

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
**DIVADELNÍ FAKULTA**

Katedra činoherního divadla  
Herectví činoherního divadla

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Psychosomatika a mluvní jednání herce**

**Eva Hacurová**

Vedoucí práce: Mgr. Regina Szymiková  
Oponent práce: MgA. Miroslava Pleštilová  
Datum obhajoby: 19. 9. 2016  
Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS, PRAGUE  
**THEATRE FACULTY**

Dramatic arts  
Acting of Dramatic Theatre

**MASTER THESIS**

**Psychosomatics and speech negotiations actor**

**Eva Hacurová**

Supervisor: Mgr. Regina Szymiková  
Opponent: MgA. Miroslava Pleštilová  
Date of Defence: 19. 9. 2016  
Academic Degree: MgA.

Prague, 2016



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

### **Psychosomatika a mluvní jednání herce**

vypracovala 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**

Ve své magisterské práci se zaměřuji na psychosomatické, vnitřní a vnější, předpoklady herce, které jsou neodmyslitelnou součástí hereckého talentu. Zabývám se otázkou, do jaké míry je herecký výkon ovlivňován povahou člověka, jeho vlastnostmi a charakterem. Práce je zkoumáním vztahu mezi tělem a psychikou a to především jejího vlivu na vytváření herecké postavy v průběhu zkušebního procesu a celkového mluvního i fyzického jevištního jednání. Pojmenovávám nejen své vlastní herecké předpoklady, ale i problémy, které mě provázely v průběhu studia, ať už v klauzurních, tak i v absolventských rolích v divadle Disk.

Poukazuji na herecké zlovyky, rizika vztahů s hereckými partnery a tvůrčím kolektivem i na nutnost vykonávat profesi zodpovědně a umělecky, uvědomovat si své přednosti i nedostatky a cíleně pracovat na jejich odstranění.

## **Abstract**

In my master thesis I focus on psychosomatic, internal and external, actors assumptions, which are an essential part of acting talent. I deal with the question of to what extent is an actor influenced by the nature of man, his qualities and character. The work is examining the relationship between the body and the psyche, especially its impact on creating a dramatic character during the rehearsing process and the overall speaking and physical stage of negotiations. I am naming not only my own acting assumptions, but also the problems that accompanied me during the study, whether cloistered and in graduate roles in the theater Disk.

I am referring to the actor's bad habits, risks of relations between acting partners and creative team as well as the necessity of pursuing the profession responsibly and artistically, realize of my strengths and weaknesses and targeted work to eliminate them.

## Poděkování

Ráda bych poděkovala za vedení mé magisterské práce a předávání zkušeností Mgr. Regině Szymikové. Za čtyřleté vedení a práci chci poděkovat vedení našeho ročníku, jmenovitě paní profesorce Hlaváčové, panu Mrkvičkovi, MgA. Marku Němci, profesoru Janu Burianovi, Mgr. Janě Kudláčkové, MgA. Haně Burešové, PhDr. Štěpánu Otčenáškoví, docentu Jakubu Korčákovi a mnohým dalším.

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Herecký talent.....	9
3	Vnitřní herecké předpoklady .....	10
3.1	Temperament, emocionalita, proměnlivost .....	10
3.2	Představitivost.....	11
3.3	Empatie .....	11
3.4	Nálada a vůdčí typy .....	13
3.5	Charakter a schopnosti.....	15
4	Vnější herecké předpoklady .....	18
4.1	Krása .....	18
4.2	Mimika a zrcadlové neurony .....	19
4.3	Křeč a přepětí.....	20
4.4	Řeč .....	21
4.5	Hlas .....	22
4.5.1	Dech.....	23
4.5.2	Hlasový a mluvní projev v divadle a ve filmu .....	26
4.6	Rytmus a hudební sluch.....	29
5	Mé vlastní herecké předpoklady.....	31
5.1	Hlas a mluva .....	31
5.2	Tělo a pohyb .....	31
5.3	Role Julie .....	34
5.4	Problém.....	35
5.5	Role Valérie .....	36
5.6	Osobnostní předpoklady .....	38
5.7	Paměť .....	41
5.8	Marbot.....	42
5.9	Oblomov a Mnoho povyku pro nic.....	43
5.10	Tréma .....	44
6	Závěr.....	45
7	Seznam použité literatury .....	46
8	Přílohy .....	47

# 1 Úvod

Talent. Hereckým talentem nerozumíme vyjádření našeho okolí, že jsme komedianti, že umíme dobře parodovat ostatní a je s námi legrace. Bývaly doby, kdy jsem tohle slýchávala a začínala jsem věřit, že v tom opravdu může tkvět cesta k herecké profesi a skutečný potenciál. Měla jsem zkreslené představy o herecké práci. Nepředstavovala jsem si přímo závratnou popularitu a plat filmové hvězdy, ale život a práce herců byla obestřena záhadami a jistým tajemstvím. Něco mě k této profesi táhlo, ale nevěděla jsem co.

Pravda, asi jsem se ve věku patnácti let příliš nezamýšlela nad svými hereckými a osobnostními předpoklady. Mám dojem, že takto mladý člověk není ani schopen zodpovědně přistupovat k výběru svého budoucího povolání. Střední školy s uměleckým zaměřením jsou do jisté míry velkým extrémem. Na jednu stranu je dobře, že člověk, který si je jistý svým "posláním" nemusí "ztrácet čas" na gymnáziu se všeobecným zaměřením, když ví, že po maturitě stejně půjde na vysokou uměleckou školu. Zním ale velmi málo lidí, kteří by si tímto přesvědčením byli jistí nějakou delší dobu. Já, stejně jako moji spolužáci, nemáme po maturitě na konzervatoři téměř žádné všeobecné vzdělání. A co se týče našeho "poslání", kvůli kterému jsme ještě s teplou občankou v ruce vylétli z matčina hnízda, k dnešnímu dni je ze šesti mých spolužáků jeden právník, jedna učitelka na prvním stupni, kytarista a barman, au-pair v Itálii a dva více či méně úspěšní vystudovaní herci.

Procentuálně se tedy jedna třetina našeho ročníku z brněnské konzervatoře i po škole věnuje svému snu. Otázkou je, čím to? Opadl zápal, zjistili jsme realitu, která už není tak vábná jako naše představy nebo nás to zkrátka jen nenaplněovalo? Ať je to jak chce, jedno je pro mě zřejmé. Nejsem si zcela jistá, že všichni moji spolužáci měli herecký talent, ony umělecké předpoklady ke kvalitnímu vykonávání herecké profese. A myslím, že i vzhledem k tomuto faktu se dále nevěnují této profesi nebo jim není umožněno se jí věnovat.



## 2 Herecký talent

Co všechno tedy tvoří předpoklady, kterým říkáme herecký talent?

Předpoklady pro vykonávání herecké profese jsou psychosomatické, stejně tak, jako je psychosomatický sám o sobě každý člověk. Tělo i psychika musí být v rovnováze a harmonii, spolupracovat, jít ruku v ruce za stejným cílem. Úlohou psychosomatiky je zkoumání vztahu mezi tělem a psychikou a to především jejího vlivu na organismus, tzn. vlivu psychických pochodů na naše tělo a jeho zpětné reakce na ně.

Herecký talent je soubor schopností, vlastností a předpokladů pro hereckou profesi. A nezáleží jen jednotlivě na každé z nich, ale na jejich vzájemné souhře a propojení. Každý jednatel by měl být soudný a sám zodpovědně posoudit (nebo se o to alespoň pokusit), jestli je pro tuto práci dobře vybavený. K podrobnějšímu posuzování hereckých předpokladů slouží umělecké školy v čele s komisí, složenou z odborníků, kteří jsou k posuzování těchto předpokladů erudovaní a mají s nimi své zkušenosti. Obě strany by si podle mě měly uvědomovat riziko, že schopnosti a předpoklady uchazeče mohou přecenit a takový jedinec se bude při studiu nebo následně v profesionálním divadelním procesu trápit. Dokonce se může stát, že se nepodaří jeho vlohy rozvinout, ať už kvůli studentovu přístupu nebo z jiného důvodu, za což mohou pochopitelně obě strany nést zodpovědnost.

Sama si neumím představit, že posuzují talent, hereckou inteligenci, pohybové, hlasové a mluvní předpoklady uchazeče o studium herectví. Podle mého názoru je to velká zodpovědnost, ne-li odvaha.

### 3 Vnitřní herecké předpoklady

#### 3.1 Temperament, emocionalita, proměnlivost

V prázkladech hereckého talentu je napodobivý pud "mimésis". Je zde očividná spojitost s řeckým slovem "mim" - herec. Tento napodobivý pud je daný každému člověku. Bez něj by se dítě nenaučilo chodit, mluvit nebo se chovat tak, jak to vidí u ostatních, dospělých. Časem ale tento napodobovací pud ustupuje do pozadí, každý jedinec se snaží vymanit z davu a být jedinečným. U některých ale "mimésis" přetrvává a projeví se jako sklon a schopnost napodobovat, představovat, hrát jiné nebo je alespoň náznakem parodovat, charakterizovat, karikovat, a to vše ne už jako životní nutnost, ale pro vlastní radost a potěšení druhých.

Dalo by se říct, že tohle je jedna ze základních hereckých vloh. Ta ale sama o sobě ještě mnoho nezaručuje. Je nutné, aby napodobování nezůstalo jen u pouhého "opičení se" nebo imitování, ale aby získalo uměleckou hodnotu a tvůrčí sílu.

K základním hereckým předpokladům patří také živý temperament. Ten závisí na vzrušivosti nervové soustavy. Ovšem tato vzrušivost by neměla být neovladatelná, náladová, hysterická nebo dokonce exhibicionistická. Herecká vzrušivost je provázena kázní, je pohotová a ovladatelná. Jak víme, rychlé vzruchy, výbuchy vášně nebo naopak pomalá flegmatická jízda na pomyslný emocionální vrchol, nejsou pro herectví ideální. Jde o to, naučit se kontrolovaně dosáhnout emocionálního vrcholu a umět v této extrémní poloze zůstat po nějakou dobu, stále ale kontrolovaně a ne "mimo sebe".

Herecké vzrušivosti dosahujeme emocionální, citovou cestou. Emocionalita neboli citovost je tedy další důležitou složkou hereckého talentu. V herci se musí rodit takové city, které jsou hnací silou lidského chování a jednání.

**Jednání** je aktivní řešení každodenních situací v běžném životě. Toto lidské jednání probíhá zcela spontánně jako reakce na impulzy vycházející z jednotlivých situací. Průběh tohoto řešení závisí na osobních, individuálních, psychosomatických vlastnostech každého člověka, na výchově, věku, zkušenosti, vzdělání atd. Východiskem pro herecké jednání (verbální a neverbální) je dramatický text obsahující dramatické situace. Analýza daného textu a jednotlivých situací a vztahů

mezi postavami umožňuje herci vytvořit odpovídající hereckou postavu, která na jevišti řeší tyto situace a odpovídajícím způsobem jedná. K tomu slouží jeden z dalších hereckých předpokladů a tím je představivost.

### 3.2 Představivost

Představivost probouzí city. Svět představ je pro herce klíčový, bez představivosti, obrazotvornosti a fantazie se herec neobejde.

*"Herecká fantazie je taková, která se na jedné straně samovolně vzněcuje už při pouhé četbě dramatického textu, takže za jeho slovy vidí živé lidi a situace, a ze zlomků lidského jednání si umí dokreslit celý obraz událostí, člověka a jeho vnitřního života, na druhé straně pak probouzí spolu s citem i nutkání představit si sebe na místě druhého, jeho slova přijmout za svá a říkat je nahlas, jeho pohnutky přijmout za své a vstát a rovnou podle nich jednat."*<sup>1</sup>

S citátem profesora Lukavského pak úzce souvisí tzv. Stanislavského magické "kdyby". Položení otázky: *Co bych já dělal, kdyby...* a následná odpověď činem, odlišuje herce od pouhého "snílka", který sice překypuje fantazií, ale její rozvíjení není činorodé.

### 3.3 Empatie

Herec musí umět chápat ostatní, jejich povahu, přemýšlení, postavení, umět se vcítit do jejich problémů. Měl by být empatický.

*"Snažte se proniknout i do psychiky lidí, kteří jsou vám nesympatičtí. Hleďte v nich dobré, pozitivní kvality... ptejte se sami sebe, proč cítí právě takto a proč jednají tak, jak jednají."*<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt. S. 23.

<sup>2</sup> Čechov, Michail. O herecké technice. S. 15.

Samozřejmě, že pochopení samo nestačí, pokud nedokáže vyvolat příslušné vnitřní změny, kterými se herec své roli připodobní.

**"Předuševnění"** vzniká v momentě, kdy herec potlačí svoje sklony, jednání, svůj temperament, který neodpovídá charakteru role a naopak povzbudí ty rysy, které role obsahuje, a které mohou pomoci jejímu, co nejdůvěryhodnějšímu ztvárnění. Schopnost přetvořit své nitro jde ale ruku v ruce se schopností **"přetělesnit se"**, připodobnit se i fyzicky.

Vnější i vnitřní stránka tedy opět musí spolupracovat, opět jde o psychosomatiku člověka jako takového, spojení mysli a těla. V podstatě tak, jak je tomu v reálném životě, je tomu (v ideálním případě) i na jevišti: vnitřním změnám odpovídají i změny v (hercově) projevu a chování.

*"Tělo herce musí absorbovat psychologické kvality, musí jimi být prostoupeno a naplněno tak, aby se postupně proměnilo v citlivou membránu, v jakéhosi příjemce a nositele nejjemnějších nuancí a představ, pocitů, citů a volných impulsů."<sup>3</sup>*

Schopnost jakési celkové proměny souvisí se schopností obecně lidskou: přizpůsobit se, adaptovat se do určitého prostředí, schopnost chovat se podle toho kdo jsem, s kým jsem, kde jsem. Jinak se chováme doma v bezpečí, jinak na společenské události. Jinak mluvíme s každým člověkem, ke každému si nedovolíme ty stejné věci. V reálném životě bereme na vědomí v jakých podmínkách a poměrech žijeme a časem se jim dokonale přizpůsobíme. Naši povahu i to, jak se chováme, či jakým dialektem mluvíme, určuje náš původ, kraj, země.

Každý člověk má nadání přizpůsobit se okolnostem. Herec musí být schopen své jednání přizpůsobit nejen okolnostem známým, ale i smyšleným.

*"Citlivá a pružná přizpůsobivost je tedy podmínkou "herecké proměny" do role, a tím i hereckého talentu. Kdo necítí přirozenou potřebu přizpůsobit se lidem, prostředí a situacím v běžném životě, ten bývá na obtíž už svému okolí a nemůže být vítán na jevišti."<sup>4</sup>*

---

<sup>3</sup> Čechov, Michail. O herecké technice. S. 13.

<sup>4</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt. S. 24.

### 3. 4 Nálada a vůdčí typy

Nálada je proměnlivý psychický stav, který má vliv na naše každodenní jednání. Herec by neměl podlehnout svému momentálnímu rozpoložení ani při procesu zkoušení ani při samotném představení.

Během svého studia jsem se nejednou setkala s tím, že jeden ze spolužáků měl neustále problém se systémem školy, se zemí, ve které žijeme, s nastavením vztahů pedagogů a studentů nebo vztahů mezi studenty navzájem. Díky programovému odmítání systému a nechuti, možná i vlastní neschopnosti, přizpůsobit se prostředí, se stávala komunikace s oním spolužákem nepříjemnou, místy nemožnou. Náladovost, výbuchy agrese i apatické stavy nálad, znemožňovaly zkoušení a normální komunikaci. Bylo to místy velmi náročné a měla jsem dojem, že musím počkat, s jakou náladou dotyčný přijde, jak bude ten den reagovat a chovat se ke zbytku skupiny a podle toho jsem se teprve zařídila já. Ovšem, když už byl překonán lidský faktor, na jevišti při zkoušení bylo stejně cítit napětí, nevyrovnanou energii, stres z mé strany a následně i nechuť dál zkoušet a dokonce přesun negativní energie na ty pozitivní jedince a totální narušení a rozbití zkoušky.

Musím ale být upřímná sama k sobě a přiznat, že i já jsem se mnohdy nechala strhnout svou náladou a neuvědomila si, jak drtivý dopad může mít na ostatní. Člověk není stroj, má emoce, někdy dost živé, a pokud je dostatečně neumí ovládat, nastávají nepříjemnosti. Často jsem trpěla "ponorkovou nemocí". Je náročné setkávat se s lidmi, které bychom v běžném životě třeba nikdy nedokázali strpět, několik hodin denně, až sedm dní v týdnu po dobu čtyř let. Pro "obyčejné smrtelníky", myslím tím kamarády mimo hereckou profesi, je tento fakt nepředstavitelný. Je to logické, studují úplně jinak zaměřené a nastavené školy. Nicméně, já a moji spolužáci jsme byli často v očích lidí zvenčí za exoty či sektu. Něco na tom možná bude. Stala se z nás rodina, ve které jsou nejrůznější typy osobností s rozmanitými charaktery.

Není tedy nic nečekaného, že mi zkrátka někdy tak zvaně ruply nervy, když někdo nedokázal pochopit v mých očích banalitu, když někdo neustále svými rádoby vtipnými průpovídkami rušil výklad režiséra nebo třeba přicházel pravidelně na zkoušku pozdě a ještě pod vlivem alkoholu.

Postupem času jsem se ale naučila své spolužáky znát. Věděla jsem, kdo kde má jakou slabinu, co někomu déle trvá, jak s ním mluvit, když nemá "svůj den", co od něj na jevišti můžu čekat a na koho se mohu vždy zcela spolehnout. Pak jsem dokázala lépe zvládat své i jejich nálady. Věděla jsem, že někdo zkrátka nemůže za to, že něco nechápe ihned po zadání úkolu, že se nemůžu zlobit na člověka za to, jakou má povahu. A to mi pomohlo zklidnit své emoce.

Rozpoložení, s jakým člověk přichází na zkoušku, je lehce ovlivnitelné okolními vlivy. Když jsem ráno vstala "špatnou nohou", spala jsem příliš krátce, byla jsem nemocná nebo otrávená, určitě zkoušení se mnou nebylo snadné. Tak, jako jsem se já naučila odhadovat kolegy, odhadovali oni mě. Někdy mi samozřejmě bylo řečeno, že mám svoje problémy nechat doma, že nikoho moje špatná nálada a otrávený obličej nezajímá. Jen to někdy není zcela snadné, na to má právo každý. Ve výsledku ale stála zkouška za nic, byla jsem podrážděná ještě víc a věděla jsem, že to je jen a jen moje vina. To mě štválo asi nejvíc.

To, nad čím mi ale zůstával rozum stát, bylo, když jsem se dozvěděla, že já a jeden další spolužák máme ten dar, že svoji negaci přenášíme na ostatní, ti jsou pak ve stejně negativním módu jako my dva, a že si máme odpustit takto ubližovat kolektivu. Měla jsem v tu chvíli pocit, že snad kolektiv není malomocný a tak lehce ovlivnitelný, a už vůbec jsem nechtěla uvěřit tomu, že by někdo mohl mít takovou moc, aby zkazil náladu dalším deseti lidem. Ale třeba ano, třeba mám opravdu tuto mocnou zbraň a sílu k ovlivnění nálady lidí, třeba jsem vůdce smečky.

Pozitivní na tom je, že jsem se naučila využívat tuto pro mě pomyslnou moc k motivaci kolegů a celého tvůrčího týmu, k přinášení dobré energie, k šíření radosti ze zkoušení i samotného hraní. Je to velmi náročné. Po čase jsem byla vyčerpaná, unavená, moje vložená energie se mi nevracela v takovém množství, abych zase já dobila baterky.

Pokud tedy přistoupím na to, co mi i několikrát bylo řečeno na hodnocení, že jsem slonice stáda, tahoun, matka ročníku, musím říct, že tato pozice je naprosto vyčerpávající. Lze jí samozřejmě brát jako velkou poctu a dar, ale v praxi vás pozice vůdčího typu vycucává. Možná pro ni nejsem stvořena, jen v tomto kolektivu jsem ji

zaujala. Ale je dost možné, že v jiném kolektivu, v divadle, předám štafetu a budu jen pokorný následovatel.

### **3. 5 Charakter a schopnosti**

Mezi vnitřní herecké předpoklady patří také charakterové rysy herce, jeho povaha.

Herec by měl mít správně nastavený pocit zodpovědnosti, dochvilnosti, pracovitosti, ve zdravé míře odhodlání tvořit, ochotu partnerit, touhu a vášeň pro "zápas" mezi herci-kolegy na jevišti.

Podle mého názoru je jednou z nejpodstatnějších vlastností herce pokora. Nenechat své ego aby nás převýšilo, abychom měli tendenci zahořknout nebo zatrpknout, uměli přijímat připomínky s klidem a pochopili, že rady jsou nám dávány pro naše dobro a ne proto, aby nám uškodily.

Vždy mi dělala problém přílišná vztahovačnost. Brala jsem si na mě mířené připomínky mnohdy moc osobně, zablokovávala se, myslela si, že dotyčný proti mně něco má, že ostatním to jde lépe a tak dále. Trvalo mi nějakou dobu, než jsem sama pochopila, kde jsou mé limity, kde mi bylo shůry přidáno či ubráno, a čím mohu svá slabší místa naopak převýšit jinde.

Pochopila jsem, že když člověku něco takzvaně nejde, není nic jednoduššího, než se brát s humorem. Udělat si ze sebe legraci, nebýt sám na sebe příliš ostrý a brát se s nadhledem. To je podle mě mnohem sympatičtější, než se zatvrdit, že něco dělat nebudu, protože na to nemám. Takový předsudek omezuje a brzdí hereckou práci.

Pracovitost by podle mě měla být jedním z hlavních předpokladů herce. Samotný talent nestačí. Člověk s ním musí umět zacházet, zalévat ho jako květinu, pečovat o něj a rozvíjet ho, a ne se spokojit s tím, že osobní charisma je devadesát procent úspěchu a nedostatky se tak nějak ztratí.

Existují nadaní herci, například jeden z mých spolužáků, kteří mají obrovské osobní kouzlo, jsou velmi inteligentní, komunikativní, vtipní, dokážou tím, co říkají zaujmout, někdy doslova udávají směr nejen umělecký, ale i životní ostatním povahově "slabším" a nevyrovnaným jedincům, jsou skvělí herečtí partneři, dá se na ně spolehnout a opřít se o ně. Tento můj kolega dokáže opravdu strhnout. Na jevišti je pravdivý, autentický, vždy svůj, vidíme, jak nad rolí přemýšlí, dokáže zahrát postavy celé věkové i společenské škály. Dokonce dostal hned mezi prvními v ročníku nabídku na angažmá do velice prestižního divadla.

Jsou ale věci, které mě nutí položit si otázku, jak je možné, že mi tento člověk přijde herecky skvělý, i když má velké množství nepřehlédnutelných nedostatků.

Neovládá své tělo natolik, aby mu na jevišti nebylo překážkou a mohl tak věnovat veškerou pozornost jen tomu, co a jak dělá postava, kterou ztvárňuje. Musí neustále myslet na koordinaci svého pohybu a hlasu. Jeho bezděčná gesta jsou proto stále stejná a pro nás ostatní po čtyřech letech společného studia již nepřekvapivá. Lidem zvenčí ale přijde vždy úchvatný a skvělý. Je to tím, jakou hloubku skrze sebe propůjčuje svým postavám? Jeho hereckou inteligencí a tím, že si je vědom svých nedostatků? Nic s nimi ale nedělá, a pokud vím, nějak extrémně ho nikdy netrápily natolik, aby změnil svůj životní styl. O to víc, když mu nepřekáží v pracovním životě.

Takový herec bude mít pochopitelně na jevišti nevýhodu oproti kolegům, kteří znají své tělo i hlas opravdu jako své vlastní a není jim tedy překážkou při tvorbě herecké postavy. Jeho příběh je pro mě trochu záhadou. Málokdy se stane, že by na zkoušku přišel včas, ale člověk mu to, na rozdíl od ostatních, velmi rychle odpustí. Pro jeho povahu, protože je milý, obětavý a má všechny rád. Otázkou je, jak k tomu budou přistupovat opravdoví profesionálové, zda na své současné nedostatky jednou tvrdě nenarazí.

Zmíněný spolužák, má ale jednu pro herce velmi podstatnou vlastnost, která by profesionálům neměla chybět a tou je herecká inteligence. Herec nemusí být talentovaný na matematiku nebo mít nadání pro technické obory, ale musí chápat! Schopnost pochopit a myslet je pro herectví nepostradatelná, protože bez této schopnosti není možné vytvořit cílené a smysluplné herecké jednání na jevišti.



Zdrojem a modelem hercovy tvorby je celý život člověka a lidské společnosti, východiskem je nejčastěji text hry a jeho obsahové dramatické a scénické hodnoty. Musí chápat, že sama tvorba je složitý proces, který má své vnitřní zákonitosti, a který probíhá v celém kolektivu spolutvůrců, aby výsledkem bylo inteligentně koncipované a estetické dílo.

## 4 Vnější herecké předpoklady

### 4.1 Krása

Na našich tělesných vlastnostech je závislé vnější přizpůsobení se roli. Má-li se hercovo tělo stát uměleckým nástrojem, mělo by být především zdravé, bez viditelných anatomických vad či těžkých zlovyků, aby mohlo plnit své sdělovací, výtvarně obrazivé funkce ve tvůrčím procesu.

Velký a prvotní význam má pro herce už pochopitelně jeho vzhled. Herectví není "soutěž krásy", krásná tvář a postava jsou bezesporu přednostmi, ale samy o sobě nestačí. Krása tváře může zmizet v momentě, kdy člověk promluví a naopak jsou tváře, které zkrásní, jakmile ožijí zevnitř. Tak je tomu v životě i na jevišti. Krása je krásná za předpokladu, že je to krása oduševnělá.

*"Krása je herci jaksi k dobru, oduševnělost je takřka podmínkou."<sup>5</sup>*

Musím přiznat, že jsem si nikdy nepřipadala krásná. Měla jsem dojem, že vzhledem k nadváze, velkému nosu, malým očím, křivým zubům, hrbení se, to ani nejde. Pochopila jsem ale, že záleží z velké části na tom, jak se člověk cítí, jak moc krásný si připadá. Když se žena krásně oblékne a nalíčí, připadá si krásná, cítí se krásná, vidí ji tak i ti ostatní. To je důkazem toho, že psychika extrémně ovlivňuje naše vyzařování. Je to energie, kterou vysíláme a ta je podmíněna tím, jak se cítíme, jak sami sebe vnímáme. To naše tělo fyziologicky nijak nepromění, ale pocitově se cítíme líp.

Naučila jsem se, vlastně jsem se musela naučit, mít ráda sama sebe. Přijmout své tělo je základem možnosti jeho ovládní. Pokud ke svému tělu nemám vztah, neposlouchá mě, nevím jak s ním komunikovat, ani jak ho ovládat.

Psychika s tělesnem jsou úzce spojené. V době, kdy jsem odmítala sama sebe, bývala jsem také víc nemocná a sama sebe jsem zablokovala, říkala si, že na určité věci nemám, že si nemůžu dovolit stejné šaty nebo plavky jako ostatní.

---

<sup>5</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt. S. 24.

Naučila jsem ale své tělo nosit. Využít toho, jaká jsem, jak jsem "narostla". Udělat z nevýhody devizu. A to je podle mě přesným důkazem toho, že člověk může zkrásnět v momentě oduševnění.

*"Mé nedostatky jsou má perspektiva."<sup>6</sup>*

## 4. 2 Mimika a zrcadlové neurony

Jedním z dalších vnějších předpokladů, bez kterých se herec neobejde, a který nám pomáhá sdělovat to, co cítíme uvnitř, je **mimika**. Mimika je nazývána "mateřskou řečí" divadla a herectví. Mimikou a gesty vyjadřujeme základní tělové a emocionální pocity (bolest, strach, radost, hněv, úzkost, únavu, smutek), které jsme používali dříve než artikulovanou řeč, jež nese sdělení myšlenkových pochodů. Mimické, gestické a obecně pohybové nadání je jádrem hereckého talentu.

Význam mimických schopností má větší moc, než se na první pohled může zdát. Mimický výraz není jen obrazem vnitřního hnutí herecké postavy, je velmi důležitý při přenosu těchto hnutí a emocí na diváka. Touto cestou je tedy možné přenášet emoce pomocí napodobivého pudu "mimésis", a to jak na straně herce, který "napodobuje", tak i diváka, který sdělení přijímá. Ten totiž pudově nejprve vnitřně napodobí to, co vidí, vnímá hercovo svalové napětí a vysílané impulsy, které jsou následně přenesené na jeho nervovou soustavu a vyvolají ohlas těch citů, které do své mimiky vložil herec. Tak vzniká divákovo soucítění.

Na jedné z přednášek profesora Jaroslava Vostrého jsme se bavili o **zrcadlových neuronech**, jejichž princip je podobný samotné mimésis. Odborná literatura hovoří o zrcadlových neuronech pouze sporadicky, o jejich účincích se prozatím ví málo, neboť vědecký výzkum stále není u konce. Vědci se domnívají, že jejich působení se aktivuje nejen v okamžiku kdy zvíře nebo člověk pozorují nějakou činnost u jiného člověka či zvířete, ale že neuron "zrcadlí" reakci jiného neuronu, neboli se chová tak, jakoby sám pozorovatel daný úkon prováděl.

---

<sup>6</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt.

Proto je důležité, aby byl herec na jevišti přirozený a uvolněný ve svém hereckém jednání, aby nepřenášel na diváka tělesnou ztrnulost. Samozřejmě, pojmem uvolněný nerozumíme rozvolněný, mdlý nebo povolený. Jde o pravdivou a přirozenou jevištní existenci, která je nebo by měla být herci vlastní. Nesdělné tělo i tvář jsou nevýrazné a citově neprůhledné a divák nemá šanci a možná ani chuť proniknout hlouběji a nechat se hercem "nakazit".

### 4.3 Křeč a přepětí

Opačným extrémem uvolnění je přepětí a křeč. Raději snesu na jevišti povoleného herce, který trochu bloumá, když chodí, než abych se dvě hodiny dívala na herečku, která se mi snaží naprosto neskrývaně vnutit emoci, která mě tím víc irituje. Každý divák se napojí na herce a nechá se pohltit všemi jeho prostředky, pomocí kterých je mu sdělován příběh a rozkrývány jednotlivé situace. Citlivější divák se dokáže napojit na herce a spoluprožívat každý jeho nádech, a proto, když se dívám na afektovanou herečku v křeči a na její falešné emoce, sama se cítím sklíčená a tiše prosím o pomoc. Modlím se za brzký konec představení a cítím se nekomfortně, nepříjemně, oklamaná. Odcházím domů vyčerpaná. Přebrala jsem na sebe tu náročnou fyzickou námahu, kterou zbytečně a bez výsledku vynaložila urputná herečka.

*"Citlivý divák může být ochoten tělesné vady a pohybové zlovyky přehlédnout a omluvit, ale podvědomá "mimésis" v něm vyvolává fyzicky tísnivé pocity, které jsou bezděčnou překážkou estetického pocitu libosti."<sup>7</sup>*

Hercova křeč a přepětí při vyjádření jeho emocí se okamžitě projeví na kvalitě nejen svalového, ale i mluvního a hlasového projevu. Například přílišné křičení na jevišti je po chvíli nesnesitelné. Jeden z mých spolužáků se téměř pravidelně ve svých rolích dopouštěl té chyby, že jakmile se nedostavila vnitřní emoce, snažil se ji vytlačit a "nahodit si" příslušný stav mysli nekontrolovaným řevem a tělesnou zařatostí. Tato chyba je poměrně častá, a proto je nutné si uvědomit, že vyjádření exprese nelze dosáhnout pouhými mechanickými vnějšími silovými prostředky.

---

<sup>7</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt. S. 25.

V takovém případě vnímá divák hercův výkon jako neorganizovaný, falešný a nepříjemný.

#### 4.4 Řeč

Řeč je artikulovaný zvukový projev člověka sloužící ke vzájemné komunikaci. Každá řeč je členěná, skládající se z prvků, které tvoří slovní zásobu, lexikální systém. Ten se řídí gramatickými pravidly jazyka, které užíváme jak v písemné, tak i zvukové formě s ohledem na jeho zákonitosti. Teprve v momentě, kdy zcela ovládáme spisovnou jazykovou formu, můžeme v rámci jevištního sdělení pracovat i s jinými jazykovými prostředky, jako je dialekt, slang, porušování výslovnostní normy a rytmu řeči. Podmínkou je perfektně ovládat samotný jazyk. (Například: Opilý člověk také nezahraje opilého tak dobře, jako střízlivý.)

Celý proces sdělování se odehrává ve dvou základních rovinách - významové a emocionální.

**Významová rovina** nese sdělení myšlenky a je zvukově realizována členěním vět na **rytmické celky**, takty, to znamená rozložení důrazů a pauz podle cíle a smyslu sdělení.

**Emocionální rovina** je realizována **intonací** (melodií). Upřesňuje obsah našeho sdělení a náš emocionální postoj a stav.

Základní komunikační rovnice: CO + PROČ + KOMU + KDE = JAK

Realizace této rovnice je ovlivněna individuálními osobnostními vlastnostmi každého z nás.

Neodmyslitelnou součástí sdělení je **tempo** řeči, její **dynamika** (síla) a **barva hlasu**. Na divadle se s nadsázkou říkává: *"Divadlo se hraje jen rychle-pomalou, nahlas-potichu."*

Zvukovou stránkou řeči se zabývají fonetika a fonologie (fonémika).

**Fonetika** je jazyková disciplína, která se zabývá zvukovou stránkou jazyka z různých pohledů; zkoumá, třídí a klasifikuje zvuky. Fonetika vymezuje nejmenší jednotky zvukové stránky lidské řeči – hlásky. Zjišťuje, jak a kde se hlásky tvoří a jak je slyšíme.

**Fonologie** je nauka o funkci těchto hlásek. Je to jazyková disciplína, která zkoumá zvuky lidské řeči z hlediska jejich dorozumívací funkce a zabývá se jen těmi hláskami, které jsou schopny rozlišit význam slov nebo tvarů.

Správná výslovnost slov, vět a celé řeči se nazývá **ortoepie**. Je to způsob, kterým jedinec vytváří zvuky, z nichž se skládá mluvená řeč. Výslovnost je ovlivněna použitým jazykem, oblastí, kde mluvčí žije, jeho původem, vzděláním i jeho osobností. Je důležitou součástí jak hovorového jazyka, tak jazyka spisovného. Správná výslovnost jednotlivých hlásek se pak nazývá **ortofonie**. Tato zvuková stránka hlásek se realizuje **artikulací**, jejíž kvalita je podmiňována touto výslovnostní normou. Všechny odchylky od této výslovnostní normy vnímá divák jako rušivé.

## 4.5 Hlas

Hlas je fyziologickou součástí našeho těla, prostřednictvím hlasu realizujeme obsah našeho sdělení. Celý proces jeho tvoření je realizován **hlasovým ústrojím**, které je uloženo v hrtanu. Proud vydechovaného vzduchu rozkmitává hlasivky. Zvuk, který vzniká tímto rozkmitáním, zesílí v prostorách lidského těla, které nazýváme **rezonanční prostory**. Základní rezonanční prostory jsou dutiny hlavové, v hrtanu nad a pod hlasivkami a hrudní koš. Každý hlas má tyto vlastnosti:

**Barva hlasu**, která závisí na anatomii a tvaru rezonančních dutin, a proto je jedinečná u každého člověka.

**Výška hlasu** je závislá na rychlosti kmitání hlasivek a na délce a napětí hlasových vazů. Podle této fyziologie vznikla typologie hlasu:

**Soprán** je nejvyšší ženský a dětský hlas, v rozsahu asi  $c^1$  až  $a^2$ . Rozeznáváme například soprán dramatický, koloraturní.

**Mezzosoprán** je ženský hlubší soprán s plnějším tónem v poloze mezi sopránem a altem, spíše však altového zabarvení.

**Alt** je hluboký ženský hlas, jehož rozsah je asi E až f<sup>2</sup> a někdy i větší. Hluboký alt nazýváme kontraalt.

**Tenor** je vysoký mužský hlas s rozsahem asi C až a<sup>1</sup> (někdy až c<sup>2</sup>). Vysoký tenor se nazývá kontratenor.

**Baryton** je mužský hlas střední polohy mezi tenorem a basem, rozsah asi G až g<sup>1</sup>.

**Basbaryton** je speciální mezistupeň mezi basem a barytonem, rozsah asi F až g<sup>1</sup>, obvykle se jedná o světleji zabarvený bas.

**Bas** je hluboký mužský hlas s rozsahem přibližně E až e<sup>1</sup> nebo f<sup>1</sup>, hluboký bas mívá až kontra b. Podle barvy rozeznáváme bas „seriózní“ a bas „buffo“.

**Síla hlasu** závisí na intenzitě výdechového proudu, který způsobuje výraznější kmity a zesílení hlasu. Zacházení s výdechovým proudem ovlivňuje způsob počátečního tvoření hlasu (fonaci) a nazývá se **hlasový začátek**. Rozlišujeme tři typy hlasových začátků: tvrdý, měkký, dyšný. Pro zdravé tvoření hlasu je důležitý měkký hlasový začátek, ale v rámci jevištního sdělení, zvláště v expresi, je možné zcela vědomě užít tvrdý i dyšný hlasový začátek. Tato součást našeho hlasového výrazu je možná pouze při zvládnutí hlasové techniky.

#### 4. 5. 1 Dech

Nedílnou součástí fyziologie člověka je **dýchání**, které se realizuje dechovým ústrojím. V našem životě má dech dvě funkce: okysličování organismu a tvorba hlasu.

Dýchání má tři fáze: nádech, uklidnění (podržení dechu) a samotný výdech. Při tvoření hlasu je důležitý nádech pomocí bráničního svalu. Bránice umožňuje řízený výdech. Vše je koordinováno činností centrální nervové soustavy.

Podle způsobu, jakým dýcháme, rozlišujeme tři typy dýchání:

**Břišní** - které se spontánně děje při spánku. Toto hluboké dýchání působí i jako relaxační uvolňovací metoda. Při nácviku dechové techniky často můžeme

slyšet pokyn "nadechni se do břicha", který může být zavádějící, protože může vést k osvojení nesprávné dechové techniky.

**Hrudní** - (horní žeberní) neboli podkličkové dýchání vyžaduje větší námahu než dýchání břišní, neboť jím přichází do plic daleko méně vzduchu. Zvedají se ramena a při tvorbě hlasu dochází k většímu tlaku v hrtanu. Proto se pro hlasovou techniku nedoporučuje. Je mělké, povrchní, rychlé, neboť vzduch přichází pouze do horní části plic. V životě se s tímto typem dýchání setkáváme při fyzické námaze nebo emocionálním vzrušení.

**Smíšené** - (žeberečně-brániční) dýchání je pro tvorbu hlasu nejvhodnější a je to nejdoporučovanější způsob typu nádechu pro mluvní i zpěvní hlas. Pro herce je nezbytným základem hlasové a mluvní techniky.

Délka a celek myšlenky podstatně ovlivňují nejen množství nabraného dechu, ale také hospodaření s ním a následné zpomalení výdechu. Malé děti jsou schopné nadechnout se třeba uprostřed slova, protože s dechem nevystačí. Časem se zvětšuje jak obsah plic, tak i umění s dechem zacházet a logicky s ním hospodařit. Správnou techniku dechu bychom si měli osvojit natolik, abychom na ni na jevišti nemuseli myslet. Aby se stala automatickou a my se mohli soustředit pouze na obsah a výraz hereckého sdělení.

Herec jako hlasový profesionál by měl umět s dechem nakládat naprosto brilantně. Musí vědět, kdy je vhodné si přidechnout podle smyslu věty. Na konci fráze by neměl herci docházet dech, aby celkové sdělení nebylo touto krátkodechostí narušeno.

Na způsobu dýchání je patrný náš tělesný a psychický stav, naše svěžest, nálada i únava, stísněnost, strach, radost, rozčilení, leknutí, nadšení - to vše se projeví na frekvenci našeho dechu. Je proto nutné se na tento fakt technicky připravit a čelit tak nepříznivým okolnostem, které nás na jevišti mohou zaskočit. Naučit se, nenechat se strhnout psychickým rozpoložením. Emocionální vzrušení se vždy projeví na kvalitě dechu a tím i na hlase a rytmu řeči.

Tak, jako je dech důležitý ve všech každodenních situacích, stejně přirozeně je třeba s ním zacházet i na jevišti. Dechem můžeme podpořit emoce postavy, vytvořit pomocí něj okolnosti, prostředí, rozpoložení. Jinak dýcháme, když lžeme, jinak při záchvatu smíchu, jinak v milostném dialogu. Ve všech situacích je nám dech



partnerem, má vliv na kvalitu našeho celkového projevu a může nás zároveň uklidnit nebo rozrušit.

*"Hlasová výchova je psychosomatická disciplína, která komplexním rozvíjením hlasotvorných a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných funkčních napětí."<sup>8</sup>*

Hlas funguje na diváka stejně, jako mimika ve tváři herce. Proto je nám v divadle nepříjemné poslouchat křičícího herce se sevřeným hrdlem nebo herce s hlasovou poruchou. Jakmile slyším výraznější šelest nebo chrapot jako důsledek nedomykavosti hlasivek, sama mám pocit, že musím neustále odkašlávat a začne mě bolet v krku. Mám pak unavené hlasivky, jako by se ty moje namohly v průběhu představení stejně, jako hlasivky hercovy.

Divák je velmi citlivý na hercovu individuální barvu hlasu. Subjektivním poslechem ji vnímá jako příjemnou nebo nepříjemnou. Proto je nutné pracovat na **posazení hlasu**, tzn. vytvořit stejnou kvalitu hlasu v celém jeho individuálním rozsahu. Využíváním všech typů rezonance a správné dechové techniky můžeme docílit toho, že se náš hlas stane zvučnějším a poslechem příjemnějším. Výzkumem se prokázalo, že většina lidí raději preferuje poslech hlasů tmavší barvy i ve vyšší hlasové poloze.

Pro mě je hlas prioritní výrazový prostředek herce, kterého si všímám, a kterým se nechávám pohltnout. I když se mi sebevíc líbí něčí výkon herecky, ale herec není hlasově až tak vybaven nebo má pro mě nepřekonatelnou vadu řeči, ubírá tím svému výkonu na kvalitě.

Myslím, že nemusím ani zmiňovat to, že výslovnostní vady řeči na jeviště nepatří. Nechápu, jak je možné, že se na českých jevištích vyskytují ráčkující herci, herci se špatně vyslovovaným d, t, l nebo s extrémně ostrými či tupými sykavkami. Pro mě je nepředstavitelné poslouchat ráčkujícího Hamleta. Takto výrazné vady by se neměly objevovat u hlasových profesionálů. Jsou ale herci, kterým jsem schopná odpustit některý typ vady řeči, pro jejich jevištní kouzlo a humor. Z mé divácké zkušenosti byl tímto příkladem brněnský herec Erik Pardus.

---

<sup>8</sup> Válková, Libuše. Hlas individuality. S. 23.

Pro profesionálního herce je zapotřebí mít verbální i neverbální složku v rovnováze. Pohybové nadání bez mluvních předpokladů pro činoherce nestačí, ale dá se využít v pantomimě. Ten, u koho převažuje kvalita hlasových a mluvních předpokladů nad pohybovou koordinací, má větší potenciál být recitátorem, než hercem.

U hlasových profesionálů jako jsou herci, zpěváci, ale i učitelé se nejvíce negativně projevují hlasové problémy na jejich psychice.

*"Má-li někdo hlas narušený, má také tak nebo onak narušenou psychiku. Není svobodně sám sebou."<sup>9</sup>*

#### **4. 5. 2 Hlasový a mluvní projev v divadle a ve filmu**

Obávám se, že v současné době už nároky na kvalitní hlasový a mluvní projev herce příliš neplatí. Stačí se podívat na komerční divadla a jejich herce, stejně tak na seriálové hvězdy, či snad na samozvané herce, bývalé zpěváky a modelky, kterým se nedá herci snad ani říkat.

Nechci být nijak krutá k lidem, které osobně neznám, jsou mezi nimi samozřejmě skvělí herci. Ti ale mnohdy bohužel propadli trendu rychle vydělaných peněz a jejich svaté poslání a povinnost, aby tím, jaké projekty dělají, s kým spolupracují a hlavně jak kvalitně svou profesi vykonávají, šli příkladem nejen mladým začínajícím umělcům, ale celé široké veřejnosti. Je to vskutku smutný pohled. Jejich finanční situace se z lidského hlediska dá pochopit, z toho uměleckého ale nikoliv. Nechápu, proč tito skvělí herci nehrají dobře v nekonečných seriálech či divadlech s nekvalitní dramaturgií, kterým propůjčují svůj talent, tvář a jméno. Chápu, že je to určitě mimo jiné primitivním scénářem seriálů, režiséry neregiséry, nedostatkem času a také tím, že je velký rozdíl hrát "na kameru" a "naživo". Ale přesto jsou herci, kteří dokáží hrát dobře před kamerou i před živým publikem. Za příklad uvedu Ivana Trojana, Viktora Preisse nebo Jana Vondráčka, kteří jsou velcí profesionálové jak na jevišti, tak před kamerou. Jejich mluvní i fyzické jednání je

---

<sup>9</sup> Vyskočil, Ivan. O hlasové výchově.

v rovnováze a celkový herecký projev se vyznačuje adekvátně zvolenými hereckými prostředky pro divadelní prostor, i herectví před kamerou.

Pan Preiss dokáže bez problémů umluvit prostor Vinohradského divadla, má posazený hlas a jeho celkový projev při vytváření herecké postavy odpovídá kvalitě a nárokům tohoto velkého jeviště. Janu Vondráčkovi někdy prostor Divadla v Dlouhé nestačí, protože má výraznou tvář i hlas. Je i skvělý dabér, jeho hlasový projev je nezaměnitelný a ve filmové roli umí zvolit odpovídající hlasové prostředky svého projevu. Na mluvním projevu Ivana Trojana je vidět jeho dobrá zkušenost s různými typy jevištního prostoru. Ví, jaké jsou jeho přednosti a dokáže jim přizpůsobit své herecké prostředky. V jakémkoli typu stylizace působí přirozeně, ačkoli by jeho projev mohl v některých případech lehce sklouznout za hranici autenticity.

Krásný hlas a správná normativní výslovnost nemusí být ještě zárukou kvalitního hereckého výkonu. Stává se, že pokud herec pravdivě sděluje obsah myšlenek a emoce dramatického textu, divák během představení může přestat vnímat některé jeho mluvní nedostatky jako rušivé. Jedním z takových herců je Ondřej Vetchý, který je mým oblíbeným filmovým i divadelním hercem, ale často mu na jevišti nerozumím půlku toho, co říká.

Herce Jana Šťastného jsem viděla v několika inscenacích v Divadle na Vinohradech. Mám ho více zafixovaného jako seriálového herce. Nepochopila jsem, jak tento skvělý divadelní herec s dlouholetou jevištní zkušeností a s výbornými hlasovými a mluvními předpoklady, může na jevišti téměř v celém jednom dialogu, kdy stojí zády k obecenstvu, mluvit tak potichu, že ho téměř není slyšet. Problém jsem měla i se srozumitelností, překotností, přeřeky a nejistotou. Věřím pevně, že to bylo pouze reprízou, kterou jsem viděla, ale přiznám se, že mě tento zážitek velmi překvapil. Nedávno jsem totiž viděla generálku vinohradského Pygmalionu, komedii konverzačního typu a pan Šťastný mě bavil od začátku do konce. Typově byl přesně obsazený do role profesora Higginse a zcela splňoval parametry herecké postavy, která vyučuje kulturu správného mluvního projevu. Říkala jsem si, že přesně takhle by měl vypadat hlasový profesionál.

Opačným příkladem je herečka Jana Stryková, která absolvovala DAMU s cenou Valtra Tauba, udělovanou nejlepším absolventům katedry herectví.

Paradoxně mě ale její projev vždy maximálně iritoval, především kvůli barvě jejího hlasu a absenci hlasové techniky.

Měla jsem možnost sledovat ji velmi často v divadle Studio dva. Během jejího angažmá ve Švandově divadle jsem ji viděla pouze v titulní roli Hedy Gablerové. Nepamatuji si konkrétní detaily představení, pouze dojem z inscenace a jejího výkonu a ten byl kladný. Ale od té doby, kdy ve Studiu dva hraje v ne příliš dobře dramaturgicky zvolených titulech, setkávám se u ní pouze se šarží, "šuplíčky", naprosto nelogickými intonacemi i nevěrohodným celkovým jednáním na jevišti, které někdy přesahuje hranici vkusu. Režie téměř všech inscenací na repertoáru Studia dva pokulhává a kvůli nedostatečnému či nesprávnému režijnímu vedení, se tato herečka dostává do stále afektovaných poloh. Z její řeči se stává kvílení, ječivý hlas, který nelze dlouho snášet.

Přitom i tato herečka se ve velké míře věnuje dabingu a rozhlasu. Je proto pro mě záhadou, jak je možné, že se někdo očividně talentovaný a zkušený může takto zkazit. Taková změna kvality výkonu mě mrzí vždy, když jsem jí, byť jen z povzdálí, svědkem. I tady trochu přikládám vinu "seriálové zkaženosti". Věčné hraní pouze sebe sama má nejspíš na herce takový vliv, že neumí už hrát jiné postavy a uchyluje se jen k sebe prezentaci.

Mnozí herci se často nechávají strhnout pozitivními reakcemi diváků v průběhu inscenace. Pak se stane, že se herec rozjede takovou rychlostí, že už není schopen korigovat sám sebe, protože necítí žádnou brzdu, nevnímá, že už je poněkud "přes čáru" a do emocí "šlape o sto šest". To souvisí pochopitelně i s hlasovou a tělesnou křečí nebo naopak s extrémním uvolněním až povolením, kdy herec propadne civilnímu sebepocitu a nic už vlastně nehraje. Jen se předvádí v domnění, že lidem se to líbí, protože tak soudí z jejich reakcí. Víím ale ze své zkušenosti divadelní uvaděčky, že i když diváci vyskají nadšením a bouchají se do kolen, po představení odcházejí domů s poněkud jiným pocitem a jsou schopni reflektovat, co se jim skutečně líbilo, a co ne. I divák Studia dva, který zpravidla není zvyklý na intelektuálně náročné hry a ani nechodí do divadla tak často, je schopný rozeznat "dobrý" a "špatný" herecký výkon. Proto pocit herce, odvozený z reakcí diváků, může být často velmi mylný.

Některé hry vyžadují přímý kontakt s divákem, ale tím víc by měl herec zůstat nenuceným, přirozeným, nepřekročit míru svého jevištního jednání a nenechat se

unášet na vlnách exhibice. Přesto, že si herec vytváří na jevišti "okruh veřejné samoty" je i ve hrách, které nevyžadují přímý kontakt s divákem, schopný zpětné vazby s hledištěm a vnímá spoluúčast diváků s jeho hereckým výkonem.

#### 4.6 Rytmus a hudební sluch

Všechny dosud vyjmenované předpoklady mohou herci zajistit jistou řemeslnou dovednost, ale jeho výkon ještě pořád nemusí být uměleckým dílem.

Hlavní podmínkou účinku každého uměleckého díla, je jeho vnitřní řád daný **rytmem**. Proto je smysl pro rytmus jedním z nejdůležitějších předpokladů herce a zkoumá se již při přijímacích zkouškách na umělecké školy. Je smutné, že existuje dost lidí, kterým je smysl pro rytmus zcela cizí.

Schopnost mít rytmus znamená cítit rytmus ve slovech i v pohybu, v jednotlivých scénách i v rámci celého představení, je nezbytný pro spád děje. Zkoordinovat všechny rytmy v jeden složitý rytmický celek hereckého projevu je skutečné umění. Herec musí být rytmem prostoupen, cítit ho a ne v něm klopýtat, a protože vytváří, jako jediná umělecká profese dílo sám ze sebe, musí rytmus zažívat celým svým nervosvalovým aparátem.

*"Kdo necítí rytmus verše, natož rytmus prozaické věty, kdo nezažívá rytmus tance, natož tak prozaického pohybu, jako je třeba chůze, nemá mnoho vyhlídek, že by mohl jako herec dát svým výkonům umělecké posvěcení rytmem."<sup>10</sup>*

Zvukovou podobu řeči vnímáme sluchem a jejím vývojem procházíme již od raného dětství. Toto sluchové vnímání má každý člověk. Jinak je to ovšem s hudebním sluchem, čili s vnímáním čistoty intonace a rozeznáváním výšek jednotlivých tónů. Nejde o to, zdali je herec dobrým zpěvákem, ale o vnímání své i kolegovy intonace, tzn. emocionální roviny řeči ve vzájemném dialogu. Na rozdíl od zpěváka, jehož intonace se zaznamenává v předepsaných notách, herec svou intonaci hledá během zkušebního procesu, je schopen ji měnit a fixovat. Herec, který

---

<sup>10</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt. S. 26.

postrádá hudební sluch, není schopen ve stejné kvalitě opakovat nalezenou intonaci a může se mu stát, že neodpovídá situaci a jeho emocím.

Není nic horšího, než mluvit na jednom tónu, unyle a mrtvě. Přitom takový jedinec může mít pocit, že je vše v pořádku, že mluví přirozeně a pravdivě. Ovládat hlas je základní předpoklad, který skýtá mnohé možnosti při práci na postavě.

## **5 Mé vlastní herecké předpoklady**

Považuji za důležité, vědět o svých předpokladech co nejvíce. Bez tohoto uvědomění sebe sama se můžeme na jevišti trápit a být nešťastní. Proto se v této kapitole věnuji svým předpokladům, tomu, co jsem za osm let studia herectví pochopila, na čem jsem nejvíce musela pracovat, co mi dalo nejméně práce a na co je potřeba se nadále zaměřit.

### **5.1 Hlas a mluva**

Díky současné odborné diagnostice hlasu a mluvy jsem měla možnost seznámit se se svými fyziologickými hlasovými a mluvnými předpoklady. Dozvěděla jsem se, že moje hlasová typologie je mezzosoprán konkrétního hlasového rozsahu, tmavé altové barvy a kde leží jádro mého mluvního hlasu, v jehož tónovém rozmezí by se měla pohybovat moje přirozená řeč. (viz Příloha č. 1 a č. 2)

K těmto hlasovým předpokladům mám i vyvinutý hudební sluch, takže už před začátkem studia herectví jsem se téměř profesionálně věnovala zpěvu. Díky hudebnímu sluchu jsem se také bez problémů vyrovnala s přechodem z moravského dialektu na zvukovou výslovnostní normu českého jazyka. Během studia jsem pracovala na hlasové a mluvní technice pomocí příslušných cvičení a naučila jsem se dodržovat hlasovou hygienu, jejíž součástí je správná hlasová technika (nezatěžuje hlasivky a tím netrpí kvalita opakovaného hereckého výkonu). I v krajní hlasové a mluvní stylizaci a v užívání jazykových prostředků různých stylů, včetně veršovaných textů, se mohu soustředit na obsah i cíle sdělení a nemusím při procesu zkoušení souběžně myslet na to, jak mluvím.

### **5.2 Tělo a pohyb**

Před přijímacím řízením jsem měla největší strach z pohybové zkoušky. Věděla jsem, že práce s tělem není má silná stránka, jediné, co mi kdy šlo, byly míčové sporty, měla jsem sílu, ale postrádala jsem ladnost a ženskost. Proto jsem začala chodit na scénický tanec a základy baletu.

Při hodinách jsem pochopila, jak moc jsem zablokovaná a stydím se hýbat kvůli svým fyzickým danostem. Musela jsem se přemáhat, abych vystoupila ze skupiny baletek a předvedla zadaný úkol.

Zajímavá věc ale byla, že si mě všechny ty pohybově talentované krásné a hubené slečny oblíbily. Po hodinách jsme zůstávaly sedět na baletním sále, ony chtěly, abych vyprávěla historky a pak se smály a vlastně mě obdivovaly. Moji otevřenost, to, že se nebojím vystoupit, mluvit spontánně a bavit kolektiv. Všechny byly skvělé tanečnice, uměly se dokonale vyjadřovat pohybem a já přišla na to, že mým nejsilněji vyvinutým vyjadřovacím prostředkem je slovo. To jsem ovládala a uměla používat naprosto s přehledem.

Dodnes se nejlépe cítím, když se mohu opřít o slovo, o text. Kdykoli mám improvizovat, sázím spíše na slovní vyjádření než na pohybovou stránku. Myslím, že je dobré, když si herec uvědomuje, v čem tkví jeho silná stránka, na kterou se může spolehnout, zároveň je ale nutné rozvíjet i ty slaběji vyvinuté stránky vlastního talentu.

Musím se přiznat, že jsem k pohybu nikdy moc netíhla. Na konzervatoři jsem byla mnohdy ráda, když hodina tance odpadla nebo přišlo málo lidí a povídalo se. To samozřejmě nebylo tak často, takže jsem většinou byla vystavena překonávání se a bojovala jsem sama se sebou. Věděla jsem a vím dodnes, že nejsem úplně "nemehlo", s přihlédnutím na svou tělesnou stavbu jsem kupodivu i velmi ohebná a mrštná. Nevím, kdy se v mé hlavě zrodil onen blok a předsudek, že se hýbat nemůžu, neumím, nechci.

Pravdou je, že hodiny pohybu s docentem Packem mě zpočátku zablokovávaly ještě víc. Měla jsem pocit, že vše, co udělám, je špatně a docent Pacek byl na mě opravdu přísný. Na nás všechny. Hned první hodinu jsem se setkala s nelichotivým oslovením, pan docent mě tituloval tak, že mi bylo do pláče. Výsledkem ale nebylo prohloubení mého bloku z váhy, ale naopak mi vlil do žil touhu to změnit, pracovat na sobě a stát se lepší.



Pro mě není ani tak důležité, zdali jsem docílila pokroku v otočkách na diagonále, ale to, že jsem se naučila mít ráda pohyb a tanec. Baví mě se ráno na celý den "nakopnout" tréninkem, zpotit se a vyplavit přetlak a napětí. Tanec mě uvolňuje a dodává mi sebevědomí. Tím, že jsem byla donucena dívat se při hodinách na sebe do zrcadla, zvykla jsem si na to, jak vypadám v pohybu a vlastně se na sebe dívám ráda. Ne nijak zamilovaně, nezvyšuje mi sebevědomí, jak pěkně umím kroky, ale už si nepřipadám při tanci těžkopádná a nepřirozená. Přestala jsem se dívat na to, jak to jde ostatním, a zaměřuji se na sebe.

Zjistila jsem, že každá hodina se odvíjí také od mého přístupu. Když vejdu do sálu unavená, otrávená, malátná, můj výkon za moc nestojí a nemůžu mít dobrý pocit. S dobrou mírou vložené energie, je mi ale skvěle, trénink mě neunaví, ba naopak mi dobije baterky.

Ze studijních účelů jsem prolistovala svoji postupovou práci na téma Hercova osobnost jako inspirace i překážka při tvorbě herecké postavy. Byla jsem překvapena, jak jsem před pouhými dvěma lety přemýšlela a kam jsem od té doby názorově došla, jak moc jsem vospěla.

Psala jsem například o tom, jak moc jsem se nepřijala a nemám se dostatečně ráda. Upřímně mám radost, že se mi podařilo najít cestu sama k sobě. Pochopila jsem, že moje tělo je můj nástroj. Dokud se ho nenaučím ovládat a mít ráda, nebude mě poslouchat. Mohla bych se snažit sebevíc, ale výsledek by se nedostavoval. Určitě mi hodně pomohlo, že jsem, hlavně díky změně životního stylu a jídelníčku, shodila poměrně dost kilogramů. Cítím se lépe, lehčeji a zdravěji. Je důležité, jak se člověk stravuje. Možná to sem až tak nepatří, ale při studiu na DAMU člověk nemá téměř šanci se stravovat přijatelným způsobem, nemá na to čas a ve výsledku ani finance. Když jsem ale začala být vegankou, musela jsem si čas na přípravu jídla najít. A taky čas na to ho sníst. Začala jsem si uvědomovat, jak moc je důležitá pro někoho tak banální věc, jako je jídlo. Je to přece jen zdroj energie a změnou jídelníčku, která je v praxi velmi náročná, jsem dosáhla také toho, že jsem víc vydržela a měla jsem dost síly na to zkoušet pozdě do večera.

Také jsem si mnohem více začala uvědomovat svůj typ. Dříve jsem nechtěla přistoupit na to, že budu hrát tety, matky, zralé ženy. Pochopila jsem ale, že stejně tak mohu hrát charakterní velké role, silné ženy, neohrožené matky plné kuráže.

Změnila jsem si nastavení v sobě. Smířila se se svým typem a začala ho využívat. Dřív jsem toužila po tom hrát mladičké naivní postavy, zkusit si to alespoň na škole, když už se mi toho v praxi zřejmě nedostane.

### 5.3 Role Julie

Přišla chvíle, kdy jsem byla obsazena do role Julie v Shakespearově milostném dramatu a pochopila jsem, že tento úkol je nad mé síly. To, co jsem si tak moc přála vyzkoušet, mě odzbrojilo a dalo mi pěkně zabrat.

První věcí bylo, že v době, kdy jsme s paní Janou Hlaváčovou Romea a Julii zkoušeli, měla jsem citově angažovaný vztah se svým Romeem. Jedním z hlavních paradoxů tedy je, že ačkoli mezi herci byla láska, ona touha a vlastně stejný začínající milostný vztah, nepodařilo se nám to z nějakého důvodu promítnout a dostat na jeviště. Možná jsme se o to ani nesnažili, ale i když mezi námi vznikl cit, na jevišti nevzniklo téměř nic.

Problémem také bylo, že jsme se s oním spolužákem natolik o výkladu hry bavili, debatovali jsme o lásce, o postavách i několik hodin denně, zabývali jsme se veršem, což samo o sobě je v pořádku, tak by to mělo být, ale my jsme se zavedli někam úplně jinam. A z toho scestí, na které jsme se dostávali, jsme se pak marně snažili vrátit zpátky k čisté lásce a jednoduchosti milostného příběhu. Jednou jsme došli k tomu, že nikde ve hře není napsáno, že se jedná o balkónovou scénu. Nikde není uvedeno slovo balkón. A následně jsme týden přemýšleli, kam jinam by šlo scénu zasadit. Možná jsme se raději měli vrátit nohama na zem a prostě zkoušet.

Mým největším problémem s Julií byla mylná stylizace. Tím, že jsem věděla o věku postavy (je to tak notoricky známé), měla jsem pocit, že musím věk nějak zvýraznit a podpořit. Také vzhledem k tomu, že já sama působím mnohem starší než čtrnáct let. A jak jinak to udělat než hlasovou stylizací!

Posadila jsem si hlas výš, než je moje odpovídající mluvní poloha a začala jsem nepřírozeně vytvářet nepatřičné a neopodstatněné intonace. Pomáhala jsem si krátkými přídechy, kterými jsem ilustrovala Juliinu vzrušivost, a to vedlo k emocionální mělkosti. Tím, že jsem si nebyla jistá, co mám hrát, "mrckovala" jsem,

pitvořila se a měla nejspíš dojem, že tím omládnou o deset let. Zvolila jsem si špatnou cestu, nedokázala jsem se zbavit těchto nešvarů a tím jsem se dostala do své vlastní herecké pasti.

Zpětně jsem pochopila, že jsem se měla zaměřit na jednotlivé konkrétní situace, na vztahy Julie s partnery, na její myšlení, emoce a rozhodování v situacích, bohužel jsem dala přednost obecné dívčí zamilovanosti.

Velkou roli hrál také stud před partnerem, především pak v "postelové scéně", který jsem pochopitelně měla před mužem, se kterým jsem tyto scény chtěla zažívat i v reálném životě.

Z této zkušenosti ve mně bohužel zatím zůstala jistá nechut, odůvodněná i vlastním typem, k postavám mladých naivních holčiček.

#### **5.4 Problém**

Mým problémem dodnes je postoj a držení těla na jevišti. Nevím, zda je to malou mírou vnitřního napětí, kdyby ano, znamenalo by to, že se ze mě na jevišti postupně vnitřní napětí vytrácí, že povoluji a "upouštím" energii a působím pak laxně a nezúčastněně. Není to jenom můj pouhý pocit, protože si toho všímají i ostatní.

Paní režisérka Hana Burešová mě často upozorňuje, že se hrbím. Myslím, že je to dáno tím, že mám velké "přednosti", za které jsem se dřív styděla, dnes se je snažím spíš schovávat. Pan Miroslav Hanuš mě na mé hrbení upozorňuje zhruba dvakrát do týdne, včetně jedné z repríz Mnoho povyku pro nic v Divadle v Dlouhé, kdy ke mně pan Hanuš na jevišti přistoupil a narovnal mi záda. Později mě upozornil, že to udělá znovu, pokud se nepolepším a nenarovná se.

Faktem zůstává, že povolování, nejspíš i únik energie a snaha o zakrytí předností stále přetrvává. Je také těžké zůstat napřímeným, když má člověk za partnery samé menší kolegy. Víím, že tento problém můžu vyřešit ve své hlavě, neustálou sebekontrolou a udržováním si fyzické kondice.

## 5.5 Role Valérie

Existují typy postav, jejichž charakter můžeme vědomým tělesným povolením doplnit, obohatit i stvořit.

Takovým případem je například má absolventská role Valérie v Horváthových Povídkách z vídeňského lesa. Po první čtené zkoušce jsem se vyděsila velkým věkovým rozdílem mezi mnou a Valérií, jejíž věk se pravděpodobně šplhá k padesátce. Snaží se sice působit mladší, protože se bojí stáří, ale čas nelze zastavit.

Při zkoušení mi bylo často vytýkáno, že mám na tuto roli příliš mnoho energie: v mimice, v chůzi i v tempu řeči. Velmi mi pomohl kostým, ve kterém jsem okamžitě pocítila vyšší věk. Cítila jsem se v něm skvěle a tehdy mi došlo, jak moc může kostým herci pomoci při hledání postavy. Stačilo si obléct halenu a nazout křiklavé podpatky a hned jsem se cítila starší.

Zvolila jsem si podle metody Michaila Čechova **psychologické gesto** postavy. Z podstaty Valérie mi vzešel široký zemitý postoj, nohy dál od sebe, špičky do stran, ruce v bok, mírně nahrbená záda a hlava maličko vysunutá vpřed. O to více pak fungoval moment, kdy se Valérie "vyprsí".

Následně jsem zkoumala mimický výraz pro ono psychologické gesto. Mírný despekt a škleb v obličeji, ironicky pozvednuté obočí. Vše jsem podpořila výrazným líčením. Tak, jak to dělají ženy, aby něco zamaskovaly. Kruhy pod očima dopomohly opticky zvýšit věk. Vše ale vycházelo z toho, jaká postava ve skutečnosti je.

Bylo těžké najít hranici mezi mou energií a energií postavy. Valérie je velmi energická žena, plná chuti do života, srší z ní sexappeal a vášeň. Mně ale byla přílišná energie vytýkána. Musela jsem najít a pochopit rozdíl. Energický starší člověk má pořád ještě jinou energii, než já ve dvaceti.

Při hledání postavy se snažím najít si ve svém okolí nějaký předobraz, inspiraci jiným člověkem. Následně si ho pěkně prozkoumat a pokusit se aplikovat jeho gesta a náтуру na postavu. U Valérie se mi jistým předobrazem stala Vilma Cibulková.

Nějakou dobu předtím, než jsme začali titul zkoušet, jsem totiž slyšela Povídky jako rozhlasovou hru. Valérii tehdy ztvárnila právě Vilma Cibulková. Hlasově jsem si ji tedy spojila a musím říct, že paní Cibulková postavu Valérie naprosto přesně vystihla. Měla jsem tedy v hlavě její hlasové zpracování, které mě velmi oslovilo. Jelikož ale paní Cibulkovou neznám a nemám ji z jeviště nastudovanou, soustředila jsem se na pozorování mně známých lidí, kteří by povahově a typově budoucí herecké postavě odpovídali.

Sledovala jsem svoji mámu, jak kouří, od začátku jsem totiž věděla, že Valérie musí být silná vášnivá kuřačka. Také jsem se inspirovala staršími ženami ze svého okolí, ženami, na kterých je vidět jistá zoufalost a touha skrýt stárnutí a vše co k němu patří: vrásky, bolavé klouby, docházející dech.

Pak jsem zvolila hlasovou stylizaci. Chtěla jsem vytvořit zvuk "vykouřeného" hlasu, kterého jsem docílila samotným zemitým postojem, takže mi hlas přirozeně klesl do nižší polohy. Zapojila jsem především hrudní hlasový rejstřík, nadechovala se pocitově do pánve, co nejhloběji to šlo.

Překvapilo mě, že mi při mluvení často dochází dech a stávalo se mi to i při reprízách ostatních inscenací. U Rituální vraždy Gorge Mastromase jsem měla mnohdy pocit, že běžím maraton, už nemůžu, nestíhám se nadechovat, točila se mi hlava a dech nestačil ani na doslovení věty. Přemýšlela jsem, jak tento problémem řešit.

Jednoduše jsem se pokusila uklidnit, soustředit se na situaci a obsah sdělení a dát si technicky čas na nádech. Díky Valérii jsem pochopila, jak prakticky s dechem správně nakládat v průběhu role a rozsahu celého představení. Možná to bylo částečně i množstvím cigaret, které jsem na každé repríze vykouřila, opravdu jsem si zapalovala jednu od druhé.

Práce s hlasem byla u této role zásadní. Nejen scéna sama o sobě vyžadovala hlasitější mluvení, vzhledem k vytvoření iluze většího prostoru například ve scénách na ulici, ale i bodrý projev této postavy. K dokreslení charakteru byl důležitým výrazovým prostředkem její smích, který pomohl vytvořit věkovou iluzi. Zvukově jsem zvolila ten nejhluchnější a nejvýraznější typ smíchu, opřený o brániční dech a s barvou hlasu poznamenanou cigaretami. Dyšná příměs v hlase a občasné kašlání dokreslilo její charakteristický hlasový projev.

Ve chvílích jevištní nejistoty jsem se přistihla, že si pomáhám (ve snaze dosáhnout pravdivého sdělení) užíváním parazitních slov před nebo za každou větou (slovo no). Je to častý zlovyk především začínajících herců, stejně jako opakování slov na začátku věty. Nesetkávám se s tím v profesionálním divadle tak často, jako na škole. My, nezkušení herci, nejspíš hledáme berličky, nevěříme dostatečně sami sobě a pravdivosti svého projevu, a proto se chytáme čehokoliv, co nám tzv. něco dobrého pro náš herecký výkon přinese.

Do Valérie jsem se zamilovala. Cítila jsem se svobodně a volně, mohla jsem si s ní hrát v daných okolnostech. Myslím, že to bylo do velké míry dáno režijním přístupem, Josef Kačmarčík mi dal volnost. Věděla jsem, co si mohu dovolit, kam až spolu můžeme s Valérií zajít. Každá repríza byla motivačně trochu jiná, každá mě bavila z jiného důvodu. Přestože jsme neměli tolik diváků jako na reprízách ostatních diskových inscenací, byly Povídky něčím magické. Byla to týmová krásná práce, velké hledání a zůstane v nás všech žít. Tím jsem si jistá.

K tomu přispěl i společný inspirační výlet do Vídně, který jsme před začátkem zkoušení absolvovali a také tvůrčí tým, který byl stoprocentně spolehlivý, včetně skvělé produkce se kterou jsem se na DAMU za čtyři roky nesetkala. Zásahu na vytvoření postavy Valérie měla také Alena Džiarňovič, která kostýmem dokázala neuvěřitelně vystihnout moji postavu. Dala si záležet na každém detailu a i v průběhu zkoušení a na následujících reprízách stále na kostýmu i rekvizitách pracovala. Takto by měla vypadat spolupráce herce s kostýmním výtvarníkem.

## **5.6 Osobnostní předpoklady**

Považuji za důležité zaměřit se na povahové rysy a vlastnosti, které mi při práci pomáhají a i na ty, které jsou mi překážkou.

Vidím se jako empatický člověk. Snažím se tento "dar" při práci hojně využívat. Herectví je empatická, citová záležitost. Jakmile vidím a cítím, že někdo z kolegů není ve své kůži, že něco na zkoušce skřípe, vládne nepříjemná stresující napjatá atmosféra, cítím potřebu nějak zasáhnout. Buď odlehčením a shozením dané situace nebo tím, že jdu přes to a dělám, že se vlastně vůbec nic neděje. Vždy podle toho, co situace vyžaduje. Pokud vidím, že někdo z kolegů herců má náladu "pod

psa", je uražený, podrážděný, o pauze v kuřárně se zeptám, o co jde a pokusím se mu nabídnout buď jen objetí, radu nebo pomocnou ruku při řešení jeho problému. Stejně tak se snažím všimnout si rozpoložení režiséra. Od něj se přece nálada a úroveň zkoušky do velké míry odvíjí. Když vidím, že je unavený, snažím se o to víc "makat" a vydat ze sebe maximum, při jiné formě únavy navrhnout ukončení zkoušky s tím, že si to další den zase protáhneme. Hledat kompromisy je důležité jak v mezilidských vztazích, tak partnerských i pracovních.

Najít kompromis je někdy velmi obtížné. Mnohdy musíme potlačit svoje přání a názor pro dobro věci. Ale stojí to za klidnou pozitivní atmosféru, protože pro mě není nic horšího, než zkoušet v nepřátelské vypjaté atmosféře, bez humoru, historek ze zákulisí a bez přátelského kolektivu.

To je také jedním z důvodů, proč jsem svého času mívala obavy z herecké profese a zvažovala jsem, zdali je pro mě tato práce to pravé. Ačkoliv na lidi působím, že mám tzv. hroší kůži, není tomu tak. Víím, že na první pohled vypadám tvrdě a nepřístupně, ale ve skutečnosti mě rozhodí i nevinná narážka na mou váhu, na moje tělo. Vše si okamžitě vztáhnou na sebe a hrouťím se z toho. Už v postupové práci jsem psala, že mám velké problémy se vztahovačností. Uplynuly dva roky a můžu říct, že je to mnohem lepší.

Naučila jsem se, že většinou ten, kdo má nějaký problém, nemá problém se mnou, ale se sebou, protože sám šťastný není a nechce, aby byli šťastní ti kolem něj. V důsledku toho kope kolem sebe, pomlouvá a špiní pověst druhých. Jde o extrémní případy, převážně o kolegyně, které znám z vyprávění a naštěstí velmi málo z vlastní zkušenosti.

Přesto jsem měla obavy z těch "dámských klubů", které nenechají ve svém divadle nově příchozí herečky v klidu spát.

Začala jsem se natolik bát, že bych psychicky neunesla útoky sokyň, že jsem došla k následujícímu rozhodnutí: buď dostanu práci v divadle, kde není závist a pomluvy nebo raději nebudu hrát, nestojí mi to za trápení, natolik ostré lokty nemám. Trápila mě představa, že já, která se snažím s každým vycházet a být s ním zadobře, bez nějakého patolízalského poklonkování, bych se jen díky tomu, jak působím, stala terčem pomluv a nenávisti.

Protože věřím tomu, že se přání plní, nechala jsem věcem volný průběh. Položila jsem si otázku, do kterého divadla bych z uměleckých důvodů a lidského hlediska chtěla jít do angažmá a vygenerovala jsem jediné divadlo, tím bylo Divadlo v Dlouhé. Ale protože jsou šéfové divadla tandem Burešová-Otčenášek ve vedení našeho ročníku, nepřišlo mi namíste psát jim e-maily a žádat o práci. Jednoho zářijového dne se mi skutečně splnil sen.

Režisérka Burešová mi nabídla hostování, já jsem přijala a dnes je z toho angažmá ve skvělém kolektivu, který žádný "dámský klub" nemá. Všichni jsou přející, slušní a moc fajn!

Vždy mě fascinuje, když mě lidé okolo považují za zodpovědnou, dochvilnou a spolehlivou. Ve skutečnosti neumím sama zaplatit nájem nebo vyplnit složenku. Jsem bohužel finančně negramotná a neustále na něco zapomínám. Snad jen v momentech, kdy vím, že by v ročníku raut na Koulení nebo zorganizování kolektivních věcí nikdo nezařídil, chopím se toho a pak jsem na sebe pyšná. Navíc jsem nikdy úplně sama nebyla, měla jsem Elišku Jansovou, nadanou produkční.

Vím, že jsem opravdu ty čtyři roky studia zaujímala jistou pozici maminky, ale i maminka občas zapomene koupit čerstvé pečivo. Myslím, že pozice a dar matky spočívá v tom, že umí své "děti" dobře zaúkolovat, rozdává práci a dohlíží na průběh a výsledek. Mám v sobě vůdčí schopnosti, umím nejen motivovat ostatní k práci, ale i sama ukázat, jak na to a nejen rozkazovat.

A dochvilná jsem jen proto, že nesnáším pocit pozdního příchodu, stydím se za to, že jsem zaspala na desátou hodinu. Příště raději vstanu o hodinu dřív, přijdu s předstihem a mohu se v klidu soustředit.

Jsem tvrdá a přísná k sobě i ostatním. Co se týče mé profese, musím mít všechno "dokonalé", na rozdíl od svého reálného chaosu ve věcech, papírech a věčného nepořádku všude kolem. Nejspíš se tak vyčerpám perfekcionismem "v práci", že na ten doma už mi nezbyvá energie.

Potřebuji vědět, proč na jevišti něco dělám, čím jsem toho dosáhla, kam směřuji a jaký je vývoj postavy. Nechci, aby můj výkon byl náhodný, plytký, bezobsažný, a proto nemám ráda kolegy, kteří "vypalují" na první dobrou,



nepřemýšlejší a často chybují. Víím, že to není dobře a měla bych být více shovívavá a ne si myslet, že každý má stejné pracovní tempo jako já.

Je těžké si tohle přiznat, ale někdy mám dojem, že zpracovávám připomínky rychleji, že už další jsou zbytečné, už to přece chápeme, tak pojďme pracovat. Nevím, jestli je moje netrpělivost sobecká, protože ostatní třeba potřebují mnohem víc času. V důsledku toho se mi stává, že nejsem schopná ani nechci přebírat jejich tempo zkoušení.

V průběhu zkoušení se snažím být vnímavá k připomínkám režiséra a dramaturga až do konce zkoušky a snažím se zapamatovat si na čem pracovat a co příště udělat jinak. Nerozumím hercům, pro které nejsou rady a požadavky režiséra důležité. Chodí bezvládně prostorem jako duchem nepřítomni nebo se válí po zemi, myslí na něco jiného a těší se domů. Tohle jsou věci, které mě rozčilují a pevně doufám, že se s nimi nebudu v profesionálním divadle setkávat.

## **5.7 Paměť**

Dalším mým pozitivním předpokladem je paměť. Často se mi stává, že po nějaké době zkoušení umím nejen svůj text, ale i text kolegů, ačkoliv není mým záměrem, mít hlavu přeplněnou všemi možnými texty a pamatovat si i aranžmá ostatních. V určitých situacích se dá dobrá paměť skvěle využívat, protože kolegové mají radost, že jim někdo "nahodí" text a připomene, kam jít. Režisér má radost, že si jeho režijní verzi číslo dvanáct alespoň někdo pamatuje. Jenom pro mě to bývá utrpením, protože se kvůli neschopnosti některých kolegů zkouška zastaví, vše se zopakuje těm, co zapomněli nebo nedávali pozor a zbytečně se scéna opakuje. Jsou to momenty, na které si nechci zvykat.

Zrovna tak je pro mě nepochopitelné, že někdo neumí ještě na generálce svůj text, když tím sobecky znemožňuje práci ostatním kolegům a režisérovi neumožňuje pracovat na celkovém rytmu hry.

Pro mě je znalost textu už na začátku zkoušení na prvním místě, protože při první aranžovací zkoušce v prostoru nejsem schopná soustředit se na řešení situace,

když mám v ruce text. Ten se v tu chvíli stává do jisté míry zástupnou rekvizitou, takže když papír odložím, nevím často co s rukama. A najednou jsem bezradná.

Učení textů mi nikdy problém nedělalo. Jsou samozřejmě náročné hry, ke kterým hledám cestu delší dobu a zapamatování si složitých pojmů, kterým člověk sám nerozumí, není úplná hračka. V průběhu své dosavadní divadelní praxe jsem se setkala s náročnými texty, k jejichž zapamatování a porozumění jsem musela hledat cestu delší dobu.

## **5.8 Marbot**

Hra Marbot, ve které ztvárňuji neteř J. W. Goetheho Otýlii, je důkazem toho, že herec musí chápat, o čem mluví, o čem hraje.

Kunsthistorická hra pražského Studia Hrdinů o incestním vztahu matky se synem, je extrémně intelektuální. Obávám se, že kromě Bohdana Bláhovce, který ztvárňuje titulní roli, nikdo z nás ostatních herců textu za celou tu dobu zcela neporozuměl. Bohdan říká výroky Alberta Einsteina jako své vlastní myšlenky a často improvizuje v mezích zvoleného divadelního jazyka, na rozdíl ode mě a Jiřího Štrébly, kteří máme dodnes problém pochopit některé pasáže či věty.

Nastudovala jsem si historické reálie, četla jsem o Otýlii von Goethe román, abych lépe porozuměla své postavě, ale se zbytkem textu, který zaznívá z úst ostatních postav, stejně tak se scénickým řešením situací, mám nemalý problém. Byla jsem z toho frustrovaná a říkala jsem si, že to přece není v pořádku, když hrajeme něco, co sami nechápeme. Udělala jsem přece maximum pro to, abych to napravila, kolega Jiří Štrébl má dodnes pocit, že neví, co hraje a o čem jeho postava mluví, a proto má problém zapamatovat si svůj text. Stejně je na tom i Petra Lustigová, která odříkává věty, kterým sama nerozumí s hereckou dovedností, takže divák při své spoluúčasti má dojem, že je vše v pořádku a vnímá text jako doprovodný zvuk scénického obrazu.

Tento defekt vznikl podle mě již při zkoušení. Všechny podstatné věci zaznívaly až večer v hospodě, kde někteří z nás nebyli a podstatné informace se

k nim nedonesly. Jediný Bohdan Bláhovec tedy ví, o čem hraje, protože jeho účast na večerních zkouškách byla pravidelná.

## 5.9 Oblomov a Mnoho povyku pro nic

Při zkoušení Oblomova v Divadle v Dlouhé se situace a okolnosti všech postav probíraly na zkoušce nebo bezprostředně po ní. Nemohly mi tedy uniknout i motivace jednání ostatních postav a jejich charaktery. To mi umožnilo orientovat se ve hře jako v celku. Baví mě pozorovat kolegy, jak se se situacemi poprali, jaké prostředky zvolili k jejich vyřešení. Hra je kompaktní a já nemám pocit marnosti, protože něčemu nerozumím. To, že se na zkouškách vše detailně probíralo, mi umožnilo pochopit význam takového rozboru a připomínek, umožnilo mi to lépe pochopit smysl a jednání všech postav.

Čekala jsem, že mi velikost prostoru Divadla v Dlouhé bude na překážku. Přece jen je to největší jeviště, na kterém jsem kdy hrála. Postupně jsem ale zjistila, že na něm nejsou žádná tzv. hluchá místa a v hledišti je dobře rozumět i slyšet až do zadních řad, díky dobré akustice.

V inscenaci Mnoho povyku pro nic je děj téměř neustále doprovázen živou kapelou a nastává problém se slyšitelností a srozumitelností mluveného slova. Stává se, že reprodukováná hudba ze zvukařské kabiny se často opozdí, zazní v jiné chvíli a někdy není dostatečně slyšet. Živá kapela se stává hercovým partnerem, počká na narážky a ve vzájemné souhře může zachránit i takovou situaci, kdy by se na jevišti mohlo místo sdělení odehrávat pouze ticho.

Kvůli této zvukové stránce je ale potřeba mluvit více čelem do diváků, což při tanci není vždy fyzicky možné. Herec musí také zesílit hlas, počítat s dynamikou řeči a aktivněji artikulovat, aby se potřebné sdělení v celém svém obsahu dostalo k divákům. Za těchto okolností vnímá divák zvukový doprovod jako nedílnou součást inscenace. Pro herce je živá kapela jistotou temporytmu představení.

Sama ještě nejsem schopná sebereflexe, nakolik mi divák rozumí a zdali je můj herecký projev pro něj snesitelný a sdělný v tomto, pro mě novém prostoru. Nikdy jsem ale neměla po reprízách představení problémy s hlasem a mohu

zodpovědně říct, že jsem schopná sladit své hlasové i mluvní jednání v jeden celek, který odpovídá myšlení a emoci herecké postavy na jevišti.

## 5. 10 Tréma

Dalším mým velkým tématem je otázka trémy, která je naprosto běžným jevem a většina z nás ji zažívá velice často v důležitých životních situacích. **Herecká tréma** je součástí vzrušení z očekávání následného výkonu a může být tedy i pozitivním jevem, měla by ale opadnout buď před vstupem na jeviště, nebo hned krátce po něm.

Mívám dny, kdy mě tréma provází ještě i v polovině představení, jsem nervózní, protože vím, že v hledišti je někdo, na jehož názoru mi velmi záleží. Jindy mě rozhodí chvilkový výpadek textu a nejsem schopná se suverénně vrátit se stejnou energií a kvalitou do představení. Je to pocit naprosté bezmoci, ale stává se to i některým zkušenějším hercům. Vždy se snažím uklidnit a ujistit se, že všechny situace zvládnou, vždyť kdyby ne, je to přece "jen" divadlo a to zabírá.

Tréma je přirozenou věcí, ale nesmí být herci na obtíž. Pokud se tréma stane až patologickou a projevuje se tuhnutím končetin, vysycháním a stažením hrdla, nekoordinovaným dechem, bušením srdce a nadměrným pocením, musíme si pomoci k jejímu odbourání relaxačním dechovým cvičením a soustředěním se na smysl svého konkrétního jednání na jevišti.

## 6 Závěr

Ke všem zmiňovaným předpokladům patří také jevištní přitažlivost, osobitost projevu a umělecký vkus, který je podle mého názoru dost podstatný. Herec musí být schopen sebereflexe, rozpoznat na sobě a partnerech i na jiných hercích, co je umělecké a kvalitní a má výpovědní sdělnou hodnotu.

*" Nevkusné, nepřitažlivé výkony a nevýrazné typy nesvědčí pro uměleckou profesi."<sup>11</sup>*

K tomu všemu patří také lidské vlastnosti, jako jsou odvaha, pracovitost, píle, vytrvalost, vůle, zdravá ctižádost, ale ne ješitnost, tedy skromnost, smysl pro pravdu, zkrátka ty vlastnosti člověka, které z něj dělají plnohodnotnou lidskou bytost odpovědnou za své chování ve společnosti, ať už ve sféře pracovní, občanské i umělecké.

Každý uchazeč o studium herectví, by si měl zodpovědně položit otázku, zdali má potřebné vnitřní a vnější předpoklady pro studium herectví a následně i pro vykonávání této profese. Málokdy si uvědomujeme, jak je herecká profese náročná, jak moc se liší od běžného životního temporytmu ostatních lidí, a jak je těžké skloubit umělecký život například se životem partnera a rodiny, která někdy nemá pochopení pro něco tak odlišného od toho, co důvěrně zná.

Než ale neustále někomu něco dokazovat a přesvědčovat ho o tom, že to co děláte, má smysl a váhu, raději jít svou cestou a naplno pracovat, abyste alespoň sobě dokázali, že to smysl má. A ono opravdu má.

---

<sup>11</sup> Lukavský, Radovan. Být nebo nebýt. S. 27.

## 7 Seznam použité literatury

Čechov, Michail. *O herecké technice*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav, 1996. ISBN 80-7008-054-X

Dršata, Jakub a kolektiv. *Foniatrie - Hlas*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2011. ISBN 978-80-7311-116-8

Hůrková, Jiřina. Makovičková, Hana. *Základy jevištní mluvy 1. a 2.* 1. vyd. Praha: SPN, 1985.

Kolektiv kabinetu hlasové výchovy řeči a zpěvu DAMU. *Technika Mluvy a zpěvu herce*. 1. vyd. Praha: SPN, 1981.

Lukavský, Radovan. *Být nebo nebýt: Monology o herectví: Příručka pro hudebně dramatické odd. konzervatoří*. 2. vyd. Praha: SPN, 1981.

Válková, Libuše. Vyskočilová, Eva. *Hlas individuality. Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. 1. vyd. Praha: NAMU, 2005. ISBN 80-7331-034-1

Vostrý, Jaroslav. *O hercích a herectví*. 2. vyd. Praha: Kant, 2014. ISBN 978-80-7437-141-7

Vostrý, Jaroslav. *Předpoklady hereckého projevu*. 1. vyd. Praha: MŠMT ČR, 1990.

Vydrová, Jitka. Szymiková, Regina. Marková, Jiřina. *Hlasová a mluvní výchova pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Medical Healthcom, 2014. ISBN 978-80-905554-4-0

Vyskočil, Ivan. *O hlasové výchově*. Rkp. 1993.

## **8 Přílohy**

Příloha č. 1	Moje hlasivky
Příloha č. 2	Mé hlasové pole

## Hlasové centrum Praha

Medical Healthcom s.r.o.  
Společná 4  
Praha 2  
Tel./Fax: +420 222 512 516  
Mob: +420 732 528 365

Pacient: **Hacurová EVA**

ID (RČ): **9353204850**

Diagnosa:

*Blbá pomůcka*

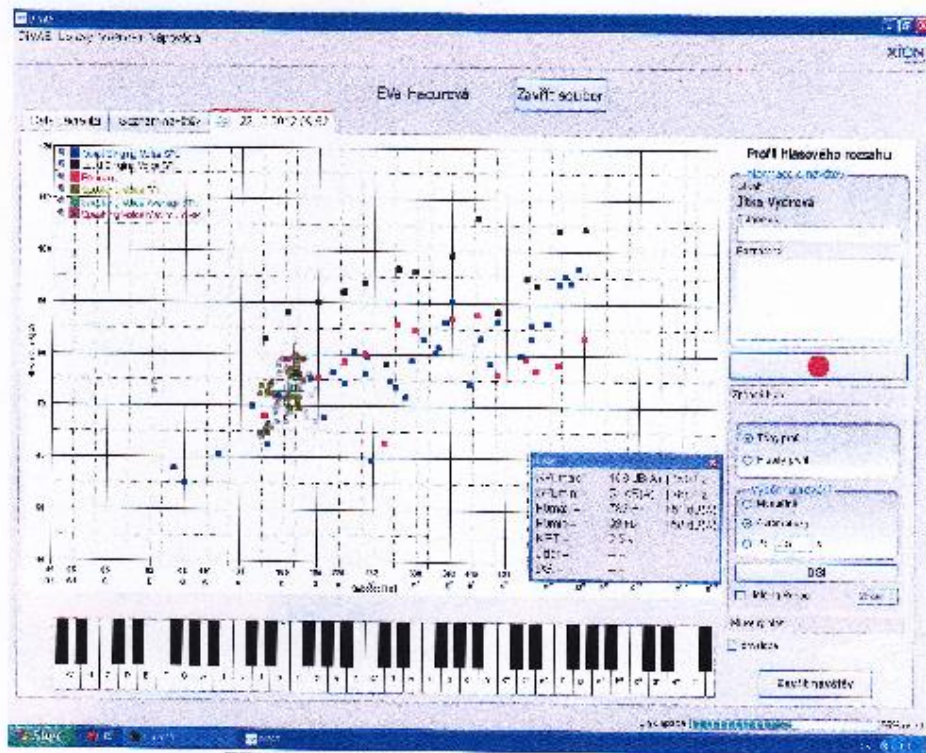


Doporučená terapie:



S pozdravem  
Jitka Vydrová





02 HLASOVÝ DERTRIFM  
 322 PŘÍMA  
 004 FOKUSNÍ A FOKUSNÍ  
 Měsíčník 4, 120 CD Praha 2  
 Společnost s r. o. - 791 224 214 www.pedagog.cz

Rozsah hlasu: H<sup>1</sup> - g<sup>2</sup> (MEZZO)  
 MLUVNÍ HLAS: E - ALT  
 VELKÝ HLAS: ALT