

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
**DIVADELNÍ FAKULTA**  
Dramatická umění  
Herectví alternativního a loutkového divadla

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**NEVĚDOMÁ INSPIRACE**

**Patrik Holubář**

Vedoucí práce: prof. MgA. Karel Makonj

Oponent práce: Prof. PhDr. Vladimír Mikeš

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Nevědomá inspirace

vypracoval 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

Smyslem práce je, kromě úspěšného dokončení studia a získání titulu, objasnění konkrétního životního projevu, který je zpřítomněn okamžikem teď, jenž v sobě shrnuje příčinu a důsledek neboli minulost a budoucnost.

Středem pozornosti práce je, charakterizovat vlivy působící při umělecké tvorbě, která je souhrnem fyziologických a psychologických jevů daného jedince.

Za tímto účelem jsem zreflektoval mé dosavadní působení v umělecké oblasti, vyhledal a načelil tématu blízkou literaturu a potkal se s osobnostmi, které mi s prací ochotně pomohli.

Z průběžné rekapitulace dosavadního poznávání vyplývá, stanovisko shrnující dojem, že umělecká tvorba je těsně spojena s životními zkušenostmi, individuálním vnímáním a subjektivními požitky a prožitky.

Tím, že si člověk stanoví dlouhodobý cíl, kým chce být a čeho dosáhnout, takřka automaticky bude vědět, co má udělat, a dle svých zažitých a odzkoušených schopností to, i v přítomném okamžiku udělá.

Je žádoucí se vybraným profesním dovednostem věnovat, pokud možno většinu volného času, aby byl zajištěn růst člověka v dané profesní kategorii, ale je třeba dávat pozor, i na osobní život, jenž v konečném důsledku může, mít rozhodující vliv.

## Abstract

The meaning of this work is, except for the successful finalisation of my studies and successfully completing my degree, the explanation of a particular life expression, which is presented by moment of now, that inside itself encapsulates cause and consequence in other words past and future.

The focus of this work is to define the influences which have effects during artistic creation which is a compilation of physiologic and psychological phenomenons of a particular person.

For this purpose I reflected on my activity to date as an artist, secondly I looked up and read relevant literature and met with people, who willingly helped me with this work.

The finding of my continuous and retrospective cognition is that artistic creation is closely related to life experiences, individual perception and subjective benefits and experiences.

Therefore, a person can set out his lifelong goal of whom he wants to be and what he would like to achieve. He would know almost automatically, what he should do in accordance with his deep-rooted and previously tested abilities and thus he would behave as such at a present moment.

It is desirable to pursue one's chosen vocational skills, preferably most of one's free time to ensure one's professional growth in a particular field. However, it is necessary to pay attention to one's personal life, which can have the deciding impact on the final consequence.

- Kapitoly:
- I. Mozek
  - II. Duševní život
  - III. Tělo
  - IV. Životní styl
  - V. Konkrétní projevování



Socha Expansion od americké umělkyně Paige Bradley, zachycena v newyorském Brooklynu, o níž její autorka říká, že bychom se měli pokoušet, překonávat svá omezení, abychom zjistili, jak jsme skutečně silní.

Sama socha, vznikla tak, že její voskovou předchůdkyni Bradley rozbila o podlahu, a s vírou, že svoji představu dovede do zdárného konce, začala jednotlivé kousky, dávat k sobě.

Stavba sochy a jejího záření jsou prací autorky a světelného specialisty. Jak je tomu v jiných případech?

## Úvod

Studiu oboru herectví alternativního a loutkového divadla jsem věnoval nejvíce času, energie a financí v posledním šesti ročním období, a jelikož se hodlám, věnovat tomuto druhu lidské činnosti i do budoucna na dobré, poctivé úrovni, pokusil jsem se tento humanitní obor, prozkoumat také z pohledů psychologie a celostní medicíny, abych porozuměl lépe sobě, a pochodům ovlivňujících, tento specifický druh konání.

Specifický v tom, že vyžaduje vysokou míru sebekontroly a to jak po stránce psychické tak i stránce tělesné, jenž se obojí vzájemně ovlivňuje. Proto svoji práci zahajují oblastí, ve které se vše zpracovává a vytváří – mozkiem a pokračuji přes konkrétní rozpoznatelné charakteristiky osobnosti, tedy fyzickým zjevem a životními událostmi k projevům, které patří do kategorie umění. V závěru se zabývám improvizací, v níž je čas na přípravu výstupu nejkratší, ideálně by neměl být vůbec žádný. Rovněž příklady uvedené u jednotlivých témat jsou převážně z hereckého působení, okrajově je včleněna další oblast mého zájmu a to literatury.

Při svých zkušenostech, během zabývání se profesí herectví, jsem se potkal s určitými přístupy, kdy mnohdy herec hledá materiál, který by byl vhodný zahrnout do přípravy a vyzkoušet při ztvárnění charakteru a pak režisér může selektovat, co zahrnout a na čem pracovat a to lze označit inspirací vědomou. Často dochází k jevu, kdy si vybere herecův projev k dalšímu uměleckému zpracování, který původně nebyl zamýšlen k práci na jevišti, a došlo k němu během samovolného působení mimo jeviště a toto projevoování zahrnuji do pojmenování nevědomé inspirace.

Středem pozornosti práce je proto průsečík výše zmíněných dvou přístupů, kdy je rozvinut impuls, jenž není primárně zaměřen na ztvárnění pro uznání obecenstva a dal by se označit, že se dotýká subjektu osobně, vztahuje se k jeho nitru a zároveň záměrem práce je vytvořit a v rámci možností ustanovit určitý základ pro budování hereckých tvarů, jinými slovy nalézat jistotu v nejistotě, od níž lze postupovat.



## Kapitola I. Mozek

Při diagnostice stavu a snahy zjistit příčiny viditelného a slyšitelného jsem se nejprve zaměřil na centrum řízení fungování organismu. Místo odkud se vydávají pokyny a zpětně reflektují. Postup zjišťování je veden od přirozených součástí mozkové sítě. Pokračuje přes hmotné látky, které jsou potřebné k výživě, a můžeme je tak snadno ovlivnit. Zakončen je vnějšími a životními okolnostmi. Důvod mapování těchto součástí je najít faktory, které způsobují zdravé fungování. A najít meze, které se dají vlastní silou vylepšovat.

Vlivy ovlivňující jeho fungování

- Levá a pravá hemisféra

Při pohybových cvičeních se levá hemisféra oddává odpočinku, zatímco aktivita je přenášena v pravé hemisféře. Touto činností dochází k zlepšení psychického stavu.

Levá je rozumová, související s analytickou, logickou částí. Máme zde umístěny oblasti řeči a pojmenováváme objekty a události. Vše označené poté řadíme do příběhové linie. Soustředí se na jazyk a racionální jednání.

Pravá hemisféra souvisí se smyslovou, pocitovou složkou člověka. Je nadřazená ve zrakově prostorových dovednostech. Zaměřuje se na takové úkoly, jako je poznávání tváří ve svislé poloze, zaměřování pozornosti a rozlišování vjemů.

To jen dokazuje, že když máme určitý záměr, tělo si najde cestu, jak záměr uskutečnit. My lidé máme vrozenou schopnost tyto záměry a duševní stavy s jistou mírou správnosti u druhých určovat. Součástí výbavy sítě jsou zrcadlové neurony, které se aktivují i při představě činnosti a korespondují s pohybem celého těla.

Ta aktivita, kdy něco vidíme či slyšíme a snažíme se dovtípit, co za tím je. Stačí i zlomek pohybu a domýšlíme si, jaký nese význam. V noci jsem slyšel ječivé, zvířecí skřeky a hádal, jestli jsou to kočky nebo ptáci, až máma po chvíli správně určila, že se jedná o kuny.

Neurotransmitery:

Přenašeči nervových vzruchů v nervové soustavě, prostřednictvím těchto přenašečů dochází k přenášení informací mezi jednotlivými neurony a ustanovují posléze způsoby našeho chování a cítění.

· Acetylcholin

Tento neuro přenašeč se nachází v temenním laloku a jeho aktivita ovlivňuje myslící funkce, jazykové schopnosti, inteligenci, pozornost a schopnosti si rychle vybavovat informace.

#### · Adrenalin

Čím vzrušující podnět, tím se více vyplavuje. A čím častěji se budeme, vystavovat adrenalinovým situacím, tím náš adaptační systém bude zvyklejší se stresům bránit. Je to obdoba situace, kterou jsem viděl, kdy matka přinutila svého malého syna skočit zhruba z metrového chodníku, což pochopitelně nezvládl a musela mu pomoci. Když jsem přihlédl ke skutečnosti, že chodník se postupně zvyšoval, hned jsem viděl, kudy měla vést cesta a to k postupnému zvyšování náročnosti, aby si zvykl a zvládal zvyšující výšku a tím se jeho tělo adoptovalo.

#### · Dopamin

Přenašeč zvyšující krevní tlak a zlepšující průtok krve. Hraje roli v motorických funkcích, při zpracování informací v kognitivních funkcích a také zlepšuje náladu a učení. Je spojován se systémem příjemných vjemů a při motivaci k aktivitě.

#### · Serotonin

Vytváří a udržuje pozitivní emoce a náladu, kterou udržuje v rovnováze, pomáhá se spánkem a chutí k jídlu, zmírňuje stavy úzkosti a deprese. Nalézá se v limbickém systému, který je odpovědný za naše emoce a náladu.

Zvýšení jeho tvorby lze ovlivnit pobytem na slunečním záření, spánkem přes noc, konzumací kvalitního masa, ovoce, zeleniny, mléčných výrobků a tělesným kontaktem.

Jeho nedostatečná hladina vede k rozvíjení depresí, úzkostí, panickým poruchám, agresivitě a poruchám spánku.

Nebezpečná je nadměrná tvorba serotoninu, která může vyústit k zvýšení činnosti srdce, zmatenosti až bezvědomí.

#### - Hormony:

#### · Endorfin

Prostřednictvím tohoto hormonu dochází k blokaci bolesti, a vyvolává dobrou náladu. Je vyplavován při tělesné zátěži a stresu. Za účelem zvyšování tohoto prospěšného hormonu, je dobré vyhledávat pobyt na slunečním záření, masáže a sexuální stimuly.

#### · Kortizol

Hormon tvořící se v kůře nadledvin, jehož řízení je odpovědné za normální chod tělních systémů, jako zvyšování hladiny cukru v zátěžových situacích, zvyšování krevního tlaku a sám o sobě působí na imunitní systém.

Pokud jsme dlouhodobě vystaveni stresovým podnětům, dochází k nadměrné tvorbě kortizolu, jehož zvýšenost hrozí organismu například vznikem cukrovky,

poruchami imunitního systému, trvale zvýšenému krevnímu tlaku, zároveň snížení hladiny cukru v krvi, což vede ke stavu bez energie a s tím se pojí i syndrom vyhoření, který hladinu hormonu zvyšuje.

- Oxytocin

Jeho účinky mají vliv na proces učení a paměti, sociálního a rodičovského chování, v reflexích na stres, vytváření partnerských vztahů a vznik, a léčení nádorů.

Dotyky, mazlení, hlazení a objímání vyvolávají uvolnění tohoto hormonu, který zvyšuje důvěru v jednání spoluhráčů, a tím i ochotu více riskovat ve společenských interakcích.

- Testosteron

Zapřičinuje větší aktivitu, výkonnost a sklony k riskování. Ovlivňuje kvalitu kůže, vlasů, svalů, očí a zubů. Jeho pokleslost vede k větší podrážděnosti a snížené vnímavosti. Zvyšuje se sportovní aktivitou a pocitem moci.

- Omega-3 (nenasycené) mastné kyseliny

Přibližně čtvrtina suché váhy mozku je tvořena Omegou 3 a proto jejich dostatek přináší prospěch v oblastech dobré nálady, učení, sluchového a zrakového vnímání. Jejich vysoká koncentrace je v masožravých tučných rybách.

- Minerály:

Mají vliv na metabolismus a aktivují funkce hormonů.

- Fosfor

Udržuje pevné kosti, zdravé zuby a pravidelný tep srdce. Je potřebný pro nervové a mozkové funkce, jelikož se podílí na přenosu nervových impulzů mezi nimi. Zprostředkovává vyšší fyzický výkon a zabraňuje únavě.

- Hořčík

Nachází se v kostech, zubech, krvi a tkáních, pomáhá jim se uvolňovat, tím že udržuje normální činnosti nervů a svalů. Většina biochemických reakcí ho využívá a má preventivní funkci vůči křečím. Rovněž se podílí na produkci energie, to je zapříčiněno jeho činností, kdy transportuje cukr do buněk a aktivizuje enzymy pro její výrobu v buňkách. Do jeho kladů se zahrnuje posílení paměti, úsudku a myšlení.

- Sodík a draslík

Nezbytný pro dobré nervové funkce a dobrou svalovou činnost, jehož úbytek vede k nespavosti a poruchám srdečního rytmu.

- Vápník

Stavební látka kostí. Prostřednictvím něho se ukládá méně energie do tukových zásob a více energie putuje na vydávání tepla. Důležitý pro nervové, svalové funkce a chemickou rovnováhu.

- Zinek

Najdeme ho v každé tkáni a podílí se na růstu a dělení buněk. Jeho nedostatek má vliv na neplodnost a snížené libido, zrychlený proces stárnutí, horší průběh stresu, větší únavu a potíže s nervovým systémem. Je podmínkou správného vidění a chuti. Podílí se na látkové přeměně cukrů, bílkovin, hormonů, vitamínů, regulaci dopaminu, zvýšení energie a dobré nálady, produkci nervových přenašečů a hormonů, hojení ran a způsobuje hladkou a čistou pleť. Podporuje produkci testosteronu, růstového hormonu a inzulínu.

- Železo

Zásadní pro správný přenos kyslíku. Absence železa způsobuje bolest hlavy a únavu.

### - Vitamíny:

Jejich spotřeba je žádoucí při vyšší fyzické nebo psychické zátěži za účelem zvýšení výkonnosti.

- Vitamín A – působí proti unaveným očím a pro správnou funkci dýchacího traktu.

- Vitamín B – zvláště potřebný při fyzické zátěži. B1 pro správné nervové a mozkové funkce. B3 se doporučuje při stresových a depresivních stavech. B6 funguje jako prevence vůči nervovým a revmatickým onemocněním. B9 se podílí na vývojových a některých nervových procesech organismu.

- Vitamín C – podílí se na správné funkci většiny buněk a tvorbě hormonů. Příčinou únavy může být jeho nízká hladina.

- Vitamín E – používá se během působení nervových poruch, a je příznivý pro imunitní systém.

- Vitamín F – základ pro tvorbu a funkci buněčných membrán, rovněž ovlivňuje naši energii a podporuje imunitní systém. Bolest hlavy je indikátorem jeho nedostatku.

### - Toxika

Udává se, že podprahovými dávkami působí na člověka denně až 800 jedů. Jejich účinky mohou výrazně měnit chování poživitele. Mnohdy jsou brány za účelem

navození stavů a pocitů, jichž si není subjekt, jinak moci schopen navodit, a v jiných případech jsou brány k únikům před sebou samým.

Zaobírám se zde těmi nejsnadněji dostupnými.

- Tabák

Krajně může vést k neuróze. Prostředek odvádění pozornosti nebo získání odpočinku. Dráždí se trigemin, což je mylně pokládáno za zbystrění smyslů a myšlení.

- Kofein

Snižuje únavu, zvyšuje činorodost a myšlení při zachované kritičnosti. Může vést k podrážděnosti, nespavosti, močopudnosti, zrychlenému srdečnímu tepu i křečím.

- Alkohol

U subjektu se jeví vzrušenost, zvyšuje se sebevědomí, činorodost a proud asociací. K poklesům dochází v úsudku, pozorovacích a odhadovacích schopnostech, opatrnosti, reakčním rychlostem, přesnosti a adekvátnosti odpovědí. Je příčinou agresivních, sexuálních excesů, sebechvály, vtipkování, halucinací, paranoidních stavů a kritiky poměrů.

- Drogy – vybrány převážně ty, které si nyní testují v léčbě s psychickými potížemi a mohou způsobit prožitek emoční změny tím, že působí na receptory naší nervové soustavy vedoucí k ovlivnění hladiny serotoninu, dopaminu nebo oxytocinu, což může umožnit vytvoření nových, k lepšímu životu sloužících emočních a myšlenkových vzorců, tím že rozruší ego a jeho vyšlapaných cest nutkavě se zabývajících sami sebou.

- Psilocybin – Způsobuje halucinace, mystické prožitky a smíření se smrtí, životem, se sebou samými.

Po jeho požití klesá aktivita v neuronové síti, která spojuje šedou mozkovou kůru s archaickými částmi. Její aktivita se projevuje, když se zabýváme sami sebou, kdežto povoluje v momentech, kdy se věnujeme vnější činnosti. Je jí přisuzována koordinace myšlenek, emocí a paměťových stop a proto po poklesu této koordinace dochází k překvapujícím spojením mezi oblastmi řídící smyslové vjemy, emoce nebo vzpomínky.

- LSD – Dlouhá doba intoxikace s halucinogenními účinky se stavy neklidnosti a odosobnění. Jiné vnímání prostoru, vzdáleností a barev. Pocit porozumění světu, vesmíru.

- Ketamin – Běžně používané anestetikum, které je velmi halucinogenní. Dočasně zbavuje těžkých depresí.

- MDMA – Způsobuje pocity důvěry a empatie, tím že vyplaví oxytocin do oběhu.
- Ayahuasca – Halucinogenní odvar pro léčbu závislostí.
- Ibogain – alkaloid používaný proti závislostem na opiátech.
- Marihuana – může způsobovat apatii, duševní problémy u citlivých jedinců, veselé prožívání, myšlenkovou a slovní smršť či chuťový apetit.
- Antidepresiva

Léky proti depresi a její příznakům a to smutku, který je někdy skombinován s úzkostí nebo strachem či výčitkami. Určeno lidem, kterým se k ničemu nechce, jsou zpomalení anebo nejsou schopni mít radost.

Škála reakcí se liší od ospalostí, nespavosti, únavy, slabosti přes neklid, vzrušenost, zmatenosti, mánii až k pocení, probouzení během noci, útlumu nebo sexuálním poruchám.

Ve všech případech, kdy se pacient rozhodl pro používání léků, je žádoucí kombinace s terapií.

-Vnitřní a vnější okolnosti:

-Spánek

Má funkci vedoucí k regeneraci organismu. Ve spánku REM se mění mozková činnost a zdají se sny, kdy zde dochází k metabolizování zážitků, asociací na vzpomínky a nastolení duševní rovnováhy.

- Pohyb

Věnování se této činností vede k, zejména v dětství, tvorbě kostní tkáně. A jeho prováděním kostní tkáň rychleji vytváří červené krvinky, které jsou nezbytné pro přísun kyslíku do buněk a navíc se vytvářejí nová nervová spojení. Pravidelným věnováním se pohybu dochází k zvyšování mitochondrií, díky kterým dochází k zvýšení svalového výkonu. Pohybovou aktivitou se přispívá k okysličení mozku, čímž se zlepší logické myšlení a aktivita alfa vln, jenž přivádí do stavu uvolnění a potlačují strach a deprese. Sportovci mají zvýšenou hladinu beta endorfinu, látky utišující bolest, která krom jiného navíc dopřává dobrou náladu a prohlubuje dýchání. Zároveň při něm dochází k masáži vnitřních orgánů. Udává se, že praktikování jakéhokoli pohybu venku má až o deseti procentní větší přínos než pohyb prováděný uvnitř místnosti.

Když se takto svaly pohybem zahřejí, je doporučováno, je alespoň každý z nich, na třicet vteřin protáhnout, aby došlo k navýšení pružnosti a naopak k útlumu únavy a napětí.

V krajním případě se nepoužívaná část těla začne zakrňovat. Následek může být, že začne docházet k jejímu zmenšování.

#### - Čistý vzduch

21% kyslíku je obsaženo ve vzduchu, který je pro organismus nutný, aby buňky byly dostatečně zásobovány a přispívaly ke zdraví.

Je proto v zájmu nás samých vyvarovat se škodlivému ovzduší s vyšším obsahem pozitivně nabitých iontů. Toto ovzduší se vyskytuje například v oblastech s vysokou koncentrací automobilů, továren nebo málo ventilovaných, uzavřených místnostech.

Žádaný vzduch pro vdechování do plic je takový, v jehož obsahu převažují negativně nabité ionty. Takový vzduch lze vyhledávat na území, kde se rozkládají vodní a zalesněné, travní plochy. Ty vytvářejí elektrizovaný kyslík. To samé platí i po bouřce.

S tím souvisí další aspekt vzduchu, kterým je jeho vlhkost. Při suchém vzduchu, kdy klesá vlhkost pod přijatelných 40%, se často objevuje kašel, rýma, škrábání v krku nebo vysušená pokožka.

Opačným problémem může, být velká vlhkost vzduchu nad 60%, která prospívá plísním a roztočům.

Je v zájmu dobrého zdraví, aby dýchatelný vzduch, byl co nejčistější, když denní počet nádechů se blíží dvaceti tisícům.

#### - Sluneční svit

Zahřívá kůži, čímž zvyšuje krevní oběh a schopnost červených krvinek přenášet kyslík, což vede k lepšímu využití energie a odstranění únavy. Dále uvolňuje neuro přenašeče endorfiny.

## Kapitola II. Duševní život

### -Nevědomí

Dle tradičních škol je místo nevědomí přisuzováno v limbickém systému, jenž se podílí na koordinaci sexuálních a tělních funkcí zvláště při emocích, na vytváření vzpomínek, udržení pozornosti a orientace v prostoru. Limbický systém se nachází v hloubce mozku a zdejší nevědomé procesy ovlivňují vědomé prožívání. Objevuje se však i druhý výklad, jenž přisuzuje, že nevědomé procesy probíhají po všech oblastech mozku a přechod do vědomého stavu se od vyjí od jejich synchronizace.

Jeho obsahem jsou rozuměny bolestivé vzpomínky a přání. Jemu je přikládáno ovlivňování na činy, kdy se projevuje ve snech, iracionálním a chybným chováním či přeřeknutími.

Malé děti se velmi často ptají „Proč?“. Vidím v tom, snahu porozumět světu, co se skrývá za chováním a jaký to má důvod, co se děje právě kolem nich. Je to také základní otázka u přijímacích pohovorů a základní terapeutický nástroj.

### - Inspirace

Překlad z latiny slova *spirare* je „dýchat“, předložka *in* znamená „v“. Oxfordský slovník naučný dává výklad slova inspirovat jako „nadechnout“. Oba překlady a výklady jsou spojené s dechem. Tak jako se kyslík dostává do plic a okysličuje se krev, jenž nám umožňuje žít, inspirace se týká duchovního života, kdy výše zmíněný slovník podává druhý výklad: „proniknutí nějaké myšlenky, záměru atd. do mysli: nápad, vyburcování či vznik určitého pocitu nebo impulzu, obzvláště pak exaltovaného charakteru“.

Američtí vědci psychologie Todd M. Thrash a Andrew J. Elliot přisoudili inspiraci tři charakteristiky:

- Přichází spontánně a bez vědomého záměru. Většinou nevíme, odkud se vzala.
- Přesahuje naše přizemnější a sebestřednější záměry a omezení.
- Dostavuje se s ní obrovské navýšení motivace a aktivity.

Dochází k tomu, že nás něco natolik zaujme, že se k tomu vztáhneme, vyjádříme se k tomu a v umělecké tvorbě to i zpracujeme a vezmeme i tíhu zodpovědnosti nad vlastním zpracováním a vnímáním jevu, že s tím i předstoupíme před publikum. A jsme schopni své stanovisko i obhájit.

### - Komunikace



Aby nám druhý mohl vyhovět či pomoci, potřebuje, co možná nejsrozumitelněji slovně podat, co se nás právě týká. To je založeno na důvěře k účastníkovi dialogu, jestli jsme ochotni se mu otevřít. Pochopitelně, že vystupující má mít důvěru s kým a pro koho hraje, což se rovněž týká i technického zázemí, jestli všichni přítomní mají společný cíl.

Zakládá se dle mého pozorování, ke komu mluvím, co má za sebou a jaký máme mezi sebou vztah, co o sobě víme a jaké máme plány s druhým do budoucna.

Samo o sobě by se dalo herectví označit za formu komunikace, kdy se může objevovat, co během civilního života potlačujeme. A také znázornit co a koho, jak vnímáme, tedy zde může dojít k jisté náhradě komunikace, která by se v krajnosti mohla přenést i po skončení představení.

Komunikace se dá označit za základní nástroj, podle čeho ostatní odhadují, jak k vám budou přistupovat, aby věděli, co se ve vás děje. A první krok k ujasňování od čeho začínat.

Přes důvěru si dovolíme vstoupit do rizikových situacích, kdy mě zajímá, na co či na koho v tu chvíli vystupující spoléhá. Jaká cesta vede ke zprostředkování zážitku, myšlenky či čehokoli, aby to posluchači poslouchali, pochopili, a ideálně na ně až zapůsobilo.

#### - Zkušenost a představy

Mnohdy pomáhá vracet, co dříve bylo vyobrazeno. Můžeme to vidět ve filmu s mezinárodní koprodukcí *Život Adele*, jenž měl premiéru na filmovém festivalu v Cannes v roce 2013. Jeho celková délka přesahuje dvě a půl hodiny. Příběh nahlíží na dospívání ústřední hrdinky od jejího zvládnutí studii k zařazení do profesního fungování na pozici učitelky. Film je netradiční v tom, že hrdinka v něm postupně odhaluje svoji lesbickou orientaci a nachází si vážný vztah, přičemž se dostává do konfliktů se svým konzervativně smýšlejícím okolím. Během, převážně konverzačního, snímku se celkově třikrát vrací scéna, kdy hrdinka tančí, poprvé na zremixovanou píseň „I follow rivers“ od interpretky Lykke Li. Vždy se s ní takto setkáváme ve zlomových okamžicích jejího života. Poprvé ještě se spolužáky, avšak tou dobou po konfliktech s nimi, jelikož tou dobou již randí s přítelkyní, podruhé když již s touto přítelkyní žije a pohybuje se v jejím umělecké společnosti, avšak se v ní smítají mateřské touhy, a vrací se taneční scéna, tentokrát však s mláďencem, jenž předznamenává její budoucí rozchod s přítelkyní a potřetí, kdy jako učitelka v mateřské školce tančí s dětmi,

avšak tou dobou bez partnerského vztahu, což nám umožňuje si jednak od konverzací oddychnout, ale zároveň jako diváka mě to zaktivizovalo, kdy jsem si mohl do ní promítnout spoustu věcí jejího prožívání, právě tím, že to byl její velmi svobodný a spontánní projev, který měl své stejné a pevné rysy, avšak změněnými okolnostmi jejich úspěchů a nezdarů se deformoval a mě se lépe upomínal do paměti.

Tedy se zde nabízí i cesta k herectví s autorským přístupem, kdy se může a je vhodné uvažovat, jaký prvek v inscenaci a hereckém projevu, je natolik nosný, že se může zařadit do scénáře opakovaně. Tento krok, kdy se zpětně vracíme k nabízeným výjevům, lze zařadit do inspirace vědomé! Avšak to cítění, kdy se vrátíme na stejné místo, které je podle očního smyslu stejné, nás může vést k jistému druhu zklidnění a přemítání, kdy v jistém životním období a po zkušenostech je třeba si utřídit myšlenky a tak se můžeme až samovolně vrátit k tomu, co známe, aniž bychom to konstruktivně vyvíjeli.

Takové místo se pojí s označením genius loci, kdy určitý prostor mám spojený s určitou atmosférou, která mi koresponduje s vytvořeným dílem, a nalézám zde duchovno, ve kterém mi dobře proudí myšlenky k tvoření. Četl jsem rozhovor s písničkářem Dominikem, s kterým se i přátelím, jenž má v hlavě určitou mapu a jednotlivé písně jeho projektu Post-hudba, které se vyznačují melancholickou náladou, má zasazené do příslušných měst a míst.

Osobní sílu mám zasazenou u mého rodného domu se zahradou, jenž byl vystavěn v roce mého narození, a třešni, která dříve rozdělovala pole a je úhlavním bodem areálu, kdy si toto místo stále nosím s sebou a do kterého se rád vracím, jelikož ho považuju za svůj domov a nalézám v něm klid se vzrušením k aktivitě, odkud mám jistotu, že se mám čemu věnovat.



*Nejpřirozenější prostředí, kde jsem vyrůstal. Díky dlouhému pobytu a znalosti místa, jsou očekávání velice přesná.*

Existuje při každé počáteční fázi tvorby jisté povědomí o předchozích ztvárněních. Už jen když se řekne láska, může se vybavit spousta scén a písní, což se dá pojmenovat kýčem a odtud se již dá vycházet, jelikož můžeme upravovat. Může být samozřejmě myšlena až čistá kopie, ale ta se pozná. Jde o to, že lze pochopit principy, které se za tvorbou ostatních skrývají, a ty lze aplikovat na právě průběžnou tvorbu a jistě vznikne něco jiného, našeho.

Tím, čím víc víme o určitých osobách, dokážeme lépe odhadnout, co zvládnou, a jak se budou projevovat. Ta pravděpodobnost může vznikat, co si o daních jedincích pamatujeme mnohdy, i detail ve skoro zapomenuté minulosti a ten se pokoušíme rozvinout.

To může platit i pro práci v prostoru, kdy když vidíme jeho náležitosti, stává se, že nám začne probíhat duševní činnost, jak určitý prostor čím zaplnit a zaktivizovat. Takto jsme pracovali během první ročníku divadelního působení v obci Neratov, ve kterém se jedná o druh práce site-specific, kdy některé výsledky jsou přenositelné do jiných divadelních objektů či pláten. Na tvorbě a do účinkování v uměleckých děl jsou zahrnuti místní lidé s mentálním postižením, kdy se čerpalo jednak z místních povídek a mýtů, které se usazovali do krajiny, aby divadelní průvod měl zastávky s náplní a cesta tvorby byla i opačná, kdy okolí průvodu se zužitkovalo k místy pohybové, jindy výtvarné performanci.

To vše stojí na předpokladu produktivního myšlení, kdy jednotlivé okolní prvky se využívají k činnosti, což je také základ funkčního života, kdy je často třeba se od minulosti odtrhnout, aby budoucnost nám dala více, než čekáme, kdy tíhy jsou pro účel odsunuty a za konkrétní projev je již přichystána odměna.

V prvním ročníku na DAMU jsem se poprvé seznámil a okusil cvičení, které spočívá v tom, že ten který ho postupuje, zavře oči, určí si barvu, jenž po otevření očí vyhledá ve svém zorném poli. A byl jsem často překvapen, kolik podnětů se najednou vynořilo v obraze, který jsem předtím vnímal a nijak výrazně se během zavření očí nezměnil a ani ta barva nebyla očními čočkami vyhledávána, podmínkou takového úspěchu je také takzvaný měkký pohled.

Dalo by se to určit, že to co si člověk určí, se mu následně vyjeví, až by z toho šlo udělat přísloví „Dostaneš to, co vidíš.“

V této oblasti se nalézá avšak i jistá nebezpečná hranice, kdy nám mnozí zpravidla obchodníci vnucující věci, které ve skutečnosti nepotřebujeme ani nechceme. Zažil jsem to v Městské knihovně při ojedinělé akci, kdy byli pozváni výrobci potravin, aby zde prodávali své výrobky. A při procházení mi jeden trhovce do očí říkal „I see that you want this! It´s made for you!“ Můžeme se nechat pozitivně ovlivnit těmi dobrými lidmi, avšak stále je vhodné pozorovat naše vlastní myšlení a cítění, aby si jedinec udržel a vyvíjel svoji vlastní

Jedna z obvyklých otázek typu „Odkud to máš?“ umožňuje náhled do procesu získávání zkušeností, které mohou být buď:

a) zažité- ty se dotýkají nejsilněji, kdy je vyvolána vzpomínka, zážitek, přímý, který se skutečně stal.

b) převzaté - kdy zde může až krajně dojít ke klamu, že si myslí, že film z kterého čerpá, sám prožil. A odtud je i povaha samotného herectví, které rozumím jako cestě k autentickému prožitku, neb takto jsem si to definoval na terase rodinného domku na okraji Bratislavy, kdy dotknutí se tohoto bodu, může mít za následek, dle mé teorie změnu vnímání reality. Kdy tato zkušenost se může přivlastnit, natolik, že se do ní může promítnout vlastní vnímání, pocity či zkušenosti.

Často dochází k jevu, kdy při zadání se vystupující projevuje tak, jak je zvyklí se projevovat v běžném životě většinu času a snáze přijde také k umělému vyvolání tohoto zažitému způsobu bytí. Je to obdobné jako hra na hudební nástroj, kdy se postupem času natolik z automatizuje ne jen odborné znalosti čtení not, ale také motorika rukou, které jsou potřeba k zahrání tónů a tím pádem se dostává větší jistoty ve čtení a zahrání partitury a může se dovolit i rychlejší tempo a finálně zkrácení času. K tomuto fenoménu nedochází jen v této fyzické činnosti, ale také v přístupu k jednotlivostem, kdy podle toho, jak se vztahujeme i nepatrným detailům, tak náležitě se zachováme i k velkým celkům. S dávkou nadsázky se to dá přenést, že jak se vztáhneme k sousedovi dle jeho skutků a projevům a podle čeho ho hodnotíme, podobné vzorce osobního soudnictví aplikujeme na společensky významnější jedince. Vyspělá osobnost by si toto schéma měla umět uvědomovat.

## Altruismus

Jeho definicí je „*nezištné jednání ve prospěch druhých jako mravní princip.*“ Což by mělo přinést intenzivní proud gama vln, které způsobují stimulace duševní

činnosti v místě, kde sídlí pozitivní emoce a to v levé straně prefrontálního kortexu. Klíčovou cestou k tomuto naplnění je dle měření vědců nejšťastnějšího muže na planetě, úspěšného spisovatele a duchovního Matthieu Ricarda soustředění na emoci soucitu, kdy se oddává přání zbavení se utrpení a přát sobě to nejlepší, jenž pak přenesou na své nejbližší a v poslední fázi na všechny lidi, čímž se zvětší šedá kůra, zlepšení soustředění, životního pocitu a srdečního rytmu, posílení imunitního systému a zpomalení stárnutí buněk. Dle mých pozorování je pomoc, která přichází za včas či dokonce v předstihu, při domýšlení budoucího jednání a ta je potřebná, avšak někdy přijde, kdy už není potřebná a to vám potom na Slovensku říkají, že jste zlatý.

*„Milionkrát jsem ležel v noci v posteli a představoval si to nejkrutější mučení. Představuji si to nejbídnější zničení lidského života. Potom mohu usnout s úsměvem na tváři. Pokud to zůstane jen v představivosti, dá se říct, že čím krutější, tím lepší a zdravější. Všem bych vám to doporučil. Doufám, že moje filmy alespoň trochu pomohou udělat vaši představivost krutější.“*

To jsou slova jednoho z nejuznávanějších, současných, jihokorejských filmových režisérů Chan-wook Parka, pro jehož tvorbu je typické, že jednání postav vůči sobě, je založeno na jejich předchozích skutcích vůči sobě a velmi často se tak jedná o plánovanou pomstu.

V obou inspirovaných příspěvcích se jedná o předání zkušenosti, kdy dochází, že osobnost je v místě jemu příjemném, je v klidu a teple, a s dávkou sobě dopřávající radosti se jim rozjíždí imaginace.

Tu si zakouším, kdykoli se odbourá ten cenzor, jenž je vypěstován během situacích, kdy víme, co je ve společnosti přijatelné a je dobře, že je, jelikož díky němu, rozpoznáváme, kdy došlo k překročení hranic a dochází k tomu zejména v umění, jenž ho proto vyhledávám, kdy právě u něho můžu ztratit sám sebe, svoje obvyklé zábrany, což se dostávám k zážitku, kdy i v běžném životě mysl ujíždí, co se dá všechno dělat a v prostoru zarámovaném umění mi to poskytuje legitimaci, kdy tak divák může přijít do divadla s jistým očekáváním a může být po něm překvapen, co vše vystupující dovede.

Pozoruhodná zkouška je také si projít hru chytání mouchy, která je velmi vhodná před začátkem představení, kdy jsme si ji také vyzkoušeli před premiérou inscenace Umění braku on air pod režijním dohledem Petry Tejnorové, která je založena na spojení brakové hororové literatury s rozhlasovou hrou, kterou herci provádějí živě s rekvizitami, jenž jsou na stole vedle mikrofonů a slouží k

zvukovému a hudebnímu podkresu a aranží situací. Zmiňovaná hra slouží k napojení herců, jimž je inscenace podmíněna, kdy každý jednotlivý ji slovem posouvá po hracím poli ve tvaru šachovnice a náhodou je jeden vyvolán a by ji označil, kde se právě nachází. Složitost hry se nachází ve faktu, že probíhá v mysli aktérů. Tento princip je výhodný rovněž, při zkoušení i v běžných civilních nebo obchodních situacích. Zda máme společnou představu, orientujeme se v ději a jsme připraveni reagovat, čímž se úspěšně můžeme vyhnout nežádoucí pozornosti na odměny.

- Myšlení

*„Myšlení je život.“* Řekl mi před nástupem na DAMU její absolvent oboru herectví činoherního divadla a dodnes příležitostně aktivní herec Leoš, který mě vyučoval na divadelním workshopu pracující se zájemci o toto odvětví ve věku od třinácti do osmnácti let, kterého jsem se třikrát zúčastnil a pod jehož vedením jsem účinkoval ve dvou inscenacích. Často si před jakýmkoli výstupem vedu rozhovor sám se sebou, jaké to bude a bylo. Což dopředu ovlivňuje, jaký v situaci budu. Samozřejmě se na vše připravit jde stěží, kdy vystupujícího může rozhodit či naopak posílit jakýkoli neočekávatelný detail, který pravděpodobně nastane. Jak sám sebe vnímám, tak se to projevuje i navenek, když chci něčeho dosáhnout, takřka automaticky si hlava vybaví a najde důvody a konkrétní jednání, co k tomu je třeba nalézt a kam jít. Niterně člověk úplně splyne s tím, jak se ohlíží k sobě a okolí, k tomu vnitřnímu monologu a dialogu, kdy se může nechat strhnout určitým proudem myšlení, které zjednodušeně vede k růstu nebo útlumu.

Zájem je orientován na to, aby proud naše vnitřního povídání byl pozitivní, pokud možno konstruktivní k danému určenému cíli. Už ten samotný cíl je výsledkem rozhodování.

Jednak jako vystupující jsem zpozoroval, že nalézám určité cesty, jak se uklidňovat, kdy si lze konkrétně určovat, kam se má jít, co říkat, dopředu se jaksi zorientovat o co jde a co se může udělat, s tím se mi pojí, opačný jev, jenž se svými myšlenkami se zaktivizovat do míry, aby to mohlo vyrůst k určitému projevu, jenž samozřejmě se dá určit s domluvou režisérem, u zmiňovaného jevu hledám, jak se tak namotivovat, aby to přineslo živoucí energii, jenž by mohla vést ke konkrétním činům. Zřejmě to vyžaduje, dobře znát svůj vnitřní duchovní a citový život a ochotu riskovat tento svůj stav, svého aktuálního myšlení také druhým zveřejňovat.

S tím souvisí také vědomí společenských rolí a jejich možné proměny, jenž mohou definovat naše vidění sebe a ostatních. Může to pomáhat jak k jisté jistotě a oprávněnému chování jednajícího, tak k určitosti, čemu by se měl věnovat a v čem trénovat, ale krajně může hrozit až ztráta vlastní osobnosti.

Určitá deformace způsobu vnitřního života dle mého pozorování, začíná mnohdy skrytou touhou a důvěrou s kým si myslíme, že se můžeme a chceme setkávat, pro koho jsme čím dost adekvátní, co od koho chceme, jak by se ostatní k nám měli chovat, co komu můžeme nabídnout, v jistém období jsem až detektivně pátral, jaký koho projev vůči mé osobě byl zamýšlen a taky jsem dopředu zkoušel všechny možné způsoby projevu vymyslet před setkáním a projevem, aby výsledek kontaktu byl co nejlepší a vyhodnocoval, který zvolit, což samozřejmě zabere mnohem více času než samotné setkání a nakonec se málokdy pro něco rozhodnete. Dlouholetý praktikující odborný psycholog Slavomír, ke kterému nepravidelně docházím ke konzultacím, mi na to řekl, že to je mé povolání, když jsem se mu s tímto svým problémem svěřil.

Skutečně to tak jistým způsobem vnímám, že tento proces a niterní život jednajících se na divadle má konkrétně ukazovat, kdy je následně třeba jeden určit, pro tu konkrétní osobu klíčový. Ještě specifičtěji na katedře alternativního divadle tento proces dochází k všeobecnění a jisté hře měřítka, kdy tento vjem může být detailně vyobrazěn či přehnan až k absurdnímu jednání. Zároveň jsem předcházející konflikty během hraní, jak na jevišti, tak před kamerou, ztrácel a nalézal jistotu, způsobenou předcházejícím určením během procesu, kdy mi pomohlo někdy diskuze s režisérem nebo se sebou samým, jindy a to bylo pozoruhodné, mi k nabití jistoty pomohlo i jen představa pohybové trasy po které budu chodit a jakou budu mít přítom stavbu těla.

## Emoce

Velice silně a jednoduše zkreslují naše vnímání jevů. Emoční podněty předložené jedné hemisféře ovlivňují úsudek druhé hemisféry. Události spojené se silnými emocemi se nám pevně ukládají do paměti.

## - Humor a smích

Uvolňuje endorfiny a přivádí k pozitivním myšlenkám. Třepotem bránice se masíruje okolí srdce, žaludku a krku a dostaví se uvolnění strachu a napětí. I vzpomínka na komickou událost i například tanec má podobný efekt jako při skutečném předehrávání.

#### - Pláč

Způsobený silnou emocí jsou během něho vylučovány toxiny, které při stresových situacích vznikají, což posiluje imunitu. Uvolňují se také endorfiny. Po dostatečném skončení pláče přichází úleva, je možné situaci zhodnotit i fyzicky unaví a tím pomáhá spánku. K jeho průběhu patří lehce pozměněná barva kůže, složení krve, zvýšená aktivita svalových reflexů a většiny žláz. Výzkum vědce

#### - Organizace času a činnosti

Díky výše zmíněné neuronové síti, jež propojuje šedou mozkovou kůru s archaickými částmi a která je tak zřejmě evolučním výtvořem, jsme schopni plánovaně řídit svoje životy, jež v oboru herectví je dána už dramaturgickým výběrem role a jejím prostorem.

#### - Sociální pohoda

To nejobtížnější. Definice termínu se dá pojmenovat, že nikdo nemá pocit, že někomu není projevován dostatečný respekt nebo je někdo naopak vyzdvihován. Důvěra s kým a ke komu hraju. Pak je možnost zahrnout i interní vtipy a informace o druzích, které může takto vyjít na veřejnost beze strachu, že by se dotyčného dotkli osobně a není tak zamýšlen.

Vytvoření atmosféry, ve které se rozměňuje stud a strachy.

Prostředky: - jmenovitě vybídnutí někoho, aby tuto výzvu přijal a šel do akce

- ztotožnění s ním, tedy se snížit na jeho psychologickou úroveň a tuto slabinu obrátit v přednost

- potlačení touhy se schovat do bezpečí, kde nebudeme vystaveni pozornosti okolí, což je důležité i v osobním životě.

- ono proč. Odpověď někde vzadu by měla být zodpovězena už před začátkem zkoušení.

- cítit se dobře. Tedy u každého mít pocit jistoty, že má co nabídnout a mnohdy zázrak je v tom nejjednodušším.

- přizpůsobení se druhému ve smyslu, že si povšimneme, co mu jde a to rozvíjíme, může to být i maličkost, co dělá a čemu se věnuje

Když vyvineme snahu uhádnout něčí záměr, aktivuje se v mozku specifická oblast, která je běžně utlumená. A mnohdy jsem se sám přistihl v lehkém údivu,



když mi mnozí diváci zpětně refletovali, jak to na ně působilo a mnohdy vycítili přesně, co jsem do toho chtěl vložit.

### **Kapitola III. Tělo**

Na těle se vše podepisuje. Naším způsobem života si tělo získává jisté pohybové návyky, jež některé je třeba nasměrovat zdravějším směrem a jiné udržovat.

Schopní lidé jsou asertivní, sebevědomí, optimističtější, mají tendenci myslet více abstraktně a podstupovat rizika. Tím mají vyšší hladinu testosteronu a nižší hormonu kortizol a je s tím spojen i odpovídající poloha těla, která je rozpínací, vertikálně rovná, jsou otevřeni a působí i tělesně prostorově větší. Změna hormonů nastává do dvou minut při tělesné a udržované změně.

Při práci na postavě vede také cesta skrze její pohybový aparát, kdy první fází je pohled na svoje fyzické zvenku pohledem na zrcadlo nebo natočeno na kameru či fotoaparát. A jednotlivými úpravami části těla se dostává do určité proměny. Kdy můžeme pozorovat, jak konkrétními úpravami těla se dostává náležitý jiný duševní pocit nebo postup může být i opačný, kdy si určíme jaký pocit ztělesnit či jak určitá postava působí na své okolí a tyto cíle ztělesnit, aby účinek byl věrný předloze.

V repertoáru nejrůznějších divadelních souborů jsou zařazeny i inscenace, které jsou limitovány fyzickým či tanečním projevem vystupujících beze slova. Zaujal mě tento způsob tvorby během zkoušení projektů, kdy režisér, jenž nese největší zodpovědnost za výsledné dílo, se záměrem změny aktivity zkoušejících, upozorní na jejich polohu, a co dělají čistě fyzicky, kdy jim to předvede i názorně a tedy jejich imitací, kdy se opět nabízí dvě cesty, jak toto vybízění pojmout, neboť je názorně předvedena námaha, jenž imitovaný do procesu vkládá.

#### *a) Řeč těla*

Ztráta pružnosti kůže je způsobena dlouhodobým působením kortizolu. Každým dnem se stále více přesvědčuji, že zvláště pro herecké povolání je silně vyžadována sebekontrola. Zejména svých emocí, myšlenek, které potom přecházejí do těla a z těla na okolí. Při poslední repríze jsem dopředu si zvolil únik, že jsem skryl z pohledu diváka zařatou pěst za svými zády. Jistě by se to dalo označit za velmi dobré cvičení. Odstříhnout tělesné napětí v ruce, které by se neprojevovalo na čelní straně osobnosti, na žádné žíle a škubu v obličejí, neovlivnilo by to příjemnou a milou barvu v hlasu, kterou si žádá hraná a poměrně dlouhá scéna. Jenže jsem se opět ujistil v tom, že tělo zpětně hodně působí na psychiku. Jindy se může tělo dostat do takové fáze, že naprosto přítomné a uvolněné, klidné, kdy jeho pohyby jsou koordinované, což je podmíněno, že je tu rádo v tomto prostoru s těmito lidmi, přesvědčeno o svém

silném účelu na místě, kde je. Na kameře zvlášť je vše vidno, jestli činnost je konkrétní či nikoliv, kdy při prohlížení mapy, hlava najednou ví a popisuje trasu nilské plavby, kdy je v tom i jistota, že subjekt převzal tuto převzatou zkušenost do určité míry za vlastní. Míra převzetí zkušenosti jde cítit v jistotě zmíněných prvků v hlase či pohybu ruky, jenž trasu popisuje, čili vnímání pozorujícího není až natolik založeno na tom, co se děje, nýbrž na jednotlivých detailech provádějícího tu činnost a jak to na něho působí.

Se studentem oboru režie na FAMU Honzou, jehož přístup k práci s hercem je charakteristický svoji pečlivostí s obeznámením a získání, co nejvíce informací o osobnosti hercovy povahy, jenž za tímto účelem provede rozhovory s pedagogy, jenž spolupracovali s hercem o němž uvažuje, že s ním bude pracovat, rovněž přijde na inscenace, v nichž herec vystupuje a osobně s ním pohovoří, jsem pracoval na jeho absolventském filmu David, jenž měl premiéru v roce 2015 na padesátém mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech a ztvárňuje v osobním dramatu úskalí titulní postavy s mentálním postižením při jeho iracionálním putování a při natáčení jedné scény jsme porovnávali rozdíl, kdy subjekt měl a posléze neměl tělesné napětí v ruce, která držela vysokou nohu od dvojlůžkové postele. Do rozhodnutí zda ano nebo ne bylo zahrnuto čí to ruka je, tedy současný a dlouhodobý charakter postavy a také k čemu se držaná končetina vztahuje. Zde to bylo k návštěvě mladé dívky a hrající postava byla nejistá svým prvotní zakoušením intimní situace a navíc byla postižena sociálním handicapem. Zde detail těla znázorňoval úvod do hrané situace, která se dále rozvíjela.

Obdobný přístup používá při své pedagogické metodě i herečka Dejvického divadla Simona, jenž zadává, aby její žáci uposlechli jakýkoli náhlé tělesné pohybové nutkání a to stupňovali do možného maxima, jenž přejde k navázání situace s kolegy. Jinými slovy je zde vyvolán podnět, aby došlo k uvědomění spontánního, nevědomého nucení k projevu, který je dále vědomě rozvíjen a který slouží zároveň jako opěrný bod, jelikož se jedná o prvotní informaci o postavě, kterou divák získává.

Při sobotním dopoledním sezení v pražské kavárně se studentkou animované tvorby na FAMU Janou, mojí kamarádkou a divačkou uměleckých děl, v nichž účinkuji, byl od ní pronesen vhodný poznatek na adresu obsluhujícího číšníka, který záměrně dával více najevo svoji levou část hrudníku, kde měl znázorněno jisté tetování. Zde se dostáváme k poznatku, kdy subjekt se domnívá, že jeho určitá část fyzické stránky je natolik atraktivní vůči zbytku těla, že stojí zato jí

dávat více na odiv a tím i jistým způsobem deformovat přirozené držení těla. A k tomu je už krok ke zdivadelňování, kdy se takto charakteristický pohyb, může využívat během představení a jeho opakování, rozvíjením více charakterizovat postavu. Krásnou ukázkou lze vidět v inscenaci, kdy pouhé pokusy o let se na konci inscenace rozvinou v samotný odlet postavy. K napojení s diváky v tomto ohledu došlo také při krátkém připomenutí části choreografie, kdy jistý tanec byl na začátku vyobrazen postavou k balení dívky a poté v druhé části k odchodu od rodičů, kdy byl použit zlomek tance.

Při loučení se svoji bývalou spolužačkou na nádraží v Broumově po třídním srazu v ranních hodinách jsme se objali a krátce políbili po obou tvářích. Všiml jsem si po otočení k nástupišti, že nás pozorovala u vlaku stojící výpravčí, která byla zároveň i průvodčím a v jedoucím vlaku, kterým jsem odjížděl, mi prodala lístek se slevou, na kterou jsem dle pravidel neměl ani nárok. Jinými slovy, zde došlo k tomu, že průvodčí nemohla slyšet, co jsme si povídali, ale ani nevěděla žádné okolnosti, jen viděla výše popsané pohyby, ke kterým se vztáhla silně pozitivně, a už to nechalo volně konstruovat, jestli jsme nebo nejsme mladý pár.

Během poslední premiéry jsem se dostal do atmosféry scény převzetím tělesné polohy od kolegy, kdy detailním natočením hlavy a tedy zrcadlením jeho nastavením hlavy a poté i zpřístupněním pohledům divákům natočením do jejich zorného pole došlo k napojení, jak s kolegou, tak s diváky.

#### *b) Tělo v prostoru*

Zjednodušit fungování nervové soustavy se dá na to, že když něco smyslově cítíme, něco co nás láká, dráždí nebo odrazuje a k tomu nás vybízí pohyb neboli motorika. Pak za každým pohybem, kdy k něčemu jdeme, chceme také vědět, co si od toho dotyčný slibuje. Tento proces probíhá takřka automaticky, pokud jsme napojeními pozorovateli. To je dle mého úsudku také důvod, proč totalitní režimy jako první v umění zakázou tanec contemporary, jelikož nabízejí velkou svobodu výkladů, že divák si do pohybu může, promítnou spousty záměrů a důvodů. Stačí vzpomenout na odvrácení hlavy Věry Čáslavské v Mexiku roku 1968, kdy se dosazují i aktuální časové a politické okolnosti.

V rámci předcházení případného napadení vlků, medvědů nebo divokých prasat, se při našem čtyř denním soustředění v lesích Slovenské republiky u obce Stankovany doporučuje co možná nejhlasitěji zpívat, což vede k tomu, že se tento proces zautomatizoval, kdy při odchodu z chaty se už zapojuje vědomí určitého nebezpečí, které je zesilováno při delším odchodu a prodloužení

vzdálenosti z krytého přístřešku do divočiny a tím zapojování hlasitějšího využívání hlasivek ke zpěvu. Zde dochází k jevu, kdy nejen, že prostor ovlivňuje pohyb těla, ale i se tělo přizpůsobovává prostoru, a kdybychom tuto situaci pozorovali jako diváci, byl by vystavěn i jistý systém očekávání, kdy bychom chtěli a čekali, že by postava v těchto lesích se chovala obezřetně a se zpívající ústy a mohl by být tento systém i narušen v rámci případného zapomnění, že hrozí nebezpečí a neukonání úkonu zpěvu či by mohl zavítat do lesů člověk neznalý tohoto zabezpečovacího chování a už by mohlo dojít k dramatickému oblouku.

Tělesná stavba a pocity se mohou měnit dle předmětů. Kdy zapojením některého smyslu může vzniknout dojem. Kterým lze ovlivnit rozložení těla. Čímž vyvstává rozdíl mezi přirozeným ztvárněním a ilustrací. Ilustrace vzniká nejistotou a snahou o dost dobré pochopení pro ostatní. Ztvárnění naplňuje dotčeného. Primárně jsou mnohdy myšlenky zaujaty vztahy. Orientací na materiály poskytuje jisté odpočívání. Tělo, objekty i místo mají svoji paměť. Kam se ukládají jednotlivé události.

### *c) Selekcce*

Tak jako imunitní systém potřebuje vědět, které látky aktivovat, tak v pohybovém aparátu je třeba umět, které pohyby zahrnout do následujícího komponentu a které jsou zbytečně navíc. Jakákoli myšlenka, pocit ovlivňují naši stavbu těla a jeho postavení. Při práci se dá potkávat s některými rušivými elementy, bloky nebo přílišného napětí a cesta k jejich zmírnění může vést přes masáže, kterými jsme během zkoušení začínali a nakonec byly i zahrnuty ve výstupu po první etapě, kdy zde dochází k tělesným kontaktům s kolegy.

Rolfterapie, využívá určitého zaměření, kdy intenzivním tlakem se uvolňuje konkrétní místo a tím případně ovlivňuje špatné uspořádání kostí, svalů či vazů, jelikož jak nám funguje tělo, tak to působí na funkce celého systému. Rozvinula metodu, podle které, kosti a kloub jsou uspořádány měkkými tkáněmi a pohybovými návyky se tato síť náležitě formuje. Jejím cílem je mít tělo v rovině, aby se vazivové tkáně a jimi napojené svalové buňky mohly volně pohybovat.

Podobně při mém pravidelném docházení do posilovny, kdy jednotlivé úkony na strojích jsou zaměřeny na určité skupiny svalstva, přičemž dochází k jejím růstu a celkovému vzpřímení postavy, kdy zde je pozornost cvičícího věnována čistě na tělo, dalo by se to možná označit za povrchní, avšak zpozoroval jsem jistou změnu, kdy jsem si více vědom svého těla se kterým člověk při cvičení vědomě

pracuje, a také podobně jako dnes při natáčení jsem postupoval většinu, krom několika replik, fyzických akcí, kdy se mi plně zapojilo čisté a konkrétní fungování v rovině pohybů těla v prostoru, kdy při zvládnání úkolů pádů, jsem si musel sám pomoci, jak ho v rámci bezpečí docílit, a určit si, jak dostatečně a co zapojit, aby bylo cíle, tedy bezpečného a věrohodného pádu, dosaženo.

## Kapitola IV. Životní styl

# INDIKÁTORY ÚSPĚCHU

Od MaryEllen Tribby



Od této velmi úspěšné konzultantky, koučky a spisovatelky je poskytnut návod, který jsem měl dlouhou dobu na ploše svého notebooku a podle něhož jsem si začal psát deník a zpětně umožňuje ověřovat jednotlivé signály za žádané a kterým předcházet.

Podívat se na realitu takovou jaká je, až formálně kdo co promluvil a jeho tělesnou aktivitu. A posléze mi pomáhá vidět, co se s tím dá dělat. Pak člověk vidí, kde je třeba vyvinout úsilí.

Opět zmiňuji důraz na uzemnění se, kdy je dobré si uvědomit jaké to je, to co vidíme, slyšíme a cítíme právě teď a to správně pojmenovat a co z toho konkrétně vyvodíme. V tomto případě se zdá až nutná potřeba být přítomen a

nebloudit časově či prostorově jinam. To samo vytváří jistou atmosféru, která nás může vtáhnout.

Daleko výrazněji na mě působí jevy, se kterými jsem přišel do styku osobně přes lidskou interakci i si je více pamatuji než ty, které jsem získal přes prostředky moderní technologie.

Čím déle žijeme, tím jsme toho viděli a slyšeli čím dál více a již dopředu se tvoří naše očekávání, kdy na základě našich zkušeností a znalostí o daných souvislostech víme pravděpodobně, co očekávat a buď se tomu vyhneme, nebo to vyhledáme. A zřejmě nejen proto se nám tak dobře pamatuje a zapůsobí na nás, co jsme neočekávali, že by mohlo nastat, vytrhne nás to z rutiny, to co bylo mimo naše dosavadní poznání. Mnohdy je to sloučenina dvou a více prvků, kdy se přežene charakteristika projevení bytostí, jako kdyby oživé sochy mohly hrát fotbal, nebo detail projevu se přežene až do takové míry absurdity v situacích, při kterých je to krajně nevhodné jako například zadržávání mluvy při přednesu v poslanecké sněmovně.

#### a) *Osobní historie*

To, že každý jsme originál se svým původním zázemím a životem, nám dává možnost z tohoto materiálu utvořit příběh. Bylo velice pozoruhodné si zkusit svůj životopis přenést do zvoleného žánru, kdy se nabízí dvě cesty a to buď své údaje přizpůsobit zvolenému žánru, kde každý si žádá svá specifika i charakteristická slova anebo dle svých osobních zkušeností si vybrat vhodný žánr. Při druhé etapě se takto napsaný životopis v žánru může ještě upravovat, aby zvolenému odvětví lépe vyhovoval. I zde se dochází k důrazu na jednotlivé události, které se zpětně jeví jako klíčové a mohou dodat na dramatickosti vyprávění.

K rozprůdění fantazie, stačí i pouhá fotografie, kdy za povšimnutí stojí rozdíl, pokud osobu na fotografii známe a předáváme informace o ní nebo osobu zachycenou na snímku nijak neznáme a interpretujeme jí na základě znaků, které jsou na fotografii zachyceny, aby naše vyprávění bylo důvěryhodné.



Film *Wrong cops* francouzského tvůrce Quentin Dupieux, který se postaral o veškerou technickou a uměleckou stránku filmu od režie, napsání scénáře, kameru až po hudbu, kdy jeho premiéra byla zařazena na filmovém festivalu Sundance roku 2013, vytváří alternativní budoucnost, kdy dnešní strážci pořádku příslušníci policie, jsou příčinou kriminality jako distribucí drog a zastřelení civilisty, kdy se snímek nese v komediálním stylu pod rouškou kriminálního stíhání, kdy humor je zde znázorňován místy nekorektním způsobem, je jedna scéna, kdy se policajt s umírajícím pánem, dostanou do nahrávací společnosti s pokusem prorazit s jednou nahrávkou. Jsou odmítnuti s tvrzením, že 95% úspěchu je marketing a 5% talent, což vystupovat jako postavy policajta a umírajícího je geniální, ale chybí jim oněch pět procent talentu. Poté co přiznají, že jsou skutečně policajt a umírající a že se nejedná o umělecká alter ega, ztrácejí u producenta oněch 95 procent.



*Realitu pokládal jako záměrný umělecký styl, kdežto jim šlo čistě jen o hudbu, o níž byli sami přesvědčeni, že lze s ní prorazit.*

#### *b) Meditace*

Samozřejmě, že přináší jistý způsob odpočinku, ale i mě zajímá, jak v tomto čase, který si člověk vynahradil čistě pro sebe, na sebe nahlíží. Je možné takové chvíle i s někým sdílet a pomocí jeho otázek a chápání situace své dosavadní vnímání rozvíjet. Když zde probíhá rozhovor se sebou samým a teď může člověk dělat rozdíly v tom, co jsou fakta a jaké jsou pocity a co z toho vybrat jako nejlépe produktivní a v této chvíli rekapitulace vzniká pohled na budoucnost svého působení.

Jako konkrétní náhled do vnitřního života postavy, která se bude hrát, interpretovat je možné ji podrobit terapeutickému sezení. Tento postup jsme

vyzkoušeli během soustředění, kdy jsme se odstříhli od civilizace a na čtyři dny odjeli na chatu v lese, na natáčení absolventského filmu *Špína* ve Federově na území Slovenské republiky. Scénář filmu je napsán studentkou FAMU oboru scenáristika a dramaturgie Barborou ve spolupráci s režisérkou filmu Terezou, jenž se rozhodli zfilmovat autentickou zkušenost Barbory, kdy byla během dospívání znásilněna a toto období s jejími rodiči, bratrem, školní společností a nejbližší kamarádkou přenést filmovým jazykem na plátno a jelikož se jedná o osobní mnohdy krajně vyhrocené situace, které žádají pevné uchycení charakteru její blízkých osob, jenž je tato náročnost zesílena i časovou náročností natáčení, které započalo v září roku 2015 a s přestávkami bude pokračovat v zimě a na jaře roku 2016, kdy premiéra je odhadem naplánována na rok 2017. Kdy herec byl podroben sérii otázek od tvůrců a filmových partnerů pod podmínkou, že bude odpovídat v postavě. Byl pozoruhodný postup od obecních otázek „Kolik je ti let?“, které byly dobré na začátek jako vstup, jejichž odpovědi jsou stoprocentně pravdivé, jelikož to jsou fakta, která jsou zmíněna ve scénáři a to jsou vstupní informace, se kterými herec pracuje. Poté ovšem následuje zajímavější fáze, kdy přišly na řadu otázky vztahující se více do niterního života postavy typu „Kde se cítíš bezpečně?“ a „Kdybys měl větší pozornost než sestra, pak by vše bylo v pořádku?“, které nutí herce na základě znalosti děje rozvíjet a bádát ve vnímání postavy, kde se může jednak podepřít orientací v příběhu, ale je to i cesta k sobě. Jelikož k odpovědím jsem se dostával také jistým shrnutím svého cítění, mnohdy si člověk vzpomenu i na své kamarády. Proces tvoření odpovědi často započal u sebe, když odpověď by byla příliš vzdálená odpovědi postavy, přišly na pomoc vzpomínky ze setkání blízkých osob a potom až odpovědi řekněme z druhého břehu, tedy postavy. Před finálním vyřčením byla i náležitá formulace těchto tří fází, aby dobře zapadala a byla důvěryhodná jako odpověď postavy, kdy to samo o sobě prohloubilo pohled na postavu a umožnilo, kde jsme na správné cestě a kde byla představa poněkud vzdálená například jistě klamná úvaha byla, že se sestrou neprobíhá žádná komunikace. Sluší se podotknout, že byly nastaveny vhodné podmínky, kdy jsme byli dobrovolně přesunuti na odlehlou chalupu v lesích bez přístupu k elektrice, a soužití bylo upevněno společnou organizací činností, kdy bylo třeba obstarat a připravit obživu a nápad na provedení sezení přišel spontánně po dvou dnech.

Podobný princip se nabízí při věnování se veřejné samotě, kdy postupující se této disciplíně je v prostoru před zraky svými partnery a zveřejňuje svoje myšlení a pohyby bez ohledu na pozornost partnerů. Pokud je tam člověk sám za sebe, je

to vhodný způsob k soukromějšímu poznání uvažování daného jedince. Zde si člověk zpětně může také okusit, do jaké míry u něho dochází případně k cenzuře projevování před skupinou, jak velký je u něho přítomen stud. A existuje i možnost tuto proceduru projít za postavu.

Klíčový je zde ten náhled, jak člověk na sebe nahlíží do budoucí situace, protože mi připadá, že pak v té situaci i tak funguje. Mnohý detail a konkrétní slova, jevy jsou odlišné než v představě, avšak ten základní plán, jestli budu vůči ostatním otevřený nebo uzavřený, jestli budu druhým pomáhat nebo budu komunikovat, jen když budu vyzván, je natolik mocný, čím déle jsme se mu ve volných chvílích věnovali a tak nabyde takové jistoty, že pak ho nějaký detail nemůže ani rozhodit.

Tato energie je druhými cítěna, mohou vás vyhledávat, jelikož o vás mají dobré mínění, znají vaší pověst, ale zmapovat a případně transformovat určující faktory bytí v situaci, spouštěče, které podmiňují naši náladu a myšlenky, je hodně ovlivňující proto to, jak můžeme ve společnosti fungovat a případně to měnit.

### c) Vzory

Během soustředění ve Federově jsem krátce pohovořil s Annou, mojí spoluúčinkující a studentkou herectví na VŠMU, na téma, jaké máme idoly. Uvedla, že pro ně jsou to rodiče, za to co, vše zvládli a herečku Janu Olřovou, jenž účinkuje v řadách divadelních inscenací a filmových projektech. Pro mě tou dobu jsem rozhodně uvedl Iana Curtise, Kurta Cobaine a Filipa Topola, což jsou osobnosti, které se vyznačovali autentickým projevem v písních, zapamatovatelnou a krásnou textařskou tvorbou, kterou vkládali do hudebních aranžích, měli komplikované životní osudy a kapely, s nimiž vystupovali a někteří i spoluzakládali, po jejich úmrtích koncertují dodnes. Shodli jsme se na tom, že mít vzor je jednak prospěšné, jelikož si od něho můžeme vzít pozitivní vlastnosti, které nás mohou motivovat a inspirovat, ale na druhou stranu zde hrozí až slepá nápodoba jedince, kterého si můžeme idealizovat.

Jedno období jsem dost četl poezii Jana Těsnohlídka, jehož některé sbírky se jmenují *Rakovina*, *Ještě je co ztratit*, připravované *Trauma* a zpracovává vztahy, situace a životní očekávání, jejichž protagonisté si od nich slibovali, že dopadnou lépe. Při mém pokusu o básnickou tvorbu jsem napsal verše v podobném stylu, ačkoli jsem si to nedal za cíl a předloha k tvorbě byl v té době vztah ke své spolubydlící.

*pozdravím tě*

*pozdravíš mě  
neznám tě  
neznáš mě  
něco si řekneme  
někam se pohneme  
sem a tam  
stydím se mluvit o citech  
ty zas nerada přeháníš  
třeba  
jinde  
a  
jindy*

Zde došlo k navázání charakteru veršů, kdy každý jednotlivý se vyznačuje svojí slovní úsporností, zpomaleným tempem, kdy na každý je kladen důraz za účelem, aby pokud možno každý verš, čtenáře silně zasáhl. Došlo také k přesné repetici slov a to „*něco si řekneme*“, které se vyskytly v Těsnohlídkově prozaické prvotině Ada.

Při živém přednesu v baru Vzorkovna za živého improvizovaného doprovodu hudebníků byla báseň přijata poněkud vlažně, zatímco Těsnohlídkova poezie je publikována a získala i ocenění. Psal jsem ji také v jeho duchu, jelikož jsem jeho poezii pokládal za vysoce kvalitní a chtěl jsem se této kvalitě přiblížit.

Vyznačuje se introvertní povahou a i tím, že mi blízký, a z důvodu že znám dobře jeho tvorbu, která mi dala způsob, jak moderně zpracovávat svoje látky, jsem si chtěl okusit podobný styl psaní. Výsledek je nakonec, že tu podobnost jsem si dosadil sám.

#### *d) Vnitřní svět*

Při přípravě na natáčení absolventského filmu *Špína* s její režisérkou Terezou, která obor hrané režie absolvuje na FAMU a předtím získala bakalářský titul na dokumentární tvorbě na výše zmíněné akademii, byl kladen velký ohled na to, co postavám běží hlavou v zaznamenaných situacích. Tedy ta cesta byla v této spolupráci z vnitřního cítění postav do vnějšího projevení. Což vyžadovala jednak jistou sebedůvěru před svými kolegy svoje vnímání situace postavy otevřít a povídat si o tom s nimi, kdy docházelo i k jistému korigování a hlubšího vhledu, kdy se vybavovaly konkrétní události protagonistů, jenž se propojovali s ději scénáře, kde byl znát i rozdíl, že ve scénáři byly události dopsány do

krajnosti, kdy došlo ke znásilnění, zatímco při rozprávění byly řečeny protagonistkou jen možný náznak skutku a už zde je propojení s postavou. Po takové analýze jednotlivých scén se mohlo a přistoupilo k improvizovanému rozehrání některých scén, kdy se povětšinu kostra dodržela - odkud, přes co, kam vývoj situace směřuje. Očekávaně došlo ke změnám replik, bylo i pozoruhodné jak určitá slova byla od kolegy převzata a opakována v dalším vývoji děje. Docházelo k celkovému rozdílnému dojmu během jednotlivých opakování a došlo k propojení s osobním reálným vztahem, kdy byl zkoušen zlom, kdy přátelství postav je vystaveno konfliktu na základě momentálního rozdílu vnímání vztahu, kdy při improvizaci, byla do ní vztáhnuta nepříjemnost ze života a byla následující den tématem hovoru.

Obecně je prospěšné se dostat do úrovně, kterou můj kamarád, student ateliéru supermédií na UMPRUM Jonáš definuje, „*Kdy člověk pozoruje, jak sám sebe pozoruje*“. A to si vykládám do jaké míry se člověk nechává strhnout vlastními pocity, myšlenkami, kolik jim věnuje času, natolik se stává introvertem.

### 1. fáze

#### Myšlenky

Negativní myšlenky se tvoří automaticky. K něčemu co nás čeká, co nás potkalo, se vztahujeme natolik, že na to myslíme. Podstatný je rozdíl v tom, jak moc se necháme strhnout myšlením o situaci, svými obavami či pochybnostmi, jak dokážeme či selžeme v situaci, a jak moc jsme sami sebou.

### 2. fáze

#### Ovlivňování

Při podléhání svým prvotním myšlenkám jsme až odsouzeni k chování, které je mnohdy těžko zvládnutelné, kdy naštvaní, agrese je nejjednodušší emocí. A záleží na jedinci, jak se s tím dokáže porovnat, své myšlenky pomocí nástrojů rekonstruovat do prospěšnější formy, aby probíhající či nadcházející se zvládla výhodněji nebo zajímavěji.

### 3. fáze

#### Pozorování

Během zkoušení *Divokých detektivů*, devised divadelního projektu studentů DAMU a jejich přátel, který si jako předlohu pro inscenaci zvolil román *Divocí detektivové* od Roberta Bolaňa a který se zároveň primárně zaobírá partnerskými vztahy, byl na závěr připraven pohřební rituál, kdy byl přizván student

psychologie Josef. Po počáteční otázce, jaký má kdo vztah ke smrti, bylo na řadě okušení si stavu, kdy se udává, že před finálním koncem si člověk zbaví všech rolí. Jednalo se o vytvoření vědomého rámce a podmínek, abychom získali na sebe náhled, jak se vnímáme. V našem konkrétním případě to vypadalo, že jsme si napsali šest rolí, které jsme v životě doposud zastávali na šest útržku papíru a seřadili podle významu a posléze je jeden po druhém zmačkali a zbavili se jich - od té nejméně důležité po nejvýznamnější. Kdy nakonec člověk zůstal jako jakási entita.

Přichází jasný podmět k tvorbě a omezení v podobě papírů, jenž poskytují prostředek, kdy se vědomě vměstnáváme do odpovídající formy, kdy nalézáme cestu do niterného prožívání svého dosavadního bytí, kdy zde byly nastaveny určité mantinely, do kterých s větší a menší mírou vědomého shrnutí, došlo ke zkratce životopisu.

V tomto konkrétním případě se názorně ukázalo, jak na sebe jednotlivec nahlíží a do čeho se pasuje. Zde je několik nepopíratelných faktů, které člověku přisoudil osud a jeho geny jako bratr, syn, naproti tomu se u někoho vyskytují role, které si vybral sám typu herec, lůzr. Výběr probíhá na základě předem daného omezení počtu šesti rolí a také došlo ke shrnutí dosavadního prožívání a fungování ve společnosti, kde pokud možno ke všeobecnění jsem si zvolil jednak typy rolí, jejichž kategorie mi přišly nejvíce vystihující typy, ve kterých jsem pobýval nejvíce času a které mi zevšeobecnily a nejvýstižněji popsali jedním slovem mé dané fungování. Což i na základě obličejových reakcí přítomných jedinců může aspoň na chvíli dojít k jisté přetransformaci.

## **Kapitola V. Konkrétní projevování**

### *Improvizace*

Zajímá mě ten strach z improvizace. Jelikož na spoustu věcí se dá připravit, ale vždy dojde k něčemu neočekávatelnému. A to pak člověk bere, cokoli se nabízí. V rámci zajištění určité bezpečnosti probíhá dopředu si něco připravit, utvrzovat se v tom, že to je natolik dobré, avšak snad pokaždé, pokud hrajeme s druhými, přijde od nich jakýkoli impuls, který původní záměr ohne jiným směrem. A můžeme ho využít, tím že původní záměr rozšíříme či se necháme zlákat nabízenou jinou cestou. Použije se přitom klaunského pravidla „Jo, jasně“, kdy jsme přesvědčeni, že tato nabídka je v tu chvíli, to nejlepší co teď máme, což souvisí a prozradí se, jak máme otevřenou mysl pro nápady od ostatních.

Ono utvrzování se v tom, zda uposlechnout prvotní impuls se pojí s osobní sebedůvěrou něco začít, pak když zvítězí potvrzování o vhodnosti výstupu nad samotným výstupem, je už pak pozdě, jelikož situace se dál vyvinula.

Pozoruhodné je, že v rámci nouze při získávání materiálu, si herec vztáhne do hry i osobní stránky z civilního života, čímž se projeví i jeho osobnostní rysy.

Během zkoušení projektu zabývajících se mimo jiné způsoby navázání vztahu s neznámou osobou se mi při zadání probuzení zájmu u kolegyně hrající zaměstnankyni obsluhující bar stalo, že v lehké nouzi při začátku, kdy bylo třeba zejména komunikovat, jsem navázal obsah sdělení i barvou hlasu na svého terapeuta Radka.

Totéž se stalo během přípravy představení s lidmi s mentálním znevýhodněním, kdy při rozvíjení situace péče o druhého herec převzal mu dobře známou roli asistenta. Přitom nabyl jemu, dosud neznáme jistoty ve vyjadřování.

V obou výše zmíněných případech došlo k převzetí chování blízké osoby, kdy jednání bylo odpozorované ze všedního reálného života a bylo vhodně použito.

### *Přes diváka neboli pohled z vnějšku*

Starost o to jak, to působí na diváka či jak mu svůj nápad zprostředkovat. Mě mnohdy dodalo klid a jistou konkrétnost formy. Slyšel jsem také názor, že herec podává nejlepší výkon, když je fascinován partnerem, protože v tu chvíli neřeší sebe, rozumím tomu tak, že ubývá stresu o starost vlastního já.

Právě v ní se člověk může dostat do stavu, který dlouholetý pedagog na DAMU Ivan pojmenovává, že se člověk diví, co pusa mluví. Dalo by se to nazvat, že se

dostane do jiného stavu vědomí, kdy přichází náhlá uvolněnost a mizí autocenzura.

#### *Vztahování k prostoru, objektům, lidem, sobě*

Takové to být v obraze, kdy člověk hraje postavu a náhle se objeví na zdi vytrysknutá krev a pokud znázorňuje upíra či jinou osobu mající v oblibě konzumaci této tělní tekutiny, je v očekávání, že tuto nabídku vyhledá a půjde k ní se jí napít. Tato akceschopnost vyžaduje po herci, míru uvolněnosti a jistoty, kdy si troufne do představení zahrnout prvek improvizace a zároveň vnímá, co dělají kolegové i mimo jeho situaci.

Každá inscenace by mohla přinášet nabídku na vybuzení čerstvých myšlenek, na které si divák může přijít, při dosazování během percepce představení. Neotřelá pobídka se vyskytla například výběrem inscenování *Vinnetou* v komunitě pracující s lidmi s mentálním postižením, kteří jsou známí svojí mnohdy absolutní upřímností a spontánní energií.

#### *Aktuálnost*

Nejspíše většina inscenací se hraje, dokud je o ní zájem diváků, herci ji rádi hrají a také dokud časově dostatečně reflektuje okolní svět. Inscenace *Střepy a chlebičky* měla premiéru na jaře roku 2015, a připravil ji se souborem 11:55 Jan Mikulášek, se inspiroval kauzami z období let 2014 až 2015 a přesto se události v nich obsažené dále rozvíjejí, otáčejí a doplňují, což opět divákům umožňuje si do hraných výjevů vměstňovat svoje informace a dojmy.

Absolventská inscenace *Regulace intimacy*, jenž měla premiéru v divadle Disk v lednu roku 2014 a kterou nazkoušel se svým ročníkem studentů herectví Jiří Havelka, která se zabývá mapováním emocí, co které vyvolává a jak ta reálná situace ve zkratce vypadá, když se autenticky hraje, čímž bylo dosaženo dokumentární tvorbou, kdy si každý student vyplnil osobní dotazník na každou jednotlivou emoci. Má výjimečné kouzlo v tom, že během ní dochází k silnému napojení diváků, kdy vykazují i po představení touhu si obdobný dotazník vyplnit sami pro sebe.

Obě zmiňované inscenace se zabírají tématy, jež také podle jejich tvůrců by mohli potenciální diváky zajímat a zaujmout jejich pozornost, což vyžaduje vysoký potenciál uplatněné empatie.

Byly popsány příklady, kdy jsou na jevišti zpracovány skutečné události, situace a jevy mimo divadlo, kdy se mnohdy jedná o doslovné ztvárnění například přepis



policejních záznamů, vypovědí svědků a tato metoda se označuje pojmem „verbatim theatre“.

### *Co jsem předtím nezažil*

Nikdy jsem nedostal úkol udělat taneční sólo, ještě s tím, že je jedno, jak bude vypadat. Nikdy jsem nestál na jeřábech. A v té vyhrocené situaci přišly náhlé záblesky myšlenek, co jsem kdysi viděl, náhle se připomněly, aniž bych se je snažil vyvolat, že teď mám do toho něco přidat, aby výsledek byl dobrý. Dalo by se to vysvětlit, že jako osobnost jsem v úzkých, kdy je zapotřebí se dostat do jiného fungování a pro tento účel samovolně dochází k vybavování prožitků, které se zdály být zapomenuty.

### *Surrealismus a automatické psaní*

Jedná se o metodu, kdy psaní není kontrolováno rozumem a jde o to zachytit proud myšlenek, jak přicházejí, tak je v současném stavu zaznamenávat. Na obdobný princip jsem narazil při četbě knihy Impro od Keitha Johnstona, kde bylo k nabídnutí, aby si čtenář sám vyzkoušel způsob, kdy si vezme tužku a papír a umístí na konkrétním místě na papíru, že tam něco napíše.

Párkrát jsem tento způsob zkusil, kdy jsem si pokaždé umístil, kde budu na papíru psát. Cítil jsem se při tom v pořádku, což bylo také způsobeno, že jsem si psal sám pro sebe. Během psaní došlo také k tomu, že se mnohdy rozvíjela jistá dějová linka, aniž by byla zamýšlena, kdy se do ní dostaly nelogické zjevení, které narušily věrohodnost příběhu. Zvláštní bylo, že jsem se snad nikdy nedostal přes tři, čtyři řádky textu, což bylo pravděpodobně úměrné nasazením k činnosti psaní.

Tento proces mi připomněl cvičení, kdy skupina lidí v kruhu jeden po druhém říká slova a snaží se utvořit příběh. Rozdíl je v tom, že při psaní není cíl utvořit příběh, ale dochází zde k jistému zaznamenávání slov, které slyšíme a jistému odcizení, kdy jsem přistoupil na to, že vše je dovoleno a dost dobré na to, aby bylo napsáno. Podobně když tvoří skupina, dojde někdy dříve či později k narušení kauzality.

Náhle se vynořují obrazy, u mě často přírodního původu, které nebyly jindy používány. Zpětně si vzpomínám, že napsané texty měly dosti dramatický ráz, kdy obvykle docházelo k akci, že něco padalo či se bytosti dostávali do střetu s dalšími nebo objekty.

Nabízí se zde výklad, že tento dominantní duch textů je zrcadlením vnitřního stavu neklidu, kdy i typ písma by se dal přirovnat k lehkému třesu, jenž z pohybu končetiny vycházel.

*Jako dítě, jaký jsem býval.*

Dětství je hodně intenzivní období života, kdy je vše nové a čas pomalý, kdy v dospělosti běžná procházka zahradou se v mysli sedmi, osmiletého dítěte náhle promění v dobrodružnou výpravu plnou překážek a výzev bez sebevětšího úsilí, kterou navíc sdílí se svými kamarádi nebo alespoň já jsem to štěstí měl. Tato energie zůstává v paměti, stejně jako znalost co člověka tou dobou bavilo, čemu se věnoval.

*Náhlý vztah k někomu, k něčemu.*

Při jedné hodnotící debatě přednesl pedagog Robert, že sice přestavení neviděl, ale že si to dokáže představit. Zbytek reflexe si už nepamatuju, nejspíš jsem zbytek ani neposlouchal. Jednak se přestavení netýkalo mě a onak při té první větě jsem si sám od sebe povzdech něco ve smyslu: "Tý jo, kéž bych udělal něco, co by si nikdo nedokázal představit." Když jsem asi za půl roku se jich zeptal, jestli smím použít jejich věty, Honza řekl, že klidně, by byl zvědavý. Pavlína, že si to nedokáže představit. Jejich věty jsem použil, ale ten povzdech jsem už neměl na mysli.

Na dnešní casting jsem se, snažil pečlivě připravit. Přeci jen velká příležitost si zahrát v americkém filmu a v rámci co možná nejprofesionálnější přípravy jsem zjišťoval motivace k jednání postavy, hledal jsem je, které by mohli být podstatné, zkoušel jsem také situaci role vztáhnout k sobě, v jakém jsem byl zrovna v životním období, čerstvé pracovní zkušenosti, které mě ovlivnily i vztahy s těmi nejbližšími. Tedy práce, co nejvíce vědomá, pokusy zmapovat činitele ovlivňující jednání postavy propojené se mnou. Pak tam venku čekám s kolegyní, ptám se jí o jakou roli, se uchází a ona, že o majitelku psa u veterináře. Rozhovor pokračuje, kdy zkoumám, jestli je též majitelkou psa či jiného domácího mazlíčka. Ačkoli byla odpověď záporná, v mysli se mi hned vyjevila vzpomínka na dávnou událost, kdy se náš kocour stal obětí trýznitele, z jehož uvěznění byl osvobozen a jeho situace byla velmi podobná k postavení postavy v castingu. Do toho ten čerstvý mírný vítr, který jsem cítil na kůži, a člověk si vzpomněl na jedno cvičení, kdy se prostřednictvím představitivosti ocitne na jiném

místě. Došlo náhle k propojenosti, kdy by vše mělo fungovat a dosaženo úspěchu.

*Nemusí to být hned.*

Zadání udělat píseň pro jednu postavu, bylo pro mě proti úkolem, kdy jsem si ujasnil, co zvládám a to hra na klarinet na úrovni začátečnické a v čem mám nedostatky, které vystihují obtížné dosažení přesné intonace. Došlo k uklidnění, že na splnění zadání byl dán poměrně dlouhodobý čas v rozsahu velikonočních svátků, kdy v mysli zůstává povinnost plnění úkolu, ale zároveň ví, že se může věnovat běžným činnostem.

*Přípodobňování*

Při uvědomění si následující situace, kdy bylo ode mě chtěna výrazná emoce ve vyhocené situaci, mi byla nenuceně vyvolána mimo jiné také myšlenka, jak asi v obdobné chvíli to vypadalo, když se můj oblíbený umělec Kurt Cobain rozhodl skoncovat se svým životem. Tedy zde došlo k navázání představy, kdo mi byl blízký svým způsobem žití a více méně ztotožnění s obdobným stavem a vizuální představou.

*Navyklé chování*

Při nedávném rozhovoru se mi kamarád svěřil, že ve společnosti, která ho zná, se chová podle, toho jak jsou dotyční navyklí, že se chová a on sám se obává změnit své chování ze strachu, aby někoho neurazil. Sám se prohlašuje za introverta, jelikož projevování pro tento osobnostní typ má nejvíce získané v rodinném prostředí. Prohlašování za introverta mi v mnoha situacích připadá jako výmluva za nedostatek sebevědomí a odvahy zkusit se projevit.

Obsahem jedné debaty na kolejích se svým americkým spolubydlícím Ianem, který tou dobou studoval hru na housle na HAMU, bylo, že proč mnozí mají nadále v takové oblibě vánoční koledy. Krom jiného, že to mají spojené s vánoční atmosférou, mi předal i jedno přísloví, které se v jeho rodném prostředí traduje: „*I love it, what i know, because i know it.*“ („*Miluju to, co znám, protože to znám*“) Není zde až tolik myšleno ta postmoderní rozkoš, že poznávám, kde co bylo znovu použito a nově zpracováno či zkombinováno, ale jedná se o cílené, opakované vyhledávání dosud známých produktů či děl a odmítání čehokoli nového.

*Do budoucnosti*

Někdy se přistihnu, že své myšlení přepnu stavu, že bych se měl účastnit událostí či věnovat činnostem, které by se mohli později využít. To závisí na tom, kým chci být a co dělat, jelikož každé povolání či koníček si žádá určitý soubor kategorií a dovedností, kterým je třeba se věnovat. Avšak je rozdíl v tom, pro jaké dosažení to vykonám. Zda pro vnitřní uspokojení určité touhy, kdy se chci v něčem vylepšit nebo si něco zkusit či chci někoho potkat.

### *Pokora*

Od dob starověkého Řecka a Říma se za výsledným dílem vidí ne jen sám autor, ale i jeho určité alter ego. Ve starověku se se pojmenovával jako pomáhající démon, které autorovi našeptával slova, která psal.

Jsou to chvíle, kdy dojde ke zpřítomnění a uvědomění, že jsme stále s něčím a někým propojeni a že každý jev se váže na jiný. Ty momenty, kdy se člověk přenesse do jistého stavu ducha, kdy mu o něco jde, chce něco sdělit a udělá to. Po čase pátrání, kdy to najednou máte a přijde to odjinud i k věci, která už byla dávno, tím se také projeví, že vám na daném fenoménu záleží, když se vám s něčím spojí.

## Závěr

Během zkoušení poslední inscenace jsme se při rozhovoru s moji spolužačkou přistihli, že kvůli žádanosti sběru materiálu pro tvoření scénáře inscenace, se nám změnilo vidění okolního světa, na to co by šlo zahrnout do procesu zkoušení, a zpětně co bylo, již zahrnuto do tvorby, se mi vyjevovalo ve zpravodajství a více jsem na to slyšel, zpozornil jsem, když se to týkalo něčeho, s čím bylo pracováno.

Navazuje to na ústřední myšlenku práce, tím že se herec dostává do prostředí a podmínek, které ze své povahy, žádají pracovat s jeho cítěním a nevědomím, dostává se do pozice, kdy by měl reflektovat svoje působení, čímž se i nechtěně zpracovává jeho věnování tvorbě na roli a inscenaci, jehož vlivy lze zařadit do permanentního cyklu vědomého a nevědomého přístupu.

Kolikrát jsem už slyšel pokyny typu „*Nehraj.*“, „*Hraj pravdu.*“, kterým rozumím tak, že zdůrazňují orientaci při tvorbě, ztvárňování na autentické uvědomění životních zkušeností a jak na osobnost působí, co při nich prožívá a jak je vnímá než schovávání se za možnými přijatelnými maskami, což tento princip by měl být schopný přenést i na cizí, známé osobnosti a toto specifické vidění i důvěryhodně předvést.

Tato práce se zabírala podmínkami, které lze ovlivňovat a které jsou důsledkem toho, v jakém stavu člověk je a konkrétně pojmenovat příčiny, díky kterým by byl schopný se dostat do klidné a přitom aktivní polohy.

Během času zkoušení a reprízování se herec setkává s reflektováním svého výkonu a vývoje, čímž se, aniž by ho znal, posuzuje s výrokiem Ivana Vyskočila: „*Herectví je to, co je vědomé.*“ Někdy je obtížné definovat, co čím bylo, je a bude způsobeno, avšak mít odvalu to zkoumat, pátrat po tom a vyvozovat z toho určité zákonitosti, pokoušet se, je následovat, být zároveň otevřený novým a nečekaným zkušenostem, by mohlo znamenat alespoň určité pokroky, nejen v umělecké oblasti a snad si uchovám touhu je hledat s přítomnými stejně jako společné zážitky.

Poděkování:

Jiří Havelka

Karel Makonj

Slavomír Spousta

Jakub Kavan

Klára Lesse

Radek Barták

Všem, kteří se mnou absolvovali umělecké dobrodružství

Zdroje:

Michael S. Gazzaniga: Kdo to tady řídí?

J.W.Hayward, F.J.Warela: Mosty k porozumění

Vladimír Vondráček: Konání a jeho poruchy

měsíčník Artiki

časopis Respekt

časopis Men ' s Life

deník Právo

[www.ceskatelevize.cz](http://www.ceskatelevize.cz)

[www.dama.cz](http://www.dama.cz)

[www.extrifit.cz](http://www.extrifit.cz)

[www.zbynekmlcoch.cz](http://www.zbynekmlcoch.cz)

[www.studium-psychologie.cz](http://www.studium-psychologie.cz)

[www.dvtv.cz](http://www.dvtv.cz)

[www.airbi.cz](http://www.airbi.cz)

[www.celostnimedicina.cz](http://www.celostnimedicina.cz)

[www.magazinzdрави.cz](http://www.magazinzdрави.cz)

[www.mojevitaminy.cz](http://www.mojevitaminy.cz)

[www.navykovelatky.cz](http://www.navykovelatky.cz)

[www.slovník-cizich-slov.abz.cz](http://www.slovník-cizich-slov.abz.cz)

[www.zdravi.doktorka.cz](http://www.zdravi.doktorka.cz)

[www.paigebradley.com](http://www.paigebradley.com)

[www.pronaladu.cz](http://www.pronaladu.cz)

[www.prozeny.blesk.cz](http://www.prozeny.blesk.cz)

[www.psychologie.cz](http://www.psychologie.cz)

[www.radiowave.cz](http://www.radiowave.cz)

[www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz)

www.unium.cz

[www.ordinace.cz](http://www.ordinace.cz)

www.vitalion.cz

[www.zdravota.cz](http://www.zdravota.cz)

www.ted.com

Příbalové informace pro uživatele Ciprallexu

Wrong cops (režie: Quentin Dupieux, rok: 2013)

Život Adele (režie: Abdellatif Kechiche, rok: 2013)