

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Katedra činoherního divadla

Činoherní herectví

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Psychická zátěž v herectví**

**Vojtěch Bartoš**

Vedoucí práce: MgA. Lukáš Hlavica

Oponent práce: doc. MgA. Tomáš Töpfer

Datum obhajoby: 20. 9. 2016

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS

**THEATRE FACULTY**

Dramatic arts

Acting of dramatic theatre

**MASTER THESIS**

**Stress in acting**

**Vojtěch Bartoš**

Supervisor: MgA. Lukáš Hlavica

Opponent: doc. MgA. Tomáš Töpfer

Date of exam: 20. 9. 2016

Academic degree: MgA.

Prague, 2016

## **Prohlášení**

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

Psychická zátěž v herectví

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

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

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



## **Abstrakt česky**

Předmětem této práce je psychická zátěž působící na herce při výkonu jeho profese. Přibližuje téma psychické zátěže v obecné rovině, její kategorizaci, příčiny a okolnosti jejího vzniku a reakce, které v organismu vyvolává při krátkodobém i dlouhodobém působení. Zvláštní pozornost je věnována zvládnutí zátěže a mechanismům její intervence i prevence. Na těchto teoretických základech jsou zkoumány zátěžové pracovní podmínky v herectví včetně osobnostních rysů herců, které mohou zvyšovat riziko vzniku zátěže. Dále jsou rozebrány některé konkrétní zátěžové fenomény, se kterými se herec může setkat, a své místo má v textu i úvaha nad podstatou a významem psychické zátěže v herectví.

## **Abstract in English**

Main topic of this thesis is psychological stress of an actor during his performance. Thesis describes psychological stress in general, shows categorization, determines its causes and reactions of body exposed to stress during long and short timeload. Special attention is dedicated to stress management (coping) and to mechanics of its intervention and prevention. Stressing working conditions and actors personality traits that can reduce or increase stress are researched on this theoretical background. Some of most casual stress phenomena are analyzed. Also reflection of the nature and importance of stress in acting is presented.

## **Poděkování**

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu své diplomové práce MgA. Lukáši Hlavicovi za podnětné připomínky, cenné rady a čas, který věnoval vedení mé práce. Další poděkování patří mým kolegům i přátelům za tematické rozhovory.

## **OBSAH**

0 ÚVOD .....	10
1 ZÁTĚŽ .....	13
1.1 Druhy zátěže .....	14
1.2 Zdroje a příčiny zátěže .....	17
1.3 Reakce na zátěž .....	19
2 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE A JEJÍ PŘEDCHÁZENÍ .....	23
2.1 Fáze zvládnání zátěže .....	23
2.2 Možnosti intervence a prevence .....	25
2.2.1 Intervence zátěže .....	25
2.2.2 Prevence zátěže .....	28
3 SPECIFIKA HERECKÉ PROFESE .....	31
3.1 Pracovní podmínky v herectví .....	32
3.2 Osobnostní rysy herců, ovlivňující odolnost vůči zátěži .....	36
4 ASPEKTY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE V HERECTVÍ .....	41
4.1 Emoční vyčerpání .....	44
4.1.1 Povrchové a hloubkové hraní .....	45
4.1.2 Tréma .....	48
4.2 Syndrom vyhoření .....	49
4.3 Teror příležitostí .....	51
5 ZÁVĚR .....	54
6 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ .....	56



Do ordinace doktora Ricorda vstoupil jednoho listopadového večera roku 1840 hubený, černě oděný muž. Lékař si pátravě prohlížel zajímavého návštěvníka, jeho vysoké čelo, bledou tvář a úzké rty.

"Jste nemocen, pane?"

"Ano, doktore. Myslím, že smrtelně."

"Co je vám?"

"Jsem smutný, melancholický. Trpím a nevím proč. Trápím se, srdce mě bolí. Bojím se lidí i sebe. Nemohu spát."

"To není smrtelné. Vím o léku pro vás."

"Jaký je to lék?"

"Lék, který vás z toho všeho uzdraví. Běžte se podívat do divadla na Deburaa!"

Bledý muž se uklonil a řekl smutně:

"Já jsem Debureau, doktore."

- František Kožík: Největší z pierotů

## O ÚVOD

Je možné o herectví vůbec psát? Dá se o něm dokonce jen přemýšlet? Často jsem se v hovorech se svými kolegy propracoval k těmto otázkám, neboť ve chvíli, kdy jsem se jal rozebírat nějaký herecký fenomén či metodický postup, dostalo se mi od některých (mnohých) odpovědi: "Nad tím nemůžeš takhle přemýšlet. Herectví nedáš do tabulek!". V jistém smyslu tomuto názoru rozumím, vždyť herectví je velice individuální a tak trochu tajemnou záležitostí, která se jen obtížně popisuje. Přesto jsem zastáncem názoru, že to jde. Věřím dokonce, že i nějaká ta tabulka by se v rámci herectví sestavit dala, záleží samozřejmě, co by mělo být jejím obsahem. Vždyť kdyby herectví bylo tak absolutně neuchopitelné a odolávalo by jakýmkoli pokusům o jeho bližší popis či rozbor, nemohlo by existovat takové množství literatury, které se tímto tématem zabývá. Souzním s názorem R. Lukavského, že v dnešní době existuje mezi herci převaha citu nad rozumem a s tím spojená nelibost vůči jakémukoli racionálnímu zkoumání hereckého umění. Není oblíbené, protože je náročné.

Samozřejmě, jak již bylo naznačeno, v herectví se těžko nalézají všeobecně platné závěry. Existuje tolik metod herectví, kolik je na světě herců, každá ve své unikátní podobě. Ani tato diplomová práce si tedy nedělá nároky na to, vyhledávat nějaké všeobecné, plošné pravdy, návody či postupy. Naopak, zachycuje spíše individuálně zakoušenou zkušenost pouze jednoho herce, tedy mne. Snažil jsem se zaujmout ke zkoumané problematice co nejobjektivnější přístup, ale je možné, dokonce vysoce pravděpodobné, že s mým pohledem na věc nebudou mnozí souhlasit. Rád si s nimi o tom popovídám. Doufám, že mé zkušenosti a názory mohou být alespoň někomu ku prospěchu, věřím, že snad existují tací, kteří řeší či řešili podobné problémy, jako já.

Jako téma své diplomové práce jsem zvolil psychickou zátěž, vznikající při výkonu herecké profese. Herectví je zajisté nadměrně náročným oborem a to jak fyzicky, tak psychicky. Herci čelí nejen vyčerpávajícím aspektům herectví samotného, které souvisí s prožíváním extrémních emocí, přetělesňováním, vystupováním před zraky mnoha diváků či před hodnotícím drobnohledem potenciálního zaměstnavatele při konkurzech, ale jsou vystaveni i mnohým

nepříznivým vlivům, týkajícím se pracovních podmínek, které v herectví panují, jako například nízké finanční hodnocení, práce večer, v noci, o víkendech a svátcích apod., což mimo jiné značně komplikuje osobní život herců. Toto téma mě oslovilo především svou aktualitou vzhledem k profesní fázi, ve které se právě nacházím. V současné době, kdy se definitivně odpoutávám od svých studií a herectví se stává nejen vášní a snad i posláním, ale navíc i mým prostředkem k existenčnímu zajištění, je potřeba přistupovat k celé věci poněkud zodpovědněji. Přemýšlím nad tím, jak si poradit s negativními vlivy, které herectví nutně přináší a nepříznivě ovlivňuje mé snažení pracovní i životní. Dalším lákadlem k volbě této tematiky je její celková neprobádanost. Lze k ní dohledat odbornou literaturu, ale není jí mnoho a jedná se většinou o jednotlivé výzkumy a studie, převážně zahraniční.

Smyslem této práce je tedy přiblížit celkovou problematiku psychické zátěže, která působí na herce při výkonu jejich profese. Jejím cílem by mělo být získání povědomí o fenoménu psychické zátěže v obecné rovině, včetně možností obrany proti ní, a následně identifikovat možná rizika jejího vzniku v rámci herectví, jak v ohledu pracovních podmínek, tak skrze osobnostní charakteristiky herců. Zároveň by měla poskytnout prostor k zamyšlení nad úlohou zátěže v herectví, neboť není snad hercův život jeho největší tvůrčí inspirací? Nejsou pak tedy herci, mající na kontě mnoho životních strastí, ve výhodě oproti jiným? Na tyto otázky se pokusím odpovědět. Posledním cílem, mým osobním, který snad i někteří čtenáři shledají užitečným či zajímavým, je zamyslet se nad pro mě nejpálčivějšími problémy spojenými s psychickou zátěží v herectví a pokusit se vyvodit nástin jejich řešení.

Herectví je mým primárním, avšak nikoli jediným studijním oborem. Souběžně s ním jsem studoval na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy na Katedře andragogiky a personálního řízení. Během celého tamního studia jsem se snažil oba obory propojovat (není to až tak nemožné, jak by se mohlo na prvním pohled zdát), což vyvrcholilo bakalářskou prací, která zkoumala herectví z personalistického úhlu pohledu<sup>1</sup>. Syntéza znalostí a zkušeností z různých studijních disciplín se mi velmi osvědčila a rozhodl jsem se tento postup využít znovu, tedy v této práci. Tentokrát však v obrácené optice: zkoumáno je

---

<sup>1</sup> Práce Kompetenční model divadelní herecké profese je k dispozici v knihovně UK i online v univerzitní databázi.

personalistické téma (pracovní psychická zátěž) z pohledu herectví. Ačkoliv jsem tedy zvolil téma pohybující se na hraně těchto dvou oborů, personálně-psychologická část (kapitoly 1 a 2) slouží pouze jako teoretická základna pro další úvahy. Abych se dále mohl zabírat tématy, která se psychické zátěže přímo týkají, je potřeba shrnout si základní informace přímo o ní. První kapitola tedy slouží tomuto účelu, definuji v ní pojem zátěže, její druhy, příčiny a popisuji, jakým způsobem v zátěžových situacích člověk reaguje. Kapitola druhá se pak věnuje způsobům, jak zátěž účelně zvládat a nastiňuje možnosti jejího předcházení.

Druhá část práce (kapitoly 3 a 4) je pak zaměřena více na mé vlastní úvahy, názory a zkušenosti. Ve třetí kapitole popisuji pracovní podmínky, panující v herecké profesi, které přímo či nepřímo souvisí se vznikem psychické zátěže. Kapitola čtvrtá a poslední je věnována zamyšlení nad podstatou psychické zátěže v herectví, nad jejími škodlivými účinky či naopak pozitivními dopady. Zároveň zde rozvádím tři pro mě nejzajímavější a nejaktuálnější fenomény, týkající se zátěže v rámci mé profesní dráhy.

## 1 ZÁTĚŽ

V průběhu celého života je lidský organismus neustále vystaven mnoha odlišným vlivům, pocházejícím z vnějšího i vnitřního prostředí. Tyto podněty, nabývající nejrůznějších podob od čistě fyzikálních, biologických či chemických až po komplikované sociální signály, jsou pro člověka naprosto klíčové v jeho snaze o přežití, neboť v sobě obsahují informace o dění v organismu, v okolním prostředí či o jednání v něm se pohybujících subjektů. Aby mohl jedinec ve svém prostředí obstát, musí tyto významy správně dešifrovat a je nucen přizpůsobit jim své chování. Organismus se neustále snaží vyrovnávat se s vnitřními i vnějšími požadavky, které jsou na něj kladeny, a svou vlastní aktivitou udržovat vnitřní homeostázu. V podstatě jde o *"... rovnováhu mezi systémem a prostředím či o její porušení. Jelikož prostředí klade na systém neustále určité požadavky, je tato rovnováha stále porušována a vyrovnávání se s požadavky zevního i vnitřního prostředí je trvalý proces, který probíhá při každé činnosti systému"* (Hladký, 1993, s. 18). Tyto podněty či požadavky, působící na člověka, můžeme označit pojmem zátěž.

Pojetí zátěže nastíněné v předchozím odstavci, tedy v zásadě jako neutrální jev, zastává například A. Hladký, podle něž lze zátěž označit jako *"... zvládání jakýchkoli požadavků, které na jednotlivce klade jeho život a jeho prostředí"* (Hladký, 1993, s. 18). Pojem zátěž ve spojitosti s lidskou psychikou či tělesností však často nabývá především negativních konotací, tj. bývají jí označovány spíše vlivy, které člověku nějakým způsobem škodí nebo ho ohrožují či jsou tak či onak nepříjemné (Hladký, Žídková, 1999, s. 7). Bedrnová poznamenává, že se v průběhu života *"... dostáváme do situací, které jsou pro nás zcela nové, případně neobvyklé nebo jsme určitými faktory, jež na nás dlouhodobě, případně však i poměrně krátce, ale mimořádně naléhavě působí, nějak limitováni. Je toho na nás třeba příliš mnoho (nebo naopak příliš málo), tlačí nás čas, přibývá povinností apod. Takové situace lze charakterizovat pojmem psychická zátěž"* (Bedrnová a kol., 1999, s. 57).

V některých případech bývá zátěž ztotožňována se stresem. Ten podle Nakonečného *"... vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout a setrvává-li v ní"* (Nakonečný, 1995, s. 32), je ho tedy možné vnímat jako

zátěž, která se projevuje ve zvýšené míře, než je obvyklé. Hladký shrnuje, že zatímco zátěž tedy označuje prostý vztah mezi požadavky a zdroji, stres je její vyhocenou variantou a lze ho pokládat za *"... zvláštní formu kvalitativně i kvantitativně vystupňované zátěže, kdy dojde k výchylce ve vztahu požadavky-zdroje, při které se buď rozvíjí poplachová reakce a mobilizují se rezervní zdroje energie, anebo chronicky persistuje podmínka, která k výchylce vedla"* (Hladký, 1993, s. 19). V rámci této práce bude dále termínů zátěž a stres používáno právě v tomto významu, tj. zvýšená zátěž, působící diskomfort.

## 1.1 Druhy zátěže

Zátěž obecně lze dělit podle různých kategorií. Základní členění je možné zvolit z hlediska oblasti působení, intenzity a původu.

Oblastí působení zátěže může být buď psychika daného jedince anebo jeho tělesný aparát. Rozlišovat je tedy možné zátěž:

- fyzickou
- a psychickou (Nakonečný, 1995, s. 32).

Fyzickou zátěží jsou míněny všechny podněty, které působí přímo na lidské tělo, ať už vnitřní nebo vnější. Jako vnitřní fyzickou zátěž lze označit všechny neobvyklé stavy lidského organismu, například různé nemoci či nepříjemné důsledky špatného stravování nebo nadměrné konzumace alkoholu a omamných látek. Vnější fyzickou zátěž pak můžeme dále dělit na zátěž dynamickou (spojenou s pohybem), statickou (svaly místo pohybu vykonávají práci statického držení), polohovou (je dána mírou fyziologické přirozenosti či nevhodnosti polohy těla při činnosti) a sensorickou (namáhání zraku, sluchu apod.) (Hladký, 1993, s. 67).

Těžiště působnosti psychické zátěže tkví v lidské psychice. Patří sem podněty z oblasti nervově psychické a intelektové zátěže (nadměrná doba zvýšeného soustředění, řešení problémů) i zátěže emocionální (sociální vztahy, citové vazby, emočně vypjaté životní situace - např. svatba, úmrtí blízkého člověka). V této práci bude pojednáváno především o tomto typu zátěže.

Dalším způsobem kategorizace zátěže je dělení z hlediska její intenzity. Podle Bedrnové si člověk vytváří pro běžné životní situace, které se často opakují, určité algoritmy chování či reakcí, které aplikuje v podstatě vždy, když čelí pro něj známým situacím. Využívání těchto navyklých schémat myšlení pro něj tak nepředstavuje žádnou psychickou zátěž. Existují však situace, pro které člověk žádný automatický plán nemá a v některých případech ani nemůže mít, neboť se jedná o situaci zcela unikátní. Takové situace je možné označit jako náročné; svým působením pak vystavují účastné subjekty psychické zátěži. Podle stupně jejich náročnosti je možné rozlišovat:

- reálnou životní zátěž,
- mezní nebo limitní zátěž a
- extrémní zátěž (Bedrnová, 1999, s. 57).

Reálná životní zátěž zahrnuje běžné problémy, které člověk musí každodenně řešit a drobné překážky, jež bez větších obtíží překonává. Ty mohou být charakterizovány především nepříliš zásadním rozdílem mezi požadavky, které situace na člověka klade, a jeho schopnostmi je naplňovat. V současné době je zvláště pro život ve velkých městech typické, že tato hladina zátěže je prakticky neustále přítomna, neboť zrychlováním životního tempa se od lidí očekává zvýšená připravenost, pohotovost a flexibilita, aby byli schopni se s novými podmínkami vyrovnat. Určitá míra a kvalita tohoto nejnižšího stupně zátěže však může být i žádoucím jevem, neboť *"... má na jedince pozitivní dopad. V řadě případů se stává podmínkou jejich vnitřního rozvoje a stimulem k tomu, aby si osvojili nové formy interakce s prostředím, zvýšili svou celkovou otužilost, posílili vlastní flexibilitu a tvořivost"* (Bedrnová, 1999, s. 58). Taková forma pozitivní zátěže bývá označována též jako eustres.

Mezní, neboli limitní zátěž vzniká ve chvíli, kdy rozpor mezi objektivními požadavky situace a lidskými dispozicemi znatelně vzroste. V takových chvílích není možné problém řešit bez mobilizace psychických sil a určitého psychického vypětí. Na rozdíl od reálné životní zátěže není již v tomto stupni zdaleka tak jisté, zda se ten který jedinec se zátěží úspěšně vypořádá, naopak, selhání je v těchto limitních situacích zcela běžné.

Nejčastěji však člověku hrozí selhání v situacích extrémní zátěže. Ty představují události, které jsou v životě spíše ojedinělé, a není tedy příliš možné se na ně vhodně připravit. Jedná se například o přírodní katastrofy, válečný stav, vážné ohrožení vlastního života, dlouhodobé věznění, úmrtí velmi blízkého člověka apod. Takový stupeň zátěže většina lidí psychicky nezvládá, útechou může být, že v životě přicházejí pouze zřídka. Vzhledem k tomu, že každý člověk má jiné dispozice k odolnosti vůči zátěži, může se intenzita jednotlivých stupňů u každého lišit, někdy až velice výrazně. Co pro jednoho představuje již náročnou, mezní životní zkušenost, může být pro druhého, odolnějšího člověka pouze běžná reálná zátěž, takřka denní chléb (Bedrnová, 1999, s. 58)

Poslední uvedené dělení vyplývá z oblastí, ve které zátěž na jedince působí. V nejjednodušším pojetí lze rozpoznávat zátěž:

- životní a
- pracovní (Hladký, 1993, s. 29).

Životní zátěž se dá snadno charakterizovat jako jakákoli zátěž, které člověk čelí a která přímo nesouvisí s výkonem jeho pracovní pozice. V jejím rámci se rozlišuje mezi tzv. "velkými" životními událostmi, které zásadně proměňují podobu životních okolností člověka, běžnými "malými" událostmi, mající emotivní účinek, a chronickými podmínkami, dlouhodobě či trvale ovlivňujícími lidský život a jeho kvalitu.

Pracovní zátěží jsou naopak míněny stresové podněty a situace, se kterými se jedinec setkává na pracovišti během pracovní doby. Je tím míněna jak fyzická zátěž ergonomického charakteru (např. provádění stále stejného pohybu při práci u pásu, způsob sezení v kanceláři u počítače, přetěžování pohybového aparátu silově namáhavou činností apod.), tak psychická zátěž vyplývající z náplně vykonávané práce (míra rozhodování a zodpovědnosti, celková intelektová náročnost řešených problémů, rozprostření a délka pracovní doby apod.). Dále sem spadá i psychická či emoční zátěž vyplývající ze sociálních kontaktů s kolegy či zákazníky. Hladký uvádí šest oblastí, využívaných při hodnocení zátěže pracovní činnosti, jsou to míra fyzické zátěže, pracovní poloha, nervově psychická zátěž (doba trvání soustředění, intelektová zátěž, rozsah operativní a dlouhodobé paměti, míra kreativity, nervově emocionální napětí, míra



autonomie, stupeň složitosti prováděné činnosti, termínovanost, stupeň odpovědnosti, podoba a míra kontaktu s lidmi), zátěž analyzátorů (zátěž zraku, sluchu, hlasivek), monotonie (počet elementů v práci, opakování operací, počet operací za hodinu) a režim práce a odpočinku (Hladký, 1993, s. 67).

## **1.2 Zdroje a příčiny zátěže**

Za zdroje zátěže bývají podle Bedrnové považované především:

- nepřiměřené úkoly,
- problémové situace,
- překážky,
- konflikty a
- stres (Bedrnová, 1999, s. 61).

Nepřiměřené úkoly jsou takové požadavky, které přesahují u daného člověka fyzické či častěji psychické dispozice k jejich řešení. Tato kategorie nabývá velice subjektivního charakteru, neboť podle schopností a připravenosti jedince mohou být jako nepřiměřené úkoly hodnoceny takové, které by dispozicím jiného člověka odpovídaly, klidně i se značnou rezervou. Ve chvíli, kdy však není pro řešení daného úkolu člověk náležitě vybaven, dochází pak k celkově přemrštěné mobilizaci tělesných či duševních sil a prostřednictvím únavy toto může vést až ke stavům fyzického, případně psychického vyčerpání.

Problémové situace se vyznačují nefunkčností navyklých a osvědčených postupů a celkově zvýšeným množstvím podnětů, které je obtížné zpracovávat a vyhodnocovat. Lidé mají tendenci v neznámých situacích postupovat na základě předchozích, ať už pozitivních či negativních zkušeností, avšak v tomto případě tyto postupy krizi spíše prohlubují (na základě jejich mizivých výsledků mohou vést k frustraci) a k uspokojivému řešení nevedou. Proto jsou při zvládnutí problémových situací zvýhodněni lidé tvořiví, sebevědomí, motivovaní, dostatečně otevření k novým cestám a odmítající rutinu. Ti takové momenty chápou spíše jako výzvu či příležitost k objevování něčeho nového.

Překážkami se subjektivně stávají takové jevy, které zabraňují naplňování určitých lidských potřeb či dosahování cílů. Je-li člověku znemožněno ukojit své potřeby, dostavuje se velmi rychle stav frustrace, tedy stav neuspokojení. Překážky se přitom mohou rekrutovat z oblasti vnějšího prostředí (ať už fyzického, např. zamčené dveře, nebo psychického, např. zákaz rodičů koupit si zmrzlinu), ale je možné si je vytvářet i sám v sobě, v tomto případě se jedná o vnitřní zábrany (často spojené s morálkou) jednat určitým způsobem (např. mít sexuální styk, považovaný za "hříšný", vzít si nějakou věc bez dovolení) (Nakonečný, 1995, s. 30). Překážky lze překonávat buď přímým útokem, výběrem alternativního cíle anebo prostou rezignací, což ovšem nebývá snadné.

Konflikty mohou probíhat buď v samotném člověku, pak se nazývají vnitřními či interpersonálními, anebo se týkají sporu mezi více osobami, pak se označují jako vnější či interpersonální. Vnitřní konflikty se váží především k rozhodování, kde člověk stojí před několika alternativami a v důsledku např. neujasněných postojů či hodnot není schopen jednu z nich zvolit. Tato situace nastává často v případech, kdy jsou předmětem volby pouze negativní či pouze pozitivní alternativy, nebo pokud je jedna z možností lákavá, zatímco druhá nezbytná, avšak málo přitažlivá. Vnější konflikty pak vznikají mezi osobami, které buď za stejných podmínek usilují o dosažení různých cílů, anebo se nacházejí v odlišných situacích a prahnou po cíli jediném.

Za stresové faktory lze označit ztížené nebo neobvyklé senzomotorické podmínky výkonu činnosti, časový deficit, tlak ohrožení a odpovědnosti (Mikšík, 2005, s. 102). Často však bývá pojem stres chápán jako synonymum psychické zátěže, tedy jako jev, vznikající vždy, když je člověk vystaven vlivům, pro které nenachází vhodnou odpověď v rámci svého myšlení či jednání. Stresem se v současnosti zabývá mnoho autorů, jedná se o pojem, který je často spojován s pracovním výkonem. V tomto ohledu je populární rozlišování stresu na eustres a distres, přičemž první jmenovaný má blahodárný, stimulační účinek, zatímco působení distresu je ryze škodlivé a nepříznivé pro duševní i fyzické zdraví (Bedrnová, 1999, s. 64). Zdroje stresu bývají označovány jako stresory, které mohou mít fyzický či emocionální základ. Obecně lze za stresové situace považovat:

- podmínky vnuceného tempa,

- neočekávané nebo nepříznivé změny,
- nejednoznačně a nejasně definované okolnosti,
- nadkapacitní zatěžování,
- dopad monotonie,
- různá očekávání,
- přílišnou uspěchanost,
- osamocenost a opuštěnost,
- definitivnost některých skutečností (Bedrnová, 1999, s. 64).

Objevily se i pokusy (T. H. Holmes a R. H. Rahe) uspořádat konkrétní stresory do přehledných tabulek s přidělenou bodovou hodnotou podle míry stresovosti. V nich pak můžeme najít například zásadní životní události jako smrt manželského partnera/partnerky (100b.), rozvod (73b.), trest vězení (63b.) nebo svatba (50b.), ale i celkem běžné situace jako potíže s nadřízenými (23b.), půjčka většího finančního obnosu (17b.) či dovolená (13b.) nebo vánoční svátky (12b.). Takto se Holmes a Rahe pokoušeli následně vypočítat pravděpodobnost tělesného onemocnění, přičemž souhrn 150 bodů znamená 37procentní riziko nemoci, zatímco při vystoupení bodového hodnocení až k hranici 300 bodů se riziko navyšuje až k 80-ti procentům (Nakonečný, 1995, s. 32). Negativní vliv stresu a psychické zátěže na zdraví člověka je všeobecně uznávaným paradigmatem. Faleide, Lian a Faleide toto potvrzují a poznamenávají, že stresory *"... mají velký vliv na naši náladu, na to, jak je nám dobře (wellbeing) nebo zle, na naše chování a jednání i na naše zdraví. Akutní stresové reakce mladých lidí mohou být adaptabilní a obvykle nevedou ke zdravotním potížím. Avšak v situacích, kdy je stres neutuchající nebo se jedná o starší a ne zcela zdravé lidi, může jeho působení poškozovat fyzický stav člověka"* (Faleide, Lian, Faleide, 2004, s. 46).

### **1.3 Reakce na zátěž**

Podněty, představující pro organismus určitou zátěž, vyvolávají z jeho strany jisté odezvy. Ty lze dělit do dvou hlavních skupin v závislosti na délce jejich trvání. Okamžité reakce člověka jsou označovány jako projevy zátěže, vyznačují se bezprostředností a krátkým trváním (vzestup srdeční frekvence, krevního tlaku, rozladění, únava apod.). Stavby dlouhodobějšího charakteru, které mohou

pramenit z chronicky se opakující zátěže a neodeznívají tak snadno, se nazývají účinky zátěže (Hladký, 1993, s. 45).

V rámci krátkodobých psychických reakcí na zátěž můžeme vysledovat tři základní kategorie:

- annoyance,
- únava,
- emoční a náladové stavy (Hladký, 1993, s. 45).

Annoyance je obtížně přeložitelný termín, nejbližší budou pravděpodobně pojmy rozmrzelost, diskomfort, rozladění či rozlada. Toto rozladění je odvislé od své příčiny a většinou vzniká i zaniká společně s ní. Pouze pokud se objevuje častěji a v intenzivnějších podobách, může nabývat trvalejších kvalit. Příčina rozladění leží většinou mimo pole působnosti jedince, je tedy téměř nemožné ji vlastními silami odstranit, nezbývá tedy, než se na její účinky pasivně adaptovat.

Únava bývá definována jako *"dočasné zhoršení mentální a fyzické funkční výkonnosti v závislosti na intenzitě, trvání a časových charakteristikách předchozího mentálního strainu<sup>2</sup>"* (Hladký, 1993, s. 46). Její dopady člověk vnímá jako pocity unavenosti, zhoršení produktivity i přes nesnížené snažení či zvýšení výskytu chyb. Zvláštním případem únavy jsou tzv. únavě podobné stavy, objevující se v situacích, skýtajících málo rozmanitosti. Pod tuto hlavičku spadají monotonie (snížená aktivita v důsledku repetitivní činnosti), snížená bdělost (snížení výkonu v pozorovacích úlohách s malou rozmanitostí - např. monitorování přístrojových panelů či radaru) a mentální přesycení (podrážděnost, snížení výkonu, silný emocionální odpor k repetitivnímu úkolu).

Na emoční a náladové stavy lze nahlížet jako na emoční reakce, odehrávající se ve dvou rovinách nálad, kterými jsou hodnocení a aktivace. Tento pohled nastínili Kjellberg a Ivanowski, kteří *"... kombinací dvou dimenzí (aktivace a hodnocení) vytvářejí bipolární adjektiva, vystihující různé kvality emocí"* (Hladký, 1993, s. 46).

---

<sup>2</sup> Strain = negativní účinek stresu.

Dlouhodobé účinky zátěže se s přibývajícím časem zhoršují a stupňují a nedojde-li k nějakému zásadnímu zásahu, mohou vyústit až v patologické stavy a duševní onemocnění. To však platí pouze v případech, kdy v zátěžové situaci nedošlo k jejímu zvládnutí. Pokud si člověk s nastalou zátěží dokáže poradit, pak se dostavují psychické projevy charakteristické pro vítěze. Důsledkem bývá zvýšená aspirační úroveň a motivovanost k náročnějším úkolům. Tyto reakce však mohou být přiměřené, stejně jako nadměrné. Totéž (a snad ještě více) platí o reakcích na nezvládnutou zátěž. Lidé, kteří nenašli na zátěžovou situaci přiměřenou odpověď a zátěži podleli, se často stahují do obrany a vykazují naopak poráženecké chování, provázené "snižováním laťky" a celkovou demoralizací. Jako řešení současného problému pak volí nejčastěji jednu ze dvou základních reakcí, a sice únik nebo útok. Může zde jít o prostý únik v doslovném slova smyslu či fyzickou agresi vůči svému okolí, nicméně častěji se v současné době v lidském chování objevují jejich odvozené formy. Únikové reakce zahrnují:

- regresi a retardaci (návrat do překonaných vývojových stadií, dětinské či pubertální chování, negativismus),
- izolaci (samotářství, vyhýbání se lidem),
- fantazii a snění (dochází k preferování fantazijní reality před světem skutečným, dnes často únik do reality virtuální v podobě např. MMORPG<sup>3</sup> a dalších on-line her),
- únik do nemoci (zdánlivé či skutečné),
- potlačení a popření,
- fixaci (upnutí se na nějakou osobu a delegování odpovědnosti za řešení vlastních problémů) (Bedrnová a kol., 1999, s. 70).

Agresivní reakce na prožitou zátěž se pak mohou projevit v podobě:

- upoutávání pozornosti a egocentrismu (nepřiměřená snaha o uplatnění či prosazení se),
- identifikace (ztotožnění se s určitými skupinami - neonacisté, anarchisté apod.),
- kompenzace (vynahrazování si proher úspěchem v jiné oblasti),
- sublimace (snaha své neúspěchy odreagovat uměleckou tvorbou),

---

<sup>3</sup> Massive multiplayer online role-playing game - počítačové hry se stovkami dalších hráčů s vytvořenou virtuální identitou.

- racionalizace (hledání relativně rozumného a logického vysvětlení, proč nebylo možné ve výzvě uspět, obhajování před sebou i před okolím),
- projekce (promítání svých selhání do jiných lidí),
- trestání sebe sama a vykupování (Bedrnová a kol., 1999, s. 70).

V obzvláště exponovaných případech nezvládnuté zátěže může dojít až k reakci, která je označována jako únik nebo jako agrese namířená proti své vlastní osobě, a tou je sebevražda.

## **2 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE A JEJÍ PŘEDCHÁZENÍ**

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, interakcí člověka s podněty z okolního prostředí, z jeho vlastního nitra, či se zásadními životními událostmi dochází k narušení jeho vnitřní integrity a rovnováhy mezi jím a prostředím. Zvládání zátěže je tedy snahou o obnovení této rovnováhy v původním rozložení či nalezení nového rovnovážného bodu. V případě, že se tato snaha ukáže být neúspěšnou, dochází k duševnímu selhání s různými důsledky, nastíněnými v podkapitole 1.3. Ve chvíli, kdy se člověk snaží vypořádat s krizovou situací, jeho úspěch je závislý na třech faktorech:

- na jeho individuálních osobních dispozicích;
- na tom, jak byl pro život připravován;
- na tom, jestli se s podobnou situací již dříve setkal (Bedrnová a kol., 1999, s. 58).

Dispozice každého člověka představují soubor psychických vlastností, které jsou někdy nazývány nezdolnost (více viz podkap. 3.2). Přípravou na život je míněn způsob výchovy člověka v rodině i ve škole, zda byl spíše opečováván nebo zda si musel již v této fázi života leccos vybojovat vlastními silami. Setkání se situacemi podobnými aktuálně řešenému problému je výhodné zejména proto, že je možné aplikovat v minulosti osvědčené řešení či se naopak vyvarovat nefunkčních postupů.

### **2.1 Fáze zvládání zátěže**

V procesu vyrovnávání se ze zátěží lze vysledovat tři základní fáze s určitými typickými důsledky pro jedince, který zátěži čelí. Jsou jimi:

- mobilizace psychických sil,
- řešení zátěže,
- zvládnutí či selhání (Mikšík, 2005, s. 87).

První fáze zvládání zátěže představuje prvotní setkání se s problémovou situací. V tuto chvíli dochází k celkové aktivizaci psychiky a emocionálního nabuzení,

člověk si všímá změny v okolnostech a narušení rovnováhy a záměrně či podvědomě se připravuje na zvýšené energetické výdaje, spojené s nadcházející aktivitou, vedoucí k zažehnání problému. Tato fáze může samozřejmě probíhat úspěšněji či méně úspěšně, stavy mobilizace sil před řešením problému nabývají tří základních podob. Stav "bojové pohotovosti" se vyznačuje dostatkem důvěry v sebe samého a v pozitivní vyústění celé situace a optimálním vyladěním energetických rezerv v poměru k předpokládané aktivitě (tedy nedochází k přemotivování ani k podcenění situace). "Předstartovní horečka" je stavem vysokého vzrušení, vycházejícího z obav a nejistoty vůči dalšímu vývoji situace. Člověk pociťuje bázeň před možným selháním a výsledkem je velké vyčerpání ještě před začátkem samotné akce. Tento stav by se dal přirovnat k pocitům trémy. Třetí podobou je stav "apatie", kdy člověk predikuje již dopředu svůj budoucí neúspěch a vykazuje touhy uniknout z aktuální situace, odstoupit od zamýšleného konání a stáhnout se do ústraní. Ať už nastane kterákoli z těchto podob, intenzita mobilizace psychických sil je závislá především na subjektivním hodnocení závažnosti hrozícího nebezpečí, do jaké míry člověk tyto hrozby očekává a zda již má zkušenosti s podobným typem zátěže. Velkou roli samozřejmě hraje i emocionální vzrušivost daného jedince, jeho temperament, aktuální rozpoložení apod. (Mikšík, 2005, s. 88).

Druhá fáze zvládnutí zátěže představuje samotné vypořádání se s problémem. Nejprve se musí objevit potřeba problém poznat a řešit. Aktivní řešení diskomfortní situace vyžaduje, aby pasivní emoční prožitky (sklíčenost, strach, ostych, rozčilení apod.) byly nahrazeny stimuluujícími emocemi (nadšení, sebedůvěra, zlost apod.), zároveň je však zásadní, aby bylo emoční nabuzení v rovnováze s rozumovou činností a nedocházelo tak k jejímu maření. Emoce zde mají mít funkci "pouze" podněcující (avšak esenciální), zatímco celá operace je řízena rozumem. Pokud jsou výše uvedené podmínky splněny, následuje *"... aktivní (myšlenková či faktická) činnost jedince vedoucí postupně ke zklidnění, zpřesnění a koordinovanosti úsilí, jednání a chování, k nalezení vnitřní psychické rovnováhy a rozvahy"* (Mikšík, 2005, s. 89).

V závislosti na vývoji předešlé fáze se vyvíjí fáze třetí. Ta může nabývat dvou diametrálně odlišných podob. V případě, že došlo ke konstruktivnímu vyřešení problémové situace, dochází k obnovení vnitřní rovnováhy a ke konečnému zvládnutí zátěže. To je provázeno pocitem uspokojení, zvýšením aspirací



a sebedůvěry a obecně pozitivními změnami v psychice člověka. Prvotní euforii sice brzy vystřídá pocit únavy, po jejím odeznění však zůstávají trvalé pozitivní pocity. V případě, že druhá fáze vyrovnávání se se zátěží nedopadne podle původních představ a problém není vyřešen, pak přichází konečné selhání, jehož příznaky jsou v podstatě opačné, než v případě zvládnutí zátěže. Pocit intenzivní prohry bývá často vytěsněn pozitivnějšími myšlenkami, snahou vidět současnou situaci v lepším světle, avšak brzy se projeví definitivní negativní vyznění celého aktu (Bedrnová a kol. 1999, s. 68).

## **2.2 Možnosti intervence a prevence**

Ke zvládnutí zátěže lze přistoupit minimálně dvojím způsobem. Je možné řešit stresové situace až ve chvíli jejich vzniku či v průběhu jejich aktuálního působení, tedy intervenovat proti zátěži, anebo se na tyto okamžiky cíleně připravovat již předem, tedy preventivně. I prevence může probíhat ve dvou odlišných rovinách, v jednom případě se uplatní snaha o minimalizaci nebezpečí vzniku stresových situací (člověk se tedy stresorům snaží vyhýbat), v případě druhém jde o celkové zocelení a zvýšení resistance jedince vůči stresu.

### **2.2.1 Intervence zátěže**

Ve chvíli, kdy je člověk akutně vystaven nepříznivému vlivu zátěže, snaží se přirozeně obnovit rovnováhu mezi svou vnitřní integritou a vnějším prostředím. Toho je možné docílit dvěma způsoby:

- změnou na straně stresoru,
- změnou na straně zdrojů sil a možností obrany.

Pokud se jedinec rozhodne intervenovat v oblasti stresoru, tedy zátěže, musí změnit buďto "objektivní stav světa" nebo "subjektivní stav světa". V prvním případě se jedná o skutečnou proměnu některých reálných skutečností, které mají nějakou souvislost s právě působící zátěží, druhá varianta se týká proměny vlastního náhledu na danou situaci. Možnosti proměny "objektivního stavu světa" jsou:

- ubrat zátěž (zkrátka něco neudělat, např. zřící se některých povinností apod.),
- něco zkrátit (přijít někam později, odejít dříve apod.),
- delegovat (přesunout zodpovědnost za některé věci na jinou osobu, přesvědčit někoho jiného, aby vyřešil jisté situace za vás),
- kooperovat (požádat o pomoc své blízké, rozdělit si úkoly či zodpovědnost s kolegy, přibrat partnera v podnikání apod.) (Křivohlavý, 1994, s. 47).

Ani jedna z nabízených možností není však zcela jednoduchá a zdaleka ne každý jich umí využít. V současné době nabírá život čím dál tím rychlejší tempo a pro jedince s vysokými aspiracemi je možnost zrušení důležitého úkolu či odřeknutí skvělé nabídky naprosto nepředstavitelná a nepřijatelná. Z jejich úst se často ozývají věty typu "Nejde to..." - nejde to zkrátit, předat, zrušit, odřít apod. Ve chvíli psychického zhroucení či psychosomaticky vyvolaného infarktu se pak často ukáže, že leccos přeci jen zrušit, odložit, či předat jde. Samozřejmě nastávají v životě chvíle, kdy jakékoli akce tohoto typu jednoduše nejsou v naší moci, či jsou ve hře např. existenční či finanční tlaky. Pak je třeba v boji proti zátěži zvolit odlišný přístup. Tento fenomén je nazýván teror příležitostí a ve spojitosti s herectvím o něm bude blíže pojednáno v kapitole 4.

Proměna "subjektivního stavu světa" je na rozdíl od té objektivní plně v lidské moci. V podstatě jde pouze o to, jak je na danou stresovou situaci subjektivně nahlíženo. Ve chvíli, kdy není možné proměnit reálné podmínky, tedy např. zdroj zátěže skutečně odstranit či zmírnit jeho působení, pak nezbyvá jiná možnost, než pozměnit své nazírání současné problematiky. Zjednodušeně řečeno, nad rozlitym mlékem se dá buď plakat anebo mávnout rukou. Od pozitivního náhledu na život včetně jeho stinných stránek je však potřeba odlišit jednu konkrétní strategii, která může být pro člověka, který ji využije, velice nebezpečná. Tou je strategie zavírání očí, kterou mnozí lidé volí kvůli okamžité úlevě, jíž přináší. Krátkodobé zlepšení psychického stavu z důvodu iluzorního zániku nebezpečí (ve skutečnosti se však jedná jen o jeho prostou ignoraci), však může být později vystřídáno následky až katastrofálního rozsahu. Příkladem může být člověk, který zanedbá určité minoritní zdravotní problémy či příznaky nějaké vážnější nemoci a návštěva lékaře proběhne až příliš pozdě, často v době, kdy se rozvíjející choroba již dostala do neléčitelného stádia. Je tedy třeba mít se na pozoru před tím, kdy se ještě u daného člověka jedná o velkorysé mávnutí rukou

nad strastmi, které ho v životě potkávají a kdy už jde spíše o jednání únikového charakteru, které skýtá potenciální nebezpečí v budoucnu. Poněkud jinou variantou této strategie je pak "nerozpoznání nebezpečí". V tomto případě se nejedná o vědomé zakrývání reality, ale o prosté podcenění situace a nerozpoznání pravého stavu věcí. Výstižný příklad poskytuje archivní dokumentární snímek, kde se horkovzdušný balón neočekávaně utrhl od země ještě v průběhu plnění a začal stoupat. V tu chvíli jej chytlo asi dvanáct mužů. Ti duchapřítomnější však velmi rychle pochopili, že nemají šanci udržet balón na zemi a tak okamžitě pustili kotvící lana. Jiní uvolnili své sevření až pět metrů nad zemí. Ti nejnešťastnější pak padali z výšky sto až čtyři sta metrů. Příliš pozdě vyhodnotili situaci jako neřešitelnou a extrémně nebezpečnou, rozhodování jim trvalo moc dlouho a cena za tuto chybu byla vysoká (Křivohlavý, 1994, s. 49).

Pokud jedinec nechce nebo nemůže obnovit rovnovážný stav změnou na straně zátěže (stresoru, okolního prostředí), pak zbývá možnost provést změny v rámci svých vlastních zdrojů rezistenčních sil a možností obrany. V rámci krátkodobé intervence právě působící zátěže lze na tomto poli například:

- zbavit se falešných a iluzorních představ. Těmi může být víra v existenci zázračného léku nebo v ultimátní řešení, které beze všech pochybností z ničeho nic vyřeší aktuální problém.
- Zlepšit svou informovanost. Z prověřených a solidních zdrojů je potřeba získat co nejvíce užitečných informací o tom, jak se věci ve skutečnosti mají. Čím lépe bude člověk znát situaci, ve které se nachází, tím kompetentněji může posoudit své vlastní možnosti k jejímu zvládnutí či nezvládnutí a tím spíše se mu podaří vybrat nejvhodnější zbraně s nejvyšším účinkem.
- Udělat prověrku strategií. Je dobré prozkoumat všechny možné cesty k řešení současné problematiky a zvážit jejich pravděpodobnost úspěchu, náročnost na zdroje a míru nebezpečí. Po pečlivém prověření všech dostupných strategií je možné zvolit tu relativně nejnadějnější. Do této oblasti patří například konzultace s odborníkem, který má s oblastí problémů, které člověk právě řeší, širší zkušenosti (Křivohlavý, 1994, s. 50).

## 2.2.2 Prevence zátěže

Ve chvíli, kdy člověk čelí akutní zátěži a je nucen se s ní okamžitě vyrovnávat, nezbyvá mu nic jiného než intervenovat v rámci metod popsanych v předešlé kapitole. Často však bývá výhodnější pokoušet se problémovým situacím předcházet či se na jejich působení připravovat předem. Strategie preventivních opatření proti psychické zátěži a stresu lze kategorizovat do tří skupin:

- vhodná životospráva,
- rovina sociálních vztahů,
- filozofická rovina a pozitivní přístup k životu.

Psychický stav člověka a jeho duševní život je přímo spjat s jeho tělesným fungováním. Správné a přirozené nastavení organismu zvyšuje celkovou adaptabilitu člověka a jeho připravenost čelit nepříznivým podmínkám, se kterými se setkává. Dodržování zásad správné životosprávy je tedy jedním z preventivních opatření v rámci boje proti zátěži a stresu. Tyto zásady tvoří především:

- rytmus spánku a bdění. Potřeba spánku je individuální a mění se v průběhu života. V raném věku a dětství je pro správný chod organismu a jeho vývoj nutné spát o mnoho více, než v dospělosti a stáří, potřeba spánku se s přibývajícím věkem postupně snižuje. Za průměrnou ideální délku spánku je v dospělosti u zdravých jedinců považována doba sedm až osm hodin denně. Důležité je však kromě samotné délky spánku dbát i na jeho pravidelnost, lidské tělo obecně hůře snáší, probouzí-li se pokaždé v jinou hodinu a s velkými výkyvy ve spánkovém přídělu.
- Správná výživa. Týká se především všestrannosti přijímané potravy (odhlédneme-li od etických či filozofických základů vegetariánství, makrobiotické výživy apod., lze konstatovat, že pro lidský organismus nepředstavují ideální variantu), pravidelnosti stravování (doporučuje se, aby denní příděl jídla tvořila 20% snídaně, 10% svačina, 40% oběd, 10% odpolední svačina a 20% večeře) a kvality potravin.
- Režim práce a odpočinku. Každá činnost, kterou člověk vykonává, s sebou přináší únavu. Mnoho lidí pocitům únavy nevěnuje větší pozornost, avšak z dlouhodobého hlediska tento přístup může vést až k totálnímu selhání

organismu a fyzickému zhroucení. Kromě pasivního odpočinku (jedinou doporučovanou formou je spánek) je tedy potřeba vyhradit si čas na dostatek aktivní relaxace (zde je důležité, aby byla relaxační činnost dostatečně odlišná od činnosti pracovní, není vhodné, aby profesionální plavec relaxoval opět v bazénu). Jistou část (dle individuálních potřeb) volného času by měly tvořit pohybové aktivity sportovního zaměření či různé formy tělesného cvičení.

- Hospodaření s časem. Time management se týká všech tří předešlých kategorií, jeho zvládnutí je nezbytnou podmínkou k naplnění cílů správné životosprávy v kontextu spánku, výživy i pracovní a relaxační rovnováhy. Kvalitní nakládání s časem však přináší i další výhody v boji proti stresu, jelikož bez dostatečné organizace svých povinností bývá člověk často vystaven velkému časovému tlaku (v případě, že má povinností příliš) anebo naopak trpí nedostatkem podnětů a zažívá intenzivní pocity nudy a nicnedělání (pokud má povinností málo) (Bedrnová a kol., 1999).

Psychická pohoda člověka, jako tvora společenského, je pochopitelně závislá i na kvalitě jeho sociálních kontaktů. Proto každý člověk vědomě či podvědomě usiluje o vytvoření *"... sociálního prostředí, v němž by mohl najít bezpečí, přiměřenou reflexi sebe sama, uznání od lidí, na nichž mu záleží, uspokojení z citového prožívání vztahů lásky, sounáležitosti, vzájemnosti apod."* (Bedrnová a kol. 1999, s. 103). Pěstování pozitivních vztahů se svými nejbližšími výrazně příznivě ovlivňuje celkové psychické rozpoložení člověka a blahodárně působí na jeho schopnost obstát v případných krizových situacích. V nich mu navíc blízcí lidé mohou být psychickou oporou či přímo poskytnout jinou formu pomoci. Kvalitní sociální zázemí se však netýká pouze rodiny a přátel, ale i pracovních kolektivů či obecně kladnému přístupu ke komukoli jinému, s nímž se člověk setká.

Filozoficko-psychická rovina prevence zátěže pak zahrnuje podle Křivohlavého záměrnou změnu způsobu a obsahu myšlení, cítění a chtění. To zajisté není jednoduchý úkol, v těchto případech je zapotřebí dostat se pod povrch svého běžného uvažování a nenechat se odradit případným neúspěchy. Metod z této oblasti je využíváno především v případech, kdy *"... působení stresoru bylo a je chronické a kde stres trvá již příliš dlouhou dobu, kde stres je podmíněn celým souborem vlivů, kde, obrazně řečeno, nejde jen o jeden jediný kořen, ale*

*o složité předivo vlivů, vedoucích ke stresu, nebo také tam, kde kořeny tkvějí hluboko v jádru osobnosti"* (Křivohlavý, 1994, s. 110). Křivohlavý pak tyto metody dělí do tří skupin:

- zdravé sebepojetí a síla vůle (rozvoj sebepoznání, sebeovládání apod.),
- síla smysluplnosti našich snah, smyslu našeho života (motivace, potřeby, žebříček hodnot)
- ujasněnost, správnost, síla našeho přesvědčení (vidění světa, náhled na život) (Křivohlavý, 1994, s. 110).

### 3 SPECIFIKA HERECKÉ PROFESE

Po nutném teoretickém úvodu v předchozí části práce se následující dvě kapitoly (3 a 4) posouvají od exaktních, ověřitelných tvrzení více do názorové roviny. Druhá polovina práce ve značné míře vychází z mých vlastních zkušeností a úvah, které se samozřejmě snažím co nejvhodněji konzultovat s relevantními literárními prameny, pokud je to možné. Vzhledem k tomu, že se následující řádky často úzce týkají mě samotného, budu v některých pasážích využívat první osoby.

Dosud byla řeč o psychické zátěži a jejím zvládnutí pouze v obecné rovině, avšak fenomén zátěže a stresu, stejně jako většina podobných jevů, úzce souvisí s podmínkami, v rámci nichž je zkoumán. Proto je tedy třeba vymezit okolnosti, působící při výkonu herecké profese, neboť herectví je bezpochyby pracovní činností v mnoha ohledech unikátní. Herectví jako takové je opředeno mnoha mýty i předsudky, které zvláště pro laickou veřejnost velice zkreslují představy o náplni této profese. Lukavský toto glosuje tvrzením, že *"... žádný z ostatních umělců nemusí svou profesi tak obhajovat jako herec. Jedněm aby dokazoval, že herectví je práce jako každá jiná, druhé aby upozorňoval, že herectví je práce přece jen poněkud jiná a zvláštní. Jsou totiž lidé, kteří v herectví žádné valné umění nevidí a za práci jej vůbec nepovažují. A jsou lidé, kteří zatím nedělají rozdíl mezi mechanickou a tvůrčí prací, která je náročnější a citlivější na pracovní podmínky, a berou všechno rovnostářsky: práce jako práce!"* (Lukavský, 1981, s. 29). Toto vysvětluje tím, že v jiných uměleckých disciplínách i laik snadno vidí výsledky (Lukavským nazývány "artefakty") jednoznačně vyžadující určité speciální dovednosti, které nejsou v populaci zcela běžné. Člověk, který vidí mistrovský obraz, sochu, provazochodce patnáct metrů nad zemí či který si poslechne virtuózně zazpívanou nebo zahrnou skladbu, si je vědom, že něco takového by vlastními silami pravděpodobně nemohl dokázat. Pokud je ale svědkem vynikajícího hereckého výkonu, tento dojem již přítomen není, neboť herec vlastně nedělá nic jiného, než jakýkoli běžný člověk. Nutno říci, že Lukavského výhrada se týká především činoherního realistického herectví, herectví v rámci alternativních přístupů k divadlu či performerství často obsahuje prvky akrobacie či tanečně-pohybové stylizace, které již na diváka nepůsobí tímto přirozeně zvládnutelným dojmem.

Lze ovšem s klidným svědomím prohlásit, že herectví je práce jako každá jiná ve smyslu její nikoli podměrečné náročnosti, ba spíše naopak. Zároveň je profesí poněkud jinou a zvláštní, neboť se vymyká klasickým standardům jiných profesí, a to jak z pohledu speciálních pracovních podmínek, tak co se týká osobnostních profilů lidí, kteří ji vykonávají.

### **3.1 Pracovní podmínky v herectví**

Kocianová uvádí přehled faktorů psychické zátěže, které vyplývají z podmínek pracovní činnosti (Kocianová , 2010, s. 184); ty, které významně působí v rámci herecké profese, jsou poté blíže okomentovány:

- intenzita práce a časový tlak (přetížení kapacity zpracování informací, plnění termínovaných úkolů pod časovým tlakem);
- vnucené pracovní tempo (nutnost podřízení se rytmu stroje, úkolu, jiných osob);
- monotonie (pohybová monotonie je stereotypní manuální činnost, úkolová monotonie je činnost s převahou zejména percepčních složek a minimální účast myšlenkových a rozhodovacích procesů);
- vlivy narušující soustředění (negativně ovlivňují kvalitu práce a neurotizují pracovníky, např. hluk, přerušování práce návštěvami);
- sociální interakce (jsou závažným stresogenním činitelem - hodnocena je míra pravděpodobnosti interpersonálních konfliktů, frustrací a negativních emočních situací);
- osobní rizika (prožívání osobní jistoty či nejistoty v práci, jedná se o tlak pracovních povinností projevující se vysokou angažovaností, trvalým psychickým napětím a starostmi, které se přenášejí do mimopracovní doby);
- riziko ohrožení zdraví vlastního a jiných osob (složitost činnosti, pravidla bezpečného chování, náročnost práce na nutné soustředění, pečlivost a opatrnost v práci);
- směňová práce (míra narušení fyziologických a psychických funkcí a trávení volného času, což se odráží v sociální oblasti);



- pracovní prostředí (faktory vlivu na psychickou pohodu, např. na dislokovaném pracovišti ubytování, možnost trávení volného času, možnost kontaktu s rodinou);
- fyzický diskomfort (vliv tělesné zátěže, mikroklimatických podmínek a používání osobních ochranných pracovních prostředků na diskomfort a snížení pracovního výkonu);
- jiné zdroje nepřiměřené zátěže — psychofyzilogické, psychologické, sociálně psychologické, vedoucí ke stresovým situacím, duševnímu napětí, navozující únavu, působící neurotizující vlivem.

**Intenzita práce a časový tlak.** Při práci na inscenaci dochází velice často ke stresovým situacím, plynoucím z blížícího se termínu premiéry. Nevzpomínám si snad na žádné zkoušení, ať už v kamenných divadlech či v nezávislých divadelních souborech, kde by nechyběl onen pověstný týden na klidné dopracování všech složek inscenace, hereckou nevyjímaje. Generálový týden se většinou vyznačuje stresovou a napjatou atmosférou, častěji dochází ke konfliktům mezi herci i režisérem a výjimkou nejsou ani psychická zhroucení či celkový kolaps organismu.

**Vnucené pracovní tempo.** Vzhledem k tomu, že pro vytvoření uceleného jevištního tvaru je zapotřebí kooperace mnoha osob s různým polem působnosti, dochází velice často k uzpůsobení pracovního tempa herců podle aktuálních podmínek, plynoucích z možností jednotlivých protagonistů. Zvláště pak v nezávislých divadelních souborech a při práci na různých divadelních projektech mimo renomované kamenné scény běžně dochází k situaci, kdy na zkouškách nejsou přítomni někteří herci, čemuž je zapotřebí přizpůsobit program zkoušení (neboť nelze pracovat na dialogu s nepřítomným kolegou). To je dáno především nižším finančním zázemím těchto souborů, tím pádem existenční priority mnoha herců leží jinde.

**Vlivy narušující soustředění.** Někteří režiséři mají tendenci neustále přerušovat zkoušený výstup dalšími a dalšími připomínkami, které se často ani netýkají aktuální situace. Na závěr nejlépe ještě herci vyčtou, že jeho projev na zkoušce nebyl příliš autentický, spíše škrobený a technický. Uznávám, že toto je pouze má osobní zkušenost, zajisté jsou herci, kterým jakékoli přerušení práce nevádí a nečiní jim potíže opakovaně znovu a znovu vstoupit do postavy na

kterémkoli místě textu (či situace). Nicméně z hovorů s kolegy na toto téma vyplývá, že nelibé pocity v těchto okamžicích nezažívám jen já. Tímto absolutně nechci říci, že by herec neměl být v průběhu zkoušení konkrétního výstupu připomínkován, avšak ne každý režisér ovládá toto umění tak, aby ve výsledku působilo spíše stimulačním, než rušivým účinkem.

**Sociální interakce.** Ke konfliktům mezi herci dochází, jak už bylo řečeno, ve zvýšené míře především v období před premiérou. Nicméně míra pravděpodobnosti mezilidských konfliktů je v herectví obecně poměrně vysoká. Herec při své práci využívá jako hlavní nástroj sám sebe, své tělo, svou mysl i duši (na rozdíl od hudebníků, kteří produkují svá díla skrze hudební nástroje, či malíře pracujícího štětcem a barvami). Stejně tak výsledek jeho práce a snažení je zhmotněn a představován jím samým, herec je do svého díla vložen absolutně celý, jakkoli se výsledný charakter liší od jeho soukromého. V takovém případě je obtížné vyvarovat se vztahovačnosti a nebrat si připomínky ke své práci osobně. Často zapomínám na to, že připomínky, které při zkoušení dostávám, ať už od režiséra či hereckých kolegů (alespoň ty dobře míněné), se vztahují výhradně k mé práci, nikoli přímo k mé osobě. To, že truhlář vyrobí jeden křivý stůl, neznamená automaticky, že je špatným řemeslníkem, tedy ani herec, který v jedné inscenaci nepodá dobrý výkon, není hned špatným hercem<sup>4</sup>. Podobným případem je přístup herce k ohlasům publika či tisku. Pokud tyto skutečnosti uniknou herci ze zřetele, zárodek konfliktu či psychické deprivace již klepe na dveře.

**Osobní rizika.** Obzvláště herci bez stálého angažmá, tzv. "na volné noze", zažívají poměrně často obavy z existenčního zajištění. Finanční odměny v divadelní sféře nejsou nijak závratné, často i silně podhodnocené, a zajištění živobytí tak mnohdy závisí na úspěchu či selhání v konkurzech na pracovní příležitosti v reklamě, televizi a filmu. Herci pak čelí psychickému tlaku v podobě finanční nejistoty nebo velkého pracovního vytížení, případně obého.

**Riziko ohrožení zdraví vlastního a jiných osob.** Z mých osobních zkušeností vyplývá, že bezpečnost herců není při tvorbě inscenace či její produkci vždy na

---

<sup>4</sup> Profesionalita herce (i truhláře koneckonců) ovšem mimo jiné spočívá v kvalitativním standardu podávaných výkonů, avšak ani u výborného herce není každá jeho role stejně dechberoucí.

prvním místě, samozřejmě však záleží na přístupu konkrétní divadelní organizace. Na svém kontě mám ovšem už mnoho zdraví nebezpečných situací, z nichž některé se s odstupem zdají být skutečným nerozumem a hazardem se životem. Příkladem může být provádění pohybových a tanečních krací na nejroztodivnějších, různě vysokých a především chatrných konstrukcích<sup>5</sup>, odjišťování jevištního propadla, po němž se v tu chvíli vydatně pobíhá, improvizované rvačky ve scéně plné skleněných rekvizit apod. Mezi těmito ne zcela bezpečnými situacemi vyniká jediná, kterou jsem měl možnost absolvovat ještě ve školním divadle DISK. V rámci absolventské inscenace jsem měl za úkol sehrát na kanapi milostnou scénu se svou kolegyní. Po konkrétní replice jsme se měli z kanape odvalit na zem, aby se na místo našeho milostného aktu vzápětí zřítíl velikým křišťálový lustr, vážící několik desítek kilogramů. Samozřejmostí byla režisérem zdůrazňovaná snaha o co nejtěsnější únik ze spárů jisté smrti (či zmrzačení). Až do okamžiku svého pádu byl lustr držen na laně jedním z techniků divadla, který v tu chvíli neměl výhled na jeviště a orientoval se pouze podle textové narážky. Až po několika skutečně těsných pokusech, skýtajících mně i kolegyni pocity znovuzrození, se technik přesunul na místo s výhledem a místo na repliku začal reagovat na náš pohyb, čímž se celá akce stala o mnoho bezpečnější, aniž by ztratila svou působivost. Jiným příkladem ohrožení hercova zdraví může být skutečnost, že je častokrát nucen hrát představení i v případě, že je nemocen.

**Směnová práce.** Divadelní provoz má neobvyklé časové rozvržení, obvykle v divadle probíhá zkouška od deseti do čtrnácti hodin a kolem šesté až sedmé hodiny večerní je již zapotřebí chystat se na představení, jejichž četnost se může pohybovat klidně i mezi dvaceti až pětadvaceti produkcemi za měsíc, v extrémních případech i více. Herec hraje samozřejmě i o víkendech a svátcích (výjimkou bývají Vánoce), v různých nestandardních časech podle potřeb divadla, absolvuje zájezdy apod.

**Fyzický diskomfort** lze identifikovat převážně při práci v nezávislých souborech a alternativních prostorech. Mnohokrát jsem již hrál představení v místě, kde nebyla k dispozici žádná herecká šatna, natož sociální zázemí v podobě např.

---

<sup>5</sup> Tančit na neobvyklých místech, odkud např. hrozí pád, je součástí herecké profese, proti tomu nic nenamítám. Jde jen o to, aby měl člověk relativní jistotu, že se konstrukce pod ním nezřítí. V praxi často místo jistoty musí postačit víra.

sprch apod. Až nesmyslně fyzicky náročné režijní požadavky též nejsou naprostou výjimkou.

Z výše uvedeného vyplývá, že míra potenciální psychické zátěže v herectví je relativně vysoká, při výkonu herecké profese je možné registrovat zvýšené psychické napětí v rámci téměř všech zátěžových faktorů pracovních podmínek. Jako nejkritičtější hodnotím intenzitu práce a časový tlak, sociální konflikty na pracovišti, osobní rizika plynoucí z nejistého finančního zajištění a nestandardní časový rozvrh, zahrnující večery, noční zkoušky, víkendy i svátky.

### **3.2 Osobnostní rysy herců, ovlivňující odolnost vůči zátěži**

Nejdůležitějším pracovním nástrojem herce je jeho osobnost, vyplatí se tedy podívat se na ni blíže (Kulka, 2008, s. 391). Herectví a umění obecně je často spojováno s psychickými poruchami, jako je neuroticismus či deprese, a zároveň se zvýšenými sklony k závislostem a užívání návykových látek. Je známo mnoho případů slavných i méně známých herců, kteří trpěli nějakou duševní poruchou či podlehli alkoholu nebo drogám. Studie australské Sydneyské university v roce 2015 zkoumala tuto tematiku na výběrovém vzorku osmi set herců všech věkových skupin. Výsledky ukázaly, že více než čtyřicet procent herců cíleně konzumuje alkohol v souvislosti s problematikou vystoupení z role po odehraném představení a osmdesát procent herců jsou aktivními uživateli legálních či nelegálních návykových látek (<http://sydney.edu.au/>). Otázkou zůstává, zda herectví přitahuje typy osobnostní, náchylné k těmto sklonům anebo jestli samo herectví vytváří na jedince takový tlak, který může v některých případech vést ke vzniku duševní choroby či nějakému druhu závislosti. Nabízí se však i třetí možnost, a sice že mezi herci není nijak zvlášť velké procento s těmito problémy, ale jen je na ně díky jejich publicitě více vidět a celý problém je jen nafouknutá bublina, což ovšem rozporuje výsledky australského výzkumu. Jisté je pouze to, že herectví si za svou životní profesi volí určitá množství lidí, u kterých se dají vysledovat společné psychické charakteristiky. Tyto osobnostní rysy mohou být teoreticky příčinou zvýšeného nebezpečí vzniku zátěže a stresu.

Odolnost proti zátěži je u každého silně individuální, různí lidé navíc lépe či hůře zvládají různé situace. Zatímco někdo špatně snáší stres, vyvolaný časovým

tlakem, na druhou stranu může být velice resistantní vůči socioemoční zátěži plynoucí z mezilidských vztahů (lidově řečeno na něm můžete dříví štípat). Existují však určité mentální charakteristiky, které v obecné rovině přispívají k psychické odolnosti člověka. Diferenciální psychologie vnímá odlišnosti mezi lidmi v kontextu temperamentu, tj. povahy, a charakteru, tedy etických rysů osobnosti. Z hlediska odolnosti proti stresu je používán termín "nezdolnost" a proslavily ho především dva směry uvažování, a sice dle A. Antonovského a myšlenkový směr Kobasy, Maddiho a Khana (Křivohlavý, 1994, s. 173).

Antonovský používá pro stresově odolnější část populace termín "lidé s vysokou mírou soudržnosti osobnosti". Tuto dimenzi dále rozkrývá třemi dílčími rozměry, jsou jimi srozumitelnost, smysluplnost a zvládnutelnost. Vysoká míra srozumitelnosti se projevuje viděním světa jako celku, v němž panuje jistý řád, na který se lze spolehnout a v němž má každý detail své místo, naopak nižší míra srozumitelnosti je charakteristická chaotickým náhledem na svět. Okolní prostředí pro člověka tohoto typu představuje nesourodou mozaiku, jejíž komplexita přesahuje schopnosti lidského chápání a znemožňuje pochopení toho, co se vlastně děje. Smysluplnost představuje emocionální přístup k vlastní životní dráze, kladný pól zahrnuje vnímání životních těžkostí a úkolů jako smysluplných výzev, které stojí za investovanou energii a čas, takový člověk přijímá vytyčené cíle za vlastní a těší ho jejich zdolávání. Záporné hodnoty smysluplnosti se objevují u lidí, jejichž základní charakteristikou je odcizení, tj. citová neangažovanost v aktuálně řešených problémech. Poslední dimenzí je zvládnutelnost, která označuje vůli a motivační stránku člověka, jeho vědomí zvládnutelnosti předestřených problémů a důvěry ve své schopnosti. Tyto ukazatele se opět mohou pohybovat v kladných či záporných hodnotách (Křivohlavý, 1994, s. 174).

Kobasa, Maddi a Khan vypracovali podobný systém nezdolnosti, navíc i s metodami pro její měření. V jejich pojetí se tři základní charakteristiky nazývají oddanost (určitému přesvědčení), představa o ovladatelnosti toho co se děje a chápání úkolů jako výzvy, kterou přijímám (Křivohlavý, 1994, s. 174).

Hladký uvádí Friedmanovo a Rosenmanovo dělení lidí podle osobnostního zaměření na typ A a B. Zatímco typ A, charakterizovaný vysokou ctižádostí, soutěživostí, průbojností, agresivitou, netrpělivostí a neustálým pocitem

nedostatku času, je náchylný ke vzniku psychické zátěže, typ B, který představuje jeho protipól, naopak oplývá vyšší zátěžovou odolností. Avšak typ A byl později dále rozdělen na typ afektivní, který je shodný s původním typem A a typ charismatický, který přes stejné charakteristiky oplývá celkovým pozitivním naladěním a vysokou hladinou resistance vůči zátěži (Hladký, 1993, s. 36).

Z dalších teorií odolnosti proti stresu lze zmínit například Locus of control (teorie místa kontroly) J. Rottera, který rozlišuje osoby s vnitřním a vnějším bodem kontroly. Lidé s vnitřním bodem kontroly jsou oproti druhé zmíněné skupině odolnější vůči zátěži z důvodu vyšší důvěry v sebe sama a ve své schopnosti ovlivňovat dění kolem sebe (tedy i vlastními silami přetvářet nepříjemné situace k lepšímu). Na podobném principu je založena i teorie vnímané osobní zdatnosti A. Bandury. Dalším příkladem může být teorie Watsona a Clarka, kteří hovoří o tzv. pozitivní či negativní afektivitě. Ta vyjadřuje míru lpění na negativních životních jevech a událostech, lidé s vysokou mírou negativní afektivity mají tendenci vracet se neustále ke svým chybám a selháním, věnují nepříjemným životním situacím více pozornosti, než těm pozitivním a celkově jsou pesimisticky naladěni. To vede samozřejmě k nižší odolnosti vůči zátěži (Hladký, 1993, s. 98).

Zdá se tedy, že nezdolnost (tedy odolnost proti zátěži) se týká spíše získaných vlastností osobnosti jako náhled na život a na svět, celkové pozitivní či negativní naladění, než vrozených osobnostních charakteristik. Jde tedy spíše o to, čemu člověk věří a co chce, než o to, jaký zkrátka je. S těmito charakteristikami lze pracovat lépe, než např. s temperamentem, který je obecně považován za měnitelný jen velmi těžko, pokud vůbec. V tomto smyslu má tedy v boji se zátěží výhodu herec, který oplývá vysokou sebedůvěrou, věří ve svou moc řídit svůj život a ovlivňovat dění kolem sebe, nazírá svět jako celkový obraz, složený z mnoha detailů, který je řízen nějakým vnitřním řádem, věří ve smysl svého konání a jeho úspěch a přistupuje k životu s optimismem a pozitivním přesvědčením. Domnívám se, že tyto vlastnosti nejsou mezi herci vzácné, naopak jsem přesvědčen, že alespoň většina z nich je pro úspěch v herectví nezbytná. Z tohoto pohledu tedy nemohu konstatovat, že by herci byly co do psychické zátěže nějak obzvláště ohroženou skupinou. Tím spíše, že na výše uvedených aspektech nezdolnosti se dá dlouhodobě pracovat. Frejka navíc považuje za společnou vlastnost všem hercům pevnou vůli, ve smyslu volního chtění něčeho dosáhnout, což rozhodně může usnadnit případné seberozvíjení

v tomto směru (Frejka, 1929, s. 29). Kamenem úrazu však může být fakt, že ačkoli je herectví poměrně rizikovým povoláním v ohledech psychické zátěže, nemají dle mého názoru adepti herectví dostatečnou přípravu k jejímu zvládnutí. Jsou tedy odkázáni na jiné informační zdroje mimo svůj studijní obor či na svou přirozenost a cit.

Složitější situace však panuje na poli vrozených osobnostních charakteristik, především již zmíněného temperamentu. Herectví přitahuje osoby, jejichž temperament se vyznačuje jednak extravertí a jednak emoční labilitou (Šípek, 2010, s. 90). Tyto Eysenckovy faktory odpovídají v klasickém dělení osobnostních typů nejvíce cholerikovi, méně pak sangvinikovi a melancholikovi. Zatímco sangvinik je typem osobnosti, která se vyznačuje přiměřenou reaktivitou na podněty (na slabé reaguje slabě, na silné silně) a poměrně stálými, avšak spíše poněkud mělkými emocemi, cholerik i melancholik jsou charakterističtí hlubokým prožíváním a emoční labilitou. Melancholik je více introvertní a jeho emocionalita je většinou skryta pod povrchem, cholerik je pak silně vzrušivý, reaguje rychle, silně, často bez zábrán. Poslední jmenovaný typ temperamentu je mezi herci nejrozšířenější podle mého názoru proto, že je vzhledem ke své charakteristice pro herectví i nejvýhodnější. Zároveň však cholerismus pramení z již zmíněné emoční lability, která je spojena s neuroticismem. Ten se vyznačuje lehce vyvolatelnými a silně probíhajícími emocemi, které však neodpovídají síle podnětů, celkovou duševní nevyrovnaností, rozmrzelostí, úzkostí a neklidem, zvýšeným psychonervovým napětím a sklony k neuróze (Nakonečný, 1995, s. 172). To vše citelně zvyšuje riziko vzniku psychické zátěže.

Emoční labilita může podle Širokého v extrémních případech vést až k hysterickým projevům. Předestírá čtyři důvody, vysvětlující lákavost herectví pro osoby s hysterickými rysy:

- možnost žít v jiných rolích a tím i v odvozené skutečnosti hry;
- možnost uplatnit svou zvýšenou výrazovou dispozici (mimika, gestika);
- možnost být svou "tělesnou osobou" ve středu pozornosti;
- možnost citově působit na veřejnost.

Člověk vykazující hysterické projevy v chování má problémy vnímat skutečnost v její reálné podobě a často nachází problémy i tam kde nejsou, neboť mu je

vlastní "... nedostatečné prozkoumání reality, život v nepravé skutečnosti a úzkost před nutnostmi a řády našeho života" (Široký, 1964, s. 261). Z důvodu svého nerealistického vidění světa se pak často stává účastníkem sociálních konfliktů, což znamená další psychickou zátěž.

Lukavský ve spojitosti s hysterií konstatuje, že je s "hereckým" temperamentem často zaměňována. Upozorňuje však, že herecká vzrušivost je charakteristická svou vnitřní kázní, ovladatelností a pohotovostí, zatímco hysterické sklony ukazují spíše na celkovou slabost nervové soustavy, než na její sílu, a nervová excitace s ní spojená je neúměrná podnětům, náladová, neovladatelná a dokonce exhibicionistická. Mnoho herců oplývá spíše druhým uvedeným typem nervové vzrušivosti a snaží se sázet na svůj přirozený projev, který z ní vyplývá. Tato strategie může vycházet velice dlouho, avšak ve chvíli, kdy selže hercova tvůrčí nálada, pouze skutečný profesionál, třímající otěže svých nervových vzruchů pevně v ruce, může podávat stabilně kvalitní výkony (Lukavský, 1981, s. 22).



## 4 ASPEKTY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE V HERECTVÍ

Z předchozí kapitoly vyplývá, že pracovní podmínky při výkonu herecké profese jsou obecně vysoce zátěžové, velmi ovšem záleží na individuální pracovní pozici konkrétního herce, situace je přirozeně jiná v případě stálého angažmá, než u herců pracujících v různých pracovních kolektivech jako osoby samostatně výdělečně činné. Zároveň byla zhodnocena náchylnost herců skrze jejich osobnostní profily k častějšímu vzniku zátěžových situací, jimž jsou nuceni čelit.

V tuto chvíli se však nabízí otázka, zda tyto skutečnosti představují stav, který by nás měl znepokojovat a který bychom měli chtít měnit. V rámci tematických diskuzí, které jsem o této problematice vedl se svými kolegy na nejrůznějších pozicích v divadelních profesích (herci, dramaturgové, režiséři), vystával velmi často názor, že herectví je složitým oborem, náročnou uměleckou disciplínou, kterou přirozeně nemůže vykonávat každý, a je tomu tak dobře. Odůvodnění těchto myšlenek spočívá v tezi, že herec musí být tak trochu "rozervaný", aby vůbec měl z čeho tvořit. Kdyby bylo s herci nakládáno v rukavičkách a měli se jako v bavlnce, pak by zcela jistě nepodávali tak fenomenální výkony, které hraničí až s jistou magií. Když pohlédnete na jevišti do tváře velkého herce, spatříte jakoby za závojem jeho scénické masky mnohé "běsy", kteří s ním zmítají a z jejichž vření tryská jeho umělecký projev. Jakoby jeho oči zjevovaly vše odpudivé, čím musel v životě projít, aby nyní mohl tvořit krásu.

Zcela záměrně jsem závěr předchozího odstavce podal poněkud emotivnějším jazykem, neboť podobnou rétoriku sledovali vyznavači zmíněného názoru o potřebě hereckého strádání. Takové až kýčovité argumentaci by se člověk mohl v jakémkoli jiném případě s klidným srdcem vysmát, avšak zde by mohl narazit. Herectví je totiž skutečně něčím tak trochu tajemným, tak trochu nadpřirozeným, něčím, co lze jen obtížně uchopit a rozebrat na součástky, které by se dali jednoduše popsat. Pocitová stránka tvorby je zcela jistě nadmíru důležitá a proces vytváření uměleckých hodnot je pro každého silně individuální. Je tedy potřeba brát i tento názor vážně. V mých očích mu váhu dodává má osobní zkušenost při studiu herectví. Výuka podle týdenního rozvrhu byla velice náročná, jak časově, tak intenzitou. Velká část veškeré práce byla věnována přípravě klauzur, jejichž výsledek jakoby v našich očích měl rozhodnout o všem, včetně našeho dalšího působení v rámci školy (v prvních dvou letech nad námi

visel Damoklův meč možného nuceného ukončení studia), budoucího uplatnění apod. Takto jsme ke klauzurám i přistupovali, věnovali jsme jejich přípravě svůj volný čas, večery, víkendy, svátky. V prvním a druhém ročníku jsme se kvůli klauzurám ze scénické tvorby scházeli ve škole po Vánocích již 26. prosince, abychom využili zbývající čas do konce roku na další zkoušení, neboť lednový termín uvedení se hrozivě blížil. Denní program byl většinou nastaven tak, že nezbyval čas na dodržování správné životosprávy, stravovali jsme se nepravidelně, ve spěchu a nekvalitně, nebyl čas na odpočinek a nabrání sil k dalším výkonům, natožpak na osobní život a volnočasové aktivity (zajímavostí je, že před začátkem studia byla většina z nás v partnerském svazku, studium přežily pouze dva; tato skutečnost se dá vysvětlovat i naším věkem a celkovým lidským vývojem, avšak není vyloučena bližší souvislost s naším tehdejším studijním rytmem). Volné víkendy v prvním ročníku byly vyplněny pohybovými dílnami v Berouně, kde jsme opět podávali výkony na hranici našich sil. Když jsme po jednom takovém workshopu, po měsíci bez jediného volného dne, přišli v pondělí ráno do školy na kondiční trénink, byli jsme v takovém stavu, že vyučující přibližně po čtvrt hodině trénink ukončil řka, že jsme naprosto nepoužitelní a neskrýval svou nelibost. Vzhledem k pedagogy často připomínanému přísloví "když nemůžeš, ještě třikrát můžeš!" jsme tenkrát zřejmě nemohli již potřetí a definitivně. Jiné oblíbené rčení "nemocný herec, kulatý čtverec" bylo popřeno pravidelně po každých klauzurách, kdy většina ročníku z celkového vyčerpání onemocněla a ulehla v horečkách. Vedení katedry i vedoucí ročníků jistě vědí o těchto panujících extrémních podmínkách, ale nezdá se, že by je jakkoli znepokojovaly. Vysvětluji si to tedy tím, že systém je takto nastaven zcela úmyslně, a to z důvodu celkového zocelení hereckých adeptů. Bylo nám mnohokrát řečeno, že herectví je náročná profese a že to nebudeme mít jednoduché. Domnívám se, že toto je způsob, jak na tato fakta budoucí herce připravit<sup>6</sup>, jakkoli se může zdát diskutabilní, či přímo nešťastný. Jak bylo řečeno v kap. 2, individuální odolnost vůči zátěži ze dvou třetin sestává ze způsobu přípravy na budoucí život a z toho, zda se člověk s danou zátěžovou situací potkává poprvé, či zda již podobný problém řešil v minulosti. V tomto ohledu příprava na budoucí výkon herecké profese plní svou funkci, neboť adepti jsou připravováni na mnohdy horší podmínky a větší zátěž, než v praxi ve skutečnosti budou zažívat a krizových situací mají možnost vyzkoušet si více než dost.

---

<sup>6</sup> Respektive jiný jsem nezaznamenal.

Může se to zdát zvláštní, avšak přes všechno negativní, co jsem výše psal o studiu herectví, jsem velmi rád, že jsem celý proces absolvoval. Cítím, že mi ty čtyři roky pomohly v růstu jak profesním, tak osobním. Všechny překážky, které člověk překoná, mu pomáhají v duchu přísloví "co tě nezabije, to tě posílí" posunout se dál. Otázkou zůstává, nakolik za tento posun vděčím zátěži produkované systémem, který jsem popisoval a nakolik přispěly zátěžové aspekty samotného herectví, o nichž hovořím dále.

Z těchto důvodů by se mohlo zdát, že jakákoli zvýšená zátěž je pro herce prospěšná, neboť vede k celkovému zvýšení stresové nezdolnosti. Zde však přichází kámen úrazu, neboť takto prospěšná je pouze zátěž zvládnutá. V podkapitole 1.2 bylo zmíněno rozlišení nadměrné zátěže na eustres a distres, přičemž první jmenovaný je pro člověka prospěšný a působí stimulačním účinkem, zatímco distres ubírá energii, která by mohla být využita produktivněji. Při dlouhodobém působení nezvládnuté zátěže pak může dojít k fyzickým či duševním onemocněním, což zajisté není žádoucí. Příklad takové nezvládnuté zátěže lze hledat ve výše zmíněném onemocnění studentů herectví po závěrečných klauzurách. Navíc je vědecky prokázáno, že spokojenost a psychická pohoda vede k celkově vyšším výkonům, přispívá k lepšímu soustředění a oddaluje příchod únavy (Kocianová, 2010, s. 184). Z vlastní zkušenosti mohu uvést další příklad negativního dopadu psychické zátěže. V současné době působím mimo jiné v divadelním souboru BodyVoiceBand, který je pro mě jakousi domovskou základnou a rozhodně srdcovou záležitostí. Před několika měsíci se chystalo běžné uvedení jedné z repríz Brechtových *Bubnů v noci*. V této inscenaci ztvárňuji (alespoň v mých očích) poměrně náročnou roli otce Balicka. Několik hodin před začátkem představení, kdy jsme připravovali sál a oživovali si některé složitější scény, jsem se účastnil soukromého rozhovoru s vedením souboru, ze kterého jsem vydedukoval, že je dost možné, že v blízké budoucnosti bude náš soubor rozpuštěn a jeho inscenace zderniovány. K tomu jsem získal intenzivní pocit, že jsem v těchto událostech sehrál jistou negativní úlohu. Tyto informace mě zasáhly natolik silně, že ani nevím, jak jsem přestál zbytek zkoušky, avšak ze všech sil jsem se snažil vypudit tyto domněnky z hlavy. Nicméně v průběhu představení se mi neustále vracely na mysl a rušily mě v soustředění se na roli. Nepovažuji se za herce, který by měl problémy s koncentrací, obzvláště během představení, ale ten večer jsem zkrátka nepodal

dobrý výkon. Zřetelně jsem cítil, jak se má pozornost obrací k nevyžádaným myšlenkám a má celková vitalita stále klesá a energie k tvorbě se nedostává. Tyto mé pocity později potvrdili i kolegové včetně režisérky. Místo aby mě silný negativní emoční vzruch inspiroval a vybičoval k většímu nasazení, spíše mě uzemnil. Pro tento příklad to sice není důležité, nicméně nemohu nezmínit, že mé obavy z rozpadu souboru se ve výsledku ukázaly jako liché, avšak to nijak nesnižuje jejich tehdejší dopad, neboť jsem byl (mylně) přesvědčen o jejich pravdivosti.

Na otázku herecké "rozervanosti" tedy neexistuje jednoduchá odpověď. Jisté je, že herci čelí zvýšené psychické zátěži minimálně na třech frontách, existují zde faktory vyplývající ze samotné podstaty herectví, zátěžové faktory pracovních podmínek a celková životní zátěž. Poslední dvě jmenované se často prolínají, pracovní a osobní život se ovlivňují navzájem, starosti a problémy z práce jsou často přenášeny a ventilovány v rodině a naopak. Svízelné pracovní podmínky, jako nízké finanční ohodnocení, práce v nestandardních časových úsecích, večerní představení, víkendy, svátky apod. vytvářejí každopádně jistý tlak a celkové pracovní vytížení s nimi spojené se nemůže nepromítnout do soukromí herců. Tyto podmínky byly přiblíženy v kapitole 3, nyní bych se rád zaměřil na aspekty zátěže, vyplývající ze samotné herecké práce na jevišti, které by se daly shrnout pod název emoční vyčerpání. Dále bych se rád věnoval dvěma fenoménům, které s problematikou herectví souvisejí, jsou jimi syndrom vyhoření a teror příležitostí. Výběr těchto témat je podřízen mým osobním vztahem k nim, stejně jako mým zájmem se jimi zabývat podrobněji, neboť se jedná o situace, kterým přímo v současné době čelím (hrozba emočního vyčerpání, teror příležitostí) nebo kterých se obávám a rád bych jim úspěšně předcházel (syndrom vyhoření).

#### **4.1 Emoční vyčerpání**

Tato podkapitola se věnuje dvěma oblastem emočního vyčerpání, které přímo souvisejí s činností herce. Emoce jsou nedílnou součástí hereckého projevu, Lukavský dokonce emoce či cit označuje za hybnou sílu v herectví (Lukavský, 1981, s. 56). Tím je myšlen cit jako subjektivní vztah herce k objektivní

skutečnosti; nikoli statická emoce sama o sobě, ale citová vazba, oplývající impulzy k dalšímu jednání.

#### **4.1.1 Povrchové a hloubkové hraní**

Je obecně známo, že pozitivní emoce mají blahodárny vliv na lidskou psychiku i tělesné zdraví. Tyto pocity mají stejný účinek i v případě, že jsou uměle vyvolány. I když nepociťuji v přítomné chvíli radost, stačí, když svými mimickými svaly zformuji na tváři úsměv a organismus v domnění, že se v bezprostředním okolí nachází nějaký podnět k radosti, začne produkovat adekvátní hormony a v malém okamžiku se dostaví i příslušné emoce (Míček, 1976, s. 123). Nicméně tento proces funguje stejným způsobem i u emocí negativních. Samozřejmě funguje přímá úměra mezi intenzitou emoce a mírou vlivu na organismus, ať už se jedná o vliv prospěšný či škodlivý. Postavy v dramatech většinou prožívají pohnuté osudy a procházejí extrémními emocemi, velmi často negativními (vždyť konflikt je základem pro dramatickou situaci). Znamená to tedy, že herec se večer co večer dobrovolně sebepoškozuje? Záleží nejspíše na tom, nakolik skutečné jsou emoce, které na jevišti prožívá.

Diderot ve svém Hereckém paradoxu píše o velkém herci: "On se namáhal, aniž co pociťoval, a vy jste pociťoval, aniž jste se namáhal. Kdyby tomu bylo jinak, bylo by hercovo postavení nejnešťastnější ze všech" (Diderot, 1945, s. 23). Aniž bych chtěl oživovat mnohokrát diskutovaný rozpor mezi rozumem a citem, mezi Diderotovským povrchovým a Stanislavského hloubkovým herectvím, jsem nucen vyslovit domněnku, že pokud herec sáhne při své tvorbě k metodě prožívání, zdá se tedy, že se jeho postavení skutečně stává nejnešťastnějším ze všech, neboť všechny negativní emoce zakouší doopravdy a extrémním způsobem opakovaně zatěžuje svůj organismus. Stanislavský píše, že jevištní pravda je sice odlišná od pravdy reálného světa, avšak o nic méně pravdivá; je to to, čemu herec věří ve svém vlastním nitru (Lukavský, 1978, s. 42).

Mně osobně je blízký způsob herectví, který popisuje Lukavský ve svých Monolozích o herectví a který vychází právě z metody prožívání. V Lukavského přístupu hraje klíčovou úlohu představivost. Emoci a cit nemusí herec hrát (pak by to ani nebyla přímo ona emoce, ale pouze její nápodoba), ale skrze představy

o okolnostech jeho hry (kterým dostatečně uvěří) a své jednání v nich, vznikne cit samovolně a v přirozené podobě (Lukavský, 1981, s. 57). V rámci studia na DAMU jsme k této představě o herectví přidali ještě fyzický rozměr. Jak již bylo řečeno výše, lidské tělo a mysl se navzájem ovlivňují. To, co se děje uvnitř člověka, se záhy projeví navenek, a zároveň vnější fyzický zásah má svůj vnitřní psychický dopad. Podle mého názoru (vycházejícího z teorie ze školy a v praxi vyzkoušeného) lze určitými tělesnými úkony v sobě vybudit určité emoce. Může jít o fyzické cvičení jakéhokoli charakteru, gesto i jemnou mimiku. Pokud takto nelze vytvořit konkrétní emoci, kterou v tu chvíli potřebuji, rozhodně je tímto způsobem možné vyburcovat v sobě jakousi surovou emotivní energii, kterou mohu dále herecky tvarovat do požadované podoby. Vznikající cit, který je výslednicí takového tvůrčího procesu, spojujícího fyzickou akci s představivostí, má pak daleko do falše a přetvářky, je skutečnou jevištní pravdou (pokud se daří, samozřejmě).

Pokud tímto způsobem herec prožívá takřka či naprosto skutečné emoce, které se mnoho neliší od těch, které prožívá v reálném životě, jak je tedy možné, že dřív nebo později neskončí všichni herci na psychiatrickém oddělení? Vysvětlují si to určitou dávkou kontroly, která v rámci hereckého výkonu musí přirozeně působit a která je důvodem, proč Othello Desdemonu na jevišti doopravdy neuškrtní a Máša, Irina a Olga nezamíří v půli představení na Hlavní nádraží, v rukou jízdní řád mezinárodních spojů. Ani úplné herecké prožívání není totiž zcela stoprocentní. Pokud moje postava má utrpět infarkt, nebudu se snažit si ho reálně přivodit. Vždy zbývá určitá část hercova vědomí, která racionálně řídí veškerou jakkoli spontánní a citovou aktivitu. S tímto názorem se ztotožňuje i sám Stanislavskij, který úlohu rozumu v herectví nepopírá, naopak vyhlašuje jednotu rozumu, citu a vůle (Lukavský, 1981, s. 40). Tento kousek rácia, který si herec v tvůrčím momentu ponechává, je pak strážcem jeho přičetnosti. Ačkoli herec skutečně zakouší emoce své postavy, stále si od nich ponechává jistý, byť malý odstup. Připadá mi, že právě velikost tohoto odstupu je klíčová. Zažil jsem chvíle různého trvání, kdy mne role naprosto pohltila a já se skutečně maximálně odevzdal jejímu prožitku. Tyto okamžiky lze zpětně rozeznat tím, že si z daného momentu nepamatuji své okolí, rozhodně ne dění mimo jeviště a často ani na něm. Jako bych viděl pouze v daném koridoru a přestal vnímat vše okolo.

V těchto chvílích je můj výkon snad opravdový, ale neovladatelný<sup>7</sup>. Jednak nemohu řídit jeho průběh a jednak jsem nebezpečný sám sobě, pro své kolegy i diváky. Nemyslím si, že ve schopnosti dostat se do tohoto stavu spočívá právě herecké umění. Naopak. Vidím ho právě v dovednosti udržet si odstup přesně v takové míře, abych byl do role vložen celý a přesto její otěže držel pevně v ruce. Ano, stejně jako kůň pod svým jezdcem může udělat něco nečekaného, spontánního, třeba až šíleného, jezdec má vždy možnost volby, zda je nynější chování oře ku prospěchu věci či zda ho rázně zarazí. Samozřejmostí je, že tento odstup bude pravděpodobně velice individuální a každý herec musí nalézt svou vlastní míru, která bude vyhovovat jeho potřebám a která mu bude umožňovat ovládat svůj výkon a přitom stále věřit v jevištní pravdu, která je v rámci hry nastolena. Myslím, že se bude lišit i inscenace od inscenace, podle toho, jaká míra kontroly bude zapotřebí. Tuto problematiku shrnuje J. Vostrý: *"... půjde-li o skutečné herectví, tj. o hereckou hru jako výsledek tvořivého procesu, i nejintenzivněji zakoušené pocity zůstanou herci jen materiálem pro tvorbu a herec si tedy nad nimi zachová moc."* (Vostrý, 2014, s. 52).

Extrémní herecké výkony tedy zřejmě působí na herce vysokou emočně psychickou zátěží, ne snad ale natolik, jako by herec tyto emoce prožíval v reálném životě. Problém může nastat v případě, že se herec nechá rolí příliš pohltit, pak škodí sám sobě a dle mého názoru i kolektivní práci na inscenaci. Pozor je třeba dát i na opačný extrém, kdy má herec od své role až příliš velkou distanci. Tím sice svému duševnímu zdraví nejspíše nepřitíží, ale pokud to není přímo záměrem, kvalitní výkon pravděpodobně nepodá. Koneckonců, já jako divák se odmítám dojímat na divadle tím, že je něco reálná pravda, nezajímá mě, zda to, co říkají mladí herci v inscenaci *Regulace intimity* je skutečná pravda o jejich soukromí nebo zda Leonardo DiCaprio při natáčení svého oscarového snímku opravdu musel plavat v ledové řece a byl nucen zašít se do skutečné koňské mršiny; důležité pro mě je, zda mne herec přesvědčí, že predestírané jevištní pravdě naprosto věří, nezávisle na tom, jaká je skutečnost.

---

<sup>7</sup> Pro bližší informace o této problematice odkazuji na svou postupovou práci *Racionalita vs. spontaneita*, kde o těchto momentech pojednávám podrobněji.

#### 4.1.2 Tréma

Dalším emočně zátěžovým jevem, který je přímo spojen s herectvím, je tréma. Ta je z psychologického hlediska formou úzkosti před společenským hodnocením či strachem z vlastní nedostatečnosti. Projevuje se pocity strachu, stísněnosti, naprostého prázdna v hlavě, blednutím nebo naopak červenáním, koktáním, nemožností popadnout dech, pocením či různými nepříjemnými pocity v oblasti žaludku a střev (Míček, 1976, s. 137). Jedná se o zcela přirozený projev organismu, naopak jeho absolutní absence by poukazovala na určitou patologii.

Asi každý herec zažil tyto nepříjemné pocity, které se zpravidla dostavují těsně před vystoupením, pocit, že v paměti není žádná z replik jeho role, "knedlík" v krku a kámen v žaludku. Do určité míry je tato nervozita pro herce prospěšná, neboť mobilizuje jeho psychické i fyzické síly před výkonem, v případě její velké intenzity je však naprosto nežádoucí a u profesionála nemyslitelná. Jeden z mých pedagogů herectví ji nazýval krásným výrazem "rozechvění před výstupem", myslím, že naprosto vystihuje ideální míru trémy.

Charakteristické pro hereckou trému je, že se objevuje zpravidla před samotným výstupem a po jeho začátku odeznívá či zcela mizí. Lukavský upozorňuje, že není možné, aby tréma během představení bránila či jinak ovlivňovala herecký výkon (Lukavský, 1981, s. 26). Pro mě osobně se jedná o poměrně podstatné téma. Pokud jsem před představením trémou zasažen, sice po začátku produkce odezní, ale nikoli tak rychle, jak bych si přál, a v nejhorším případě pak poznamená celý první výstup. Pokud se ten nezdaří, táhne se celý problém dál a dál.

Úzkostné očekávání před výstupem je odvozeno od tří základních faktorů, jsou jimi:

- připravenost, znalost, sebedůvěra;
- náročnost publika či hodnotitelů;
- závažnost následků případného selhání (Široký, 1963, s. 264).



Náročnost publika a závažnost následků případného selhání jsou objektivními faktory, které není možné vlastními silami jakkoli proměnit, jediné opatření, které vůči nim může herec zvolit, je střízlivé hodnocení, tj. nezveličovat jejich skutečný stav. Co však v moci herce naopak je, je připravenost k výkonu a s ní spojená sebedůvěra. To je klíč, který se například mně v praxi velice osvědčil. Pokud mě čeká náročná role, k tomu kupříkladu na premiéře, věnuji dostatečný čas zopakování si všech jejích náležitostí, především textu. Jedná se častokrát o pouhý psychologický efekt, neboť i když text ovládám skvěle, jeho zopakování mě většinou uklidní. Podobně mi pomáhá i kvalitní rozmluvení a krátká rozcvička na rozproudění krve. Ve chvíli, kdy se cítím kvalitně připraven na nadcházející výstup, stává se pro mě tréma marginálním faktorem.

## **4.2 Syndrom vyhoření**

Syndrom vyhoření nejčastěji vzniká u pracovníků, kteří jsou v častém kontaktu s jinými lidmi, jsou závislí na jejich hodnocení a bývají často vystaveni chronickému stresu. V tomto ohledu jsou tedy herci jedna ze zvláště ohrožených skupin (Kebza, Šolcová, 2003, s. 8). Syndrom vyhoření (někdy též burnout syndrom) je charakterizován stavu emocionálního vyčerpání, vyhasnutí, odosobnění, negativním vztahem k lidem, s nimiž člověk pracuje, nedostatkem osobního vztahu k práci, cynickým postojem k cílům a zájmům organizace, přehnanou, často pouze ostentativně hranou sebedůvěrou apod. (Hladký, 1993, s. 49). Motor, který herce hnal dál, navzdory nepříznivým pracovním podmínkám a vysokým nárokům, se zkrátka najednou zadře a odmítá nadále fungovat. Příčiny vzniku syndromu vyhoření v herecké profesi mohou být například:

- nadměrná emocionální zátěž;
- přetíženost;
- konflikty rolí, vztahové konflikty;
- přílišná očekávání;
- neodpovídající odměňování;
- nedostatečné uspokojení v pracovním i osobním životě;
- nedostatečný vztah k profesi a k organizaci;
- nedostatečná podpora ze strany nadřízených;
- nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu;

- špatné pracovní podmínky a špatná organizace práce;
- špatné vztahy na pracovišti;
- šikana na pracovišti (mobbing) (Kocianová, 2010, s. 186).

Tyto faktory nejsou pochopitelně přítomny vždy v každém divadle či divadelním souboru. Herectví má naopak jednu výraznou zbraň proti riziku vzniku syndromu vyhoření, a tou je jeho silně kreativní zaměření. Monotónní pracovní činnost je ohledně rizika burnoutu mnohem krizovější. Nebezpečí jeho vzniku však vidím u herců především ve dvou případech, které nejsou v mé situaci zcela nereálné a kterých se ve slabších chvílích obávám.

První scénář zahrnuje nedostatek kvalitně placených pracovních příležitostí. Pokud bych se měl dlouhá léta podílet pouze na nízkorozpočtových alternativních projektech a působit v malých divadelních uskupeních bez valného finančního zázemí a neustále trpěl nedostatkem prostředků, neschopen dostat se k práci v oboru, která by mě mohla existenčně zajistit, mohl bych se ještě držet nad vodou vírou v kvalitu a poctivost své umělecké tvorby. Pokud bych však v této situaci nadále cítil své těžiště v BodyVoiceBandu či jiném podobném souboru, a tento by nenacházel u divácké obce valného úspěchu, nejsem si jist, zda bych ve svém snažení vytrval. Tato situace se však rozhodně netýká nejbližších let, jsem si vědom, že v divadelním prostředí se výsledky nedostavují ihned, ale je na nich potřeba trpělivě pracovat (výjimku snad tvoří raketové kariéry některých mladých herců, to mou osobu však zřejmě již minulo; nezbývá tedy než dříť, dříť a dále dříť).

Druhý scénář naopak zahrnuje dostatečné finanční prostředky, ale minimální umělecké vyžití. Nekonečné televizní seriály, reklamy i některé divadelní produkce, které rezignovaly na vysoké umělecké standardy a rozvojový a edukativní potenciál divadla jako jedinečné umělecké formy, nepředstavují hereckou práci, kvůli které jsem se rozhodl spojit svůj život s divadlem. Měl jsem možnost vyzkoušet si několik malých rolí v různých divadlech či v rámci televizní tvorby a některé mé úlohy měly s uměním pramálo společného. V průběhu jedné inscenace (v pražském kamenném divadle), kde ztvárňuji výjimečnou roli mluvícího papouška kakadu, umírám s chvějícím se zobáčkem ve svém obřím, růžovém, chlupatém kostýmu v náruči spolužáka z DAMU, který s přilepeným plnovousem hraje pro změnu dobrodruha, který má s papouškem latentní

zoofilně-homosexuální vztah. Ve chvíli, kdy mi z hrudi unikají v oblacích pelichajícího peří poslední slova "Je suis... kakadu!", zřetelně u svého pravého ucha cítím rty svého bývalého spolužáka, které mezi mohutnými vzlyky nad tragickým papouškovým úmrtím šeptají: "Čtyři roky na DAMU, čtyři roky kvůli tomuhle...". Alespoň Diderot by z nás měl v tu chvíli radost. Představa, že by se má profesní dráha sestávala pouze z úloh podobného typu, byť slušně placených, mě uvrhá do chmurných myšlenek. Myslím, že v takovém případě by mi herectví ani za ty peníze nestálo.

Do těchto situací se může dostat jakýkoli herec, první představuje nebezpečí spíše pro ty mladší, druhá pak pro starší generaci. Pokud má tedy někdo podobné obavy jako já, měl by být pozorný vůči tomu, zda do jednoho či druhého extrému nesklouzává. Někdy se jistě nedostává potřebných možností k jakýmkoli zásahům do současné situace, nicméně herec by měl dbát zvýšené pozornosti při přijímání či naopak odmítání nabídek různého ražení a zacílit své snažení tím směrem, který mu aktuálně bude nejvíce k užítku. Ne vždy je nutné volit mezi kvalitou a financemi; příležitostí zahrnující obé však není mnoho.

### **4.3 Teror příležitostí**

V nedávné době jsem četl články, které hovořily o tzv. "culture of acceptance", volně přeloženo kultuře souhlasu (<https://www.theguardian.com/>). Tyto články pojednávají o velmi zvýšené hladině psychické zátěže u studentů doktorských programů ve Velké Británii, která často vede k psychickým i fyzickým onemocněním studentů a v některých případech dokonce k sebevraždám. Kultura souhlasu pak označuje jev, který v tomto prostředí vzniká z důvodu všeobecného souhlasu s těmito skutečnostmi, především ze strany akademických elit.

Tento fenomén mi připomíná situaci v české divadelní sféře. Nejenže herci vykonávají silně zátěžovou profesi, ale k tomu ještě v nadměrně stresujících podmínkách (viz kap. 3). Všeobecně se o těchto skutečnostech ví, ale nikdo nevypadá, že by ho to zvlášť znepokojovalo. Naopak, převládající názor je ten, že herectví je zkrátka velmi náročným oborem a logicky ho nemůže zvládat každý. Je zapotřebí těch nejlepších z nejlepších; kdo tedy postrádá požadované kvality, ať jde o dům dál a nesvaluje na systém vinu za vlastní neschopnost. Je jisté, že

herectví skutečně je náročnou profesí a ne každý má pro ni potřebné dispozice, avšak jakoby to samotné nestačilo. Někdy mám pocit, že se u herců předpokládá, že vydrží jakýkoli pracovní zářah, jakoukoli tenzi a ještě není potřeba je nijak zvlášť finančně odměňovat, neboť svou profesi vykonávají z lásky k divadlu. Herci pak často skrze nízké platy a náročné pracovní podmínky vidí herectví jako určité poslání, dalo by se říct téměř řeholi, k níž jsou vázáni osudem. Myslím si však, že tento pohled je vysoce nezdravý, zakládat svůj vztah k profesi na základě špatných podmínek k jejímu vykonávání zkrátka není správné. Osobně také vidím herectví jako jistou formu poslání, vlastně takto nazírám divadlo celkově, ale kvůli jeho podstatě, kvůli tomu čím je a co lidem (včetně mě) může dát, ne z výše uvedených důvodů. Předpokládám, že herci v Německu, kteří pobírají v divadlech několikanásobné platy (i v přepočtu vůči nákladům na živobytí), nepodávají kvůli tomu horší výkony a nemají k herectví o nic slabší vztah. Obdobná situace ohledně platů panuje v České republice prakticky u všech pomáhajících profesí, tj. profesí, které jsou zaměřeny na pomáhání druhým, na kontakt s lidmi a jejich rozvíjení či vzdělávání. Do této kategorie spadají například lékaři, učitelé, sociální pracovníci a v širším pojetí i herci (Chrápavá, 2009, s. 10). Těmto profesím je společná silná citová vazba mezi ní a jejími vykonavateli, v naprosté většině případů lidé nevykonávají tato povolání kvůli penězům či z jiných zjištěných důvodů, ale zkrátka proto, že je nějakým způsobem naplňuje a vidí v něm smysl a již zmíněné poslání. Dalším společným jmenovatelem je pak nízké finanční ohodnocení, které je možné právě kvůli uvedeným skutečnostem, pracovníci těchto profesí jsou tedy určitým způsobem využíváni. Zatímco nízké platy učitelů i lékařů většinu společnosti pobuřuje, platy divadelních herců nechávají, zdá se, převážnou část populace chladnou.

Tato kultura souhlasu vede k jevu zvanému teror příležitostí (<http://www.bozpinfo.cz/>). Ten označuje stav, kdy člověk není schopen odmítnout další nabídky, až je v konečném důsledku naprosto zavalen úkoly a psychicky se hroutí. Protože je obecně přijímáno, že na herce jsou kladeny skutečně vysoké nároky, snaží se jim herci i dostat. Já sám mám nepříjemný pocit viny pokaždé, když mám odmítnout jakoukoli nabídku (za předpokladu, že je lákavá). Vždy mě napadá, že bych měl napnout síly a jít do toho, vždyť dvoufázové zkoušení jsem přeci už zažil a odpočinu si pak po Vánocích, po večerech se mohu věnovat tomuto projektu a nějak zvládnout i ten další... Tento jev se netýká pouze přímých

pracovních nabídek, ale například i společenských událostí, které mají pouze potenciál k určitým kontaktům, neboť herectví je obor, kde se vyplatí znát se osobně kupříkladu s režiséry apod. (Čermák, Lindénová, 2006, s. 57). Velmi obtížně hledám rovnováhu svých sil a tu chvíli, kdy už bych měl říci, že nemohu další práci přijmout, protože na ní nemám čas a energii. Tyto pocity se začaly objevovat již při studiu, často jsem si nebyl jist, kdy se ještě jedná o tvrdou práci na sobě, o celkové zocelování a rozšiřování komfortní zóny a kdy už pracovní vytížení přechází v nesmyslné přetěžování. Protože přeci jen, není normální, aby psychický tlak nutil studenty či herce pravidelně plakat, hroutit se či demolovat zařízení učeben holými pěstmi, čehož jsem byl v minulosti svědkem. Není normální, aby práce byla tak vyčerpávající, že vede k onemocnění, ať už jakéhokoli druhu. A není normální, když to lidé za normální považují.

Problém však tkví pravděpodobně v tom, že herectví není normální povolání. Nicméně stojí to alespoň za zamyšlení. A nejvíce za něj stojí zneklidňující fakt, že když píšu tyto řádky, jsem jakýmsi podivným způsobem hrdý na to, že jsem herec.

## 5 ZÁVĚR

Psychická zátěž je fenoménem, který si zaslouží ze strany herců zvýšenou pozornost. Jsou jí totiž vystaveni hned na třech frontách: v osobním životě, v rámci pracovních podmínek divadelního provozu a ze strany samotné podstaty herectví. Tato zátěž může být stimulačním prostředkem majícím pozitivní vliv na osobnostní růst člověka a může se stát i cenným palivem pro umělecký tvůrčí proces, který by nikdy neměl pohasínat. Je však nesmírně (v některých případech až životně) důležité si uvědomit, že tímto způsobem může působit jen a pouze zátěž zvládnutá. Není tedy zřejmě dobrým nápadem aktivně vyhledávat co nejvíce stresové a krizové situace, záměrně se jim vystavovat a očekávat následný seberozvoj.

Nicméně jako každý umělec i herec (a ten snad nejvíce ze všech) zakouší ze své přirozenosti touhu po novém, hlad po neobvyklých zážitcích, po neobyčejných zákoutích života, do nichž se může vydat, prozkoumat je a přetavit v tvůrčí inspiraci. Tímto způsobem života si jednoznačně neulehčuje, ale taková již je cesta, kterou se vydal. Právě to a zátěž spojená s emočním vyčerpáním během zkoušení a při samotném jevištním výkonu je neodmyslitelnou součástí herectví, jeho krásou i odvrácenou stranou mince. Herec by tedy měl v sobě pěstovat určitou odolnost vůči stresovým faktorům, se kterými se bude ve své profesní dráze často setkávat. A právě proto by se měl snažit optimalizovat ty složky svého pracovního i osobního života, které může ovlivnit. Kvalitní sociální zázemí ať už v rodině, kruhu přátel či pracovním kolektivu je cenným posílením při zvládnání zátěže a navyšování osobní odolnosti vůči stresu. Čím odolnějším se herec stane, tím náročnější situace bude moci zvládat a místo aby jimi trpěl, využije je ve svůj prospěch a přetvoří je v pohonnou hmotu své kreativity. Jsem tedy přesvědčen, že pracovat na svém osobním seberozvoji, dodržovat zásady správné životosprávy a snažit se vytvářet si kolem sebe bezpečné sociální prostředí je hercova povinnost. Má tedy vyhledávat neobyčejné zážitky, které ho stimulují a inspirují, ale zároveň s jistou odpovědností odhadovat jejich míru vzhledem ke svým schopnostem. Chtělo by se říci, že snadné cesty k těmto výjimečným životním okamžikům, zahrnující alkohol a další návykové látky (nikotin, marihuana, kofein apod.) jsou vždy špatné a slepé. Já se však odvážím

tvrdit, že jsou dobrým sluhou, ale špatným pánem<sup>8</sup>. Herec je odsouzen k tomu, aby testoval své limity a balancoval někdy na ostří nože. Měl by však prohlubovat své sebepoznání, aby uměl odhadnout míru rizika, které je ještě schopen přijmout. V každém případě by tyto prostředky neměly být programovým zdrojem hercovy inspirace, pokud nad nimi umělec ztratí kontrolu, následky mohou být nedozírné.

Má diplomová práce samozřejmě danou problematiku ani zdaleka nevyčerpává. Tematika psychické zátěže v obecné psychologické rovině byla načrtnuta pouze velmi stručně, v tomto ohledu se nemohu rovnat rozhledu studovaných psychologů. Tento základní vhled snad pro potřeby mé práce postačuje, jeho prohloubení by však mohlo přinést nové, zajímavé poznatky. Za rozpracování by jistě stála témata dopadu dlouhodobého stresu či duševní hygieny, včetně konkrétních metod ke zvládnání zátěže ve smyslu intervence i prevence. Dále by bylo možné podívat se blíže na zátěžové pracovní podmínky v herectví a zamyslet se nad jejich případnou optimalizací či sladění s osobním životem herců. Mimo hereckou profesi toto nejsou nijak nové otázky, k jejich zodpovězení by mohly přispět například koncepty work-life balance či wellbeing<sup>9</sup>. Z dalších konkrétních zátěžových fenoménů v herectví, pro které již v této práci nezbyl dostatečný prostor, mě napadá například problematika vstupování do role a především vystupování z ní (zmiňoval jsem její souvislost s požíváním alkoholu v podkapitole 3.2) nebo dopad popularity a slávy na hercovu psychiku. Byl bych rád, kdyby na tematiku psychické zátěže v herectví v budoucnu navázal někdo další, pokud ne já sám. Snad budu v té době opět o něco znalejší a hlavně bohatší o nové zkušenosti. Například se slávou. Koneckonců, proč se do budoucnosti nedívat s optimismem, obzvláště když tím zvyšuji svou odolnost vůči zátěži<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Toto samozřejmě neplatí pro tvrdé drogy, jejichž užívání je navíc postihováno zákonem. Zcela chápu a osobně znám zvědavost umělecké duše a touhu vše zakusit. Vyzkoušet je snad možné cokoli, ale rozhodně to vyžaduje skutečně silnou vůli a sebekontrolu. Jakékoli opakované užívání je však již zcela jistě za hranou nejen zákona, ale i z hlediska zdravotních rizik. A koneckonců i dobrého vkusu.

<sup>9</sup> Koncepty z oblasti řízení lidských zdrojů a managementu, zabývající se vyvážením pracovní a soukromé sféry života a celkovou životní spokojeností.

<sup>10</sup> Pro zájemce opět viz podkapitola 3.2.

## 6 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

BEDRNOVÁ, Eva a kol. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Nakladatelství Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

ČERMÁK, Ivo a Jitka LINDÉNOVÁ. Povolání herec: kritické momenty v pracovním životě herců. Brno: Větrné mlýny Psychologický ústav AVČR, 2000. ISBN 80-86151-42-5.

DIDEROT, Denis. *Herecký paradox*. Praha: Svoboda, 1945.

FALEIDE, Asbjorn O., LIAN, Lilleba B. a Eyolf K. FALEIDE. Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 82-450-0127-9.

FREJKA, Jiří. Člověk, který se stal hercem. Prah: Melantrich, 1929.

HLADKÝ, Aleš. Zdravotní aspekty zátěže a stresu. Praha: Univerzita Karlova, 1993. ISBN 80-7066-784-2.

HLADKÝ, Aleš a Zdeňka ŽÍDKOVÁ. Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.

CHRÁPAVÁ, Klára. Stres v pomáhající profesi zdravotníka. Brno, 2009. Diplomová práce. Fakulta humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Doc. PhDr. Lubomír Vašina, CSc.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření. [online]. 2015, [cit. 2016-08-11]. ISBN 80-7071-231-7. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1441/podzim2014/SV4MP\\_PSHG/um/syndrom\\_vyhoreni.pdf](https://is.muni.cz/el/1441/podzim2014/SV4MP_PSHG/um/syndrom_vyhoreni.pdf)

KOCIANOVÁ, Renata. *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2497-3.

KOŽÍK, František. Největší z pierotů. Praha: Nakladatelství XYZ, 2009. ISBN 978-80-7388-229-7



KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KULKA, Jiří. Psychologie umění. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.

LUKAVSKÝ, Radovan. *Být nebo nebýt: monology o herectví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.

LUKAVSKÝ, Radovan. *Stanislavského metoda herecké práce*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978.

MAXWELL, Ian, SETON, Mark a Marianna SZABÓ. The Australian actors' wellbeing study: a preliminary report. [online]. 2015, [cit. 2016-08-09]. Dostupné z: <http://sydney.edu.au/news-opinion/news/2015/09/14/demands-of-acting-hurting-performers--mental-health.html>

MIKŠÍK, Oldřich. Hromadné psychické jevy (Psychologie hromadného chování). Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0930-4.

MÍČEK, Libor. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

NAKONEČNÝ, Milan. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X.

SHAW, Claire a Lucy WARD. Dark thoughts: why mental illness is on the rise in academia. [online]. 2014, [cit. 2016-08-11]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/higher-education-network/2014/mar/06/mental-health-academics-growing-problem-pressure-university>

ŠIROKÝ, Hugo. Úvod do herecké psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963.

ŠÍPEK, Jiří. Psychologické souvislosti scénické tvorby. Praha: KANT, 2010. ISBN 978-80-7437-035-9.

There is a culture of acceptance around mental health issues in academia. [online]. 2014, [cit. 2016-08-11]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/higher-education-network/blog/2014/mar/01/mental-health-issue-phd-research-university>

VOSTRÝ, Jaroslav. *O hercích a herectví*. Praha: KANT, 2014. ISBN 978-80-7437-141-7.