču

Nyní popíšu situaci, která znázorňuje spíše psychickou únavu a vyčerpání. Byla jsem ve zkušebně pár hodin sama a měla jsem si projíždět své texty a fyzické akce. Necítila jsem se moc dobře, tak jsem si nahlas do reproduktorů pustila kapelu *La Femme*¹³ a vše se ze sebe snažila setřást, vyskákat a vytančit. Potom jsem chvíli pracovala a vždy to prokládala tímto fyzickým vybitím, protože mi to zrovna pomáhalo. Když přišel režisér, zadal mi úkol: ať mu zopakuji vše, co jsem ve zkušebně dělala, když jsem tam byla sama. Stalo se. Pustila jsem opět do reproduktorů kapelu *La Femme* a skákala. V tu chvíli mi byly kladeny připomínky typu: „víc“, „nepřestávej“, „skákej, jak nejvíc můžeš“, „tanči pro někoho, koho miluješ“. Už jsem nemohla a nebylo mi v tu chvíli ani fyzicky, ani psychicky dobře. Po poměrně dlouhé době se hudba zastavila, já jsem si měla sednout na židli a přečíst jeden text, se kterým jsem stále bojovala. Je o významech. Po první větě jsem začala nekontrolovatelně brečet. To mě hodně překvapilo, protože před lidmi většinou nepláču a ještě to přišlo zcela nečekaně. Potom jsme si o tom povídali a byla jsem opečovaná. Paradoxně jsem se následně v rámci zkoušení cítila lépe, uvolněněji. A ten text o významech jsem už najednou také vnímala jinak, přestala jsem s ním tolik bojovat. Něco se ve mně uvolnilo skrze fyzické i psychické vypjetí.

¹³ Neo-psychedelická francouzská kapela, inspirující se novou vlnou, punkem i elektrem.

3.4 Konkurz na zdravotního klauna

Na poslední kolo tohoto konkurzu jsem jela z mosteckého divadelního festivalu *PřeMostění*¹⁴ kde jsem pracovala za barem. Na celodenní konkurz v Praze jsem dojela po čtyřech hodinách spánku. Při dopolední části mi únava rozhodně nepomohla. Hodně jsme seděli a dívali se na ostatní, cvičení byla méně fyzicky náročná a byla soustředěná spíše na naši neutrální polohu a věnování pozornosti ostatním jen skrze své bytí v prázdném prostoru. Když jsem toto cvičení dělala, byla jsem hodně ve své hlavě. Nedokázala jsem být v situaci naplno a myšlenky mi neustále někam odbíhaly. Nejčastěji právě k tomu, že jsem opravdu unavená a nedokážu se napojit na ostatní. Oproti tomu odpolední část, která byla fyzicky náročnější, mě opět nakopla a cítila jsem se až všemocná. Nebyla jsem v hlavě. Jednalo se o cvičení, kdy jsem stála opět sama v prostoru, udržovala oční kontakt se všemi lidmi v místnosti a oni mi postupně házeli míče všemožných velikostí. Od tenisáku po velké gymnastické míče. Mým úkolem bylo, aby žádný z těch míčů nezůstal na zemi. Posléze už jsem měla míčů zhruba 30, které se po různu rozlítávaly do všech směrů. Do toho mi vedoucí pokládal nejrůznější otázky na tělo a já se v tu chvíli opravdu zapotila. Je to zhruba 30 minut neustálého padání míčů, zoufalství a otázek na tělo, které mě i přes mou nečerstvou mysl hodně bavily a naplňovaly. Udržovaly mě v neustálém napětí, neměla jsem čas ani prostor k vypnutí těla či mysli.

¹⁴ PřeMostění je mostecký divadelní festival, kde se primárně prezentují inscenace amatérských souborů, kteří posléze mohou postoupit na jiné divadelní přehlídky (Divadelní Piknik Volyně, Šrámkův Písek, Mladá scéna). Je zde ale i mnoho doprovodného programu, který zahrnuje koncerty, workshopy a přednášky.

3.5 Shrnutí

Z výše sepsaných zkušeností mi vyplývá, že já osobně ke kvalitním výsledkům v rámci unaveného tvůrčího procesu potřebuji fyzickou aktivitu. Pokud se jedná o situaci, kdy jsem v prostoru sama, nejvíce se mi osvědčil volný pohyb v různých intenzitách v doprovodu hlasité hudby. Je mi v určitém stavu únavy příjemně a dá se říct, že mi i pomáhá, jen pokud se jedná o situaci, kde musím vynaložit fyzické úsilí. Pokud se jedná o chvíle, kde mám být jen plně koncentrovaná, napojená a v klidu, únava mi je nepřítelem.

Také jsem si uvědomila, že mě hodně motivuje zodpovědnost vůči ostatním. Jsme v tom společně a má neangažovanost nebo únava by mohla negativně ovlivnit celý projekt i ostatní členy týmu, kdybych se jí podvolila.

4 Důvěra a bezpečné prostředí

„Unavené tělo je bezbranné a tím mnohem citlivější na přijímání vnějších i vnitřních impulsů a vjemů.“¹⁵

Pokud chceme s únavou (ať už fyzickou nebo psychickou) pracovat v jakémkoliv procesu vědomě, je důležité nastolit bezpečné prostředí. Prostředí, kde všichni vědí jaká jsou pravidla a souhlasí s nimi. Prostředí, kde mohou svobodně tvořit a sdílet své strachy. Prostor, kde každý ví, že může říct ne, pokud se cítí nekomfortně.

Aby se performer podvolil svému vyčerpání, potřebuje k tomu prostor, kde může být nahý. Skrze únavu se můžeme stát křehčí a citlivější. Únava nás může svléknout do naha. Znamená to tedy návrat k přirozenosti? Znamená to okleštění všeho zbytečného? Jak se do takového stavu dostat?

Nevím, zda je to úplně návrat k přirozenosti, ale rozhodně nám únava umožňuje odstranit jisté sociální konstrukty. Jak bychom to měli (u)dělat správně. Tak jak se to dělá v dnešním světě, tak jak se očekává. Ve stavu únavy přicházejí necenzurované akce a momenty. Abychom si to dovolili, musíme se cítit v bezpečí. Alespoň já to tak vnímám.

Tělo a mysl jsou propojeny, proto si myslím, že fyzická únava s psychickou jde ruku v ruce. Pokud unavíme tělo, můžeme tím odlehčit mysl. Při vyčerpávajícím fyzickém tréninku mozek většinou vypne, protože se soustředí na výkon, dech nebo i dokonce bolest, kterou prožívá tělo. Velké fyzické vypětí a následný fokus na mysl může být jedním ze svlékacích manévrů, viz. má zkušenost ve zkušebně (kapitola 4.3).

Zároveň, jak je uvedeno v úvodním citátu této kapitoly, v unaveném stavu býváme citlivější. Sama na sobě vnímám, že se dokážu lehčeji rozčlít, propadnout smutku,

¹⁵ GOLUBOVIČ-DRAGIN, Biljana. *Divadlo jako domov*. Online. Dizertačná práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta AMU. 2011. Dostupné z: <https://theses.cz/id/lfdd32/>. [cit. 2024-04-12].

rozplakat se nebo dostat nekontrolovatelný záchvat smíchu. Celé to, myslím, je o tom, že skrze únavu nad sebou ztrácím kontrolu. Což může mít pozitivní i negativní vliv.

5 Reaguji na své respondenty

Zeptala jsem se tří lidí z divadelního prostředí na totožné otázky. První respondent, ze kterého jsem jednu dobu byla velmi unavená, je nyní součástí kamenného divadla pro dětského diváka. Vybrala jsem si ho na základě našich předchozích neformálních konverzací, které se často dotýkaly únavy ze všech možných stran. Respondentka č. 2 před nástupem na KATaP¹⁶ studovala Vyšší odbornou školu hereckou a vybrala jsem si ji, protože jsem s ní nikdy úzce nespolupracovala a zajímal mě její pohled na téma únavy, právě i v kontextu jejích minulých studií. A respondent č. 3 zde má své místo především kvůli tomu, že jsme spolu mnohokrát spolupracovali jak na půdě akademické, tak i mimo ni a zažili jsme mnoho společných unavujících tvůrčích procesů.

Kladla jsem si za cíl získat srovnání, porovnání, potvrzení či rozvrácení. Mé zkušenosti jsou jedna věc, ale zajímá mě, jak únavu v rámci tvůrčího procesu vnímají lidé z jiného prostředí, jinou tělesnou schránkou, jinou myslí.

Otázky:

- 1) Jaká je úloha únavy v rámci vašich tvůrčích procesů? Jak ji vnímáte?
- 2) Bezpečný prostor aneb má být divadlo bezpečné?

5.1 Respondent č. 1

- 1) *Vnímám rozdíl, v jakém druhu tvůrčího procesu ta únava přichází. Pokud je člověk v rámci nějakého hierarchického vztahu podřízenější jako herec a není součástí užšího tvůrčího týmu, tak může svou únavou hodně zdržovat, protože třeba není přesně schopen vykonávat věci, které jsou po něm chtěné.*

¹⁶ Katedra autorské tvorby a pedagogiky

Na druhou stranu vnímám i to, že únava dokáže zablokovat nějakou autocenzuru a tak mi najednou začnou nějaké nápady, které mi jinak připadají hloupé, připadat dobré i když normálně by mi připadaly nezveřejnitelné.

Osobně mám ale velký problém když jdu na nějakou tvůrčí schůzku nebo zkoušku unavený, protože mám pocit, že jsem hrozně zklamal důvěru týmu, se kterým to tvoříme. Mám pocit, že čím více má člověk energie v začátcích zkoušení, tím rychleji a lépe ta zkouška funguje. Člověk se na sebe i na ostatní dokáže rychleji napojit.

Také vnímám rozdíl, když je člověk herec anebo když je sám a třeba něco píše. Když jsme psali Krysaře nebo Cirkus Faust, tak jsme často psali do noci a většina nápadů nám přišla dobrá a vtipná až po 11 hodině večer. A často to bylo opravdu jenom tou únavou, ne že by ty věci byly reálně dobré. Odblokovalo to ovšem nějaké věci a byli jsme potom schopní s těmi nápady dál pracovat. Druhý den, odpočatí, když jsme je viděli.

Ze své vlastní zkušenosti vnímám, že ať už jsem či nejsem součástí užšího tvůrčího týmu, jak výše zmiňuje respondent č. 1, také cítím ohromnou zodpovědnost vůči všem lidem, kteří jsou součástí projektu. Divadlo je kolektivní tvorba a má únava je můj stav, ale stejně může jednoduše ovlivnit zbytek týmu a je na mně, jak s tím naložím. Myslím si, že by se člověk měl snažit, aby svou únavu nepřenášel i na ostatní a měl svůj stav pod kontrolou. Pokud to není možné, je důležité to zveřejnit a komunikovat. Případně prozkoumat, co by člověku pomohlo. Dát si pauzu, doplnit energii, zaktivizovat se skrze fyzické cvičení...Potvrzuje se zde i má domněnka, že únava může utišovat našeho vnitřního kontrolora a policajta. Může nám pomoci nebrat sebe (a možná i celkově divadlo) tak moc vážně. Důležitá mi přijde poslední věta tohoto respondenta a sice, že se na věc opět podívali, ale odpočatí. Tedy s jistým odstupem a nadhledem zkoumali, co předchozí noc skrze stav únavy vymysleli a dokázali na to nahlédnout z čerstvé a neodsuzující perspektivy. To shledávám jako výhodnou strategii.

2) *Člověka vzrušuje, když jde divadlo někam za nějakou hranu lidské energie a lidských možností. Mě to fascinuje hodně, když se to někde podaří. Někdy si i říkám, že bych chtěl ve svém profesním životě jít někam za hranu, kde tě ten tvar nutí se úplně rozbít na jevišti. Pak je ale otázka, jak k tomu člověk došel. Jaký byl ten proces. Mně přijde zajímavý dělat tyto trochu nebezpečné věci, věci za hranou hereckých, lidských, tvůrčích sil, ale mám pocit, že ten proces by měl být opatrný a konsenzuální a pečlivý. Aby to někdo neodsral¹⁷, ošklivě řečeno. Mám pocit, že je to v něčem hodně křehký. Dělat v umění, dělat divadlo. Vlastně jsme všichni nějakým způsobem křehcí a je potřeba být v tomto ohledu opatrný. Mě třeba osobně někdy mrzí, že si nemůžu šáhnout na dno. Můj kamarád režisér mi teď zrovna říkal, že má pocit, že jsem nespokojený, protože nedělám divadlo, které by mě úplně vyšťavilo. Divadlo, kde by člověk musel jít úplně na dřeň, i fyzickou. Je to zajímavé, že člověk vlastně chce mít ten příjemný tvůrčí proces, příjemné hraní, ale i tak mě hodně láká a zajímá tento způsob práce. Ale přímočará odpověď, zda má být divadlo bezpečné, tak si myslím, že minimálně tvůrčí proces má být bezpečný pro všechny zúčastněné. Hrozně mě štve takové ty kecy, že to člověk dělá proto, aby v tom později byli herci dobří, že se je psychicky snaží někam dotlačit, proti jejich vůli. Psychologická manipulace a jakákoliv manipulace mi v tomto připadá hodně špatně.*

Tady mi respondent č. 1 mluví téměř z duše. Přesto mi přijde zajímavé, že máme často tendence se pro divadlo zničit a že nás to dokonce naplňuje. Vede mě to také k otázce, kterou jsem si během psaní této bakalářské práce kladla. Nevěnuji se tématu únavy i kvůli tomu, že mám právě tyto sklony k extrémům a jakému masochismu, přehnaně řečeno? Ráda jdu na dřeň a stav únavy mi často zprostředkovává pocity zadostiučinění. Je toto bezpečné? Pokud znám své hranice a jsem schopná si je během procesu hlídat, tak si myslím, že ano. Čímž potvrzuji a vyzdvihuji citlivost a křehkost tvůrčího procesu, o které respondent mluví.

¹⁷ Omlouvám se, ale nenalezla jsem vhodnější a ne vulgárnější alternativu.

5.2 Respondentka č. 2

1) *Zažila jsem různé druhy únavy. Taková ta běžná únava během klauzur, kdy už je člověk na konci semestru úplně vyčerpaný a do toho teprve přicházejí ty klauzury. Z toho podle mě plyne ten dobrý typ únavy, kdy je člověk v jiném stavu myslí a taky je to teda asi i tím stresem, že potom přicházejí úplně jiné podněty. Zažila jsem zkoušení, kdy byl generálový týden a jak je z toho člověk pak úplně vymletý, protože je tam zavřený 10-12 hodin každý den, tak přicházejí úplně random bizáry. A to mě třeba baví, jak je člověk zavřený v takové kukani a některé ty věci tam i zůstanou a odrážejí se potom i na výsledku.*

A třeba včera jsme měli ráno 4 hodiny pohybu, hodinu volno a potom zase 4 hodiny hereckou a já jsem ještě večer předtím trochu pila. Takže jsem s tou únavou a lehkou kocovinou šla do tohoto dne a byla jsem potom fakt strašně unavená. Taková ta totálně fyzická únava. Ten stav, kdy to člověk fakt fyzicky nedává. Obecně ji nemám ráda, protože cítím, že jdu na úkor toho těla. Že se jako musím přemáhat fyzicky. Ale ono možná přemáhat se fyzicky nebo mentálně je vlastně to samé, jenom v jiný rovině. Ale mám pocit, že jsem nějaká otevřenější tomu se přemáhat v mentální rovině. Nebo jsem na to zvyklejší, možná, než že by mi to bylo příjemnější.

Mám ale pocit, že mi pomohlo se zasoustředit do těla. A to, že jsem byla přesně v jednom místě a měla jsem nějaký úkol a že jsem se zkoncentrovala. A přijde mi, že mi pomáhá takovou tu prvotní nechuť prostě překonat.

Zde mi připadá zajímavé propojení stresu a únavy. Je pravda, že to může jít přirozeně ruku v ruce. Když se například blíží již termín premiéry, zkoušky jsou delší a náročnější, a ještě do toho jsme vystresovaní, aby vše dobře dopadlo. Stres a únava dohromady může vést k nepříjemným situacím. Myslím si, že oba tyto stavy, jak únava, tak stres, nás nutí využívat naše záložní zdroje, které pro tvorbu sice mohou být funkční, ale je potřeba být opatrný. A v nejideálnějším případě se propojování těchto dvou stavů vyhnout. Další věc, u které jsem se v této výpovědi pozastavila je téma uzavřeného prostoru. Představuji si to jako jakousi únavu z prostoru. Člověk je dlouho

zavřený se stejnými lidmi a na stejném místě. Může tedy přijít nejenom naše vlastní osobní únava, ale i jakási kolektivní. Kolektivní únava se mi propojuje s hromadným motáním se v kruhu. Když jsou lidé dlouho zabředlí do nějaké práce, tématu a nevidí ven. Nedokážou nad to nahlédnout s odstupem. V tu chvíli je myslím potřeba změnit postup práce. Vyzkoušet nějaký jiný nový princip. Nebo třeba jen změnit prostředí. Nebo naopak to prostředí přijmout se vším všudy a připustit si, že nám z něj začíná maličko hrabat. Nám se například v Hallerově sále, kde jsme zkoušeli již zmiňovanou inscenaci Kompozice jako absolventská inscenace dělo, že už jsme měli pocit, že s námi ten prostor promlouvá. Po několika nočních hodinách strávených v tomto prostoru v kombinaci s velkou mentální i fyzickou únavou, jsem opravdu slyšela věci, které bych tam během dne na přednášce asi nikdy neslyšela. Šlo o různé zvuky ve stěnách, praskání, křupání, hluk v topení atd. Věci, kterým jsem jen možná skrze tento stav přikládala váhu a následně se více či méně zjevili i ve výsledném tvaru.

Ještě mám pocit, že mi pomohlo při únavě přesně se zasoustředit do těla. A to, že jsem byla přesně v jednom místě a měla jsem nějaký úkol a že jsem se tak jako zkoncentrovala.

A přijde mi, že mi pomáhá takovou tu prvotní nějakou nechuť prostě překonat. To si myslím, že je taky velká věc s tou únavou spojená nějaká.

Jsem ráda, že se zde protíná názor respondentky č. 2 s mým. A to sice, že se dá únava přelstít skrze tělo.

2) *Jako v rámci té únavy? To vyčerpávání se, co tady všichni děláme?*

Mně přijde, že to je v něčem hodně o tom, jak si to člověk sám nastaví, což ale znamená, že musí už znát nějak svoje hranice a k tomu, aby je znal, tak si většinou musí hrozně natlouct. Nejdřív.

Ale zároveň mám pocit... nějak vnímám to, že se to pomalu začíná posouvat trošku ke zdravějšímu přístupu, ale celkově mi to stále nepřijde jako bezpečný nebo udržitelný pro člověka.

To znamená, že to asi je nebezpečný. Že to je vlastně vysoce riskantní povolání, protože pokud se chceš živit jenom tím¹⁸, tak good luck. Jak to udělat, aby se člověk úplně fyzicky neodrovnal, nebo aby nevyhořel, nebo nejlíp oboje.

Zas a opět ty hranice, to je téma samo o sobě. O to víc si stojím za tím, že by se měl dbát zřetel na bezpečné prostředí během zkoušení. Protože z těchto zkušeností si tvoříme výše zmiňované hranice a já doufám a věřím, že to nemusí být vždy bolestivé a člověk si nemusí v každém případě „hrozně natlouct“.

Ještě mi připadá zajímavý, jak se po nás furt něco chce, abychom produkovali. Já jsem třeba už unavená chodit se koukat na jiné lidi, kteří mě mají inspirovat. Kde mám najít energii na to, že večer chci jít do divadla a že se chci podívat na tenhle festival, protože za měsíc bude další festival a za další bude zase 35 dalších festivalů a hrozně důležitých eventů divadelních, na kterých bych měla být.

Ale nejsem, protože na to nemám kapacitu, protože dělám tři prdele¹⁹ věcí. K tomu, aby se člověk probojoval v tomhle odvětví a celkově aby prostě dělal to co chce.

Přehlcenost, únava z neustálého tlaku. To také sama pociťuji, že sama na sebe umím občas dost zatlačit a uvěřit, že toho dělám málo a měla bych dělat věci mnohem více. Snad je to tím, že žijeme ve zrychleném světě a také, že aby se herec v České republice uživil, musí produkovat co mu síly stačí, ale to je téma hodné další samostatné práci.

¹⁸ Herectvím

¹⁹ Vulgární označení hýždí - omluvte mne, opět jsem nenalezla vhodnější alternativu.

5.3 Respondent č. 3

1) *Únava v rámci dne, která přichází někdy večer, ale někdy naopak třeba spíš dopoledne. A někdy je po obědě a nějak tě to ovlivňuje, to, na co se ti zrovna nechce nebo chce.*

Já vnímám, že při únavě se dají furt ty věci opakovat a třeba se učit texty, nebo si nějak zvědomovat to, jak to jde po sobě, to nacvičování. Ale že třeba dostávání se do výrazu je v tom prostě těžký. A nějak mě to od toho oddaluje.

Nebo musím jako strašně moc vynakládat úsilí a vlastně se nevnímám. Ale někdy vím, že to jako vedlo potom k něčemu trochu jinému, že ten výraz vlastně potom nebyl třeba tak jemný a tak.

Přesně to také vnímám a dotýkám se toho v kapitole č. 3.4. Konkrétně to, jak nám únava může zabránit se vnímat.

A nepřišel bych na to v deset ráno, prostě na to bylo potřeba přijít v devět večer. Možná později. Zároveň vnímám, že když jsem hrál někdy později, třeba v osm, tak to bylo už moc a cítil jsem únavu. Umím si tam vybudovat tu velikou energii a nevypadám unaveně, ale vlastně už to hrozně tlačím a nemůžu. A to potom v tom hraní není dobrý.

A zároveň jsem fakt podle mě třeba poprvé v Německu²⁰ poznal, co znamená být opravdu odpočatý, když něco začneš dělat. A že to může být dost dobrý, zároveň je to nějak nenáročný, ale staví tě to do takové pohodlnosti, protože tam nebyl žádný tlak na to, aby něco vzniklo.

²⁰ Respondent č.3 byl jeden semestr na Erasmu v německém městě Giessen

Že si performer dokáže vybudovat tu „velkou energii a nevypadá unaveně“ jsem trochu nakousla i v kapitole 3.2. kde popisuji svou zkušenost z generální zkoušky v 1 hodinu v noci. Myslím si, že je to ale součástí této profese (ne v takto extrémním měřítku, viz generální zkoušky v noci), protože jsme stále jen lidé a divadlo je živé setkání a nám se před hraním může stát leccos. Proto se chci i já sama, ve svém divadelním životě, zaměřit na techniky, které mi pomohou se ze stavu únavy vymanit. Zatím mám osvědčené fyzické aktivity.

Hodně zajímavé mi na této výpovědi také připadá ta respondentova zkušenost z Německa. Možná je to celé o tom, že žijeme v jakési naší české divadelní bublině, nebo dokonce pražské divadelní bublince a jsme zvyklí přemíru produkovat a pak se v tom spěchu a únavě najde nějaká taková Aicha²¹, která se v těch vyčerpávajících stavech snaží hledat pozitiva.

No a zároveň pak jsou rezidence, kdy se něco dělá dlouho, na konci se prezentuje nějaký výsledek a je to hodně intenzivní proces. Je plný únavy a furt se všichni nastartovávají znova. Po obědě, po všem. Ale nějak mi to vlastně v tu chvíli nevadí, protože člověk je hodně v tom. Já si vlastně neumím představit, že tvořím věc, zrovna jako divadelní, aniž by mě to unavilo. A že to je vlastně dobrá věc. Že to nemůže být nějaký klidný stav a že zároveň v tom třeba chci strávit ty čtyři dny nějak naplno, i když pak už jsem dead trošku. Někdy ale člověk potřebuje přepnout a úplně se vybit. Jít si strašně moc zaběhat, dostat to tělo úplně ze sebe. Úplně se unavit. Aby se potom mohlo znova nadechnout.

Opět se vracíme k tomu odevzdání se divadlu a únavě. Jsme ochotní procesem unavit a vyčerpat ba dokonce si to bez toho někteří ani nedokážeme představit.

2) *No, nevím. Něco jiného je bezpečný prostor ve škole, něco jiného je, když se děje něco jiného. Myslím, že v té škole by se mělo mnohem víc pečovat o to, aby to bylo jasně nastavené. Jasně nastavené třeba právě v tom*

²¹ Aicha Roubíčková, autorka této bakalářské práce

smyslu, že máme na nějakou tvorbu teď tři hodiny a zvládneme to za tu dobu udělat? A když ne, tak co budeme dělat? Jakože podělá se to v tu chvíli a tím pádem už nemáme čas na diskuzi a prostě už tenhle jeden konkrétní člověk bude víc režisér? Jak moc jsme ochotný, jak v tom může být všem bezpečně? Myslím, že to třeba byla naše obří otázka během Nablízka²², že v tom prostě nebylo všem dobře.

Zde respondent mluví o způsobu kolektivní autorské práce, kdy nejsou pevně rozdělené role, ale ve chvíli krize nebo nedostatečného času se hierarchie začne přirozeně tvořit. Jen v tom nemusí být každému dobře, protože proces začínal v nehierarchickém nastavení. Tomu mohou předejít jasná nastavení a pravidla. Zároveň i pravidla se někdy unaví a něco tak živého jako divadlo a jeho pravidla se mění každou chvíli. Je možná tedy na místě, na začátku procesu oznámit veškerá rizika, možnosti změn a otevřít téma toho, že v průběhu může nastat několik proměn. A nastolit takové prostředí, aby v něm lidi mohli otevřeně vznést kritiku, ale byli ochotni ji také přijímat. Všechno je to o lidech. O nás.

Já si myslím, že varování jsou prostě dobrá věc. A že i když je ten proces nebezpečný, neznamena to, že nemůžu být varován a jít do toho více vědomě a připraven.

Já jsem třeba zpětně rád za situaci, která nastala při jednom workshopu. Byla nakonec určitým způsobem opečovaná, ale hodně i mnou. Nepředcházelo tomu jakékoliv varování, že může nastat nějaká velká situace, kdy ten lektor se vůči mně bude chovat tak jak se choval. A že je to součástí jeho učitelské techniky. Já jsem s tím vlastně hodně v pohodě a jsem rád, když mě někdo s něčím konfrontuje. Ale v tu chvíli to vypadalo, že je to dost otevřená situace ve které jde konkrétně o mně a najednou to bylo hrozně divný.

²² Nablízko je festival studentů katedry autorské tvorby a pedagogiky DAMU

Tak si myslím, že bych chtěl vědět, že tu zodpovědnost v nějakou chvíli mám já. A když to necítím, a když mi to není řečený, tak si myslím, že to je hodně špatně. Ať je to režisér, ať je to pedagog, cokoliv.

Prostě stačí říct, že v tuhle chvíli máš zodpovědnost sám za sebe, já tě možná budu do něčeho nutit a je na tobě, abys řekla ne. A je podle mě v pohodě se i v té vedoucí pozici zříct zodpovědnosti za to.

Zároveň, ve chvíli, když jsi ve škole, tak tu volbu dělat nemůžeš, protože prostě máš pevný studijní program, není tady alternativa. Alternativa k divadelnímu profi projektu je to, že ho nebudu dělat a budu dělat nějakou jinou práci, protože tohle prostě není to, jak to chci dělat.

Varování a připravenost půdy před samotným začátkem zkoušení či jiného tvůrčího procesu se nám tu v různých podobenstvích opakuje po několikáté a já se pod to podepisuji.

5.4 Shrnutí

Dovolila jsem si do přepsaných odpovědí mých respondentů rovnou zasahovat, v této kapitole se to pokusím shrnout.

Na základě mých myšlenek a rozhovorů s třemi respondenty jsem se snažila zmapovat různé aspekty únavy. Shodujeme se, že únava může mít v divadelním prostředí jak pozitivní, tak i negativní dopady. V jistých fázích tvůrčího procesu může únava vést k odblokování autocenzury a dopomoci vypustit na svět něco, co by nám jinak mohlo připadat nezajímavé, nehodnotné, nedostatečné. Nadměrná únava však může zhoršovat koncentraci a náš celkový výkon.

Z rozhovoru také vyplývá, jak důležitá je role bezpečného prostoru během zkoušení. Prostor, ve kterém se herci a tvůrci cítí komfortně a svobodně. K takovým podmínkám vede nastavení jasných pravidel tvůrčího procesu. Myslím si, že otevřená komunikace a vzájemný respekt mezi všemi zúčastněnými jsou nezbytné nejen při vědomé práci s únavou, ale při jakékoliv kolektivní práci.

Důležitým faktorem je také vyčerpání z neustálého tlaku na produkci a z nutnosti "dělat toho co nejvíce". Je nezbytné najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem, aby se herci a tvůrci udrželi ve fyzické a psychické pohodě.

Hranice mezi zdravým a nezdravým přístupem k práci v divadle je individuální a záleží na mnoha faktorech. Je důležité si uvědomovat své vlastní limity, poznat své hranice a umět si je zdravě nastavit. Zároveň respektovat i hranice druhých.

Závěr

Tato práce měla za cíl prozkoumat úlohu únavy v tvůrčím procesu a pokusit se pojmenovat její negativní i pozitivní stránky. Práce vychází ze zkušeností samotné autorky a výpovědí tří různých respondentů. Reaguje a komentuje jejich zkušenosti a posléze je shrnuje.

Analýza ukázala, že únava může hrát v tvůrčím procesu významnou roli. Vede k negativním jevům jako je roztěkaná koncentrace, oslabená motivace a snížená produktivita. Zároveň však může mít i pozitivní dopady, například dokáže odbourávat autocenzuru a vést k novým nápadům. Z práce dále vyplývá, že vnímání a dopad únavy na tvůrčí proces se u jednotlivých osob liší. Není to tedy jednostranný stav, který by působil na všechny stejně. Důležitou roli hraje také typ únavy a způsob, jakým se s ní člověk vyrovná.

Tato bakalářská práce otevírá prostor pro další výzkum v této oblasti a mohla by se stát výchozím bodem k mé diplomové práci. Bylo by zajímavé prozkoumat vliv únavy na tvůrčí proces u jiných profesí, a to jak z uměleckých, tak i neuměleckých oborů. Jak únavu v tvůrčím procesu vnímají režiséři, scénografové, matky malých dětí?

Z osobního hlediska mi tato práce pomohla lépe porozumět mé vlastní únavě a jejímu vlivu na mou tvůrčí práci.

Avšak nejdůležitějším závěrem je pro mě možnost sebereflexe a nadhledu, kterou mi pūda Katedry autorské tvorby a pedagogiky věnovala. Psaní této práce mi umožnilo být upřímná a ponořit se do hlubin únavy a to je pro mě nejhodnotnější výsledek. Cítím, že zde byl prostor pro hloubání, vtípy a finální upřímnost k sobě samé, i čtenáři.

Seznam použitých zdrojů

Bibliografie

- HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X. S. 655.
- PILÁTOVÁ, Jana (uspoř., přeložila, studie) - Jerzy GROTOWSKI a Teatr Laboratorium, Druhá část: 1990. 126 s.

Internetové zdroje

- *Únava*. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Únava>. [cit. 2024-04-02].
- *Eugenio Barba*. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikipedia Foundation, 2001-. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Eugenio_Barba. [cit. 2024-05-06].
- GOLUBOVIČ-DRAGIN, Biljana. *Divadlo jako domov*. Online. Dizertačná práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta AMU. 2011. Dostupné z: <https://theses.cz/id/lfdd32/>. [cit. 2024-04-02].

Ústní zdroje

- Respondent č. 1: Jakub Müller
- Respondentka č. 2: Barbora Špačková
- Respondent č. 3: Filip Novák

