

**Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií**

**Bakalářská práce**

**Strach a úzkost v kontextu**  
**dialogického jednání s vnitřním partnerem**

**Hana Kučerová**

Vedoucí práce: Mgr. Jan Kašpar

Praha 2013

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně. Všechnu použitou literaturu a prameny jsem řádně citovala. Práci jsem nevyužila k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 6. 2013

.....  
Podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem studentům dialogického jednání, kteří se mnou ochotně udělali rozhovor. Dále děkuji Katedře autorské tvorby a pedagogiky, kde se dialogické jednání udává pod vedením vynikajících učitelů. Především bych chtěla zmínit Mudr. Evu Slavíkovou, která mi věnovala čas a cenné rady užitečné k vypracování této práce, a prof. Ivana Vyskočila, který mě svým laskavým přístupem a moudrými slovy velmi obohatil.

Velice děkuji za cenné rady, připomínky a pomoc PhDr. Daně Bittnerové CSc. a Mgr. Hedvice Novotné.

Za vedení a podporu děkuji samozřejmě také vedoucímu mé práce Mgr. Janu Kašparovi.

## Obsah

<b>1. Úvod .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Teoretická východiska .....</b>	<b>8</b>
2.1. Dialogické jednání s vnitřním partnerem.....	8
2.2. Úzkost, strach a DJ .....	10
<b>3. Metodologie práce.....</b>	<b>13</b>
3.1. Výzkumný problém, výzkumné otázky .....	13
3.2. Výzkumná strategie .....	15
3.3. Technika sběru dat .....	16
3.4. Výběr vzorku, prostředí výzkumu .....	18
3.5. Analytické postupy .....	22
3.6. Hodnocení kvality výzkumu .....	24
3.7. Etické otázky výzkumu.....	25
<b>4. Strach, úzkost, tréma.....</b>	<b>27</b>
4.1. Vnímání strachu a úzkosti na psychické úrovni .....	28
4.2. Vnímání strachu a úzkosti na fyzické úrovni.....	31
<b>5. První zkušenosti s DJ.....</b>	<b>32</b>
5.1. Prožívání prvních zkušeností s DJ .....	32
5.2. Trvání počáteční fáze a proměny prožívání v porovnání s „dlouhodobou“ zkušeností .....	34
<b>6. Původ strachů.....</b>	<b>39</b>
6.1. Strachy a úzkosti vycházející z přítomné situace .....	39
6.1.1. Diváci.....	39
6.1.1.a. Srovnávání se s ostatními.....	41

6.1.1.b. Očekávání diváků .....	42
6.1.1.c. Názor diváků .....	43
Touha být přijat či zalíbit se.....	43
Nebýt trapný .....	44
Odhalování se .....	46
6.1.2. Snaha podat dobrý výkon .....	48
6.1.2.a. ...z pocitu zodpovědnosti.....	48
6.1.2.b. ...aby se naplnila má vlastní očekávání, abych se nezlamal/a .....	49
6.1.2.c. ...a sebekritika .....	50
6.1.3. Nálada a současný stav .....	51
6.1.4. Asistenti .....	52
6.2. Strachy a úzkosti vycházející z životních zkušeností .....	57
6.2.1. Rodina .....	57
6.2.2. Škola .....	60
6.2.3. Společnost.....	61
<b>7. Návraty strachu.....</b>	<b>63</b>
<b>8. Práce se strachem.....</b>	<b>66</b>
<b>9. Vliv zkušenosti s DJ na emoce strachu a úzkosti .....</b>	<b>70</b>
<b>10. Vliv Ivana Vyskočila a obavy studentů.....</b>	<b>76</b>
<b>11. Závěr .....</b>	<b>80</b>
<b>12. Použitá literatura .....</b>	<b>83</b>

## 1. Úvod

Dialogické jednání s vnitřním partnerem (dále DJ), též DJ vnitřních partnerů či tzv. nepředmětné herectví, vzniklo v roce 1968 pod taktovkou Prof. PhDr. Ivana Vyskočila.<sup>1</sup> Od té doby až dosud probíhá vývoj, rozvoj a výzkum DJ. V současné době je centrem DJ Katedra autorské tvorby a pedagogiky na DAMU (dále KATaP).<sup>2</sup>

DJ vychází ze známého principu samomluvy, tedy z dialogu, který probíhá mezi dvěma či více vnitřními partnery většinou skrytě v nitru každého člověka. V DJ probíhá tento vnitřní rozhovor veřejně. Jednající partner (či partneři) odlišného charakteru spoluvytváří a pomáhá uhrát dramatickou situaci. Je tím nejdůležitějším, bez vnitřního partnera nelze hrát.<sup>3</sup>

Pro tuto výzkumnou práci jsem DJ zvolila z několika důvodů. Jeden z nich je moje vlastní zkušenost s touto disciplínou. V zimním semestru roku 2009 jsem prošla kurzem *Komunikace ve veřejném prostoru* na FHS UK, který vedla Hana Malaníková, studentka doktorantského oboru na KATaP. Hana Malaníková mi doporučila DJ, které je na KATaP otevřené veřejnosti. Začala jsem tedy na DJ docházet a skutečně velice mě zaujala jednak samotná disciplína, jednak mé vlastní zkušenosti a konečně pozorování ostatních účastníků DJ. Na jedné straně jsme všichni procházeli stejnou disciplínou, na straně druhé naše prožívání a vnímání byly tak různorodé, jako my sami. Od roku 2009 jsem s několika dlouhými pauzami na DJ docházela a mohla jsem tedy sledovat vývoj svůj i vývoj některých studentů DJ, se kterým jsem se dlouhodobě potkávala. Vliv DJ, který jsem pozorovala u sebe i ostatních, mě natolik zaujal, že jsem se rozhodla DJ zkoumat hlouběji. Tím se dostávám k dalšímu důvodu, proč jsem zpracovala téma DJ.

Situace, do které jsou účastníci postaveni, je totiž mimořádně nezvyklá a náročná, takže jsou nuceni postupně překonat počáteční zábrany a vnitřní neklid, aby mohli v DJ pokračovat. DJ jako celek je proto zdrojem velkého množství významných a zajímavých témat. Bohužel, rozsah a možnosti tohoto výzkumu mi neposkytují prostor pro obsažení DJ v celé jeho šířce a hloubce. V této práci se tedy zaměřím na jeden úzký problém: ***DJ v souvislosti se strachem a úzkostí, reflektované jeho studenty.***<sup>4</sup> Tyto emoce mě obecně zajímají, protože ovlivňují životy všech lidí, což je třetí důvod pro volbu tohoto tématu. V rámci DJ mě zaujaly proto, že hrají významnou roli především v počátcích, při seznamování se s DJ, nicméně nezřídka se

---

<sup>1</sup> Prof. PhDr. Ivan Vyskočil (\* 27. 4. 1929)

<sup>2</sup> DJ na KATaP soustavně probíhá od roku 1992, kdy byla KATaP založena.

<sup>3</sup> Slavíková, E., *Filiace*, s. 29.

<sup>4</sup> Používám-li označení „studenti“, mám v kontextu této výzkumné práce na mysli studenty DJ, se kterými jsem dělala interveiw.

znovu vynořují i po dlouhodobější zkušenosti. Jsou to emoce, které již byly v některých odborných pracích o DJ zmíněny,<sup>5</sup> nicméně doposud nebyla provedena hloubková studie spojitosti DJ a emocí strachu a úzkosti. Cílem této práce je právě hluboké pochopení tohoto fenoménu a dalších významných oblastí, jako například proměny emocí strachu a úzkosti s přibývajícimi zkušenostmi s DJ, případně zdali DJ může napomáhat ke zpracovávání těchto emocí také mimo oblast DJ.

Ačkoliv jsem se pokusila zvolit téma úzké, abych se v rámci této práce mohla dopracovat nějakých smysluplných výsledků, musím přiznat, že nebylo jednoduché držet se pouze předem zvolené oblasti. DJ přináší natolik komplexní zkušenost, že nebylo možné vyrvat z obrovského propletence informací pouze emoce strachu a úzkosti a nechat je zcela bez souvislostí, aniž by se práce nakonec rozpadla.

---

<sup>5</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*. MUSILOVÁ, M., *Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004*. SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*. SUDA, S., *Dialogické jednání v přípravě pedagoga*. VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání*.

## **2. Teoretická východiska**

### **2.1. Dialogické jednání s vnitřním partnerem**

Praktické zkoušení DJ probíhá v ideálním případě v prázdné prosvětlené místnosti či ve třídě s vyšším stropem. V tomto prostoru jsou pouze na jedné straně v řadě postavené židle pro studenty. Studenti sedí čelem do prostoru, ve kterém se bude zkoušet. Aby DJ mohlo proběhnout, jsou potřeba alespoň dva studenti a asistent. Nicméně ideální skupina, ve které DJ probíhá, má devět až třináct členů.<sup>6</sup> Mezi studenty, kteří sedí v řadě na jedné straně místnosti, a protější stěnou, vzniká volný prostor, pro který se používá termín „plac“.<sup>7</sup>

Svědkiem pokusů jednotlivých studentů je asistent<sup>8</sup>, který většinou sedí také v řadě, studentům po levé ruce. Asistent je člověk, který sám prošel dlouhodobou zkušeností s DJ a pod vedením a dohledem Ivana Vyskočila prošel přípravou na asistentskou práci. Po pokusu dává každému studentovi zpětnou vazbu. Nenavádí, nepředává žádnou techniku, spíše studentovi nabízí připomínky, zda si všimnul svého vnitřního partnera a jeho návrhů k DJ.<sup>9</sup>

Začínajícím studentům profesor Vyskočil či asistent nejprve připomene známou zkušenost samomluvy. Vnitřní partner, kterému se jindy říká například vnitřní hlas, alter ego, druhé nebo lepší já, vyvstává přirozeně v okamžicích vnitřních rozhovorů, kdy je člověk sám. Vnitřní partner se projevuje nejen hlasem, ale i určitým gestem či tělovým napětím. Ústředním motivem DJ je jednat stejně přirozeně v přítomnosti dalších lidí, diváků, jako se to odehrává o samotě.<sup>10</sup>

Už na samém počátku se také zdůrazňuje, že jde především o hledání, zkoušení si, učení se a následné objevování, nikoliv o předvádění nějakého umění. Následně asistent studenty vybídne, aby až někdo z nich bude chtít, šel „na plac“ a zkusil si DJ.

Během každé hodiny DJ, která většinou trvá devadesát minut, stráví postupně všichni studenti „na place“ předem určený čas (dvě až pět minut), takže se několikrát dostanou na řadu. *„V prostoru je vždy pouze jeden, druzí jsou důležití jako svědci pokusu, jako ti, kteří umožňují zkoušení, podporují je svým zájmem, pozorností, aby vzápětí sami byli aktéry.“*<sup>11</sup> Spíše než o skupinové dění, se zde jedná o jedince ve skupině.<sup>12</sup>

Při samotném DJ nedochází s ostatními studenty, neboli „diváky“, k očnímu ani fyzickému kontaktu. Osoba, která je „na place“, je *„...v situaci ‚veřejné samoty‘*

<sup>6</sup> VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání*. s. 127.

<sup>7</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Zkoumání dialogického jednání s vnitřním partnerem*, s. 13.

<sup>8</sup> Používá se také označení vedoucí či zřídka kdy užívané označení učitel.

<sup>9</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Zkoumání dialogického jednání s vnitřním partnerem*, s. 14.

<sup>10</sup> VYSKOČIL, I., *Rozprava o dialogickém jednání*, s. 15 – 16.

<sup>11</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>12</sup> Tamtéž, s. 15.



(Stanislavskij), *za přítomnosti a pozornosti ‚diváků‘. V situaci, kdy ‚jako kdyby‘ druzí, diváci, při tom nebyli.* <sup>13</sup> Každý student se několikrát ocitne v pozici protagonisty i diváka. Označení „diváci“ má v kontextu DJ poněkud jiný význam než obvykle, nejedná se o diváky v pravém slova smyslu. „Diváci“ nijak do zkoušení svého kolegy nezasahují, plně mu věnují svou vstřícnou pozornost a skrze jeho jednání se učí. Termínem „vstřícná pozornost“ se označuje jisté nastavení pozorovatelů vůči vystoupení aktéra. Jedná se o přející zájem, o výraz přízně, pozitivní naladění a dobrou vůli s účinkujícím. Je to společný zájem o to, aby se aktérovi dařilo, *„aby mu to (s ním a v něm) hrálo a jeho radost ze hry se přirozeně přenesla na přítomné publikum. Jedná se o dotaci pozitivní energie, o vstřícnou zvědavost stran objevu druhého, které přinášejí společný užitek – libido – ze hry celému hernímu společenství.* <sup>14</sup>

Jak již bylo zmíněno, po každém zkoušení asistent účastníkovi podává připomínky a poznámky k tomu, co se právě událo, a podněty pro další pokusy.

Velice důležitým prvkem disciplíny je průběžné psaní reflexí DJ. Každý účastník DJ je vyzván, aby napsal vlastní písemnou reflexi. Studenti, kteří navštěvují kurzy déle, mohou těchto reflexí odevzdat několik. Tyto studentské reflexe DJ jsou významnou součástí výzkumu, studia a poznávání DJ.

Profesor Vyskočil říká, že DJ *„může být a bývá,(...), vytvářením psychosomatické kondice pro tvořivou komunikaci, (...) prožitím, poznáním a studiem principů dramatické hry (...) a nepředmětného herectví (hráčství, aktérství). (...) otevřenou a otevírající cestou, metodikou zkoušení, hledání i vnímání, všímání si a nalézání. Není však účelově vypracovaným, hotovým, osvědčeným postupem, ‚metodou‘, kterou jako hotovost lze přijímat a ‚nasazovat‘. A rozhodně není takovou nebo onakou technikou.* <sup>15</sup>

Nelze opomenout nepřilíživý názor, že DJ je typ psychoterapie. Někteří odborníci se touto tematikou zabývali<sup>16</sup> a našli některé společné prvky s psychoterapeutickými metodami a směry. Také protagonisté, kteří prošli zkušeností s DJ, některé momenty DJ za terapeutické označili.<sup>17</sup> Nicméně po zanalyzování a porovnání s terapeutickými metodami se potvrdil výše citovaný názor Ivana Vyskočila.

<sup>13</sup> VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání*, s. 127.

<sup>14</sup> NEPOMUK PISKAČ, J., *Divák v herci/herce v divákovi jako princip interakce*, s. 37.

<sup>15</sup> VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*, s. 130

<sup>16</sup> DVOŘÁK, L., *Král vysílá své vojsko*, s. 52-54. HEFFERNANNOVÁ, J., *Dialogické jednání a sen*, s. 26 – 29.

KOLÍNOVÁ, B., *Ještě k dialogickému jednání a psychoterapii*, s. 48 – 51. SLAVÍKOVÁ, E., *Dialogické jednání z pohledu některých psychoterapeutických škol*, s. 22 – 25.

<sup>17</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*. MUSILOVÁ, M., *Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004*. SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*. SUDA, S., *Dialogické jednání v průpravě pedagoga*.

## **2.2. Úzkost, strach a DJ**

Profesor Vymětal definuje strach jako „...*averzivní reakci na určitou poznanou (konkrétní) skutečnost, která v jedinci vyvolává prožitek ohrožení. Má signální a ochrannou funkci. (...) Může být racionální (...) nebo iracionální (pro druhé nepochopitelný, nepřiměřený).*“<sup>18</sup> Vymětal dále říká o úzkosti, že na rozdíl od strachu si neuvědomujeme její bezprostřední příčinu. „*Úzkost je původním naladěním lidského jedince a reakcí na tušené a neznámé nebezpečí.*“<sup>19</sup> Lze ji vyjádřit, jako „*strach z neznámého*“. „*Úzkosti subjektivně nerozumíme, proto jí tak těžko čelíme.*“<sup>20</sup> Strach a úzkost jsou emoce, které se týkají každého člověka, v menší či větší míře lidskou bytost doprovázejí po celý život.<sup>21</sup> Když je člověk nemá pod kontrolou, mohou doprovázet či způsobovat poruchy zdraví a přispívat k lidskému utrpení. Zároveň mají nezastupitelnou a pozitivní úlohu, významně se podílejí jak na formování osobnosti člověka, tak na rozvoji jeho vztahů a na socializaci. Přispívají k jeho aktivní i pasivní adaptaci a jsou prostředkem ontogeneze.<sup>22</sup> Vyrovnáváním se se strachem a jeho překonáváním se člověku otevírají nové možnosti a může pokračovat jeho vnitřní růst.<sup>23</sup>

U prvních pokusů zmapovat reflexe DJ stál Michal Čunderle,<sup>24</sup> navázali na něho např. Eva Slavíková,<sup>25</sup> Martina Musilová,<sup>26</sup> či Stanislav Suda.<sup>27</sup>

Z reflexí studentů vyvstává mnoho témat: často se objevuje motiv sebedůvěry, sebepoznání, hry, svobody, vlastní identity, přirozenosti, význam přítomné chvíle a času, schopnosti koncentrovat se, terapeutických účinků na účastníky, vnímání a přijímání sebe sama, vlastního těla, hlasu, vnitřního partnera, téma diváků a veřejného vystoupení, také odvaha, strach, obavy a mnoho dalších souvisejících témat.

Na počátku si každý z účastníků projde počátečním zmatkem, což může trvat i šest až deset setkání.<sup>28</sup> Poté se protagonista postupně začne uvolňovat, soustřeďovat a projevovat se

---

<sup>18</sup> VYMĚTAL, J., *Speciální psychoterapie*, s. 20.

<sup>19</sup> Tamtéž.

<sup>20</sup> Tamtéž, s. 29.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 14.

<sup>22</sup> Tamtéž, s. 20.

<sup>23</sup> Tamtéž, s. 21.

<sup>24</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*, s. 15 – 19.

<sup>25</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*, s. 89 – 100.

<sup>26</sup> MUSILOVÁ, M., *Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004*, s. 25 – 30.

<sup>27</sup> SUDA, S., *Dialogické jednání v přípravě pedagoga*, s. 31 – 36.

<sup>28</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*. MUSILOVÁ, M., *Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004*. SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*. SUDA, S., *Dialogické jednání v přípravě pedagoga*. VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání*.

„ted' a tady“. Krystalizuje se jeho vlastní osobitý projev, který se od projevu konvenčního a civilního značně liší.

Michal Čunderle zhodnotil strach jako jedno ze základních témat, která se v reflexích objevují. Říká, že v některých případech dialogické jednání napomáhá uvědomění si a nezřídka i pojmenování a racionalizování strachu. Podle toho, co někteří studenti píšou, se strachu také pomocí DJ zbavují a získávají odvahu. Druhy strachů, které vyvstávají, jsou různé. Například se objevují obavy ze ztrapnění, či strach vystoupit před ostatními. Studenty také svazuje pocit, že jde o prestižní záležitost, ve které mohou neuspět. Nakonec Michal Čunderle dodává: „*Jistěže bývá strach takto spojen také s nedůvěrou v sebe sama a ve své schopnosti. Velmi často účastníci kursu svůj strach nijak blíže nespécifikují či nezkoumají a jenom ho prostě konstatují. Strach je pro ně, zdá se, přirozenou součástí sebe sama.*“<sup>29</sup>

Dynamiku subjektivních prožitků na DJ zkoumal Václav Břicháček. Šetření provedl pomocí sebeposuzovací škály.<sup>30</sup> Výzkum, který sledoval dlouhodobější průběh DJ a vývoj jedinců v kurzu, podle Břicháčka ukázal, že pocity účastníků, jako očekávání a odvaha, se vyvíjí přes obtíže a negativní sebeposuzování, jako strach ze selhání, úzkost, bezradnost, nenaplnění vlastních cílů, větší starosti, a postupně se proměňují ve stále větší spokojenost, klid a spíše pozitivní hodnocení. V různé míře a časovém rozpětí se pocity proměňují, střídají a vrací se, nicméně na konci kurzu byla míra spokojenosti v průběhu celé hodiny DJ celkově výrazně vyšší než na počátku kurzu.<sup>31</sup> Václav Břicháček dodává: „*Podrobný rozbor individuálních nálezů by však znamenal zcela jiný přístup k vyhodnocení dat a také asi mnohem podrobnější kazuistické rozhovory s jednotlivými účastníky.*“<sup>32</sup>

V reflexích uvedených Slavíkovou lze také sledovat počáteční nepříjemné pocity studentů,<sup>33</sup> kteří po delší zkušenosti vnímají DJ pozitivně, učí se lépe pozorovat, soustředit se, nalézat vlastní přirozenost, převládá radost, hra, sebedůvěra atd. Výpovědi studentů zachycují zbavení se strachu, určité pochopení předmětu, další hledání a poznávání sebe sama.<sup>34</sup> Doktorka zároveň zmiňuje i případy, kdy DJ bylo z různých důvodů odmítnuto.<sup>35</sup> Po určité době praxe nemálo studentů dochází k poznání, že vše, co je potřebné k DJ, jsou oni sami.<sup>36</sup>

<sup>29</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*, s. 18.

<sup>30</sup> Postup, průběh a podmínky výzkumu je podrobně popsán: BŘICHÁČEK, Václav. *Dynamika subjektivních prožitků studentů během výcviku*, s. 20 – 21.

<sup>31</sup> Tamtéž, s. 21.

<sup>32</sup> Tamtéž.

<sup>33</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*, s. 89 – 100.

<sup>34</sup> Tamtéž, s. 94.

<sup>35</sup> Například jeden účastník měl pocit, že se rozbíjí jeho vystavěný charakter a stabilita, nabourává se jeho pěstované vědomé určování si směru a korigování se (Tamtéž).

<sup>36</sup> Tamtéž, s. 91.

DJ je ve své postavě základní herní situací, hlavním důvodem je vlastní impuls, ať už vnitřní či vnější. „*Jsem tu já sám za sebe, se sebou, se vším, co ke mně patří, jsem si důvodem, nástrojem, tématem, ale především vztahem k sobě, k druhým, ke světu jako takovému.*“<sup>37</sup>

Úzkost poukazuje na naši situaci ve světě. Zažíváme ji především tehdy, když nejsme dobře vztahově a hodnotově zakotveni a když nám hrozí ztráta smyslu života. Dříve či později úzkost provází pocit vnitřní prázdnoty, či prožitek nudy. „*Úzkost je tak ukazatelem na cestě vedoucí k porozumění sobě, což dobře vědí mnozí psychoterapeuti.*“<sup>38</sup> Emoce úzkosti a strachu souvisí se vztahem k sobě, nicméně člověk se vztahuje také k druhým, k ostatnímu světu a vyšším hodnotám. Sebepojetí se formuje i na základě meziosobních zkušeností a jejich působením. To lze vystihnout větou, *že abych mohl říci 'já', musím prožít 'ty'.*<sup>39</sup>

Někteří studenti DJ označují nejen za cestu, jak se učit naslouchat sám sobě, ale také druhým. Rozvíjí se jejich schopnost vnímat sebe a skrze sebe i okolí.<sup>40</sup>

Nepříznivé či vnitřně rozporné, konfliktní sebepojetí je hnízdištěm strachu a úzkosti.<sup>41</sup> Podle Slavíkové omezování hodnocení napomáhá protagonistovi v průběhu DJ nalézat vlastní způsob vyjádření a důvěru v to, co dělá, čím je. „*Vstoupení do prostoru by mělo znamenat událost, ne paralyzující strach.*“<sup>42</sup> Student je v situaci hry, tedy bez hodnocení, může být kýmkoli. „Na plac“ je nezbytné vstupovat se zvědavostí. Když se student nechává unášet tím, co ho v daný moment inspiruje, nehraje něco, nepředstírá, ale hraje si a těší ho to, spontánně nachází svou přirozenost.<sup>43</sup>

Další významný vztah v DJ je herec, čili protagonista, a divák, případné propojení obou dvou v osobě jednajícího protagonisty. Toto téma přiblížil Jan Nepomuk Piskač. Zdůrazňuje mimo jiné význam diváků a vstřícné pozornosti. Aktér, který pociťuje pozitivně naladěný, bezpečný, nehodnotící prostor, se může spíše uvolnit, zbavit se zábran a nechat se unášet hrou. Tak jako protagonista může zaujmout a strhnout jako diváka sám sebe, tak může naložit stejně i s publikem, které ho zrcadlí.

---

<sup>37</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Filiace*, s. 31.

<sup>38</sup> VYMĚTAL, J., *Speciální psychoterapie*, s. 21.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>40</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*, s. 17.

<sup>41</sup> VYMĚTAL, J., *Speciální psychoterapie*, s. 28.

<sup>42</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Filiace*, s. 27.

<sup>43</sup> Tamtéž.

### **3. Metodologie práce**

#### **3.1. Výzkumný problém, výzkumné otázky**

Jak jsem již zmínila, DJ je zdrojem mnoha zajímavých témat. Původně jsem chtěla vypracovat výzkum o DJ jako celku, neboť mi tato disciplína přišla natolik fascinující, že jsem nechtěla vynechat žádnou z problematik, která je s ním spojená. Pustila jsem se tedy do četby literatury, ve které jsem našla mnoho pohledů na DJ, včetně výzkumů DJ, které již proběhly. Také jsem stále docházela na DJ, které jsem začala pozorovat nejen pohledem zvědavého a zakoušejícího studenta, ale i pohledem začínajícího výzkumníka. Domluvila jsem si konzultaci s Mudr. Slavíkovou, která je asistentkou a dlouhodobě se DJ zabývá prakticky i teoreticky na KATaP. Ochotně se mi věnovala a zároveň mě podpořila v silných pochybnostech o správnosti zvoleného tématu, které ve mně vzrostly. Usoudila jsem tedy, že je nezbytné téma zúžit, abych byla schopná smysluplně zachytit zkoumanou problematiku a vůbec provést celý výzkum. Následně zřetelně vyvstala oblast, kterou je vhodné se zabývat, neboť je to jedno z významných témat, které se DJ prolínají, a to je strach a úzkost. Výzkumným problémem této práce je tedy ***DJ v souvislosti se strachem a úzkostí, reflektované jeho studenty.***

V okamžiku, kdy jsem si stanovila problém, který budu zkoumat, vrhla jsem se na literaturu, která se týkala metodologie výzkumu. Velice brzy se ukázalo, že vhodná bude kvalitativní strategie. Mým cílem nebylo ověřovat hypotézu či generalizovat výsledky práce, nýbrž proniknout do hloubky fenoménu DJ v souvislosti s problematikou strachu a úzkosti, zachytit subjektivní obsahy, zaznamenat pokud možno všechny aspekty zkoumaného problému, porozumět mu z pohledu aktérů, uchopit ho jako celek, tzn. získat pokud možno vyčerpávající data a provést holistický rozbor. Bylo mi také jasné, že zvolené téma bude přinášet nepředpokládané poznatky. Výzkum tedy nelze dokonale naplánovat, takže mi bude vyhovovat pružnost kvalitativní výzkumné strategie a možnost přizpůsobit některé kroky zjištěným informacím tak, abych problematiku nazřela skutečně co nejhlouběji.

Zprvu jsem považovala za nutné téma ještě zúžit. Dalším hlediskem, které mi k tomu mělo pomoci, byl čas. Rozhovory jsem chtěla provést jen se studenty, kteří DJ zkoušejí alespoň dva roky. Neboť jsem vycházela z načtené informace, že aby student pochopil DJ a seznámil se s ním, je nutná alespoň roční zkušenost, a aby získal alespoň základní kondici, měl by docházet na DJ alespoň dva – tři roky.<sup>44</sup> Jak to však bývá v kvalitativním výzkumu,

---

<sup>44</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*, s. 90).

ukázalo se v průběhu vlastní práce, poté co jsem uskutečnila několik rozhovorů a získala další teoretické informace, že toto kritérium je pro mě až příliš omezující. Navíc strach a úzkost se projevuje u různě dlouhých a intenzivních zkušeností odlišně a i to se ukázalo jako zajímavý podnět k výzkumu. Většinou se nejintenzivněji zkoumané emoce projevují při počátečních zkušenostech s DJ, takže studenti s krátkodobějšími zkušenostmi mi přinesli podrobnější vhled do problematiky prvních zkušeností. Naproti tomu někteří studenti se zkušenostmi delšími než dva roky si začátky už moc nepamatovali, někdy těžko dostávali přes vrstvu zaprášené minulosti k prvnímu semestru, na který jsem se jich dotazovala. Nepřekvapivě měli v paměti spíše čerstvější zážitky.

Před započítím výzkumu jsem si stanovila výzkumné otázky, které se, jak jsem předpokládala, v průběhu výzkumu vyvíjely. Výzkumných otázek, které zde zpracovávám je nakonec pět.

- I. **Jak studenti reflektují a vnímají strach a úzkost?** Na počátku výzkumu jsem se setkala s tím, že informátoři chápali strach a úzkost odlišně, než jak jsem ji definovala na základě literatury, která se těmito emocím věnuje. Mnohdy se ukázalo, že se pojmy překrývají, zaměňují atd. Žádala jsem je tedy také o vysvětlení toho, co pro ně strach a úzkost znamená, jak tyto emoce chápou a vnímají, jak se projevují atd. Chtěla jsem tak zpřehlednit téma, o kterém hovoříme, pro ně, pro mě, ale i pro samotný výzkum.
- II. **Jak studenti reflektují své počáteční zkušenosti s DJ v souvislosti s emocemi strachu a úzkosti?** Jak již bylo řečeno, počáteční zkušenost se od dlouhodobější značně liší. Cílem této otázky je zjistit, jak studenti prožívali své první zkušenosti s DJ, jak moc se projevovaly emoce strachu a úzkosti, jak dlouho trvalo, než se začali cítit lépe atd.
- III. **Z čeho strach a úzkost podle studentů DJ pramení?** V této otázce jsem se ptala na aspekty, které ovlivňují strach a úzkost v DJ. Zajímalo mě, jak prožívání DJ ovlivňují diváci, asistenti, životní zkušenosti a jaké další prvky mohou studenty a jejich emoce v DJ ovlivnit.
- IV. **Jak se strach a úzkost v DJ proměňuje a vyvíjí se zkušenostmi aktérů?** Tato otázka úzce souvisí z otázkou druhou, neboť abych mohla sledovat vývoj, musím vědět, z čeho vycházím. Chtěla jsem sledovat, jak studenti sledují vlastní vývoj, jak prožívají DJ v současnosti oproti předchozím zkušenostem. Jak postupem času naložili s nepříjemnými emocemi.
- V. **Reflektují studenti vliv zkoušení DJ na emoce strachu a úzkosti?** Od počátku jsem nepochybovala o tom, že DJ studenty ovlivňuje, ačkoliv jeho vlivy nejsou předem jasně dané. Nelze je však opomenout jen proto, že jsou osobité, různorodé a nečekané. Cílem

této otázky bylo zjistit, jestli studenti vnímají změny v prožívání emocí strachu a úzkosti nejen při DJ, ale i v osobním, studijním či pracovním životě, jakémkoliv životě mimo oblast DJ, jaký je vliv a dosah poznatků načerpaných skrze DJ.

### **3.2. Výzkumná strategie**

Jak jsem naznačila výše, pro zrealizování výzkumu jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii. Ta je vhodná nejen pro vlastnosti, které jsem již zmínila a zmíním dále, ale také proto, že se výzkum bude zabývat DJ, u něhož by generalizace nutně vedla ke zjednodušení a zkreslení reality, neboť vlivy DJ jsou tak specifické a různorodé, jako jsou jiní a proměnliví jeho účastníci. Mým cílem tedy nebyla práce o velkém množství lidí, zaměřené na zúženou problematiku, jejíž výsledky bych však mohla statisticky zpracovat, generalizovat a aplikovat na populaci, což je záměrem kvantitativní výzkumné strategie. Naopak, dala jsem přednost získání velkého množství informací a hlubokému porozumění zkoumanému problému u malého počtu lidí. Právě porozumění je jádrem a cílem kvalitativní výzkumné strategie.

Přístup kvalitativního výzkumu je induktivní na rozdíl od deduktivního přístupu kvantitativní strategie. Od konkrétního postupuje k obecnému, shromáždění dat vede ke stanovení teorie, čili teprve z konkrétních poznatků se vyvozují nějaké závěry. Což je vhodný postup také vzhledem k tomu, že jsem neměla předem stanovenou hypotézu, pouze téma výzkumu a základní výzkumné otázky, které se ustálily až v průběhu výzkumu. To jsem si mohla dovolit proto, že kvalitativní výzkum je emergentní nebo pružný typ výzkumu. V průběhu výzkumu nevznikají pouze nové výzkumné otázky, ale také hypotézy a rozhodnutí, jak modifikovat zvolený výzkumný plán a jak dále pokračovat při sběru dat i jejich analýze.<sup>45</sup> Všechna data jsem průběžně analyzovala a interpretovala a dle průběžných poznatků jsem volila další postup.

Mým záměrem byl záznam specifické zkušenosti fenoménu DJ a jeho souvislosti se strachem a úzkostí. Nechtěla jsem zkoumat jen fenomén DJ, chtěla jsem proniknout do světa jedinců, kteří touto zkušeností prošli, zachytit, jaké významy této zkušenosti přikládají. A konečně získané informace co nejdůkladněji zanalyzovat a co nejdůvěrněji je v této práci zprostředkovat. Inspirovala jsem se přitom přístupem fenomenologického zkoumání.

*„Výzkumník se snaží zachytit rozmanitost perspektiv jednotlivých účastníků a syntetizovat data tak, aby zachoval bohatost sdělovaných významů zkušenosti.“<sup>46</sup>*

---

<sup>45</sup> HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*, s. 50.

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 128.

### **3.3. Technika sběru dat**

Technika sběru dat, která je nevhodnější vzhledem k již zmíněným aspektům výzkumu, je kvalitativní rozhovor, konkrétně polostrukturovaný, neboli rozhovor pomocí návodu.<sup>47</sup> Uvažovala jsem také o tom, že bych další data získala z písemných reflexí mých informátorů, případně pozorováním přímo na hodinách DJ. Nicméně velice brzy jsem od tohoto záměru upustila, neboť důkladně zanalyzovat a zpracovat takové množství dat by bylo příliš náročné, vzhledem k mým teprve počátečním zkušenostem s bádáním a časové náročnosti samotných rozhovorů, jejich přepisu a analýzy. Ačkoliv si tuto možnost nechávám „v záloze“ pro další zkoumání do budoucna, neboť se dá předpokládat, že další zdroje by mi napomohly proniknout do problému ještě hlouběji.

Návod k rozhovoru tvoří seznam otázek, který jsem vytvořila na základě teoretických dat, zkoumaného problému a záměru. Informátorům jsem tyto otázky v rámci interview položila, zároveň jsem je nechala reflektovat vlastní zkušenost a dávat ji vlastní význam, abych zachytila každý osobitý pohled na fenomén. Tato technika má několik výhod. Zajistí se, že všechna důležitá a zajímavá témata budou probrána, že se udrží směr rozhovoru a bude osvětlen kýžený problém. Zároveň jsem s ohledem na konkrétní situaci mohla určovat, jak a v jakém pořadí informace získám, aby byl udržen plynulý a přirozený tok rozhovoru. Čas k interview se tímto přístupem využil co nejvýhodněji. Tato technika má však kromě mnohých předností také svá úskalí. Proto jsem oblast zájmu měla stále na paměti, abych se příliš neodchýlila od tématu. Případné změny jsem prováděla vědomě a vzhledem k získaným datům, postupovala jsem tak, aby byl projekt konzistentní.<sup>48</sup>

Polostrukturovaný rozhovor jsem zvolila také z toho důvodu, že informátor má jistou volnost a dostatečný prostor pro vyjádření, nesvazují ho přesně formulované otázky a může poskytnout vlastní pohled a zkušenosti. Otázky i odpovědi je možné v případě potřeby objasnit či upřesnit. Zmenšuje se tak riziko nepochopení a zvyšuje se validita výzkumu.<sup>49</sup> Ukázalo se, že tato svoboda informátora je skutečně velkým vkladem, neboť se lze dostat k informacím, na které by mě třeba ani nenapadlo se zeptat. Na druhé straně některé otázky nevedly k odpovědím, které by osvětlily problém, který zkoumám. Otázky se tak vyvíjely společně s vývojem výzkumu a s daty, která jsem postupně získávala a analyzovala.

---

<sup>47</sup> Tamtéž, s. 174.

<sup>48</sup> CHENAIL, R.J., *E\_ Úvod do společenských metod: Jak srovnat kvalitativní výzkum do latě?*

<sup>49</sup> VAŇKOVÁ, M., *E\_ Úvod do společenských metod: Verbální techniky dotazování.*



Ačkoliv rozhovory měly strukturu a stanovené záchytné body, které usnadnily další zpracování získaných nahrávek, každé interview se lišilo. Z toho vyplývá jedna z nevýhod této techniky, totiž obtížná analýza dat. Této technice se také vytýká časová náročnost na realizaci a přepis. S tím jsem naštěstí počítala a předem jsem si určila dostatečný časový prostor. Úskalí subjektivního vlivu výzkumníka, jeho osobních preferencí a závislosti na jeho schopnosti ptát se, naslouchat, vzbudit důvěru atd., jsem se snažila eliminovat především důkladnou teoretickou přípravou, přiměřeným odstupem od problému a konzultacemi s odborníky<sup>50</sup>. Subjektivní vliv v mém případě však byl o něco významnějším prvkem, než jak je tomu v kvalitativním výzkumu obvykle, neboť jsem sama DJ několik let zkoušela a udělala si již nějaký názor. Na jedné straně to byla velká výhoda, neboť jsem věděla, na co se ptát, co je zajímavé, co vše může ovlivňovat průběh DJ, vnímala jsem problematiku pohledem zevnitř, nejen z venku na základě teoretické literatury. Na straně druhé hrozilo, že budu vlastními zkušenostmi a zaujetím pro věc ovlivněná a naruším tak osobitost rozhovorů, že budu nevědomky naznačovat, které odpovědi hledám, klást zaujaté otázky, atd. Vlivu příliš jednosměrných předpokladů jsem se snažila vyhýbat nejen v průběhu rozhovorů, ale také při jejich analýze a dalším zpracování. Záměrně jsem se soustředila na to, abych nedávala najevo vlastní názor, naopak projevovala jsem zájem a vstřícnost. Snažila jsem se na jedné straně oprošťovat od vlastních předpokladů a názorů, přičemž to neznamená, že bych nebrala ohled na dosavadní průběh výzkumu. Pokud jsem si zpětně uvědomila, že jsem snad v průběhu rozhovoru udělala chybu, zaznamenala jsem ji hned do poznámek a příště už se neopakovala. Při následné analýze jsem takovouto poznámku zohlednila.

V průběhu samotných rozhovorů jsem se držela doporučení J. Hendla „*Zásady pro vedení interview*“.<sup>51</sup> Většinou jsem postupovala také od obecnějších a méně citlivých témat. Na samý počátek jsem zařadila biografické dotazy na věk, vzdělání, povolání, délku zkušenosti s DJ, jak se od DJ dozvěděli a podobně. Následně jsem se ptala, jak prožívali počáteční zkušenosti s DJ? Co očekávali? Jak vnímají roli asistenta a diváků? Ovlivňují nějak jejich zkušenosti na DJ? Pokud se již po těchto otázkách neobjevilo ve vyprávění informátorů téma strachu či úzkosti, což se stalo skutečně jen výjimečně, přešla jsem sama k dotazům na emoce strachu a úzkosti v DJ. Tento postup se mi osvědčil, neboť někteří informátoři potřebovali více času, aby se uvolnili a otevřeli. Ačkoliv se primárně nejednalo o příliš citlivá témata, přes to někteří lidé neradi přiznávají tak niterné emoce, jako je strach a úzkost. Dále jsem se tedy tázala, jak prožívají strach, jak ho vnímají, jak strach či úzkost chápou, co pro ně tyto emoce znamenají.

---

<sup>50</sup> HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*, s. 52.

<sup>51</sup> Tamtéž, s. 172.

Jakou souvislost mají s těmito emocemi diváci či asistenti. Jestli informátor sleduje souvislost emocí a prožívání na DJ se svými předchozími životními zkušenostmi. Dalšími dotazy jsem sledovala, jak se emoce strachu a úzkosti a jejich příčin za dobu zkoušení proměnily. Zajímalo mě také, co všechno ovlivnilo průběh zkoušení na DJ. Jestli informátoři sami na sobě sledují změny nejen přímo v průběhu DJ, ale i mimo prostor DJ. Ovlivnily nějak zkušenosti s DJ emoce strachu a úzkosti a prožívání v běžném životě? Zdrojem zajímavých poznatků byla mnohdy závěrečná otázka, zda-li informátora napadá něco důležitého k jeho zkušenostem s DJ.

V některých případech se ukázalo, že se můžeme dostat k osobním či intimním oblastem. V případě, že se informátor necítil dobře či nechtěl o něčem podrobněji mluvit, dala jsem mu najevo má zcela volný prostor, jak hluboko zajde ve svém vyprávění, zároveň jsem vždy dávala najevo zájem o cokoliv, co řekne. Pokud se však informátor příliš odklonil, nenásilně jsem ho navedla zpět k tématu DJ. Zároveň jsem se na některou otázku zeptala klidně několikrát, přesněji či jasněji, abych se dostala k podstatě vnímání fenoménu ze strany každého dotazovaného.

Rozhovory jsem zaznamenala na diktafon, abych tak zajistila přesný záznam a usnadnila si přepis a analýzu. Průměrně rozhovory trvaly okolo tři čtvrtě hodiny čistého nahrávacího času. Nejkratší rozhovor probíhal třicet tři minut, nejdelší hodinu a čtyřicet minut. Někdy se stalo, že jsme rozhovor již ukončili, nicméně po chvíli informátor začal opět hovořit o tématu relevantním k mému výzkumu. S jeho svolením jsem diktafon znovu zapnula.

V průběhu každého rozhovoru jsem si dělala poznámky, abychom některá důležitá témata nevynechali a abych zároveň informátora nepřerušovala pokaždé, když mi něco není jasné či bych se chtěla dozvědět více podrobností. Další poznámky jsem si vždy udělala hned po skončení interview, abych zachytila vše, co ho mohlo ovlivnit, také hlavní myšlenky a podněty, které vyšly ze strany informátora i které vyvstaly mně v závislosti na právě získaných datech.

Během celého výzkumu jsem si také důkladně vedla terénní deník, kam jsem si dělala poznámky jednak o průběhu jednotlivých rozhovorů, a jednak o nových poznatcích, nápadech, otázkách, které mě napadaly, atd.

#### **3.4. Výběr vzorku, prostředí výzkumu**

Výzkum jsem z několika významných důvodů uskutečnila na KATaP. Jak jsem zmínila KATaP je od svého založení centrem DJ. Bylo zde možné vybírat z dostatečného množství

studentů se zkušeností s DJ. Dále jsem prostředí na KATaP znala, věděla jsem, že je vstřícné, a že se v případě potřeby mohu obrátit na některého odborníka, který se DJ dlouhodobě zabývá prakticky i teoreticky. Katedra je navíc poměrně malá, takže jsem se s mnoha studenty alespoň trochu znala, s mnohými jsem dokonce docházela na DJ. V tomto ohledu jsem měla velkou výhodu, neboť společná zkušenost s DJ mi k nim otevřela dveře. Skrze DJ jsme si již znali natolik, že jsme věděli, že prostředí rozhovoru bude bezpečné, intimní a otevřené. Zároveň jsem se s informátory neznala osobně mimo hodiny DJ. První setkání, které jsem s nimi zažila mimo KATaP, bylo díky interview. A konečně DJ na KATaP probíhá pod vedením zakladatele Ivana Vyskočila a jeho asistentů, tedy v jeho původní, klasické podobě.

Na DJ mohou docházet nejen studenti KATaP, ale i „lidé zvenku“. Kdokoliv přijde na hodinu DJ, je vítán a může si zkusit. DJ se tak zde účastní široké spektrum studentů různého věku (všichni dotazovaní byli dospělí), oborů, pohlaví, vzdělání, socioekonomického zakotvení atd. Rozhodla jsem se proto, že vzorek studentů zvolím tak, aby byl podobně heterogenní. To je žádaný aspekt výzkumu, neboť se tak co nejvíce se přiblíží poznání souvislosti strachu a úzkosti s DJ v širokém spektru možných úkazů. Homogenizujícím prvkem vzorku je zkušenost s fenoménem DJ.

Jak jsem se již zmínila v kapitole 3.1 *Výzkumný problém, výzkumné otázky*, původně jsem chtěla omezit výběr vzorku na studenty, kteří DJ zkoušejí alespoň dva roky, toto kritérium se ukázalo jako nevyhovující, takže vzorek je heterogenní i stran délky zkušenosti s DJ, což je pro zodpovězení mých otázek zvláště důležité. Informátoři, se kterými jsem uskutečnila rozhovor, na DJ docházeli po dobu od jednoho semestru po dvanáct semestrů. Celkem jsem uskutečnila rozhovor s jedenácti studenty DJ. Deset z nich má zkušenosti s DJ rovnoměrně do šesti semestrů, pouze jedna informátorka zkouší DJ semestrů dvanáct. Zde vidím nedostatek výběru, neboť by bylo vhodné, abych interview provedla alespoň s jedním dalším informátorem s takto dlouhou zkušeností. Zároveň to nepovažuji za klíčový problém a to ze dvou důvodů. Abych další rozhovor podnikla, musela bych ošidit zpracování již hotových rozhovorů a celého výzkumu, vzhledem k tomu, že jsem neměla nadbytek času. Ale především se ukázalo, že doba, jakou student zkouší, nemusí vždy příliš souviset s jeho kondicí, nadhledem a odstupem od fenoménu. Někteří studenti s kratší zkušeností prošli různorodějšími fázemi strachu a uvolnění, než studenti, kteří na DJ docházeli déle. Mnoho let zkušeností s DJ neznamená, že by strach zmizel a v nějaké podobě se znovu neobjevil. Uvažovala jsem dokonce, že bych onoho informátora s takto výrazně delší zkušeností nezařadila do výsledné práce, nicméně jeho pohled má svou cenu v jiných ohledech, než je jen délka zkušeností, proto jsem tak nakonec neučinila.

Věk informátorů se pohyboval od 23 let do 60 let, přičemž velká většina byla ve věku do čtyřiceti let. Pět rozhovorů jsem uskutečnila s informátory, kteří studují či studovali na KATaP. Šest informátorů byli lidé „zvenku“. Tento poměr jsem zvolila záměrně, protože některé otázky studenti KATaP nedokázali zodpovědět. Když jsem se jich například ptala na vliv DJ na strach a úzkost, těžko dokázali určit skutečný vliv, protože nástup na KATaP pro ně byl naplněn takovým množstvím změn, objevů, sebepoznání atd., že nedokázali zřetelně reflektovat, co z toho souvisí s DJ. Kromě jednoho informátora, který měl maturitu, všichni studovali vysokou školu, ať v minulosti nebo v současnosti. Informátoři, kteří nestudovali na KATaP se zabývali různými obory i zaměstnáními od technických po umělecké.

Přehledné zobrazení základních charakteristik informátorů je v následující tabulce.

Jméno	Věk	Zkušenost s DJ	Zaměření/obor
Anna	26 let	3 semestry	FF UK
Beáta	26 let	1 semestr	FHS UK
Cecílie	23 let	4 semestry	FF UK
Dana	34 let	12 semestrů	KATaP DAMU
Eva	31 let	2 semestry	KATaP DAMU
Gábina	32 let	6 semestrů	KATaP DAMU
Helena	60 let	2 semestry	Akad. mal.
Ivan	37 let	2 semestry	Účetní
Jan	24 let	6 semestrů	KATaP DAMU
Karel	50 let	1 semestr	Nezaměstnaný
Libor	28 let	6 semestrů	KATaP DAMU

Hovořila jsem se sedmi ženami a čtyřmi muži. Původně jsem plánovala mít ve vzorku rovnoměrné zastoupení mužů a žen. Domluva rozhovorů se však nezdařila dle mých představ, takže nakonec je genderové zastoupení informátorů nevyrovnané. Nicméně v rámci analyzování a zpracovávání dat jsem shledala, že pohlaví není rozhodujícím aspektem při prožívání, zpracovávání a reflektování DJ a jeho souvislosti s emocemi strachu a úzkosti. Tedy kategorie, které jsem vytvořila na základě analýzy, nevykazují genderové rozdíly. Usoudila jsem proto, že se nejedná o výrazně problematický nedostatek mé práce.

V rámci výzkumu jsem volila přiměřený vzorek informátorů tak, aby mi poskytl dostatečný vhled do problematiky a zároveň byl proveditelný. Upřednostňovala jsem

důkladné nahlédnutí do problematiky před velkým množstvím informátorů, jejichž sdělení by bylo možné zpracovat jen povrchově nebo vůbec. Vzhledem k rozsahu celé práce a časovým možnostem jsem neočekávala, že by mohlo dojít k teoretické saturaci, čili že získám takové množství dat, že nová informace již nepovede k dalším změnám.<sup>52</sup> Držela jsem se tedy doporučení pro výběr vzorku J. Hendla. „*Základní strategie spočívá ve volbě takových případů, které pokrývají požadované minimum, protože nikdy nezískáme tolik informací, kolik potřebujeme.*“<sup>53</sup>

Informátory jsem tedy vybírala podle několika kritérií tak, abych různorodostí vzorku simulovala různorodost studentů DJ. Tuto heterogenitu jsem již uvedla výše v rámci popisu výsledného vzorku informátorů. Variabilitou informátorů jsem chtěla také zajistit, že výsledky výzkumu nebudou ovlivněny tím, že data budou získána od informátorů podobného charakteru. Různí informátoři mohou přinést odlišný pohled. S pomocí co nejširšího možného spektra informátorů se do zkoumaného problému pronikne z více stran a tedy i hlouběji. Zvýší se tím také validita výzkumu. „*Cílem konstrukce vzorku v kvalitativním výzkumu je reprezentovat populaci problému, populaci jeho relevantních dimenzí.*“<sup>54</sup>

Informátory jsem většinou oslovila v prostoru KATaP, kde jsem měla jistotu, že setkám se studenty, kteří docházejí na DJ. Většinou jsme se domluvili setkání ve veřejném prostoru, který zvolil informátor, aby se v něm cítil pohodlně a bezpečně. Zároveň jsem však dbala na to, aby to byl prostor poklidný a nehluký, aby rozhovory mohly nejen v klidu proběhnout, ale aby je také kvalitně zaznamenal diktafon. Ve dnech, kdy bylo hezky, jsme se tedy s informátorem většinou shodli, že prostor, který vyhovuje nám oběma nejvíce, je park či lavička na nerušeném místě v centru Prahy.

Vzhledem k časovým možnostem mým, ale především studentů, se kterými jsem dělala interview, trval aktivní výzkum v terénu šest týdnů. V průběhu celé této doby jsem průběžně zpracovávala a analyzovala získaná data a na základě získaných informací jsem vhodně reagovala a uzpůsobovala další pokračování výzkumu. „*Struktury, které se vynoří v datech, jejich předběžná interpretace, vede výzkumníka k formulování nové otázky, kterou bude pokládat v tomto, nebo v následujícím rozhovoru.*“<sup>55</sup>

Mohlo by se zdát, že zvolený vzorek je snad až příliš heterogenní. Ráda bych proto dodala, že zkušenosti a prožitky jsou natolik individuální, že spíše než věk, pohlaví či vzdělání, má na zakoušení a reflektování DJ vliv nátura každého člověka. Ačkoliv lidé mohou

---

<sup>52</sup> DISMAN, M., *Jak se vyrábí sociologická znalost*, s. 300.

<sup>53</sup> HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*, s. 153.

<sup>54</sup> DISMAN, M., *Jak se vyrábí sociologická znalost*, s. 304.

<sup>55</sup> *Tamtéž*, s. 301.

projít zkušenostmi na první pohled podobnými či stejnými, jak s nimi sami naloží, je bytostně individuální a zcela nepředvídatelné. Protože vnější pokusy o škatulkování vedou, obzvláště v takovýchto případech, ke zjednodušení či naprostému zploštění, daleko spíše má smysl usilovat o nahlédnutí do nitra každé osobité zkušenosti. Z takovýchto střípků pak můžeme složit celou mozaiku. Vznikne krásný ucelený obraz fenoménu ve všech barevnostech a spektrech, přitom při pohledu zblízka lze rozeznat každou jedinečnost a odlišnost zkušenosti.

### **3.5. Analytické postupy**

Na rozdíl od kvantitativního přístupu, kde analýza dat probíhá v konečné fázi celého výzkumu, v kvalitativním přístupu analýza probíhá průběžně, od prvního dne v terénu po celou dobu výzkumu. Od samého počátku jsem tedy zaznamenávala, organizovala a interpretovala vše, co jsem se dozvěděla o svém tématu. Souběžně probíhala vizualizace dat, redukce dat, díky níž se oddělila významná data od nevýznamných, a formulování předběžných závěrů, které jsem ověřovala a případně pozměňovala či zavrhovala, když se ukázalo, že zcela neodpovídají skutečnosti.

Data, která jsem analyzovala, jsem získávala při polostrukturovaných rozhovorech, které jsem nahrávala na diktafon. U každého získaného rozhovoru jsem převedla doslovnou transkripci v plném rozsahu. Díky doslovnému přepisu rozhovorů se eliminuje problém přílišné redukce dat, či jejich vytržení z kontextu a tedy i ztrátě legitimacy výzkumu. Ačkoliv je tato procedura časově dosti náročná, pro podrobné a důkladné vyhodnocení je nezbytná.<sup>56</sup> Vynechala jsem pouze některá čistě plevebná slova, která se opakovala velice často, aniž by měla nějaký význam zjevný či skrytý. Nicméně nevyloučila jsem z přepisu všechna, abych tak zachovala osobitou atmosféru vyjadřování jednotlivých informátorů. Ze stejného důvodu jsem v promluvách ponechala některé typické prvky hovorové řeči. Přepis jsem stranou samotného textu doplňovala poznámkami, které se nejprve vztahovaly k situaci a významu promluvy. Když se jednalo například o ironickou poznámku, informátor něco řekl v legraci či naopak bylo zřetelné, že o něčem mluví nerad, stáhnul se atd., zaznamenala jsem to ihned, abych pak přepis neinterpretovala nesprávně. K transkripci jsem použila počítačový program Digital Voice Editor 3.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*, s. 208.

<sup>57</sup> Program je volně ke stažení na webové adrese:

[http://esupport.sony.com/p/swu-download.pl?upd\\_id=5529](http://esupport.sony.com/p/swu-download.pl?upd_id=5529)

Texty, které takto vznikly, byly zdrojem a cestou k tomu, abych porozuměla zkoumaným problémům. Nejprve však bylo třeba texty řádně zanalyzovat. Zvolila jsem přístup založený na kódování, díky němuž se usnadňuje nalézání vzorců a pravidelností. Souběžně jsem prováděla segmentaci a poznámkování. Tuto práci mi velice usnadnil počítačový program ATLAS.ti<sup>58</sup>, což je program sloužící právě pro zpracování kvalitativních dat. Text jsem nejprve rozčlenila do tzv. tematických jednotek, které usnadňují nalézání společných prvků v rozhovorech. Smysluplné celky jsem označila deskriptivními (popisnými) a interpretativními kódy. Popisné kódy, které jsem použila, vypadaly například takto: diváci, asistenti, původ strachů, konkrétní projevy strachu, atd. Interpretativní například takto: tréma a snaha podat dobrý výkon, hodnocení výkonů, přisuzovaný vliv DJ na emoce strachu a úzkosti, proměny prožívání na DJ (přítomnost vs. začátek), vnímání strachu, atd. Jednotlivé kódy měly často mnoho podkódů, například původ strachů jsem dále rozčlenila na přítomnost a životní zkušenosti, ty jsem dále rozdělila na podkódy: škola, rodina, společnost. Mezi vzniklými kódy jsem hledala případné vztahy, dle potřeby jsem kódy seskupovala či rozdělovala a hledala další společné jmenovatele. Přitom jsem stále dbala na to, abych data nezkreslovala, nevytrhávala z celkového kontextu a proudu řeči, a nedocházelo tedy k fragmentaci. Také abych příliš neabstrahovala a nespojovala témata přes únosnou mez.

Zároveň jsem průběžně dělala poznámky jak ke kódům samotným, tak k jejich organizaci. Během celé práce jsem psala, vyvíjela a zpracovávala poznámky a průběžné úvahy o datech. Správně a důkladně vytvořené poznámky napomohou k integraci poznatků do teorie. *“Poznámky tvoří fragmenty teorie a často komentují získané kódy, (...) ...poznámky se dále zpracovávají. Z řetězců poznámek vzniká teorie.”*<sup>59</sup>

Všechny uvedené kroky jsem podnikala, abych se lépe zorientovala v získaných datech a našla obsahy a souvislosti, které by mohly být na první pohled skryté. Na základě získaných informací jsem vytvářela předběžné závěry, které jsem průběžně vyvíjela a upravovala. Tímto kvalitativním přístupem analýzy jsem chtěla zajistit, abych v konečné teorii mohla co nejlépe formulovat výsledek výzkumu a srozumitelně předložit podstatu a holistický obraz zkoumaného problému.

---

<sup>58</sup> Demo verze programu je k dispozici na webové adrese: <http://www.atlasti.com/demo.html>. Plná verze programu je placená, ke zpracování celého výzkumu jsem využila licenci FHS UK.

<sup>59</sup> HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*, s. 256.

### **3.6. Hodnocení kvality výzkumu**

Aby mohl být výzkum prováděný pomocí kvalitativní výzkumné strategie považován za kvalitní, je nutné dodržet požadavek validity, tedy platnosti výzkumu. Proto jsem průběžně zvažovala postup, refleктоvala ho a hodnotila kvalitu. Dbala jsem na to, abych se držela zvoleného tématu, aby předběžné závěry a tvrzení skutečně vyházela z výpovědí mých informátorů a abych tedy výsledky pouze nedotvářela dle vlastního obrazu a předpokladů.

V průběhu sběru dat i při jejich analýze jsem postupovala pozorně a důkladně, za pomoci náležitých a transparentních metod, které podrobně popisují. Transparentnost jsem zajistila také dostatečným informováním zkoumaných osob. Věděli, že přicházím ze studijních důvodů, interview bude zdrojem pro mou bakalářskou práci a snažila jsem se zodpovědět jejich případné dotazy. Nicméně nesdílela jsem s nimi mé dosavadní poznatky a výsledky práce, abych je tím neovlivnila. Otázky jsem se vždy snažila klást nezaujatě, otevřeně, minimálně projevující mé postoje, tak abych maximálně zmírnila svůj vliv. Po celou dobu interview jsem dbala na to, abych neprojevovala vlastní názory, hodnoty, postoje atd. Do proudu řeči informátor jsem zasahovala pouze, pokud se odklonil od tématu, abych ho navedla otázkou zpět. Otázky jsem se také vždy snažila klást tak, aby nedocházelo k nedorozumění. Pokud taková situace přece nastala, technika polostrukturovaného rozhovoru mi umožnila problematické momenty vyjasnit. Důkladně jsem sledovala tok řeči informátora, projevy emocí, neverbální projevy, i další faktory, které mohly ovlivnit jeho názor či výpověď a o všem jsem pečlivě dělala poznámky. Problém reaktivity jsem tedy řádně refleктоvala průběžně, ale snažila jsem se o to také při analýze dat.

Výzkum jsem prováděla z pozice insidera,<sup>60</sup> DJ dlouho znám z vlastní zkušenosti. Tento pohled sebou nese mnoho výhod, jako je například vzhled do problematiky a spřízněnost s informátory. „*Očekává se, že insider je se stavem věcí obeznámen odlišným a ucelenějším způsobem než outsider.*“<sup>61</sup> Insider ze své pozice dokáže popsat a interpretovat totalitu zkoumané kultury. Nicméně má i svá úskalí. Výzkum je nepochybně ovlivněn mým subjektivním vnímáním, zkušenostmi, názory a postupy. Ačkoliv do výzkumu přímo nepoužívám a nezahrnuji své zkušenosti, nepochybně vliv mají. I vzhledem k metodologii není možné dosáhnout maximální objektivity. Reliabilita je tedy nízká, takže znovu provedená studie by mohla vézt k poněkud jiným závěrům, než jaký bude výsledek této práce.

---

<sup>60</sup> JONES, D.J., *Na cestě k domorodé antropologii*. Biograf (39): 29 odst. Dostupné na adrese <http://www.biograf.org/clanky/clanek.php?clanek=3904>

<sup>61</sup> Tamtéž.



Metodu triangulace jsem ve výzkumu zajistila dostatečným množstvím dat od odlišných informátorů. Dále jsem zohlednila teoretickou perspektivu literatury, kterou jsem použila. A konečně, průběh výzkumu jsem konzultovala nejen s vedoucím práce, ale i s odborníky Společenskovedního modulu na FHS UK a s odborníky na studium DJ z KATaP DAMU. Kvalitu bych však mohla zlepšit použitím různých metod, různých zdrojů dat (například použít zmíněné reflexe) či spoluprací s více výzkumníky.<sup>62</sup>

### **3.7. Etické otázky výzkumu**<sup>63</sup>

Před provedením rozhovoru jsem každého informátora plně obeznámila s průběhem, okolnostmi výzkumu, a s důsledky, které plynou ze zapojení se do výzkumu. Poučila jsem ho o tom, že celý rozhovor bude nahráván na diktafon. Zajistila jsem informovaný souhlas všech informátorů, který jsem nahrála na diktafon. Všichni se na výzkumu podíleli pouze, pokud s účastí a s podmínkami plně souhlasili. Kdyby snad některý z informátorů nechtěl tuto skutečnost přijmout, spolupráci bych s ním ukončila, neboť se nelze spolehnout na to, že bych data zaznamenala dostatečně kvalitně a podrobně, což by mohlo zkreslit a znehodnotit výsledky výzkumu. S takovým případem jsem se však nesetkala.

Každého účastníka jsem tedy ujistila, že kdykoliv může ukončit svou participaci na projektu. Spolupráci jsem nabízela v anonymitě, všem informátorům jsem změnila jména, osobní údaje, které by mohly narušit jejich anonymitu, jsem vypustila. Soukromí každého zúčastněného jsem zachovávala co nejpřísněji tak, aby soukromí každého zúčastněného bylo zachováno co nejlépe. Ačkoliv by se mohlo zdát, že není nezbytné takto striktně postupovat, neboť výzkum se nezaměřuje na výrazně citlivé téma, nepochybuji o tom, že jsem tak zajistila větší pocit klidu, pohody, uvolněnosti a také větší otevřenost informátorů.

V každém případě jsem se postarala, aby žádná získaná data, nebyla jakýmkoliv způsobem uveřejněna, zneužita, ani se nedostala do jiných nepovolaných rukou.

Výzkum se nezaměřoval na příliš citlivé téma, takže nebylo nutné zatajovat cíle a okolnosti výzkumu. Pokud některý z rozhovorů zašel do citlivé či osobní tematiky, přistupovala jsem k informátorovi taktně a s náležitou empatií.

---

<sup>62</sup> HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*, s. 149.

<sup>63</sup> Tato část metodologie je zpracována na základě: HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: Etické otázky výzkumu*, s. 155 – 157. a EZZEDDINE, P., *E\_Úvod do společenských metod: Etika ve společenskovedním výzkumu*.

Každému informátorovi jsem nabídla, že v případě zájmu mu předám přepis rozhovoru k autorizaci. Skutečnost, že se informátoři dobrovolně a vědomě zapojili do výzkumu, mě zavazuje k co nejdůkladnějšímu, pravdivému a správnému nakládání s daty.

Každého autora, jehož dílo jsem použila k vypracování této výzkumné, jsem řádně citovala.

#### **4. Strach, úzkost, tréma...**

Strach a úzkost jsou pojmy, které mají definovaný význam mezi odborníky. Z psychologického hlediska je lze poměrně zřetelně oddělit, jak jsem se o to pokusila výše, v kapitole *Teoretická východiska*. Nicméně i v odborné literatuře lze nalézt podobné, ne-li přímo překrývající se charakteristiky obou emocí.

O to spíš pojmy byly úskalím při dotazování v terénu, protože málokdo zná odlišné definice a charakteristiky strachu a úzkosti. Právě zaměňování těchto pojmů mě dovedlo k tomu, abych se ptala, jak je vlastně chápou sami informátoři. Ukázalo se však, že je velice těžké strach a úzkost definovat, určit, co to vlastně je a nějak je uchopit slovy. Většina informátorů nakonec spíše popisovala, jak strach prožívá, co cítí v těle, co se děje v mysli, jaké další emoce s ním pak souvisí, jak probíhá DJ ve chvíli, kdy je člověk „sevřený“.

Mnohdy došlo k tomu, že přes téma strachu na DJ informátor začal popisovat strach obecně. Některé tyto popisy jsem se rozhodla také zařadit, ačkoliv jsou z obecnější roviny, neboť jsou blízké příbuzné s tím, co se odehrává na DJ.

Několikrát se stalo, že jsem se dotázala na prožívání strachu při DJ a informátor mi řekl, že něco takového si při DJ nevybavuje, ale v průběhu rozhovoru se sám v rámci jiného dotazu k této emoci dostal. Do této práce jsem také zahrнула zmínky o blocích, nepříjemných pocitech, trémě atd., neboť podle mého názoru spadají do tématu. Ačkoliv z úst informátora nevyšlo přímo slovo strach nebo úzkost, z kontextu výpovědi bylo zřejmé, že se těchto emocí dotýkáme.

V konečném důsledku jsem usoudila, že striktní rozlišování strachu a úzkosti je nemožné i ve výsledné práci, protože ta vychází z toho, jakým způsobem uvažují informátoři. Kdybych se pokoušela o důsledné oddělování strachu, úzkosti atd., buď bych informátorům musela podsouvat definici, kterou si stanovím, nebo se pokoušet roztrždit pojmosloví jednotlivých informátorů a vkládat ke každé citaci rozhovoru vlastní interpretace pojmů. To znamená určovat a zaznamenávat, kdy zrovna informátor mluví o strachu, přitom má na mysli úzkost, a naopak, kdy se zase pojem s definicí shoduje atd. Nehledě na to, že pojmy, které informátoři používali, byly ještě mnohem různorodější. Dalším důvodem k mému rozhodnutí je fakt, že tato práce není o pojmech a psychologických definicích. Nezkoumala jsem znalosti studentů DJ stran emoční psychologie, důležité pro mě byly konkrétní osobité zážitky a prožitky informátorů. Cílem bylo zachytit fenomén „panických emocí“ ve všemožných podobách, v jakých se s ním setkali moji informátoři na DJ. To je také důvod, proč jsem se rozhodla používat i delší ucelené pasáže z rozhovorů. Nechtěla jsem tok řeči příliš vytrhávat

z kontextu, naopak informátor myšlenkově uchopuje své zkušenosti zcela osobitě a právě to jsem chtěla zachovat.

Citace studentů DJ, se kterými jsem hovořila, doplním informací o věku a počtu semestrů, kdy docházeli na DJ, např.: Cecílii je 23 let a na DJ dochází 4 semestry, tedy: Cecílie (23l, 4s). Pokud budu citovat část rozhovoru, uvedu počáteční písmeno jména informátora a výzkumníka, tedy mne, označím „V“.

Původně jsem chtěla pro přehlednost oddělit téma, jak informátoři chápou strach a úzkost, co si pod těmito slovy představují, a téma projevy strachu a úzkosti. Avšak jelikož většina popisů chápání strachu obsahovala i projevy a prožitky emoce, usoudila jsem, že oddělovat neoddělitelné nemá význam, spíše bych tím výpovědi znepřehlednila.

Strach a úzkost informátoři vnímají a prožívají na psychické a fyzické úrovni. Přehlednější tedy bude rozdělení kapitol právě takto. Podřídila jsem precizní kategorizaci zachování toku řeči a chápání informátorů, proto se například v kapitole *Vnímání a chápání strachu a úzkosti na fyzické úrovni* objevují i popisy a jevy psychické.

#### **4.1. Vnímání strachu a úzkosti na psychické úrovni**

Na psychické úrovni se většinou studenti cítí zablokovaní, neschopní pokračovat, někteří nechtějí být ve volném prostoru a nejrady by z něj prchli, mají pocit, jakoby ztratili na chvíli sami sebe, jakoby se sami sobě vzdálili a nedokázali uvažovat a vnímat tak, jak je to pro ně obvyklé. Urputně se snaží něco vymyslet, přitom se vnitřně natolik zahltní vlastními emocemi, že je nic nenapadá, takže nevědí, co dělat a co říkat, což stav ještě zhoršuje, protože nečinnost „na place“ je pro mnohé hrůzná představa.

Přesto, že strach na DJ není zničující, může dosahovat překvapivě velké intenzity. Někteří informátoři popsali takové sevření, že měli pocit, že nedokážou myslet a mají omezené dokonce i smyslové vnímání. Jakoby strach působil jako rušička a oni nebyli schopni se vnímat, či snad dokonce racionálně uvažovat, aby si uvědomili, že není důvod k takové panice. Z takového stavu je velice těžké, ne-li nemožné se dostat, neboť člověk je natolik paralyzovaný, že nemá nástroje, jak situaci změnit. Zkrátka nemá se čeho ani čím chytit. Karel (50l, 1s) stále ještě zažívá podobně intenzivní strach v průběhu DJ, neboť je v podstatě ještě začátečník. Má tedy emoci rozhodně v živé paměti a jak lze vyčíst, je skutečně silná.

*„Strach mě zbezdědomuje. Jsem vlastně jako kdybych byl v bezvědomí. Jsem vlastně bez vědomí, jak kdybych prostě chrněl. (Smích.) Ještě tak, že nechci žádný kontakt s okolím. To prostě můžou být stavy, kdy to člověk vnímá až bolestivě. (...) Je to v podstatě jako kdyby se mý já někde krčilo, bylo takový svinutý. Vlastně jako kdyby bylo mrtvý (...). Nemyslím to fatálně, má to i trošku takovej energetickéj kontext. Potom v tom dialogickýj je to právě vo takový vnitřní hluchotě. Že vlastně neslyšíš. Když nemáš svůj hlas, protože hhee (naznačuje dušení, stažené hrdlo), něco ti to tam prostě takhle rve, můžeš mít tisíc nápadů, ale jsou ti tak akorát k prdu, protože je nedokážeš vyjádřit.“*

V následující ukázce rozhovoru Gábina (321, 6s) mluví o strachu, který v tak intenzivní míře na DJ sice nezažila, nicméně lze v něm sledovat, jak strach s člověkem pracuje. Velice často se na strach napojují další nepříjemné, svíravé emoce, které jako ve víru táhnou člověka psychicky čím dál níž. Podobné projevy a řetězení emocí, kdy se stav postupně zhoršuje, se na DJ objevuje také, ačkoliv s menší intenzitou.

G: *„Strach mě úplně paralyzuje, ale tak že dokážu sama sebe hodit do takovýho stavu, kdy už nejsem schopná dělat vůbec nic. A ještě jsem z toho ve stresu. A všechno je špatně a je to negativní. Všechno pak vidím negativně a nic nemá cenu. Takhle to vidím. A že to nedokážu. Tak to je pro mě strach. Tohle jako je prostě úplně to nejhorší.“*

V: *„A tohle to jsi zažila i na dialogickýj jednání?“*

G: *„Hmm. Ale ne až do takovýhle míry. Tam jsem podle mě do takovýhleho stadia nedošla, tam jsem měla mnohem menší strach.“*

Se strachem souvisejí různé další emoce, prožitky a důsledky. Eva (311, 2s) uvádí nepříliš vzácnou reakci na emoci strachu, totiž naštvanost. Když strach není tak paralyzující jako například u Karla (501, 1s), není aktér odštěpen od racionálního vnímání. V takovém případě si může rozumově argumentovat, jak je zbytečné a absurdní se při zkoušení DJ bát, nicméně to zdaleka nemusí mít na emoce vliv. Aktér si také uvědomuje, že nejedná uvolněně a přirozeně a může se rozčilovat sám na sebe, že prožívá tak omezující emoce a nedokáže si s nimi poradit.

Eva: *„No projevuje se prostě především tak, že mě blokuje k sobě přistoupit. Když tam je prostě nějaká hradba, kterou si nepojmenuju, tak se zbytečně, opakovaně nenechávám jednat. (...) Tím, že vím, že mě strach omezuje, tak se malilinko mění i v naštvanost. (...) Váže se k tomu, že právě nemůžu tolik zkoušet, protože jsem třeba něčím uzemněná. Ale to už je ta lepší varianta, když si ten strach uvědomuju. (...) Vnímám strach spíš negativně, i když vím, že má určitě spoustu pozitivních rozměrů. Štve mě, že mě omezuje.“*

Ačkoliv patří spíše mezi výjimky, aby informátoři dokázali zřetelně popsat nejen projevy strachu, ale i jak je chápou rozumově, v některých případech se ukázalo, že informátor má pojmy poměrně zřetelně definované, jak pocitově, tak emočně. Patří sem například Jan (241, 6s). Jan chápe trému jako pocit, blízcí příbuzný strachu. Evidentně také strach ani trému nechápe čistě negativně, podobně jako Eva. Uvádí zde konkrétní pozitivní vlivy. Podle Jana může být tréma či strach do nějaké míry prospěšná, neboť se člověk připraví na výkon a maximálně se snaží. Jakmile však emoce přesáhne určitou mez, stane se problémem, protože namísto vybuzení je člověk paralyzovaný. Úzkost naproti tomu vnímá čistě negativně. „Podle mě je tréma nutná, bez trémy to podle mě nejde. Nesmí se jí podlehnout, nesmí být ochromující, ale když jdu někam něco přednášet nebo hrát nebo něco a nemám trému, tak vím, že to dopadne špatně. (...) Tréma je vlastně důsledek toho očekávajícího postoje, kterej není ze všech stran zajištěnej. Kterej má volný místo pro to, aby se nějaká věc stávala, aby nebyla dosazená z venku nebo aby nebyla statická, ale aby se děla a stávala se. Já třeba hodně často něco čítám v kostele. Nejhorší je, když nemám vůbec trému a jdu tam jak na pivo, tak to – je otázka, jestli je to důsledek nebo příčina toho – třeba čtu nějak schematicky nebo to dělám nějak nepozorně. Zatímco když tam tréma je, tak je to buď příčina, nebo známka stavu, že jsem při věci, že si nejsem úplně jistej. Ale ne, že bych byl nejistej, ale že jsem vlastně pozornej a prostě při tý věci, no. A schopnej reagovat na to, co je, a ne na to, jak já jakoby vím, že to bude. Protože to nikdy není tak, jak si myslím, že to bude. Otázka je, jestli to že mám trému, vzbuzuje mojí pozornost, nebo je to známka toho, že jsem ve stavu pozornosti a připravenosti? To nejde říct, ale je to asi jedno, to je asi nějaký bloudění tam a sem nebo v kruhu.

*Kdybych měl takhle ty pojmy říct, tak úzkost vnímám čistě negativně, nedokážu si představit pozitivní úzkost. Tréma je vlastně svého druhu strach. Pro nějakou specifickou událost, která se mi objevuje při tom veřejným vystupování, ale nejenom u toho. Strach je v podstatě života záchovnej reflex. (...) Strach svého druhu mě do určitý míry stimuluje k tomu, abych se snažil. Dokud ho nemám, tak se nesnažím. Zároveň kdyby to ale šlo dál, tak to bude strach, kterej mě ochromí a kterej bude jako nefunkční, kterej mi zakryje obzor a přestane mi pomáhat. (...) Tak když strach působí takhle, tak je to chyba samozřejmě. A to pak v poslední fázi úzkosti nebo tísně: když to vypadá, že už to nemůže vyjít, tak místo aby strach pomáhal zachránit, co se dá, tak člověka zablokuje.“*

Ačkoliv u Jana lze zřetelně vysledovat jeho pohled na vlastní emoce, vnímání i chápání, ostatní informátoři se takto jasně nevyjadřovali, většinou sami pro sebe nedokázali vlastní emoce jasně odlišovat, či definovat. Což není pro výzkum klíčové, nicméně je zajímavé, jak

moc je to pro informátory problematické. Emoce zná každý a každý je prožívá, přesto když se jedná o tak intenzivní prožitky jako je strach (nebo na druhé straně by mohlo stát třeba štěstí), dochází lidem slova. Slova jsou povětšinou nástroj příliš logický a tedy neohrabaný pro zachycení vlastní duše. Jaký jiný nástroj však člověk má? Lidé se proto často uchylují k podobenstvím, přirovnáním a metaforám, aby mohli své prožitky sdělit ostatním co nejvěrněji. S tím jsem se při rozhovorech setkala velice často. Informátoři popisovali, že se cítili, jakoby jejich nitro bylo zavřené pod poklopem, krčilo se v rohu, vnímali v sobě barikádu atd.

#### **4.2. Vnímání strachu a úzkosti na fyzické úrovni**

V těle se strach či úzkost mnohdy projevuje jakousi sevřeností nebo tíží v břiše či v hrudníku, pocením, bušením srdce, mělkým krátkým dechem, staženým krkem, ztuhlými napjatými svaly, radikálními změnami chování atd. Někteří se hodně pohybují, rychle mluví či drmolí nebo naopak „mají knedlík v krku“ a nedokážou mluvit ani se vyjadřovat.

Jak jsem již předeslala, na tomto místě Dana (34l, 12s) zmiňuje i psychické vnímání strachu, neboť jsem chtěla v zájmu zachování plynulého toku řeči ponechat alespoň některé původní celky a souvislosti. *„Dovedu si představit nějak fyzickéj pocit úzkosti, kterej třeba mívám i na dialogickém. To není ale spojený s tím, že bych jako měla k tomu důvod, ale že seš třeba nervózní. Nevím. Třeba se právě vypsychuješ a nevíš proč. (...) Nevím, jak se projevuje úzkost. Asi tak, že když seš nervózní a máš stres, tak se ti třeba blbě dejchá. Kolikrát jsem zjistila, že mám takovej ten (předvedla krátký mělký dech) nebo že vůbec nedejchám. (Smích.) Stojím tam a: ‚Ty vole dejchej!‘ (Smích.) No, prostě tady někde v hrudníku mám strach. (Ruku položila na horní část hrudníku.) Nebo někdy mám jakoby mražení. (...) Mívala jsem tam takový to, že tě to něk jako celkově vochrnuje. Nebo ne vochrnuje, já právě ani nevím, co to je. Víš, že se ti něk funguje tělo, ale v hlavě nevím. A s tím dejcháním se musím teda přiznat.“*

Ačkoliv konkrétních příkladů projevů strachu je více, uvedu další až na následujících stránkách. Především v příští kapitole *První zkušenosti s DJ*. Popisy tak jednak nebudou vytržené z kontextu, ve kterém byly vyřčeny, a jednak se nebudou v textu opakovat.

Úryvky rozhovorů v následující kapitole přinášejí nejen obraz toho, jak studenti prožívají své počáteční zkušenosti s DJ, ale také další příklady toho, jak strach vnímají.

## **5. První zkušenosti s DJ**

### **5.1. Prožívání prvních zkušeností s DJ**

První zkušenosti s DJ patří k těm nejintenzivnějším, zároveň jsou tyto prvotní zážitky u většiny studentů spojené s nejvýraznějšími strachy, úzkostmi a nervozitou. Studenti se seznamují s novou disciplínou a se sebou v ní, vše je nové a nepoznané.

Dana (34l, 12s): „*Ještě je zajímavý, jak je člověk někdy úplně vypsychovanej. To už teď teda nemívám, ale mívala jsem to v prváku v druháku třeba. Úplně jsem se vystresovala tím, jak to se to dělá? A pak jsem tam fakt vešla a břicho tak stažený, že jsem kolikrát ani nemohla dechat.(...) Vím, že jsem tam byla hrozně taková zběsilá, furt jsem nevěděla co, tak jsem tam pobíhala (...).*“ Na úvodní hodině se studenti sice teoreticky seznámí s tím, co DJ je, ale málokdo si skutečně dokáže představit situaci DJ, situaci veřejné samoty. Student si má užívat situaci samohry a samomluvy, má jednat stejně spontánně a svobodně, jako by byl sám. Nicméně si je dobře vědom toho, že tam diváci jsou a pozorně sledují, vnímají a posuzují vše, co se během jeho zkoušení odehraje. To jsou dosti paradoxní podmínky. Úlevou snad může být to, že se role vymění a všichni nakonec zakusí jaké to je být „na place“. Zároveň se tím vnáší prvek vstřícné pozornosti.<sup>64</sup> Faktem je, že situace z počátku může být pro studenty velice stresující, a první hodiny bývají naplněné vnitřním zápasem s chaosem, trémou a snahou ovládnout paniku. Teprve když student tuto počáteční emočně vypjatou fázi překoná a vytvoří si sám v sobě dostatek jistoty a klidu, začíná si opravdu zkoušet.<sup>65</sup>

Prvotní zkušenosti se zcela prázdným prostorem bez jakékoliv rekvizity, tématu či námětu, jsou pro studenty většinou něčím naprosto neznámým, nezažitým a stresujícím. Někdy musejí dlouho hledat odvahu, než „na plac“ vstoupí, protože se jim tam ani nechce. Především pak ale hledají způsob, jak si situaci zpříjemnit a uvolnit sevření. Většinou se nejedná o promyšlené reakce, ale o přirozený impulz. Někdy se na počátku studenti zkoušejí skrývat za masku komika, která jim může dát pocit jistoty a tématu. Jindy se strach projevuje například zmíněným pohybem. Pohyb však může mít tu podobu, že aktéři například jednájí zády k divákům nebo alespoň bokem.<sup>66</sup> Tím, že aktér diváky přímo nevidí, si situaci usnadní.

<sup>64</sup>

ČUNDERLE, M., *Ivan Vyskočil – Cesty ke hře*, s. 90.

<sup>65</sup> HANČIL, J., *Otevřený svět dialogického jednání*, s. 40.

<sup>66</sup> V začátcích se ani nedoporučuje vztahovat se s k divákům, kontaktovat je očima či slovně, aby se tak udržela veřejná samota z důvodu co největšího soustředění a umožnění si vůbec něco zkoušet. (HANČIL, J., *Otevřený svět dialogického jednání*, s. 40., SLAVÍKOVÁ, E., *Dialogické jednání – z poznámek asistenta*, s.56.) Toto doporučení souvisí například se zmíněným komediantstvím, předváděním se atd., kdy se student uchyluje do bezpečí hraní nějaké role, místo aby si zkoušel nové věci.



Vytváří si alespoň dojem většího prostoru, odstupu, tedy i bezpečí, a opravdové samoty, ne té veřejné, která je pro studenta zpočátku někdy příliš náročná. Někteří aktéři, podobně jako Jan (241, 6s), se ze stejného důvodu uchylují do co nejvzdálenějších částí místnosti, mnohdy to bývá jeden z rohů, který jim dává dojem, že jsou chráněni hned ze dvou stran, že se také mají „o co opřít“. *„Úplně přesně si to nepamatuju, ale mám pocit, že jsem většinu času trávil v rozích. A musel jsem se něk hrozně krotit, abych se nepředváděl. Abych tu tíseň z bytí tam na tom místě nepřekrýval nebo nezachraňoval tím, že bych tam dělal nějaký jako legrace. (...) Prostě jsem se tam tak skovával. Jako když jsem hrál florball, tak jsem radši byl na křídle než v centru, protože u toho mantinelu člověk není vprostřed toho prostoru, kde se ze všech stran něco děje, ale má alespoň jednu stranu, kde ví, že je něk jako jistě. Tak jsem byl jako zalezlej v rohu a říkal jsem, že nevím, a že je to celý nějaký divný a vlastně mě to vůbec nezajímá, což nebyla pravda. (...) Asi jsem jako drmolil víc, než drmolím normálně. Lezl jsem do toho kouta, tam jsem se prostě choulil. Do jaký míry to bylo strachem, do jaký míry to byla nějaká sebe stylizace nebo něco, to nedokážu říct. Fakt si na to málo vzpomínám. A vím, že lidi strach hodně rozcházej. Nevím, jestli jsem to nedělal. Myslím, že jsem moc nechodil.“*

Poměrně častým jevem je nepříjemný pocit z vlastního hlasu. Student je sám v prostoru a hlas je mu na počátku vlastně prvním partnerem či odezvou. Slyší sám sebe, jak hovoří a co říká. Mnohdy studentům vadí samotný zvuk vlastního hlasu. Jindy je pro ně nepříjemné mluvit nahlas, ovšem bez toho DJ nefunguje. Aktér se mnohdy teprve seznamuje se svým hlasem v prostoru. Myslí si, že hovoří hlasitě, ale přitom skoro není slyšet. Mnohdy mu pak takto malá intenzita projevu brání, aby sám sebe vnímal. Je tedy nutné, aby se naučil hlas do prostoru vysílat a naplňovat ho. Často to však není jednoduché, neboť aktér někdy musí překonávat velké bloky, které má vůči vlastnímu hlasu a projevu. Zvláště první zkušenosti mohou být pro aktéry v tomto směru velkými vnitřními bitvami. Není snad ani příliš překvapivé, že když si student uvědomí, že má špatný vztah k vlastnímu hlasu, dosti pravděpodobně také zjistí, že podobný postoj má v nějakém ohledu i vůči sobě. Gábina (321, 6s) na počátku prošla podobnými zkušenostmi, kdy pro ni bylo velice těžké hlas vůbec používat, natož intenzivně. *„První pocit byl, že nebudu mluvit. Vlastně jsem vůbec nevěděla jak. Jako jak mám začít nebo proč mám mluvit. Byla jsem nervózní. Úplně první jednání mi bylo nepříjemný. (...) Asi jenom z toho důvodu, že jsem měla použít jakoby hlas, na což jsem nebyla moc zvyklá. Nevadili mně lidi, kteří se koukají a jsou přítomní. To jsem nijak nevnímala.“*

## 5.2. Trvání počáteční fáze a proměny prožívání v porovnání s „dlouhodobou“ zkušeností

Nejprve bych ráda předeslala, že je velice těžké, ne-li nemožné určit přesnou dobu, potřebnou k tomu, aby se zkušenost s DJ dala považovat za dlouhodobou. Jen těžko lze určit přesný čas či pravidlo, které by platilo pro všechny stejně. I v literatuře,<sup>67</sup> ve které jsou k tomuto tématu zmínky, se nacházejí poněkud odlišná tvrzení.

Každý aktér uchopuje a zvnitřňuje DJ po svém. Aspektů, které mohou ovlivnit stav každého jednotlivce, je mnoho a jsou závislé především na něm. Hančil k tomuto tématu říká: „*Je dobré ale vědět, že neexistuje přímá úměra mezi časem stráveným na hodinách a poznáním tělovým. V dialogickém jednání vše záleží na schopnosti studovat, rozlišovat, vnímat a experimentovat, proto je nutné chápat každý pokus jako nesmírně důležitý.*“<sup>68</sup>

Nicméně počáteční největší chaos a zmatek, jak jsem již uvedla, trvá zhruba šest až deset setkání.<sup>69</sup> Za dlouhodobou zde nakonec označuji takovou zkušenost, která stačila k tomu, aby se účastníci cítili při DJ dobře. Podobně se o tom vyjadřuje opět Hančil: „*Pokrok se vždy projevuje tím, že se ve zkoušení projevuje víc svobody, víc humoru, méně stereotypů, zkoušející postupně ztrácí strach ze zkoušení. Tento proces je vždy individuální a je určován vnitřním časem jednotlivce, nikoli pedagoga.*“<sup>70</sup> Uvolněný stav zkoušení, zaujaté, soustředěné a hravé jednání se v DJ nazývá kondicí.

Ostatně i z rozhovorů, které jsem uskutečnila, se individuální potřeba času potvrzuje. Na jedné straně je například Gábina a Libor, kteří se ve třetím roce zkoušení cítili velice dobře a uvolněně, dalo by se říct, že se strachů a stresů na DJ zbavili. V jejich krátkých výpovědích, které dále cituji, lze krásně sledovat i značný rozdíl mezi počáteční zkušeností a zkušeností dlouhodobou. Na straně druhé je Dana, která se po 12 semestrech při zkoušení DJ stále cítí značně neklidná.

U Gábiny (321, 6s) se objevuje reakce, která není zcela vzácná. Na počátku mluví o tom, že, ji to nebavilo (podobně jako Jan, jehož citaci jsem uvedla výše). Studenti se někdy uchýlí do pocitu nudy, nezájmu atd. v okamžiku, kdy si s něčím nevědí rady. Jakoby dělali alibi sami

---

<sup>67</sup> Slavíková uvádí, že pro nabytí základní kondice jsou třeba dva - tři roky (SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*, s. 90); Hančil mluví o individuální potřebě času. (HANČIL, J., *Otevřený svět dialogického jednání*, s. 44.), Vyskočil hovoří o třech až čtyřech letech u disponovanějších studentů. (VYSKOČIL, I., *Rozprava o dialogickém jednání*, s. 19.)

<sup>68</sup> HANČIL, J., *Otevřený svět dialogického jednání*, s. 49.

<sup>69</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*. MUSILOVÁ, M., *Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004*. SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*. SUDA, S., *Dialogické jednání v přípravě pedagoga*. VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání (Heslo pro autorizaci)*.

<sup>70</sup> HANČIL, J., *Otevřený svět dialogického jednání*, s. 44.

sobě, případně se „na oko“ před ostatními dostali do pozice nadhledu a nedali tak najevo, že je jejich neschopnost trápí nebo štve. Kdyby je skutečně DJ tak nebavilo, jak říkají, nemuseli by tam chodit.<sup>71</sup> Výrazný posun Gábina zaznamenala ve třetím roce zkoušení DJ. V průběhu let k němu samozřejmě špela postupně. Žádný z mých informátorů nezmínil, že by prošel radikálním vnitřním převratem. Většinou může docházet k ojedinělým zábleskům vnitřního klidu spojeného s hravým a přítomným jednáním, nicméně aby podobný stav trval dlouhodobě, je třeba většinou mnohých zkušeností a vnitřního zrání.

Gábina: „*Já nevím, už si tohle moc nevybavuju. Vybavuju si spíš tu nechuť. To, že bych se nejradši sbalila a odešla. Prostě mě nebavilo tam zase jako něco řešit a vyhledávat v tom prostoru. Jakože se tím zaobírat. Ale to bylo jenom málokdy. Ale ke konci, hlavně v tom třetíáku, se dialogický jednání výrazně změnilo. Už jsem tam nacházela charakter, většinou jsem byla v nějaký situaci. Nebyla už jsem to jenom jako já Gábina, ale bylo jich tam víc. (...) Takže často to sklouzlo do takový jako až hraný situace. Ale ne připravovaný, ale přirozenou cestou jsem najednou udělala nějaký gesto, který mi něco připomnělo. A najednou se to stalo, byla jsem někým jiným nebo tak. A to mě hrozně bavilo no. (...) No tak, určitě ten konec jsem si užívala nejvíc.“*

Získaná kondice po individuálně dlouhé (většinou však několik let trvající) době zkoušení se váže na zbavení se většiny zábran, bloků a strachů v DJ. Aktéři mají větší odvahu zkoušet si nové a nezkušené, projevuje se u nich větší expresivita a výrazová nadsázka, všímají si vlastních podnětů a nabídek ke spontánnímu jednání a skutečně také jednají, uvědomují si vlastní činy i myšlenky a dokážou je reflektovat a zapojit do hry. Hrají si a to rádi a spontánně, jsou zaujatí a baví se vlastními činy a nápady. To, co byly na počátku odpovědi, které sotva pronikly do vědomí tak, aby byly zachyceny a vzaty v potaz a ve hru, se vykrytalizovalo ve zřetelné postavy, neboli partnery, s konkrétním způsobem vystupování.

Libor (28l, 6s) je jeden z příkladů aktérů, kteří se na počátku pokoušeli bavit diváky, to však není vhodná náplň DJ, neboť si tím vlastně zabraňuje opravdu zkoušet. Zvláště zpočátku se proto nedoporučuje se diváky zabývat či je kontaktovat natož je záměrně bavit nebo se o to pokoušet. Asistenti vedou studenty spíše k přirozenému neteatrálnímu jednání, které je inspirované podněty, přicházejícími v daný moment. Studenti se mají oprostít od své kontrolující a cenzurující osobnosti a nechat se spontánně jednat. Ačkoliv se takovýto „postup“ může jevit jako velice jednoduchý, ukazuje se, že aby ho člověk nejen pochopil, ale skutečně připustil a jednal podle něj, je velice často třeba mnohých zkušeností a získání

---

<sup>71</sup> Ani studenti KATaP nemají povinné docházet na všechny hodiny DJ.

odvahy. Když se však podaří dostat do této fáze, odměnou aktérů je hra, spontánnost, osobitost atd. Libor: „*Ten první půl rok byl takovej, jak jsem říkal. Nevěděl jsem úplně, co od toho očekávat, jak do toho jakoby jít. Snažil jsem se do toho vnášet nějaký umělý prvky, což jsem zjistil, že příliš jako nefunguje a hodně se to projevovalo ve zpětném hodnocení i v tom, jak jsem se tam cejtil. Tak jsem si to postupně začal během druhýho semestru rozvolňovat a začal jsem tam chodit jakoby s pocitem, že je mi vlastně jedno, co se mi tam stane, a hlavně bez přípravy. Protože před tím, v prvním semestru, jsem měl pocit, že prostě: ‚Teď udělám tohle a musím si něco připravit, abych tam jakoby něco předved, aby to bylo jako zajímavý.‘ A pak jsem zjistil, že tam vlastně nikomu nejde o to, aby sledovali nějaký zajímavý spektakl, ale že jim jde prostě o to, aby sledovali, jak se vlastně chováš v přítomnosti, když máš možnost kontaktu jen se sebou samým. Takže jsem postupně upustil od jakéjkoliv příprav a snažil jsem se chytat to, co přichází v ten daný okamžik. Což je pro mě dost těžký třeba konkrétně po pohybový stránce, protože jsem spíš jakoby slovní člověk. Takže tak no. V tom druhým semestru se to tak začalo postupně objevovat a myslím si, že nějakých podstatných věcí jsem dosáhl třeba až ve čtvrtým semestru. Mám z toho jednu takovou pěknou zpětnou vazbu, kterou jsem si napsal. No prostě to bylo jako dlouhý, běh na dlouhou trať.*

*Ve třetím roce jsem byl víceméně už jako hodně klidnej, chodil jsem tam vlastně docela s čistou hlavou. Bylo mi jedno, že se na mě ty lidi koukaj, což je u mě docela zásadní pokrok. Cejtil jsem se už jakoby uvolněně. Věděl jsem, že se ode mě nic neočekává a hodně se tam začala objevovat taková jakoby hra. Já nevím, jak bych to řekl. To je asi nejlepší slovo no. Prostě hra s tím, co se tam vlastně aktuálně odehrává. Takový hraní si prostě. Přetavilo se to prostě v takovou formu hraní si sám se sebou. Což mě jako začalo bavit.“*

Zkušenost ve třetím roce, o které Libor vyprávěl, může být stav, ke kterému studenti DJ postupně směřují. Konkrétní podoba a projevy získané kondice je stejně individuální jako doba, za kterou se získá. Rozdíly mohou být skutečně značné. Již výše jsem uvedla, že Dana (34l, 12s) se svými mnohaletými zkušenostmi podobné uvolnění stále hledá. Sice našla při zkoušení DJ větší klid, než cítila na začátku a neprochází již tak intenzivními stresy, takže k určitému vývoji samozřejmě došlo, nicméně některých bloků a zábran se ani po šesti letech nezbavila a stále hledá volnost, hravost a sebejistotu v DJ. Zdá se, že čím více se snaží, tím více na sebe vytváří tlak a paradoxně se vzdaluje kýženému cíli.

Dana: „*Mám to v reflexích. Nadávám si tam, že už jsem zase v tomhle tom stavu, kdy jsem úplně bez sebe, že mám jít na ten ‚plac‘! Jo, tak to jsem asi někdy měla. Ale přesto jsem tam furt jako chodila a měla jsem takovej ten pocit, že to překonám: ‚Musím na to přijít!‘ A to*

*mám ještě teď. Jakože jsem tam už šestej rok, jak říkám. Furt spěju k tomu, aby mi tam jednou bylo jako dobře a začala jsem si tam teda hrát a užívat a bylo by úplně JEDNO, co tam udělám. To je to, co dialogický nabízí, a co prostě jsem teda ještě nepřekonala.*

*(...) Ale fakt asi mým cílem, proč se jako o to furt pokouším, je, že chci docílit toho, že tam přijdu a hned se něčeho chytну. A chytну se toho správně ve svém stylu a budu si to jako užívat. (...) Někdy si to docela i užívám. Ale někdy vůbec. (...) Taky si tam furt nadávám vlastně i dneska, že jo. Když jsem nervní, tak si prostě každou chvíli nadávám a jsem sprostá. Pak si zase nadávám, že jsem sprostá.“*

Mezi těmito příklady je samozřejmě celá škála míry získané kondice mých ostatních informátorů. Faktem je, že i ti, kteří DJ nezkoušeli déle než dva semestry, většinou měli pocit, že už se jim daří mnohem lépe než na úplném začátku, jsou uvolněnější a méně kritičtí vůči sobě. Také jsou při zkoušení DJ spontánnější, nebojácnější, jsou klidnější, zvědavější, méně se stydí, zkrátka nejsou tolik svázaní a tolik se netrápí tím, jak působí to, co dělají. I aktéři, kteří měli velký problém s dostatečným používáním vlastního hlasu, se zmínili, že ho při DJ začali intenzivněji a s větším potěšením, nebo alespoň přijetím, používat. Nicméně chvíle, kdy si tito „noví“ studenti DJ skutečně plně užívají se vsí odvahou spontánní a hravé zkoušení, jsou zatím spíše vzácné. Možná by se dalo říct, že to jsou jakési záchvěvy přítomnosti v DJ, příslib toho, co může být, když budou ve zkoušení pokračovat.

Ivan (371, 2s): *„No teď mi to připadá takový jako radostnější. Ne sice pořád, ale chvílema si říkám: ‚To je dobrý, to mě baví!‘ Jo, že i pocitově tam je silná dobrá energie, žádná negativní. A pak ti to zase spadne. (Smích.) Je to asi taková nirvána dialogickýho jednání, že jo. (...) Prostě asi radost, no. Radost a takovej jako naplňující pocit. A když by to bylo celý ty tři minuty, tak by to bylo krásný. A ne jenom ty dvě vteřiny! (Smích.)“*

Výjimkou je zde Helena (601, 2s), která si podle svých slov DJ od začátku velice užívala, neměla zábrany, byla hravá a zvědavá na to, co se jí tam bude dít. Byla spokojená s vlastním jednáním a prožíváním. Strach či nějaký blok se jí za celou dobu objevil opravu výjimečně.

Helena: *„No chválila jsem sama sebe, že jsem do toho šla, že jsem docela dobrá. A psala jsem i reflexe, vlastně celý ten první semestr, jak jsem přišla domů, tak jsem s nadšením psala. (...) No takže to bylo plné optimismu. To bych řekla, že teď se to nák trochu zauzlovává. (...) Ze začátku to vlastně bylo nejjednodušší. Dneska jsem měla třeba fakt trému, což mě překvapilo, protože nejsem trémistka. Že jsem si řekla: ‚No počkej, ono je to asi mnohem vážnější, než si myslíš. Ty to bereš možná moc lehce. Možná, že by se člověk měl opravdu zamýšlet a jít do*

*sebe. 'A já to tak neberu.'* Helena se zmínila, že stále ještě zkoumá a snaží se pochopit, o co vlastně v DJ jde, a je v procesu učení. Řekla zde také, že teď se jí to „zauzlovává“. To by ostatně mohlo souviset právě se snahou DJ chápat, umět, brát ho vážně atd., místo aby ho prostě přirozeně dělala tak jako doposud. V tomto směru výjimkou není, studenti někdy začnou mít dojem, že DJ je mnohem složitější, než si doposud mysleli a měli by tedy jednat nějak správněji, zodpovědněji či dokonce sofistikovaněji. Ovšem právě podobné uvažování vede často k tomu, že se DJ v konečném důsledku vzdálí.

## **6. Původ strachů**

Jeden z velmi významných prvků DJ je prostředí, které je bezpečné, klidné a naplněné vstřícnou pozorností. Všichni účastníci vědí, že se po nich nechce nic víc, než aby si zkoušeli po svém dialogicky jednat, aby byli přirození, spontánní a soustředění na to, co se jim právě děje. Přesto většina účastníků alespoň zpočátku prochází možná až překvapivě silnými panickými stavy. Nejedná se pouze o běžnou trému z veřejného vystoupení, jak je vidět z výše uvedených částí rozhovorů, strach někdy umí na DJ ochromit.

Zajímalo mě, odkud tyto stavy vycházejí, kde pramení, čeho se lidé vlastně bojí? KATaP, kde proběhl můj výzkum, poskytuje prostředí primárně naprosto vlídné a vstřícné, což potvrdili i moji informátoři. DJ zde probíhá v podmínkách, ve kterých každý může jednat naprosto přirozeně a spontánně a nikdo ho nebude ani soudit, ani kritizovat, o to spíše se student setká s podporou. Navzdory tomu trvá nějakou dobu, než se studenti alespoň trochu uvolní.

Příčiny, které z rozhovorů vyšly najevo, jsem rozdělila do dvou základních skupin. Moji informátoři cítili strach nebo úzkost z důvodů přítomných, někdy dokonce i vycházely přímo z prostoru, kde DJ probíhá. Druhými příčinami těchto nepříjemných emocí jsou životní zkušenosti. Jsem si samozřejmě vědomá, že nelze striktně oddělit jednotlivé zdroje strachů. Jedná se spíše o témata, která z rozhovorů vyvstala, ale která spolu souvisí. Tyto souvislosti a vztahy jsou však mnohdy tak osobité, jako každý můj informátor. Kategorie, které jsem vytvořila, slouží především ke zpřehlednění informací vycházejících z rozhovorů.

### **6.1. Strachy a úzkosti vycházející z přítomné situace**

Mezi emoce vycházející z přítomné situace zahrnuji ty, které byly ovlivněny podmínkami vnějšími a vnitřními, které měl informátor při zkoušení. Pravdou je, že označení „vnější podmínky“ je poněkud relativní, neboť ačkoliv student mluví o kontextu zkoušení, který je mimo něj, velice často se postoj k tomuto kontextu odvíjí od jeho vnitřního naladění.

Zdroje strachů, které jsou přítomné v prostoru, kde se DJ odehrávalo, jsou tedy: diváci, asistenti, snaha podat dobrý výkon a nálada a současný stav. Ke každému tématu se vyjádřím podrobněji dále.

#### **6.1.1. Diváci**

Nejprve bych ráda připomenula, že diváci skutečně jsou pozitivní a nezbytnou součástí DJ. Studenti většinou jen potřebují nějaký čas k tomu, aby přijali fakt, že prostředí je skutečně

vlídné a bezpečné, navzdory množství jiných situací a životních zkušeností, kde se tak rozhodně necítili. Ale k tomu se důkladněji dostanu později v kapitole *Strachy a úzkosti vycházející z životních zkušeností*.

O pozitivním vlivu diváků se zmínila například Beáta (26l, 1s). Zakusila i stres z veřejného vystoupení na DJ, nicméně už zpočátku velice intenzivně vnímala i podporující a pomáhající vliv diváků. *„Když jsme dialogický jednání prováděli, tak jsme na sebe reagovali i v rámci těch lidí, který zrovna byli diváci. Já jsem na začátku většinou chodila skoro poslední, protože pro mě bylo dost náročný jenom se zvednout ze židle a dojít tam. A cejtla jsem třeba od člověka, kterej seděl vedle mě, určitou podporu nebo tak. Cejtla jsem, že to vnímá a že mě ňák jako podporuje, řekněme. Taková neverbální komunikace mezi divákama. Nějak jsme tam jako diváci neverbálně interagovali.“*

Diváci jsou však často důvodem, aby se studenti při DJ naopak dobře necítili. Žádný informátor přitom nemluvil o konkrétních projevech diváků nebo diváka, které by vedly ke strachu či úzkosti. Nezdá se tedy, že by zdrojem strachu bylo určité chování diváků, ale většinou je to spíš subjektivní pocit. Student se dostane do stavu paniky už jen z toho, že před ně má předstoupit a něco dělat. Konkrétní důvody k tomuto stavu jsou různé, ale velice často vycházejí především z vnitřního nastavení aktéra nejen vůči divákům, ale také vůči sobě samému.

Zajímavé je, že se vždy nemusí jednat o všechny diváky, jejichž soustředěné pohledy aktér, který je sám v prostoru, vnímá. Někteří informátoři mimo jiné uvedli, že se cítili nepříjemně nebo měli intenzivní trému z jednoho konkrétního diváka. Z různých důvodů, počínaje výraznými sympatiemi, konče respektem vůči danému člověku, se před ním chtěli předvést nebo se alespoň neztrapnit. Báli se, že před ním „ztratí tvář“. Dana (34l, 12s) zároveň mluvila o tom, že jí byla nepříjemná přítomnost nějakého diváka, protože jí naopak byl nesympatický a někomu takovému do ní nic není. Nechtěla se tedy před ním jakkoli ukazovat.

Několik informátorů zmínilo, že jejich DJ ovlivnila atmosféra, která vznikla v průběhu předchozích zkoušení kolegů. Každé zkoušení je nabitě vlastní energií, náladou a přístupem aktéra. Přesto lze v průběhu DJ sledovat, že někdy na sebe jednotlivá zkoušení reagují. Studenti se vzájemně ovlivňují a nemusí se jednat o napodobování, ale každý člověk, který „na plac“ vstoupí a jedná, se vtiskává do paměti pozorovatelů. Zvláště pokud je pozorovatel všímavý a empatický, mohou ho prožitky a jednání kolegů ovlivňovat výrazněji.



Gábina (321, 6s): „*To může bejt i tím, že třeba ostatní se cejtěj nepříjemně, že jo. To taky s tím souvisí. Napadlo mě, že vlastně celá skupina i s asistentem, jak jsou ty lidi naladěný a s čím ,na plac‘ přijde ten první, se pak jako... Ostatní to taky ňák následujou a zanechávaj po sobě stopu a ňák to tam pak je v tý místnosti a s těma lidma. Tak to s tím taky hodně souvisí. Jsou někdy jednáni, kdy to probíhá vesele a je to úplně v pohodě. A někdy má člověk pocit, že na něm sedí balvan. Takhle mi to někdy přišlo. A souvisí to určitě s těma ostatníma, protože si to ty lidi předávaj, že jo. A je to vo energiích, takže to je taky podstatný. Proto jsou různý pocity a jsou to vlastně hlavně energie, ale člověk to nazývá pocitama a frustracema.“*

### **6.1.1.a. Srovnávání se s ostatními**

Jeden z podnětů, který vzniká čistě v hlavě studenta, je dojem, že není dost dobrý, či že je výrazně slabší v DJ než ostatní ve skupině a proto tam vlastně ani nepatří. U DJ lze jen těžko určit, jestli je někdo lepší nebo horší. Ostatně podle čeho by se to mělo určovat? V případě DJ je míra schopností či dokonce talentu snad ještě hůře měřitelná než u jiných umění. Dojem, že je student nedostatečně dobrý, je většinou zcela iracionální. Jedná se o typický subjektivní impulz, který však studenta může uvést do velice stísněného stavu, neboť ho vnímá jako fakt. Zároveň si student může třeba i být vědom toho, že je to skutečně jen jeho pocit, nicméně rozumové vysvětlení nemusí ke zbavení se emocí pomoci.

Eva (311, 2s) dochází na DJ dvakrát za týden, v pondělí je ve skupině, ve které jsou studenti se zhruba podobnými zkušenostmi, jaké má ona. Ve středu dochází se studenty doktorandského studia na KATaP, kteří už mají mnohaleté zkušenosti. V této skupině se cítí jako výrazně slabší studentka. Cítí se zde pod mnohem větším tlakem, neboť má dojem, že by zde měla podat lepší výkon, vytváří si pocit, že ji ostatní odsuzují nebo by mohli odsoudit za neschopnost, kterou u sebe vnímá. Ačkoliv ví, že ve skutečnosti tomu tak není, nemění to nic na jejím prožívání. „*Záleží taky na skupině, do který jdu. Já totiž chodím dvakrát tejdě. Možná se nakonec cejtím líp v tý pondělní skupině, kde jsme namíchaný třeba jako druhéj, třetíj, čtvrtěj semestr. Chodím i ve středu právě taky proto, abych si užila pana profesora. A to chodí doktorandi, starší a zkušenější. A tam jsem třeba v nepříjemnějším napětí, protože mám pocit, že tam mám bejt lepší. (...) No takže pořád ten pocit z toho, že by to mělo bejt jako dobrý. Aspoň tak dobrý, jako jsou vostatní. Že je vlastně zrdžuju tím, že nejsem jako tak dobrá. Že se koukaj na něco, co voni už maj za sebou. Což tak nikdy není, ale stejně ten stav tam furt je. Jo, takže zase srovnávání se a jako pocit nepatřičnosti třeba do tý skupiny.“*

Atypickou zkušeností prošla Anna (26l, 3s), která DJ nejprve semestr zkoušela na FHS UK na semináři *Komunikace ve veřejném prostoru* a poté přešla na KATaP na běžné hodiny DJ, které jsou, jak jsem zmínila výše, otevřené pro veřejnost. Prostředí na FHS pro ni bylo intimní, bylo tam poměrně málo aktérů, studentů stejné školy a všichni s DJ začínali. Měla tedy pocit sounáležitosti se spolužáky, kteří byli na stejné úrovni jako ona. Po této zkušenosti se dostala mezi studenty DAMU. Stejně jako u Evy se i u Anny objevil pocit nepatřičnosti do skupiny a dojem, že ostatní studenti už asi vědí, jak mají DJ dělat. Měla pocit, „že je mimo“, na rozdíl od ostatních, kteří jsou zkušenější a dobří.

*„Na DAMU jsem se trochu bála, protože tam bylo spousta lidí z DAMU, což je možná trochu jakoby psychologické blok. A taky jsem tam skoro nikoho neznala a bylo tam víc lidí. Ale taky to jako fungovalo, ale cítila jsem se hodně jinak, no.(...) Neměla jsem úplně pocit, že tam patřím, protože jsem tam byla jako host, i když je to otevřený.“*

Studenti mohou tedy trpět dojmem, že nejsou dost dobří. Ostatně srovnávání se s ostatními je záležitost dosti běžná z každodenního života. Informátoři se cítili špatní nebo slabší, z čehož navíc vyvěral strach, aby ve skupině obstáli. Podobný způsob uvažování je natolik vžitý, že nějakou dobu trvá, než student přijme fakt, že na DJ ho ostatní skutečně neodsuzují a nemá se tedy ani ze strany kolektivu čeho bát.

#### **6.1.1.b. Očekávání diváků**

Jeden z důvodů, proč byli informátoři ve stresu při DJ, byl dojem, že od nich diváci něco očekávají, že by měli něco předvést a diváky pobavit. Zvláště v případě, kdy se jedná o aktéry, kteří mají zkušenosti s veřejným vystupováním, mohou mít pocit, že situace na DJ je podobná. Mají zprvu představu, jakoby byli na podiu před diváky a měli předvést nějaký kvalitní improvizovaný výstup. Nicméně na DJ jsou cíle a tedy i průběh dosti jiné. Asistenti se snaží aktéry upozorňovat na podobné nešvary, ti jsou si toho tedy samozřejmě vědomi. Mohou se tak dostat dokonce do vnitřního rozporu, kdy chtějí naplnovat podstatu DJ, ale zároveň jsou zvyklí před diváky jednat určitým zažitým způsobem, který je jim blízký. Mají dojem, že je nutné diváky nějak pobavit nebo uspokojit jejich očekávání, která jim mnohdy nevědomky sami ve svých představách vkládají.

Ivan (37l, 2s): *„V těchto situacích, kdy člověk předstupuje před nějaké obecenstvo nebo veřejnost - dva lidi už jsou dav, že jo – tak mám tendenci splňovat určitý očekávání. Nebo: ‚Tak teď jsem tady před váma, a mám za úkol prostě něco.‘ Takže u mě to byl rozpor mezi tím splnit nějaké očekávání u obecnstva, dejme tomu je pobavit, anebo je něčím zaujmout.“*

*A rozpor mezi tím, co vlastně teda pro mě osobně dialogický jednání mělo znamenat. To znamená zbavit se nějaké zodpovědnosti za nějaký úkol pro obecnostvo.“*

Jednání před diváky, které předem není naplněné smyslem a cílem třeba pobavit je, může být pro některé aktéry těžko přijatelné. Nicméně vědí, že takto se DJ nedělá, takže vzniklý rozpor v nich vytváří stresy a strachy, že nevědí, jak splnit to, co se po nich chce, přičemž tomu ani nerozumí. Od slyšení, přes vědění po přijetí a děláni je mnohdy cesta dlouhá.

Libor (281, 6s): *„Byl jsem do té doby zvyklý na nějaký způsob vystupování před lidma a teď jsem si musel odmyslet vůbec jejich přítomnost a představit si, že tohle dělám pro sebe. Což byl pro mě docela nový koncept a v první řadě jsem ho nebyl schopný úplně přijmout, takže jsem ty věci dělal tak, aby si to užívali ty druhý. Nebo jsem si myslel, že si to tak budou užívat víc. Což jsem vlastně neměl úplně pravdu, no. (...) Cejtil jsem se trapně, mírně pod tlakem a ve stresu, že se ode mě někdo něco očekává, ačkoliv tomu tak vlastně nebylo. Ale přesto jsem si v hlavě vytvářel takovou jako konstrukci, že se ode mě očekává něco, co nejsem schopný splnit, a měl jsem pocit, že něco musím jakoby předvíst. Takže jsem byl takovej mírně vystresovanej, pod tlakem, prostě takovej napjatý během zkoušení.“*

### **6.1.1.c. Názor diváků**

Informátoři někdy měli blok se osobitě a spontánně projevat, protože se obávali, co si o nich budou diváci myslet.

#### Touha být přijat či zalíbit se

Někteří informátoři mluvili o tom, že významným motivem v DJ, zvláště zpočátku, byla touha být skupinou přijat. Důsledkem této touhy bylo hraní pro diváky a ne pro sebe a za sebe. V DJ tento postup příliš nefunguje, protože jde především o přirozenost, která se tímto ztrácí. Jak bylo řečeno, zpočátku studentům mnohdy ani není jasné, co mají při DJ dělat a jak to má vypadat. Chtějí-li se tedy zalíbit ostatním a být v DJ dobří, vymýšlí nějaké postupy, ale ze zpětné vazby od asistentů se dozvědí, že je snaživost a nepřirozenost zřejmá. Často se tak původní tréma přemění ve stres z toho, že chtějí uspět a zalíbit se kolektivu, ale nevědí jak.

Cecílie (231, 4s): *„Já si myslím, že je to asi nějaká potřeba se jakoby zalíbit, možná vlastně nějaká nejistota. Byla jsem hrozně nervózní z toho, že prostě všechno, co udělám, musí být dobrý, aby to bylo přijatý. Myslím si, že to právě vedlo k takovému sevření a takový trémě, že nakonec vůbec dobrý nebylo to, co jsem řekla, předvedla nebo tak.“*

V rámci vlastního chování a impulzů, které k němu aktéra vedou, intenzivních prožitků v průběhu zkoušení, a faktu, že jedná sám se sebou, dochází velice často k hlubšímu poznání

sebe sama. Informátoři si o sobě uvědomí řadu věcí. Takovým poznáním může být závislost na přijetí okolím. Člověk je společenská bytost, ke spokojenému životu potřebuje další lidi a je tedy nutné se do určité míry přizpůsobovat. Nicméně, stejně jako ve všem, je třeba stále zachovávat míru, která není degradující. Jestliže je člověk motivován ke svému jednání touhou či dokonce závislostí být přijímán svým okolím, může postupně ztrácet sebe sama a svou osobitost, zvláště pokud si toho není vědom.

Karel (50l, 1s): *„Daleko víc jsem si tam uvědomil závislost na přijetí. Jak jsem úplně bytostně závislej na tom, aby mě okolí nějakým způsobem přijalo. Takže potom má člověk do určitý míry tendenci dělat takový ty hovězí vtipy. Protože tam je víceméně snadný, že tam lidi budou nějak reagovat. Tak tohle bych řekl, že mi tady hodně vystoupilo, bylo to tady hodně cejtit, aspoň pro mě. Já jsem si prostě jako uvědomil, že jsem vopravdu hodně bytostně pořád závislej na přijetí a že tohle mě docela hodně mastí. (...) Byl tam nějaký jako konflikt, kdy jsem si nějakým způsobem nebyl schopnej udržet svojí linii, která je mi nějakým způsobem bližší. To ale souvisí s tou potřebou přijetí, jak jsem právě říkal. Já jsem do toho asi šel s tím, že mě tady přijmou, že mě prostě řeknou: ‚No ten Karel, ten je dobrej, ten je šikovnej. Jé, ten už toho udělal!‘ (Smích.) Ale v podstatě jsem udělal nic. A to je brutální. (Smích.)“*

### Nebýt trapný

U některých studentů vzniklo pnutí z toho, že se snažili být dobří, aby se neztrapnili. Strach z trapnosti v nich vytvářel zábrany se projevit. Přitom trapnost je velice často bytostně osobní dojem. Lidé, kteří jsou svědci trapné situace, ji málokdy jako trapnou hodnotí. Konkrétně na DJ ze své zkušenosti ani z rozhovorů se studenty DJ jsem se nesetkala s nikým, kdo by některého kolegu nebo jeho chování za trapné považoval. Přesto strach ze ztrapnění a možného posměchu či odsuzování hraje někdy při DJ významnou roli.

Ivan (37l, 2s) hovoří o myšlenkách, které má ne jeden informátor, totiž zdali se nechová trapně a je-li dost dobrý pro ostatní. To konec konců není zcela bez souvislosti s touhou po přijetí. Faktem je, že strach ze ztrapnění může být hluboce zakořeněný. Člověk má mnohdy dojem, že ztrapnění se vede k fatálnímu odsouzení společností. A tomu se chce náš bytostně společenský člověk vyhnout. Aktér tedy mnohdy cenzuruje vlastní myšlenky a činy a obírá se tak o zajímavé podněty, ačkoliv odsouzení ze strany diváků mu na DJ nehrozí. Ivan: *„Když bych to teda chtěl nějak definovat, tak tam je strach z toho, co si o mně budou myslet ostatní, a strach z toho, jestli pro ně budu dost dobrej, že jo. Někde jsem četl nějakou statistiku, nevím, jestli je to možný, ale že nejvíc se lidi boje veřejných vystupování. No a asi pátý bylo uhořet zaživa, což je hodně zajímavý. (...) Taková základní věc, která mi naskakuje:*

*„Co si o mně budou myslet ty druhý?‘ Taková klasika: ‚Jéžiš, co si řeknou, když támhle to?! Jé, co tam?! No to nemůžu tohle to udělat, no co by tomu řekli?!‘ (Úsměv.) Tak to bude asi to nejpodstatnější.“*

Pocit trapnosti může také souviset s tím, že informátor pocituje, že nemá zcela kontrolu nad tím, jak jedná, jak působí a jak vypadá před ostatními a v konečném důsledku, jaký názor na něj pak mají. Snaží se tedy na DJ jednat správně, ale neví jak. Aktér se pokouší najít vlastní cestu k jednání, která nebude vnímaná jako nevhodná ze strany ostatních, ale neví, co na DJ vhodné je. Pouze usuzuje, že diváci něco vnímají jako lepší, něco jako horší. Může se snažit předpokládat, co je patřičné, ale všechno to jsou jen domněnky, dokud si nezačne zkoušet a hranice vlastní i skupinové zjišťovat. Často se také stává podobně jako s hlasovým projevem, že expresivnost měl aktér mnohem více v hlavě než v jednání. Dokud však student nezačne jednat (a dozvídat se tedy, jestli jsou strachy opodstatněné či ne) a blokuje se strachem z toho, jak bude působit jeho projev, potenciál a nedozírné možnosti DJ jen těžko odhalí, natož využije. O podobných zábranách a strachu z trapnosti a nepatřičnosti zde hovoří Anna (26l, 3s): *„Náká taková jako nepatřičnost, což myslím, že asi bylo téma, který se objevovalo i tam. Jestli se tady to patří. I když tam nejsou jakoby ty pravidla, ale když tam člověk něco vznese, tak je to... I když ví, že to tak není, stejně se to něk jakoby v hlavě přelomí právě v nákou úzkost nebo strach z tý nepatřičnosti, která tady vlastně nemůže bejt, ale přesto se tam strach něk možná objevuje. Nebo že se to člověku nějak jakoby úplně nepovede.(...) Myslím, že asi netrpím strachem z takovýhle ho typu vystupování tím, protože jsem dělala divadlo a tak. Ale spíš mi asi vadí to jakoby nevědomý ztrapnění. Jakože něco udělám a je to trapný.(...) Podle mě je to pocit trapnosti a nepatřičnosti. Nepatřičnosti v tom smyslu, že se to nepatří, nehodí se to, takže to je vlastně jakoby trapný. Že to jakoby nezapadá do kontextu, žánru a částečně asi i nějakýho očekávání, který mám zřejmě od sebe. (...) Třeba jakože to není vhodný. Nebo to není úmyslný, stane se to třeba náhodou nebo omylem.“*

Trapnost a strach z ní jsou na DJ známé a doporučuje se s nimi přímo pracovat. Vzít je ve hru a přehnat klidně své jednání, jakoby se měli studenti vyladovat. Cestou k tomu, aby student zjistil své možnosti, je zkoušení si. Aktér pak určitým způsobem jedná poprvé, může proto vložit například množství energie, které neplánoval, může sám sebe překvapit a cítit se proto trapně. Jakmile však vezme ve hru svůj neúspěch či úspěch a přijme je jako další podnět, situace, která by mohla být trapná, se stane novým impulzem. Studenti si tak mohou trapno užívat a využívat ho. Mají volný prostor v prostředí, které jim to dovoluje. Dana (34l, 12s) však tento přístup nepřijala, pocit trapnosti je pro ni velice stísnující, snaží se mu

tedy vyhnout, jak to jde. Neriskuje, nepřipouští si tak spontaneitu a radost ze hry, což je její vytoužený cíl na DJ. „*Tak je to částečně stud. Nebo i takový to, jak se mluví vo tom trapnu: ‚Užívat si to trapno.‘ Tak prostě to trapno je hrozně nepříjemný. (Smích.) Takže já si ho užívat nechci asi. Nebo nevím. I když tam někdo začne dělat, já nevím, nějaký zvířecí zvuky a začne se tam plazit a tohle. (...) Dejme tomu, že mě to napadne, ale prostě to neudělám, protože tady nebudu před těma lidma tohle to dělat! (Smích.)*“

### Odhalování se

V následující výpovědi se ukazuje, jakým způsobem se Dana (341, 12s) dívá na ostatní kolegy, když zkoušejí. V průběhu rozhovoru se zmínila o tom, že během DJ vidí studenty takové, jací jsou, a vlastnosti, které v běžném životě zdaleka tak jasně nevystávají. Při DJ se jí odhaluje jejich skutečná osobnost. Sama pak o nich na základě jejich zkoušení něco usuzuje. Například má dojem, že podle reakcí na podněty, které se aktérům nabízejí, lze vidět jejich inteligenci nebo vzdělání. Toto její důkladné pozorování a zaujetí ostatními má však nakonec za následek obavy, že podobně pozorně vnímají i diváci ji, což vede k dalším blokům projevovat se spontánně, aby ji samotnou posuzovat nemohli.

„*No je tam vidět dost. Jako když se potom nad tím zamyslíš, tak si říkáš: ‚No a co, vždyť jsem neviděla nic jako konkrétného osobního z toho člověka, ale prostě toho člověka jako takového.‘ Tak to je na tom taky to nejzajímavější (...) Jako do soukromí těch lidí mi nic není, ale vidíš ty lidi. A mě to strašně baví je sledovat. Fakt vidíš toho člověka a to je právě na dialogickým to krásný. I když má zábrany, bloky a nic neudělá, tak stejně tam ten člověk jako prosvítá, jak ho normálně nemůžeš vidět. No a to tam prosvítá, i když jsem tam já. (Smích.) Takže právě no. (...) Víš, jak to myslím, potom mám blok, že prostě z toho, co udělám s podnětem nebo jak se toho zhostím, se dá dost vo mě jako vyvodit: že jsem třeba úplně blbá nebo že jsem fakt chytrá. (Smích.) Takže si myslím, že potom možná i z tohohle vznikaj ty bloky, že: ‚Tam se nebudu pouštět, vo tomle já nic nevím.‘“*

Ukazuje se zde skutečnost, že informátoři si mohou připadat, jak na módním molu. Studenta, který je „na place“, si divák může perfektně prohlédnout. Vnímá ho a vidí víc, než kdy jindy. A to jak jeho oblečení a vzhled, tak některé jeho psychické stavy a povahové rysy. Všimají si třeba i věcí, které nikdy jindy ani nevnímají. Mohou pak být nervózní z toho, že ostatní je vidí a vnímají stejně důkladně.

Je ovšem třeba zmínit i druhou stranu pohledu. Někteří informátoři naopak hovořili o tom, že kolegy „na place“ vůbec nesledují, někdy je dokonce ani nezajímá, co ostatní dělají atd. Samozřejmě svůj nezájem neprojevují, ani nijak neruší. Jsou si vědomi, že tak nenabízí

žádnou vstřícnou pozornost, ale nutit se do zaujetí mohou jen těžko. Důvodem k takovému přístupu jsou například vlastní velmi intenzivní prožitky na DJ, které jsou pro ně hodně náročné na zpracování. Vnímání zkoušení, prožitků a pocitů dalších lidí, by je podle jejich názoru přesytilo a vyčerpalo.

Velice významným důvodem pro zábrany v DJ je tedy téma, které Dana popisovala. Jedná se právě o odhalování se při DJ. Většina informátorů mluvila o tom, že je jim při DJ nepříjemné, když mají pocit, že diváci mohou vidět příliš z jejich nitra.

Gábina (321, 6s): *„Vždycky jsem asi nejvíc řešila to, že se mi to jako nechce dělat a že se nechci předvádět před těma lidma.(...) Vůbec jsem nechtěla něco odkrývat, jako ukazovat se.“*

Především v prvním semestru se na DJ velice často sejde skupina lidí, kteří se vzájemně neznají nebo se znají jen velice málo. Při zkoušení se přitom může narazit na privátní záležitosti, které aktér nechce sdílet se skoro nebo úplně cizími lidmi. Může se jednat o projevený názor nebo prosáknutí osobního života, což člověk obvykle svěřuje blízkým, ke kterým si vypěstoval důvěru. Jak se příznačně vyjádřila Beáta (261, 1s), toto sebe odhalení, člověka odzbrojuje, člověk je zranitelnější, což podle ní může být z určitého hlediska riskantní nebo nebezpečná situace. Zvláště pokud má student pocit, že se vyjevuje něco opravdu niterného nebo osobního před lidmi, které prakticky nezná a neví tedy, co od nich očekávat, rychle se vytvoří obranný reflex, strach nebo bariéra, aby se do pozice odzbrojující nahoty nedostal a tím se nevydal všanc.

Eva (311, 2s): *„Nemám nic předvádět, ale určitě to byla obava z nějakýho sebe obnažení. Taký nám trvalo, než jsme pochopili, že tam jako nemusíme vyvolávat nějaký ty jako nejniternější, nejosobnější pochody. Že si tam můžeme určit, že když nás třeba napadne něco jako fakt intimního, že to tam prostě nemusíme říct. Můžeme říct: ‚Tak o tomhle mluvit nebude.‘ A když třeba někdo v tom chce bejt fakt jako podstivej, což si myslím, že na začátku všichni si to chtěj zkusit, tak jsme třeba měli pocit, že jako musíme říct všechno. A to si myslím, že jako pro nás mohlo bejt... Říkám ‚my‘, protože mám pocit, že jsem to cejtla i z ostatních. A vlastně když Eva Slavíková jednoho dne, třeba po třech tejdnech, řekla, že to dělat nemusíme, tak si myslím, že se nám dost ulevilo. Ale než to řekla, to byly třeba tři zkoušení. Myslím, že todlenc to pro mě možná... určitě hodně, byl silnej důvod k tomu být z toho ve stresu a cítit se nepříjemně. Nějaká obava ze sebe obnažení před lidma, který neznám. Prostě jako zbytečná, která jako k ničemu nevede, že jo. Je to jenom prostě: ‚mueheéé‘. Nemá to jako nějaký význam.“*

Situace veřejné samoty spočívá v tom, že aktér se má chovat a jednat, jako by byl sám v soukromí, přičemž je před očima diváků. Má být transparentní, nezamlčovat, co mu běží hlavou. Neznamená to však, že vše má zveřejňovat, sdělovat soukromé a intimní. Cílem je soustředit se na vlastní podněty a přijmout vše jako impulz, nepřejít nic bez reakce, která se však nemusí projevovat odtajňováním privátních věcí. Přejítím takového impulzu aktér nedává prostor svému vnitřnímu partnerovi.<sup>72</sup> Nicméně zmatení významu veřejné samoty, jaké popsala Eva, je zpočátku velice časté a důsledky jsou silně stresující.

Libor (28l, 6s) narazil na nepříliš vzácnou situaci v DJ, kdy v průběhu zkoušení student může skrze své jednání a zostřené vnímání o sobě objevit něco důležitého. Nemusí to však vždy být příjemný objev. Libor zažil právě takovéto sebepoznání, které bylo negativního charakteru a týkalo se jeho soukromého života, povahy a jednání. Setkání s touto pravdou u něj vyvolalo úzkostné pocity. Pocit tísně, který vzniknul, se ještě zesílil ve chvíli, kdy si uvědomil, že své osobní niterné poznání a prožitky sdílí s lidmi, které vlastně ani nezná. „*A v tu chvíli si samozřejmě ještě uvědomíš, že tam jsou ty ostatní lidi. To znamená, že si uvědomíš, že s nima vlastně sdílíš něco, co je pro tebe jako docela intimní. Já jsem ještě takovej jako uzavřenej a nerad tohle dělám, takže jsem se prostě jako zablokoval. Prostě jsem vlastně chtěl už jenom, aby to skončilo.*“

### **6.1.2. Snaha podat dobrý výkon...**

Studenti měli někdy pocit, že by měli být dobří, že by měli předvést něco zajímavého, zábavného atd. Mnohdy právě i diváci mají na *snahu podat dobrý výkon* či se předvést vliv (i když vychází především z pouhého faktu jejich přítomnosti), to je snad z předchozí kapitoly zřejmé a není tedy nutné to opakovat. Zaměřím se v této kapitole spíše na niternější dojmy a podněty. I když jak jsem již řekla, vnitřní podněty jsou to ve skutečnosti skoro vždycky.

#### **6.1.2.a. ...z pocitu zodpovědnosti**

Hra je v DJ skutečně podstatným prvkem, DJ je vlastně svého druhu hrou. Hovořím-li o hře, chápu ji ve stejném významu jako Fink.<sup>73</sup> Dalo by se říci, že zodpovědnost je prakticky na druhé straně barikády než zkoušení DJ, podobně jako je tomu se hrou. Informátoři někdy namísto užívání si zkoušení a soustředění se na přítomnost a hravé podněty, které jim

---

<sup>72</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Dialogické jednání – z poznámek asistenta*, s. 55, s. 61 - 62.)

<sup>73</sup> FINK, Eugen. *Oáza štěstí: Myšlenky k ontologii hry*.



přicházejí, začnou mít třeba dojem, že by měli brát DJ zodpovědněji. Mnohdy začnou příliš přemýšlet nad vlastním jednáním a uvalí se do klece racionality a smysluplnosti vlastního jednání. Nezřídka se pak objeví strach, aby neplýtvaly tak výjimečnou možností jako zkoušet si DJ, aby naplnily jeho smysl atd.

V kapitole *Trvání počáteční fáze a proměny prožívání v porovnání s „dlouhodobou“ zkušeností* jsem popsala situaci Heleny (60l, 2s), která od počátku DJ prožívala velice zlehka. Až na vzácné výjimky, jakou byla hodina, po které jsme uskutečnily náš rozhovor, kdy se u ní objevil výrazný strach. Zdá se, že jeho příčina tkví právě v náhlém dojmu, že si neuvědomuje význam a závažnost DJ, pouze si ho užívá a nebere ho dost seriózně. *„Třeba naposledy, když pan profesor přišel a byl tam od začátku do konce. Protože doposud obyčejně chodil třeba na půlku hodiny. Tak na mě nějak sedl strach, že se zúčastňuju něčeho velmi závažného a že já tomu dost nedávám. (...) No a mě napadlo, jestli to přece jenom neberu nějak nezodpovědně, jestli bych se k tomu neměla postavit zodpovědněji. Ale vím, že to bylo úplně špatně.“*

#### **6.1.2.b. ...aby se naplnila má vlastní očekávání, abych se nezklamal/a**

Někdy informátoři sami v sobě mají vytvořený standard, na který chtějí dosáhnout. Stanoví si laťku vlastní kvality, pod kterou se snaží nejtít. A pokud se jim nedaří tak, jak jsou zvyklí nebo jak si předem stanovili, jsou zklamaní. Tomu se samozřejmě snaží vyhnout, ale ne vždy se jim daří vlastní očekávání naplnit. Zvláště v DJ, kde se mnohé odehrává značně nevyzpytatelně. Jsou zvyklí, že mají něco dokazovat, uspět či předvést. Bojí se pak, že nedodrží své zásady a předpoklady a tak sami před sebou neobstojí. Na DJ má student nepřeborné množství možností, prostor, který může zaplnit jakkoliv a čímkoliv, je naprosto svobodný. Ovšem tyto pozitivní prvky sebou mohou nést pocit závazku a strachu, aby student naplnil alespoň nějakou možnost, která v této velké svobodě spočívá, ale také vlastní představu o sobě. Student „na plac“ vstupuje s představou, aby naplnil vlastní očekávání a soustředí se pak mnohdy více na výsledek a vlastní hodnocení, než na samotný průběh zkoušení. Obírá se tak o možnosti všimnout si vlastních impulzů, chopit se jich a jednat.

Dana (34l, 12s) na sebe nejen klade nároky, aby se uspěla, ale navíc má nepříjemné zkušenosti z minulých DJ, kdy nenaplnila vlastní ambice. Stres je tedy silnější o dřívější pocity zklamání, kterým by se už chtěla vyhnout. *„To mě dostává k té otázce, jestli mám ten stud sama před sebou nebo před lidma, vlastně jo. (...) Jenom jako jak ses na to ptala, tak mi připadalo, že spíš ho mám jako u sebe, než z lidí, co tam jako sedí. No, napadá mě, že tam právě jdeš s tím, že se zase zklameš, že ti to zase nepůjde. (Smích.) (...) No v tom asi no. Jako*

*když se uváží, že máš tři minuty tejdne, ty jo, tak je potřebuju využít. Nebo já nevím. Asi jo, asi možná z toho důvodu, že budu potom zklamaná, že zase nic. Nebo já nevím. (...) Takže to prostě bují z toho, že budu zklamaná, že jsem prošustrovala ty tři minuty. I když na jednu stranu se tomu sama směješ, tak na druhou stranu je chceš využít. Taky mě štve, že se tam prostě po šesti letech nedokážu uvolnit a odvázat. To je asi to no.“*

Libor (28l, 6s) má s podobnými ambicemi, které na sebe kladl své bohaté zkušenosti. Nicméně uvědomil si, že tak se v DJ především blokuje a začal zkoušení brát s větším nadhledem. Když informátoři v tomto směru podobně prohlédli a přijali tento postoj za svůj i v průběhu zkoušení, začalo se jim dařit mnohem lépe a zkoušení si užívali. *„Máš určitej standard, ve kterým si sám sebe představuješ, jak jako vystupuješ. A teď seš jakoby vystavená neznámý situaci, do který jdeš poprvý nebo po několikátý, ale přesto tu situaci úplně jako nechápeš nebo prostě nevíš, co se v ní bude dít. A máš pocit, že bys měla něco předvíst, anebo prostě nějak dostat tomu svému standardu, kterej sis jako stanovila, že takhle to bude dobrý. A když to bude horší, tak to bude prostě špatný. Vždycky jdeš do něčeho s tím, že si představuješ, že by to mělo nějak dopadnout. A tohle očekávání je potřeba u sebe samotnýho odbourat.“*

### **6.1.2.c. ...a sebekritika**

Z předešlé kapitoly lze také zřetelně vidět, jak je provázaná snaha podat dobrý výkon, aby se student nezklamal, se sebekritikou a sebehodnocením. Sebehodnocení je téma, které se na DJ dosti opakuje. Studenti se v průběhu DJ zažívají a poznávají z perspektiv neočekávaných, někdy nechtěných a nepříjemných. Zjišťují, že se třeba ne zcela přijímají a učí se s tím pracovat, případně to měnit. Někdy se může jednat o neakceptované rysy osobnosti, které se v DJ projevují jako partneři a student se je snaží potlačovat nebo cenzurovat. V takovém případě aktér blokuje plynulý průběh jednání.

Dana (34l, 12s): *„Říkala jsem, že tam prosvítám a to. Takže tak se zase dostávám k nějakýmu tomu jako sebe přijetí. Aby ti bylo jedno, co tam uděláš. Nebo do dneška mi říkaj, že jsem na sebe přísná a jak si tam nadávám a furt se hodnotím a kritizuju. Jenomže já to беру tak, že mě to na tom baví. Já to nemám úplně, že bych se tak nesnášela. Je to nákej styl komunikace mě samotný se mnou samotnou. Nebo já nevím. Je to hrozně složitý to dialogický. (...) No, jsem na sebe náročná, jako vo tom vím. Lidi mi to říkaj. Ne, že bych potřebovala bejt dokonalá, ale prostě nic mi není dost dobrý. Jako z tohodle to vyplývá určitě.(...) Prostě já to chci to, takže*

*jako v tomhle jsem asi na sebe náročná. Já nevím no, asi vyplývá z toho, že jsem na sebe náročná.*“ Zdá se, že Dana je zapletená v kruhu vlastní nespokojenosti. Klade na sebe nároky, snaží se sama před sebou uspět a uspokojit své ambice, přitom tím se právě vzdaluje uvolněnému a hravému DJ, takže úspěch v podobě vlastního radostného prožitku zkoušení DJ si nedopřává.

Kritika je významnou příčinou stresu. Studenti si jsou schopní vytvořit v sobě pocit, že je diváci či asistent pozorují, posuzují, ne-li dokonce odsuzují. Vytvoří se tak v nich zábrany atd. O tom jsem se podrobněji rozepisovala výše v kapitole *Diváci*. Jak je však vidět i ve vyprávění Dany, může sebekritika v některých případech hrát ještě větší roli. Člověk si je schopen sám v sobě vytvořit „malé pekličko“, kde se tvrdě a především negativně kritizuje.

Jan (241, 6s): *„Nepamatuju si, že bych v posledním roce nebo roce a půl měl trému nebo strach při dialogickým jednání. Nenapadá mě nic, co by mě jako... Pokud něco, tak to souvisí s tím výkonem: strach z hodnocení, v prvním semestru nebo semestrech z hodnocení z venku. A pokud teď mám nějakou jakoby tíseň, tak je to ze sebehodnocení, který je mnohem těžší odbourat, než hodnocení z venku, který tady neexistuje nebo tady není rozhodující. No, takže je to asi furt to samý, jenom prostě z jinejch stran.“*

Gábina (321, 6s): *„Ty lidi sebe jako hrozně kritizujou, mluvěj o sobě nahlas, že jo, mluvěj o sobě v další osobě. A některý se tam hodně trýzněj. A většinou se to děje v začátcích dialogickýho jednání. A všichni mluvěj o podobných věcech a vlastně o těch stejných.“*

### **6.1.3. Nálada a současný stav**

Příčina strachu, úzkosti či jiných podobně nepříjemných emocí může také vycházet ze situace, kdy informátorům při DJ vyvstal nějaký jejich současný životní stav nebo nálada daleko intenzivněji než jak se tyto prožitky ukazovaly v běžném životě. Někdy si také v průběhu zkoušení uvědomili nějakou emoci, stav nebo prožitek, který by si jinak nepřipustili do vědomí. Dalo by se říct, že v některých případech DJ zafungovalo jako „zesilovač“ psychických stavů. Okolnosti, které mohou DJ ovlivnit, je mnoho. Informátoři hovořili například také o tom, že vliv má, jak člověk během dne sám sebe vnímá.

Helena (601, 2s): *„No tak já myslím, že na tom dialogickým jednání je to vidět, že jo. Já prostě mám dvě takový polohy. Jsem narozená ve lvu, na jednu stranu jsem fakt ten lev a na druhou stranu jsem úplná mini myška. No a teď v tomhle tom se jako plácám. A když se někdy stane,*

*že jsem víc tou mini myškou, tak mám trému. No a když jsem víc lvem, tak se nic neděje, baví mě to, klidně tam zpívám, tančím a je to fajn.“*

Prožitek na DJ může také souviset s osobními záležitostmi, jak člověk zrovna uvažuje nebo žije. Mohou se také zpřítomňovat problémy, se kterými se studenti zrovna potýkají.

Libor (281, 6s): *„Třeba konkrétně rozchodová problematika, já jsem měl hodně takovej těžkej rozchod, tak to se tam projevilo jako dost.“*

Informátor se třeba během dne setkal s nepříjemnou situací, něco ho rozrušilo, mohlo se jednat o pracovní či studijní problémy atd. Projevit se může také fyzický stav, nemoc, únava atd., které mohou aktérovi zabraňovat, aby se naladil na jednání a tvůrčí podněty.

Člověk samozřejmě není na knoflík, aby zapnul nebo vypnul nějaké emoce, své současné naladění nebo prožitky. Nepříjemný stav nezmizí jen proto, že student jde na DJ. K původnímu nepříjemnému stavu se může přidat ještě nervozita z toho, že i zkoušení DJ nebude dobré, takže stav se ještě zhorší.

Na druhou stranu informátoři uvedli, že někdy na DJ přišli ve velice špatné náladě a mysleli, že to bude hodně nepříjemné. Namísto toho se koncentrovali více než obvykle na své jednání, nechali se strhnout, bavili se a DJ si výjimečně příjemně užili. Někdy se jim tak podařilo se probrat celkově a dobrou náladu si s DJ odnést.

Ukázalo se, že někteří informátoři na DJ intenzivně vnímají i vliv vnějších čistě fyzikálních podmínek, jako je světlo v místnosti či počasí venku.

Gábina (321, 6s): *„Znám jenom ty místnosti ze školy a ty jsou docela čistý a prázdný. A maj světlo. Pokavád' to teda není večerní hodina v zimě. Ta zima no, zimní semestr je docela tíživější. To jsem poznala i na tom jednání. Je to jiný no. Dialogovat v zimě a v létě je vopravdu rozdíl. (Smích.) Je to fakt jako, protože všichni jakmile viděj to slunce a je jaro nebo léto. (Předvádí nadšeného aktéra.) ,Tak jsem tady!' A všichni mluvěj o tom slunci. Nák to přece jenom ovlivňuje no.“*

#### **6.1.4. Asistenti**

Asistenti přinášejí do DJ prvek nadhledu, smyslu nebo řádu. Především pomáhají najít vlastní cestu k osobitému přirozenému DJ. Na mé informátory často působí také natolik konejšivě a vlídně, že jim komentáře pomáhají nejen k tomu, aby se k DJ dostali a pronikli do něj, ale také ke zbavování se trémy či strachu. Ivan zmínil, že něco příjemného a pozitivního je mnohdy už jen v energii a tónu hlasu některých asistentů.

Významnou součástí každého komentáře je především kladné a podporující hodnocení hned po každém zkoušení. Studenti většinou slyší povzbudivé: „To bylo moc hezké!“ Či jiná podobně pochvalná slova. Teprve pak přichází podrobnější komentář k celému zkoušení. Tento prvek silné a vždy přítomné podpory má na studenty různé účinky, které jsou však vždy kladné. Na informátory tento prvotní komentář zapůsobil například tak, že se v nich skutečně začal budovat pocit, že to nelze pokazit, což je důležitý krok k uvolnění se při zkoušení DJ. Vnímají také to, že prostá pochvala není v jejich životě příliš častá, proto velice rádi přijímají tu na DJ. Ivanovi komentář připomněl „metodu sendviče“. Kritice předchází pochvala, pak nastane fáze, kdy se mluví o tom, co by se mělo zlepšit, a nakonec přijde opět pozitivní hodnocení. Poukázal na to, že zvláště zpočátku je po zkoušení student velice rozpačitý a tato první věta vhozená přímo studny nejistoty zapůsobí velice silně.

Ivan (371, 2s): *„Už je konec výstupu, člověk přemejšlí a říká si: ‚Jéžiš márijá, panenka maria, pane bože, cos to zase!...‘ (Smích.) A von najednou asistent řekne: ‚A bylo to pěkný!‘ A tak to samozřejmě zapůsobí pozitivně.“*

Důležité je také, když se od asistentů dozvědí nejen, že nějaký způsob chování v DJ není výhodný. Některým informátorům vyhovuje právě to, že se dozví i jak se to má dělat dobře. Obvykle se v životě setkávají spíše s tím, že se dozví, že něco dělají špatně, ale málokdy zjistí, co je tedy ten správný způsob. Právě asistenti na DJ jsou ji schopni navést na cestu. Eva (311, 2s) je právě příkladem aktéra, který si komentářů velice cení, ačkoliv si je vědomá, že nakonec je zkoušení, jeho průběh a poznání především na ní: *„Stejně je to nejvíc na mně a ty odpovědi jsou ve mně. Ale je to tak úžasný, když vás někdo posouvá, když to není jenom na vás. Furt je pořád něco jenom na nás, furt tu jsme všichni jako sami. Proto je taky úlevný, že něco jakoby předvedeme, nevíme přesně co a asistent nám pak řekne, vo co šlo. Tak to je strašně úlevný.“* Asistenti zároveň svá slova nevnucují, jsou to prostě „jen“ dobře míněná doporučení. Cecilie (231, 4s), která hovoří v následující ukázce, většinou dostala radu, za kterou byla ráda. *„Vopravdu ti poraděj jak. Protože když ti někdo řekne, že něco je špatně, ale neřekne ti, jak by to mělo bejt dobře, tak prostě jako třeba nevíš. Kdežto tady ti řeknou, že možná by bylo výhodnější udělat tohle to a ty víš teda, co to je, na co se můžeš zaměřit příště, když budeš chtít.“*

Komentář je konstruktivní a navádějící, ne příkazový. Informátoři ho vnímají spíše jako postřehy, čeho si všimnout a kam se případně nasměrovat, co si příště zkusit. Jak s tím pak naloží, je už pak pouze jejich věc. Ivan (371, 2s): *„Jesi to člověk třeba veme nebo neveme, to už záleží na něm, ale... Zase mu třeba ukážou nověj směr, novou cestu, kterou třeba i může*

*člověk vyzkoušet a pak může zjistit, že jo, že se v tom cítí dobře, nebo že mu to pomohlo zase udělat nějaké krůček k něčemu dalšímu, no.“*

Tím, že hodnocení je pozitivní pokaždé, způsobuje také, že informátoři neměli dojem, že tentokrát bylo jejich zkoušení lepší než jindy. Komentář tedy nevede k tomu, aby studenti měli příště pocit, že mají podat stejně dobrý nebo lepší výkon. Nebo se dokonce pokusit napodobit DJ své či snad někoho jiného. Ačkoliv je tento prvek lehce přehlédnutelný, rozhodně není zanedbatelný, neboť je to součást budování zdravého sebevědomí a osobitosti každého studenta. Cecílie (231, 4s): *„Poměrně málokdy vydržím jakoby udržet si to svoje, eště navíc, když mi nikdo neřekne: ‚No to je úžasný!‘ Kdežto tady se samozřejmě vždycky objeví to pozitivní hodnocení, který ale tím, jak je tam po každý, tak vlastně už nemá takovou tu konotaci toho, že teď se mi to fakt povedlo. Je tam spíš tak jako proto, aby si člověk uvědomil, že to vždycky je jakoby správně.“* Cecílie zároveň podotkla, že ačkoliv jsou asistenti velice zkušení a dobří, není výhodné snažit se jejich postřehy a doporučení „do puntíku“ snažit splnit. Jsou to podle ní pořád jenom doporučení, i když pocházejí od člověka, kterého si váží, přece jen se zakládají na *jejich* zkušenostech a *jejich* vnějším pohledu na zkoušení. Je potřeba, aby si komentář student nechal projít hlavou a vztáhnul si ho na to, jak a co v průběhu zkoušení DJ prožíval.

Studenti DJ mluvili nejen o kladném vlivu asistentů, ale zmínili také, že někteří jim značně nevyhovují. Chodí tedy raději k někomu jinému, protože v přítomnosti daného asistenta se necítí dobře a jeho komentáře pro ně nemají význam. Několik informátorů řeklo, že jsou na KATaP asistenti „dobří“ oproti těm, kteří jim nevyhovují, zhruba v poměru půl na půl. S rozumným nadhledem se k tomuto názoru vyjádřil Libor, který vztah k asistentům porovnal se vztahem k psychologovi. Ačkoliv se může jednat o odborníka, nemusí prostě pacientovi sednout. Říká třeba věci, které mohou mít potenciál pomoci, nicméně nedostanou se k pacientovi, protože vůči tomuto člověku je pacient uzavřený. Chyba nemusí být na některé straně, chyba může být pouze „ve spojení“. Podobně je to podle Libora i v DJ. Stejný asistent, který jemu nevyhovoval, může někomu jinému hodně prospět.

Některé konkrétnější nedostatky přístupu asistentů pojmenovali informátoři, kteří řekli, že jim někdy přijdou komentáře matoucí nebo si různé postřehy asistentů protiřečí. Nutno dodat, že se takto vyjádřili studenti, kteří DJ zkoušeli maximálně druhý semestr. Je tedy možné, že tento pocit může souviset s tím, že studenti ještě nemají jasno v tom, jak DJ uchopit, jak se v něm ukotvit, chápat ho, jak také chápat poznámky asistentů a jak s nimi

nakládat. Helena (60l, 2s): „*Jednou je řečeno vyjadřovat se pohybem, pak víc mluvit. Tam jsou takové střety, kde mi to není jasné.*“ Někdy se také může zdát, že komentáře si odporují, pokud si student neuvědomí, že jednotlivé postřehy většinou reagují na konkrétní zkoušení.

Jak se ukázalo, studenti nemusí mít při zkoušení dobrý pocit z toho, že se cítí příliš duševně odhalení. Nicméně nemusí to být jen kvůli divákům. Někteří moji informátoři mluvili o tom, že se jim dobře dialogicky nejedná v přítomnosti některých asistentů. Dana (34l, 12s) se zmínila, že je jí nepříjemné, když se s asistentem zná blíž, protože tím také pro ni začíná DJ být příliš osobní a odhalující. Například s jedním z asistentů byli na několika večírcích, kde se spřátelili. Bylo jí pak nepříjemné, když DJ vedl, protože už ji příliš znal. Podobný pocit vznikl, když s některým asistentem mluvili o tom, jak Dana DJ prožívá a vnímá. „*Anebo když jsme se třeba s nějakým asistentem potom vo tom bavili, moc jsme to rozebírali a do mrtě a co mi vadí a co cejtím a tohle. Pak ve chvíli, kdy jsem příště šla ,na plac', tak jsem najednou byla svázaná tím, že ty lidi vědí. (...) Víš, že jsem byla svázaná jenom tím, že ty lidi už jako toho asi vědí víc, že už teda nemám ten svůj ten. Že jak si toho tam moc sdělíš, tak pak už...nevím.*“

Někteří studenti znali asistenta i mimo DJ a nehodnotili příliš kladně jeho schopnosti pracovní, tvůrčí nebo výukové. Toto vnímání asistenta se přeneslo i do DJ, kde student neměl chuť nechat se „vést“ člověkem, kterého si neváží a který ho nemá co naučit.

Ráda bych však připomněla, že stejně tak studenti chodí na DJ kvůli některému asistentovi, se kterým se v rámci DJ dobře znají, jemuž důvěřují a poznámky, které řekne, studenti přijímají jako příhodné rady či postřehy, jak se ve vlastním DJ lépe orientovat, posouvat se, učit se a případně ho i příjemněji prožívat.

Ačkoliv informátoři většinou vnímají asistenty velice pozitivně, vidí v některých konkrétních případech i významné nedostatky, které je mohou v DJ dokonce i brzdit či blokovat. Asistenti některým mým informátorům nevyhovovali i kvůli svému vystupování a komentářům na DJ. Někdy měli informátoři také pocit, že jim asistenti nemají, co říct, jsou uzavřeni v disciplíně a nedokážou je stimulovat nebo jim smysluplně poradit.

Eva (31l, 2s): „*Je důležitý, abych se cejtila bezpečně. A je to pro mě možná i důležitější než jakou od nich dostanu reakci, co mi řeknou.*“ Na otázku, co způsobí, že se Eva bezpečně s některým asistentem necítí, odpověděla: „*Když jí nevěřím. Když mám pocit, že na to třeba úplně nemá. A ted'ka nemyslím na tu metodu nebo na to víst dialogický, ale na to, že se tváří, že umí, rozumí a ví víc, než jak to je. A to když u někoho cejtím, tak tam prostě nechodím.*“

*Naštěstí si můžu vybrat. Ale nechci být jako někdo tvrdá, je to prostě můj pocit. Tak jsem si to zařídila takhle, abych se s tím nemusela konfrontovat. Už jsem si opakovaně vyzkoušela, že u tohoto člověka to, co řekne, když třeba komentuje, často vnímám, že je to vlastně naučený nebo že už to má vyzkoušený. Jedná s náma vlastně z pozice té zkušenosti, která to už jako viděla x-krát a jenom to třeba jakoby vopakuje, popisuje, jo. Nicméně i přes to se mi právě jako líbí, jak ta metoda, co není metoda, funguje. Jak může fungovat. Že se to může naučit i ten, kdo není geniální jako Vyskočil.“*

Eva zde naráží na téma, které zmínilo i několik dalších informátorů. Někteří asistenti na ně působí tak, že se jen naučili nějaký postup, způsob jak zpracovávat a komentovat zkoušení studentů. To způsobuje při nejmenším nedůvěru v to, že asistent může nějak prospět, v horším případě se studenti začnou v přítomnosti těchto asistentů zablokovávat a na hodině se jim nezkouší dobře.

Informátoři také uvedli, že byli nespokojení s chováním asistenta, když se setkali se situací, kdy překročil pomyslnou hranici komentáře a místo běžného navádění a dávání rad, čeho by si mohli všimnout a na co se případně zaměřit, začal se asistent pokoušet je analyzovat. Daně (34l, 12s) to bylo velice nepříjemné. *„Když má někdo tendence ti tam jako začít vykládat, co seš zač a co tam jako děláš a proč to děláš, tak to mě vždycky hrozně iritovalo. Neměla jsem ráda, když to zavánělo takovejma nákejma psychoterapiema a třeba jakože zájmem o to, co se asi ve mně uvnitř děje. Tak to mě pak začalo svazovat, že vlastně už si nezablnu. (...) Takže trošku si vybírám podle těch lidí, no.“* Jedná se o určitý typ odhalování, které se začne nečekaně dít ze strany asistenta, který nepochybně myslí své komentáře dobře. Nicméně když si aktér chce zachovávat intimitu a někdo z vnějšku ji začne nečekaně (protože DJ není od terapeutických rozborů studentů) narušovat, může to způsobit spíše úzkostné stavy než pomoci.

Specifickým případem je Jan (24l, 6s), který v době, kdy jsem s ním mluvila, procházel dlouhým obdobím „zaseklosti“ v DJ. Nebyl schopen se vyvázat z vlastních stereotypů a uchopit DJ po svém, svobodně a hravě. Jako jedna z příčin se ukázaly poznámky asistentů. Jan v nich na jedné straně viděl nedostatky a odporování si, zároveň je přijal natolik důsledně, že se v konečném důsledku svázal, místo aby se uvolnil.

*„A ta základní instrukce, kterou jsem dostal hnedka z počátku, kdy jsem tu tíseň rozptyloval nějakým vtipkáním nebo komickejma výstupama. Řekli mi, že to jako dělat nemám. Takže moje snaha byla v tomhle ohledu velice negativní: prostě hlavně nedělat to, co nemám dělat.“*



*No a pak samozřejmě nastane to, že člověk neví, co teda má dělat, když u většiny věcí má prostě křížek, že je dělat nemá.(...)To je právě ta potíž. Já jsem se v těch úplně prvních semestrech nebo měsících naučil tak důsledně krotit, abych se nepředváděl, až se do toho modu neumím zpátky nastavit. Že bych si tam zkusil něco vypředvést a pak to ospravedlnit tím, že to jako uvedu do souvislostí a vrátím se k tomu, okomentuju, bla bla bla. (...)V týhle fázi, po těch třech letech jsem už najetej na nákej mód dialogickýho jednání, ve kterým mám milion stereotypů, spoustu různých bloků, nákejch vzorců nebo předočekávání.“*

Je otázka, jestli stav Jana lze klást za vinu asistentům. Ačkoliv jejich komentáře byly podnětem k určitému jednání, reakce Jana je v podstatě nečekaná, nežádaná a ojedinělá. Zdá se, že sám si vytvořil určitý přístup k DJ, který vede k tomu, že se není schopen pohnout z místa. Jak sám řekl, vidí nějaké rozpory v teoretické stránce DJ. Ačkoliv si je vědom toho, že to hlavní je praxe, má nutkání svým přístupem dokázat teoretické nesrovnalosti DJ. Přitom to v konečném důsledku vede k tomu, že především on sám je nespokojený s průběhem vlastního zkoušení.

## **6.2. Strachy a úzkosti vycházející z životních zkušeností**

Tato kapitola úzce souvisí s předchozí kapitolou *Strachy a úzkosti vycházející z přítomné situace*. Jak se ukázalo některé stavy a prožitky na DJ nevycházejí čistě s přítomných vnějších či vnitřních podmínek. Ze slov mých informátorů vyplývá, že mnohé současné emoce, bloky a zábrany, sebekritika, určité reakce a prožívání některých situací atd. vycházejí z životních zkušeností. Pod životní zkušenosti jsem zahrнула především výchovu rodičů, vliv školy a konečně českou společnost s určitými sociálními a hodnotovými podmínkami.

Dle mého názoru lze souvislosti a vlivy v rámci tohoto tématu nejlépe sledovat na konkrétních příkladech, kterých zde proto uvádím více.

### **6.2.1. Rodina**

Cecilie (23l, 4s) je jedna z informátorů, kteří hovořili o tom, že na DJ procházeli velkým sevřením a nervozitou z toho, že vše, co udělají, musí být dobré, aby je pozorovatelé přijali. V důsledku tohoto postoje se také snažila nejprve napodobovat ostatní, připravovat a rozmýšlet si své zkoušení a tím pádem blokovat jakoukoliv přirozenost a spontaneitu. Čím více se snažila, tím méně se jí dařilo, protože DJ je o proudění přítomnosti a inspirace. V souvislosti s tímto popisem narazila na své dětství.

*„Myslím si, že je to trošku proto, že když jsem byla malá, tak jsem byla takovej hroznej exhibicionista a hrozně jsem se předváděla. Myslím si, že potom asi nějakým působením mejch rodičů a babiček, který prostě usoudili, že to takhle není dobře, že to dítě se prostě strašně předvádí a že to je hrozně nepříjemný a že na sebe strašně strhávám pozornost. Tak mi to tak dlouho intenzivně cpali do hlavy, že to není dobře, že jsem potom byla strašně zmatená z toho, co je dobře. A vždycky, když jsem něco chtěla udělat, tak jsem nejdřív hodinu musela přemejšlet nad tím, jestli to bude jakoby přijatý, protože jsem vlastně nechápala, jako co mám dělat, aby to bylo to správný. Takže jsem hrozně přemejšlela nad každým slovem nebo pohybem ruky nebo prostě něco. Myslím si, že to bylo z toho, že se mě hrozně pokusili nacpat do nějakých jako kolejnic a já jsem se z nějakýho důvodu rozhodla, že budu poslouchat, ale vlastně jsem nevěděla jak.“*

Ivan (371, 2s) se nejprve zmínil o tom, že podobně jako Cecílie pro něj bylo na DJ důležité, co si o něm budou myslet ostatní a kvůli tomu měl zábrany nějakým spontánním způsobem se projevat. Souvislost s předchozími zkušenostmi vidí také ve výchově.

*„Já nevím no, tak jako podle mě je to prostě asi nějakým způsobem daný výchovou. Tou domestikací, že jo. Jak říká Ruiz ve Čtyřech dohodách: že děti jsou v podstatě domestikovaný jako zvířata, aby se nějakým způsobem chovaly. A pakliže to tak není, tak většinou přichází trest. Někdy i cukr a pak teda většinou bič, jo. (Smích.)“*

Významným důvodem ke strachům, úzkostem či trémě pro Karla (501, 1s) byla jeho touha po přijetí. Uvědomil si na DJ, jak moc jí podléhá a jak moc silná motivace je to u něj k určitému chování, které vnímá jako divácky atraktivní. Důsledky v průběhu DJ tedy byly podobné jako u Cecílie a u Ivana, kteří se nedokázali uvolnit, přijmout vlastní impulzy a být spontánní. Karel se příčinami některých svých strachů a bloků důsledně zabýval dávno před tím, než jsme se setkali, dokonce před tím, než vstoupil na DJ, kde se některé jeho emoce, prožitky a strachy ukázaly ve své nahotě. Ukazuje se, že Karel našel jasnou spojitost současných pocitů se svým dětstvím. Vidí je především v nenaplněném vztahu s jeho matkou, necítil zde právě přijetí, po kterém prahne doposud.

*„V souvislosti se zkušenostma z minulosti je zajímavý, že tam je právě hrozně komplikovanej vztah s matkou. Já jsem si uvědomil, když vona vlastně umřela, měl jsem nejdřív takovej přívál emoce toho, jak vona nás milovala, jak ta rodina byla prostě úžasná a jak všechno bylo prostě v pohodě. Ale protože jsem se snažil tady tyhle ty věci rozplést a upřítomnit se, ale furt tam byl nějaký pocit izolace, tak jsem si uvědomil, že to co vona nám dala nebo dali, byl*

*strach. Nebyla to láska, ale vlastně strach. (Úsměv.) (...) Kde se tam ten strach vzal, proč tam prostě byl? My jsme neměli problém s tím, že bysme nedostali najíst, že bysme nebyli oblečení, že bysme takhle nějak strádali. Ale něco se tam prostě nedostávalo. Nebyla tam taková jistota, takovej klid. Jistota existence, že máš prostě svůj čas, že to je ten tvůj život. Člověk se vlastně najednou přizpůsobil tomu, aby se prostě maminka nezlobila, aby se tatínek nezlobil. I když tatínek byl přes tejdén pryč, pracoval jinde. (...) Mám ještě dva podstatně starší sourozence, než jsem já, jsem nejmladší. Jestli v tom hrálo roli i to, že mě vlastně nechtěli, že mě vlastně nějakým způsobem počali, aniž by mě chtěli počít? Dá se říct, že už byli starší. A ten vztah tam prostě nebyl, já jsem ho tam prostě necejtil. Vlastně jako kdyby tam nebylo to přijetí. To jsou takovýdle věci. Z mého pohledu cejtím, že ocaď pramení ten strach.“*

Libor (28l, 6s) se na počátku svých zkušeností s DJ potýkal s vlastní silnou snahou vyhovět nějakým očekáváním. Také se hodně vztahoval k divákům, které chtěl pobavit. Vytvořil si dojem, že se od něho něco očekává, něčemu má vyhovět, být zábavný či úspěšný v DJ. Na druhou stranu měl silné bloky ve chvíli, kdy měl pocit, že se před diváky odhalují některé jeho osobní či intimní záležitosti. To, co považuje za intimní, nerad sdílí s někým, kdo mu není opravdu blízký, a komu hodně nedůvěřuje. „*Myslím si, že to vzniklo na základě nějakých zkušeností a rodinný anamnézy nebo jak bych to řekl. Prostě si myslím, že to není přirozená věc, ale asi pro žádný dítě to není přirozená věc, abych to jako zobecnil. Prostě jsem si nějaký věci nabral a nějaký věci mě donutily přemejšlet tak, že se nebudu o své věci dělit s tím, koho si nevyberu, a kdo není můj kamarád. (Úsměv.)“*

Příčiny svých emocí nevidí jen ve výchově, poukazuje také na životní zkušenosti, které v každém zanechávají stopu.

„*Nechce se mi zabíhat do úplně konkrétních příkladů. (...) Myslím, že rodina na to má zcela zásadní vliv, situace v rodině. Myslím, že žádná rodina není úplně ideální, takže si to vždycky neseš. Prostě rodina, ze který vycházíš, tě nějakým způsobem poznamená. A pak jsou samozřejmě různý setkání s lidma, který absolvuješ během života. Nebo osobní zkušenosti, rozchody, takový ty nepěkný záležitosti, který prožívá úplně každěj. Který tě nějakým způsobem ovlivní a donutí tě uvažovat o věcech trochu jinak.“*

Dana (34l, 12s) v průběhu rozhovoru došla k tomu, že významným důvodem proč si DJ není schopná užít a má stále mnoho bloků a zábran, jsou její velké nároky na sebe samu. Snaží se užít si to. Přičemž užívání si a snaha, ve smyslu tlaku, který na sebe Dana vyvíjí, si v DJ odporují. Mnohdy už vstupuje „na plac“ s tím, že tentokrát si to chce hrozně užít, ale že

se určitě zase zklame a další možnost bude mít až za týden. O tom, zda vidí souvislost s životními zkušenostmi, se příliš podrobně nerozpovídala, nicméně i u ní se zásadní vliv ukazuje být ve výchově.

*„Já nevím, asi jsem na sebe byla náročná už jako malá. Respektive rodiče na mě byli hrozně náročný a já si to v sobě nesu celej život! (V tuto chvíli mluvila záměrně dramaticky s nadsázkou. Je otázka, zda z toho usuzovat to, že se jedná o ironii či jde o zlehčování situace či informace, která je pro ni odhalující a tedy nepříjemná.) Ale to nevzniká ani z toho, že jsou lidi na tebe náročný, ale z toho, co vidíš, kolem sebe. V čem jako vyrůstáš. Že jsou náročný. (Opět hovořila dramaticky s nadsázkou) Ne, nevím teď. Žádný problém! Jsem náročná.“*

### **6.2.2. Škola**

Jan (24l, 6s) zmínil, že měl opravdu velkou trému u klauzur. Najednou měl pocit, že se tam musí předvést, nějak se má ukázat před ostatními – zvláště před zkušenějšími studenty – aby se dobře prezentoval. Nějakou dobu mu trvalo, než si uvědomil, že o sebe prezentaci nejde, v tom smyslu, že doopravdy ukáže sebe. Podle Jana jde o to dělat DJ bez nároků tak, jak je. Své nároky na vlastní výkon a sebe prezentaci vidí ve školní výchově, která tlačí především na výsledky. Navíc výkony, které žák ve škole podává, se velice často projevují na tom, jak ho okolí hodnotí jako celek. Nakonec dodává, že touha podat dobrý výkon nemusí být problematickým aspektem, pokud to není pro něj hlavní motivací.

*„Vždyť to je při nejmenším ve škole. Aspoň tak, jak jsem ji zažil v devadesátých letech. Ale asi to je do určitý míry i teďka na běžnejch školách, že je to zaměřený na výkon. Není to zkoumající a zkoušející. Jednak sjednocování člověka s jeho výkonem. Jak je v něčem dobrej, tak takovej vlastně je nebo tak je ceněnej. (...) No a nejenom ve škole, ale asi to funguje ve spoustě rodin. Třeba u nás v tomhle nebyl žádný tlak. Ani vůči tý škole, že bysme byli v rodině přijímaný nebo hodnocený podle výkonu nebo něčeho. (...)*

*Obečně je to asi nákej relikv tady toho. A není to asi ani úplně odbouratelný, ani by to asi nebylo správný. Asi není úplně možný to odbourat nebo nebejt schopnej toho nároku na výkon. Ale nemít to jako absolutní měřítko.“*

Gábina (32l, 6s) popisovala svůj velký blok používat při DJ hlas. Vnímala to jako psychosomatický jev, viděla souvislost s tím, jak sama sebe vnímá, nejistota se u ní projevuje výrazně právě v hlase. Původ vnímá také už z dětských školních let, ale souvislost vidí i s hodnotícím nastavením české společnosti.

*„No dětství. Nevím, jestli jsem si to uvědomovala třeba už ve školce. Ale hlavně jsem to měla nejvíc na základní škole. Na hodinách jsem měla strach jako se vůbec vyjadřovat a mluvit. Abych třeba neudělala něco špatně. Hrozná nejistota se vůbec vyjádřit. Ale panická. To jsem měla i na střední škole i pozdějc vlastně na KATaPu. Tam se mi to zase vrátilo, že jo. A zpátky taky je to společností, která hodnotí, a v Čechách. Když člověk mluví cizím jazykem, tak má odstup od sebe, že jo. Třeba v Německu ve škole jsem to tak moc nevnímala. Ale tady jak jsem znovu začala studovat českou školu, tak jsem si zpátky uvědomila, že vlastně ten problém mám. A bylo to šílený.“*

### **6.2.3. Společnost**

Ivan (371, 2s) podobně naráží na několik vlivů z minulosti. V konečném důsledku se jedná opět o nastavení společnosti, ve které žil a žije. Toto nastavení se prolíná do dalších oblastí v životě každého. Na DJ se setkal s naprosto odlišným přístupem, který ho dosti zaujal právě pro osvobození se od podávání výkonu a splňování očekávání. Ivan mluvil mimo jiné právě o tom, že se zpočátku na DJ potýkal s tím, že chtěl naplnit nějaké očekávání publika, chtěl ho pobavit, měl to za jakýsi úkol. Také se tedy pokoušel připravit si svá zkoušení, protože procházel silnými stresy a úzkostmi před vstupem „na plac“. *„Proč se vlastně cejtím zodpovědněj za to konání. Nevím, jesi to je v rámci výchovy už vod školy. Jakože plnit povinnosti a když to jako neuděláš, tak je to špatně. A tak mi to připadá. Jakože plním furt nějaký očekávání někoho dalšího, no. Takže možná, že v tomhle to je právě jiný. Tady žádný očekávání nejsou. Natož očekávání od obecnstva nebo od přisedích a ani právě očekávání od sebe samýho. Což je jako hodně zajímavý, no.“*

Eva (311, 2s) se zmínila o současných emocích strachu nebo úzkosti z toho, aby nebyla trapná, aby byla dost dobrá, aby se při DJ příliš neodhalila atd. Původ těchto strachů vnímá v celkovém nastavení společnosti, které se pak projevuje jak skrze výchovu v rodině, tak ve škole. Svou promluvou shrnuje názor, který se objevil u více informátorů, totiž že se sice mluví o škole, rodině, kamarádech, atd. ale především se jedná o celkové nastavení společnosti, které se projevuje v různých kontextech a situacích.

*„Tak samozřejmě, to nejjednodušší, co se mi nabízí na odpověď, je: ‚Ta škola!‘ že jo. (Naznačuje zvolání.) Vod tý druhý třídy, jak jsme byli srovnávaný, jak jsme museli uspět. Když jsme byli trapný, tak se nám třída vysmála, a všechno tohle.“*

*Ale já bych to nerada takhle zploštila. Protože ne, že by to nebyla pravda, ale tím, že jsem taky dva roky učila a studovala ped'ák, tak vím, jak je strašně těžký tomuhle zabraňovat. Myslím si, že to bude trvat ještě dlouho u nás v Čechách, než z toho vybřednem. Třeba když jsem byla na stáži ve Švédsku, tak tam si s tím poraděj mnohem líp. S tím, že snad celou základku neznámkuje a maj dva učitele na třídu, takže jako fakt všichni spolu mnohem líp komunikujou a tohle všechno. Tak se tomu dá zabránit, ale prostě...*

*Určitě to přišlo dřív, než ve škole. Prostě od mala jsme většina z nás srovnávaný, protože naše rodiče byli naučený bejt srovnávaný a bejt lepší než ti druzí. Nebo si někde najít nějaký stabilní místo a jako v tom si bejt a neudělat moc kroky do stran. Na tohle to si myslím, že je strašně složitá odpověď'. Prostě výchova, škola, Česká republika, společnost, ve který tady existujeme v naší zemi. Tak je to v nás všech.“*

## **7. Návraty strachu**

Zajímavé je, že i když po nějaké době student získá alespoň částečnou jistotu a klid, neznamená to, že si může „odfouknout“ a říct, že už to umí a může jít domů.

O proměnlivosti kondice a významu každého zkoušení DJ hovoří Hančil: „*Jediný způsob, jak se připravit a jak uspět, je být, existovat v daném okamžiku. Každý nový pokus může být selháním, a to i po mnoha předchozích pokusech úspěšných.*“<sup>74</sup> Právě ve chvíli, kdy student přestane být pozorný a soustředěný na přítomnou hru, se mohou objevit znovu panické emoce, sebekritika, nejistota atd.

Takovýto návrat nepříjemných stavů může mít různé důvody. Může se jednat čistě o momentální stav či náladu, stejně tak jako o znejistění, zda student jedná dobře, jestli má DJ smysl, jestli si sám jen nehraje a přitom je zcela na špatné cestě. Tyto myšlenky mohou souviset s tím, že DJ nemá předem určený smysl. Jak řekl Jan, disciplíně se často vytýká, že je bezúčelná. Nicméně důležité je rozlišovat bezúčelnost a neúčelovost, v tom je velký rozdíl. Ačkoliv to DJ neslibuje, ovlivnilo všechny informátory, se kterými jsem hovořila. Ale přes to, není tu předem daná záruka a jasně vymezený cíl, za kterým student jde. Cíl v uvolněnosti, hravosti či užívání si zkoušení DJ sice může mít svou váhu, ale ve své podstatě se jedná o dosti abstraktní směr. Stejně tak vlivy, které studenti třeba opravdu po čase zaznamenají, jsou abstraktní. Lidé jsou zvyklí někam směřovat, za něčím jít, naplňovat to a následně zhodnotit, jak moc se jim dařilo či ne. DJ však postrádá tento přístup, dokonce ho spíše vylučuje. Hodnocení vlastního úspěchu v DJ má spíše podobu zaujetí a radosti z toho, co při zkoušení aktér dělá. Vlastní spokojenost je však dosti subjektivní měřítko. Studenti si nějakou dobu musejí zvykat na celou situaci a je možné, že ačkoliv přijmou přístup neúčelovosti, může se jim po čase vrátit pochybnost, zda jen neztrácejí čas, zda vše nedělají špatně či se jen „neplácají“ v nesmyslném konání, z něhož nemají hmatatelné výsledky, potlesk či jedničku.

Například Gábina (321, 6s) opět naráží na sebekritiku a zkušenost, kdy se aktér zbaví vlastních pochybností a hodnocení, které se však náhle navrátí. Student začne pochybovat o sobě, o smyslu DJ atd. a snaží se hledat jeho účel. Tím se však zapojí rozum a analyzování a aktér se vytrhne z procesu hry a tvorby v přítomnosti. „*Člověk si vždycky projde takovejmahle výlevama někdy, než dojde do té fáze, že najednou začne opravdu jednat bez těch kritickejš poznámek sám k sobě a k okolí a tak no. Ale trvá to podle mě dlouho. A někdy po těch dvou třech letech se ta pochybnost vrací. Jako co člověk dělá na tom jednání a proč to má vlastně dělat a co to dialogický jednání vlastně je. Myslím, že je to jenom čistě*

---

<sup>74</sup> HANČIL, J., *Otevřený svět dialogického jednání*, s. 44.

*tou pochybností. A z toho, že člověk najednou zapomene být vopravdu v přítomnosti. Když seš v přítomnosti a nepřemejšlíš, co budeš dělat, tak tě to žene samo.“*

Důvodem k podobnému návratu strachů může být stav vycházející z aktuální nálady či ze současného životního stavu. O spojitosti s DJ jsem se zmínila již v kapitole *Původ strachů*. Příkladem, kdy příčina strachu spočívá v čistě přítomném naladění, je Helena (60l, 2s), kterou jsem v této souvislosti uváděla. Od počátku prožívala DJ velice nadšeně, ale na poslední hodině prošla pocitem velikého strachu, který se objevil z ničeho nic. U ní se nejedná ani tak o návrat emocí strachu nebo úzkosti, jako spíš o náhlé zjevení. Přítomné naladění, stav a názor na vlastní způsob jednání, který ji náhle přišel nedostačující, příliš lehkovážný či plytký, způsobily intenzivní sevření strachem. Tolik se analyzováním zapředla do pochybností o sobě, že se z hravého a soustředěného zkoušení se stalo upjaté, nejisté střechování. Příčiny však mohou mít souvislost s událostmi daného dne, které při DJ vytanou na povrch či způsobí řetězec úvah a naladění, které při zkoušení vykrytalizují v pocity strachu.

Stejně dobře však podobný proces může nastat v situaci, která je dlouhodobějšího charakteru. Student není spokojený s něčím ve svém životě nebo dokonce se sebou či se svým jednáním. V následující ukázce Cecílie (23l, 4s) popisuje vlastní zkušenost s návratem úzkostných stavů při DJ, který souvisel s jejím současným životním naladěním natolik bytostně, že by se její vyprávění stejně dobře dalo použít jako příklad v kapitole *Nálada a současný stav*. Cecílie zpětně dokázala sledovat zřetelnou paralelu svého životního naladění, které se projevovalo na DJ. Období, kdy její zkoušení probíhalo úzkostně, zrcadlilo její prožitky v osobní sféře. „*Pamatuju si, že ze začátku jsem byla prostě příšerně nervózní. Potom se to nák zlepšilo a hodně mě to bavilo a potom eště jednou přišlo takový období, kdy jsem to vopravdu nesnášela a musela jsem se tam tak strašně nutit, abych tam došla, že to bylo hrozný no.(...) Myslím, že jsem tam viděla nákou paralelu s tím, co se jako zrovna dělo osobním životě nebo tak. A že potom se to tak nák zlepšilo vobojí zároveň. Myslím teda. (...)* Zrovna jsem řešila nějaký jako vztahový problémy. Nebyla jsem spokojená s tím, jak to řeším. Prostě jsem si říkala, že tohle není správný řešení, že bych měla udělat něco jinýho, ale toho jsem nebyla nák schopná. A v tu chvíli to dialogický jednání prostě vůbec nefungovalo. A potom když jsem to částečně rozřešila, částečně jsem usoudila, že to není až taková tragédie, tak se to zlepšilo. (...) Myslím, že se tam zobrazovalo hlavně to, že jakoby úplně nesouhlasím sama se sebou. Nebo že vlastně dělám něco, co si myslím, že není dobře. Kdyby se dělo jenom to okolo a já bych si stála za tím, co dělám, tak by se to na tom neprojevovalo. A že tohle byl najednou takovej rozpor mezi tím, co dělám no.“



Faktem je, že emoce strachu, které se z jakéhokoliv důvodu znovu objeví při zkoušení DJ, aktéři většinou dokážou zpracovat lépe a snáze než na počátku, neboť se již měli šanci naučit s nimi pracovat. Zakusili také stav uvolněného zkoušení a je snazší se k němu vracet, než ho teprve objevovat a zjišťovat, že vůbec existuje.

## **8. Práce se strachem**

Studenti se přirozeně snaží s panikou nějak naložit, vnitřně se vyvlíknout z nepříjemné situace, najít techniku na to, aby se cítili lépe. Každý si nachází svůj způsob, jak si ulevit z té nejhorší paniky. Do jaké míry se to podaří, je již individuální záležitost. Faktem je, že nějakou dobu trvá, než student najde vlastní účinný přístup.

Významnou pomocí při zbavování se panických stavů může být také atmosféra, kterou vytváří diváci i asistent. Oba vlivy jsem podrobně rozebrala v kapitolách 6.1.1. a 6.1.4, které se těmito tématům přímo věnovaly. Pouze bych ráda připomněla významný vliv asistentů a jejich pozitivního přístupu ke zkoušení každého studenta.

Velice častá reakce studentů na strach je pohyb. Aktéři například hodně chodí, jsou rychlí, jakoby na úprku. Jak řekl Jan, studenti „rozcházejí strach“. Intenzivní vnitřní sevření se tak instinktivně snaží povolit vnějším pohybem.

Několik informátorů se zmínilo o tom, že v počáteční fázi se pokoušeli napodobovat své kolegy. Aktér se například podíval, jak to dělají ostatní a jak je to tedy asi „správně“ a poté jednal podobně. Vytvořil si tak subjektivní pocit, že jedná podobně „úspěšně“ jako jeho vzor. Teprve později student zjistil, že „správnost“ spočívá daleko více ve vnitřním prožitku než ve vnějších projevech. Nicméně v době, kdy procházel obdobím počátečního strachu, kdy se děsil toho, že „na place“ nebude vědět, co dělat, nápodoba představovala alespoň únik do jistoty konkrétního konání.

Další cestou úniku ze strachu je příprava. Někteří aktéři popsali, že v počáteční fázi svých zkušeností s DJ si připravovali, co při zkoušení budou dělat, či se snažili pobavit diváky. Podobně jako v předešlém případě, si dali úkol a měli se tak čeho chytit. Tímto přístupem navíc mohli uniknout do role baviče. Velice brzy však zjistili, že tento postup není v DJ funkční. Někdy nakonec na sebe vytvořili ještě větší tlak, než ze kterého se snažili dostat.

Eva (311, 2s) si také ještě před vstupem „na plac“ stanovila nějaký úkol, na který se soustředila. Zaměřila pozornost na něco konkrétního, zabránila tak posuzování a odsuzování se a stres tak odsunula na druhou kolej. Tím, že myšlenky již předem zaměstnala a dala jim směr, neponechala prostor pro jejich rychlý únik do sfér kritiky a strachu. *„Ale třeba se mi osvědčilo fakt si dopředu říct, co si tam chci zkusit. Nechodit tam úplně jako s něčím ,bleueue‘. Ne, prostě chci tam jít s nějakou jako průvodní listinou. Třeba nespíchat nebo jít do hlasu nebo dneska padlo krásný: ,žádná otázka není řečnická, jen tak prostě, na každou otázku hledáme odpověď‘. Takhle se vždycky na něco zaměřit mi hrozně pomáhá a víc mě to v tom určuje. Zase mi to pomáhá od stresu.“*

Daně (34l, 12s) při zkoušení pomohlo, když věděla, že má více pokusů. Chodila tedy nějakou dobu dvakrát za den. Nedělala na sebe pak takový tlak, že musí uspět, zkoušení si užívat a dělat správně. Takové uvolnění vedlo k tomu, že si DJ někdy skutečně užila. Zkušenost měla takovou, že první zkoušení ji rozproudilo, bylo pro ni jakousi rozcvičkou, díky které se dostala se do „formy“ na zkoušení druhé. Jindy ji pomohlo samotné vědomí, že i když se jí teď nedaří, není to problém, protože brzy bude mít další možnost si DJ zkusit. Zdá se, že Dana nevědomky našla určitou techniku, jak se zbavovat tlaku, kterému se vystavuje tím, že neustále směřuje k tomu „správnému DJ“, přičemž sama neví, co přesně to obsahuje. Radost lze jen těžko naplánovat a ještě hůře vynutit. Cesta k radosti a hře v DJ vede skrze uvolnění a zbavení se ambicí. Hra pro hru je radostná. Jakákoliv účelovost zbavuje hru jejího kouzla. Dana si tedy dala více možností ke zkoušení a nutkavost vlastního úspěchu a naplnění ambicí tak utlumila. „*Stávalo se mi, že když jsem chodila dopoledne a pak ještě vod půl druhý (...), takže ráno jsem byla taková ‚eee‘ (Naznačuje nepříjemný pocit.) a odpoledne jsem byla jakože už... Prostě jsem si říkala, že bych potřebovala víc těch pokusů. Víš, že kdyby byl čtvrtý, tak už mi tam bude jako líp. Anebo by mi možná bylo dobře v tom třetím, protože už bych dva jako měla za sebou a ještě by mě jeden čekal. Tak nemáš takovej ten pocit, že jsi to promrhala. Kdežto když tam je dvacet lidí a ty víš, že půjdeš jednou na dvě minuty, tak máš pocit: ‚Joo, rychle si to musím užít!‘ A pak si to neužiješ. (Smích.) Kdežto když jdeš dopoledne: ‚Tak se mi vůbec nedařilo. To nevadí, ještě jdu vodpoledne, to bude lepší!‘ A tak potom někdy to fakt fungovalo. Jakože jsem byla taková jako úplně probuzená, rozjetá...“*

Někteří studenti popisovali velkou úzkost, která DJ již předcházela. Když však poté vstoupili „na plac“, začali si zkoušet a jednat v přítomnosti, nepříjemná emoce se začala uvolňovat, někdy dokonce zmizela docela. V okamžiku, kdy se aktér dokázal oprostít od analyzování, přemýšlení, mnohdy také sebekritiky a poddal se přítomným podnětům, uvolnilo se sevření strachu a započala přítomná hra. Popisuje to například Anna (26l, 3s): „*No a pak vlastně asi, když už tam člověk stál, tak to bylo úplně jiný. Asi úleva z toho, že tam stojí, ale zároveň pořád jako pracoval mozek a racionální myšlení. A tak to jako když se občas na chvíli vyplo, tak to tam bylo dobrý no.“*

Nicméně rozum se při DJ projevuje velice často. Může však být partnerem při zkoušení, pokud se ho aktér nesnaží udusit, protože je většinou spojen s kritickým hlasem, sebe

cenzurou a mnohdy z něj vycházejí některé strachy. Jedním ze způsobů, jak se oprostít od sevření je tedy rozumný hlas přijmout jako spoluhráče při DJ a tím se zbavit vnitřních bitev.

Po nějaké době studenti zjistí, že z nervozity, strachu, či úzkosti není moc výhodné prchat. Naučí se s nepříjemnými pocity pracovat, čímž se jim skutečně uleví. Někteří informátoři se naučili pracovat se silnou trémou a zbavovat se nervozity tak, že se plně ponořili do činnosti, kterou dělali, a přestali se snažit splnit očekávání a sledovat možné negativní hodnocení pozorovatelů. Například Cecilie (231, 3s) se naučila strach překonat konáním. Alespoň nějaké jednání může inspirovat a vyprovokovat vnitřního partnera, aktér se postupně nechá strhnout a koncentruje se. Vyskočil říká, že každý má vnitřní rampu, přes kterou projev musí projít zevnitř ven, proto je potřeba být dostatečně intenzivní. Impulz takto vyslaný je výzvou, která provokuje odpověď od partnera a hra se rozjíždí.<sup>75</sup> Už jen samotným konáním, ať už je jakékoliv, je-li dostatečně intenzivní, se aktér může oprostít od strachu a utápění se v nejistotě a panice.

Cecilie: „*Stane se, že z toho sice jsem nervózní, ale dokážu tam jít a něco tam dělat. A prostě umím takovýto, že to spadne, když člověk přejde tu rampu. Anebo už si to umím nějak srovnat v hlavě, že je zbytečný bejt z toho nervózní.*“ Rozum se může stát nejen partnerem při jednání, ale může být přímo nástrojem ke zbavení se nepříjemných emocí. Aktér může čistě rozumově dojít k tomu, že skutečně není čeho se bát.

Anna (261, 3s) mluvila o trapnosti jako zdroji strachu na DJ. Ve chvíli, kdy si uvědomila, že s pocitem trapnosti se dá pracovat, začalo se to stejné dít se strachem. I ona popisuje situaci, kdy si vlastní pocity uchopila rozumově a argumentovala sama sobě dostatečně dobře, aby se přesvědčila, že prostředí je bezpečné a pocit trapnosti i strachu z něj je tedy čistě její vnitřní záležitost. „*Myslím si, že když se to nějak pojmenuje a člověk si to ňák jako uchopí sám za sebe, pro sebe, ale i před ostatními, tak ta nálepka trapnosti už vlastně není relevantní, protože už vo to tak nejde. Myslím uchopení toho, co já dělám.*“

Helena (601, 2s) je příkladem aktéra, který dokáže přijmout přítomnou nabídku, ať už je jakákoliv, a netlačit na sebe. Takto se i z nepříjemného stavu může stát podnět k jednání a ke hře. Když se u Heleny objevily emoce strachu, nebyl to pro ni zcela paralyzující stav, ale naopak zdroj inspirace. „*Ale potom strach přejde, že jo. Zase to nějak použiju jako odrazový můstek, prostě si to tam nějak začnu řešit. Aspoň mám téma.*“ Zdá se, jakoby Helena

---

<sup>75</sup> VYSKOČIL, I., *Rozprava o dialogickém jednání*, s. 22.

instinktivně pronikla do podstaty DJ svým jednáním dříve než rozumem. Dokonce, jak se ukázalo, v jejím případě byl rozum a analyzování spíše podnětem pro vzbuzení náhlého strachu, což není ojedinělý případ.

Dostí zásadním krokem v DJ, který ne vždy proběhne, je okamžik, kdy aktér přijme situaci, ve které je, a sebe sama v ní. Přestane se drtit kritikou, očekáváními od sebe, touhou po úspěchu atd., uvolní všechny okovy, kterými se svazuje, a jakoby udělá krok sám nad sebe. V tu chvíli si aktér uvědomí, jak je zbytečné čehokoliv se bát nebo se stresovat, protože skutečně o nic nejde, je naprosto svobodný a stačí se jen nechat unášet vlastními podněty. Snad nebude příliš troufalé nazvat takovýto moment okamžikem sebe přijetí. Jakmile se aktér zbaví očekávání a vnitřní kritiky, strach z té vnější začne také ustupovat.

Situace, kterou Libor (28l, 6s) popisuje je skutečně významná. Ačkoliv nedošlo hned a napořád ke zlomu a převratu v jeho zkoušení DJ, začal tehdy intenzivní proces uvolňování. Otevřely se mu dveře do světa spontánního hravého DJ, i když ještě nějakou dobu trvalo, než jimi prošel. Libor je konec konců příkladem studenta, kterému se podařilo dojít do skutečně příjemného a nesvázaného DJ. *„Byl tam třeba jeden zlomovej okamžik někdy ve druháku kolem konce prvního semestru. Jedno dialogický jednání jsem tam vstoupil a začal jsem vysloveně jako hrát, ve smyslu předvádět. V jeden okamžik jsem tam nějak něco dělal a prostě mi docvaklo, že nikomu nic nemusím předvádět, že se můžu cejtit úplně uvolněně. A i v některých jiných momentech života jakoby něco někomu předvádíš a snažíš se něco někomu dokázat. A v tom okamžiku, což jsem i vycejtíl sám, čehož jsem si všiml, jsem se úplně uvolnil. Já jsem do toho šel s takovou jako razancí, úplně napjatej, prostě ztuhlý svalstvo. A v okamžiku, kdy přišlo tohle to uvědomění, že se vlastně nemusím vůbec vo nic snažit a že mi to může bejt úplně jako jedno prostě a že si prostě nemusím na něco hrát, hrát nějaký hry, tak přišlo úplně totální rozvolnění a uvolnění celého jako těla. A tak úplně na krátkej moment, asi tak na dvacet sekund jsem se cejtíl úplně jakoby vykoupenej. (Smích.) A pak to nastoupilo znova, že jo, ten blok se jakoby vrátil od jinud a zase to šlo a nějak jsem to zkoušení už dotáhl. Ale tohle byl jako dost zásadní okamžik.“*

Zajímavé je, že postoj k sobě, který začal vznikat na zkoušení DJ, se podle Libora projevil celkově i v životě mimo DJ. Podrobněji se k tomu dostanu v následující kapitole.

## **9. Vliv zkušenosti s DJ na emoce strachu a úzkosti**

Ráda bych nejprve uvedla, že ne všichni informátoři byli schopni říci, že jim DJ nějak pomohlo zbavovat se strachů atd. Zaznamenali třeba významný posun od počátku DJ do chvíle, kdy jsem s nimi mluvila, nicméně připadalo jim, že to mohl být také životní vývoj či zkušenosti, které získali i skrze jiné své činnosti. Avšak vlivů, které jinak informátoři zaznamenali, není málo a rozhodně nejsou zanedbatelné.

Jak jsem uvedla, někteří studenti řekli, že zvláště na počátku měli problém používat hlas. Už jen slyšet sebe sama pro ně bylo nepříjemné, někdy až stresující. Gábina přímo zhodnotila, že to souvisí i se sebe přijetím, se vztahem k sobě. Všichni studenti, kteří měli zvláště na počátku strach intenzivně používat svůj hlas, po nějaké době zkoušení DJ začali svůj hlas přijímat a pracovat s ním. Pozitivně se to samozřejmě projevilo i v životě mimo DJ.

Studenti, kteří mluvili o tom, jak moc pro ně byl stresující pocit trapnosti, se postupně v této situaci také začali zabydlovat. Jak moc se strachu ze ztrapnění zbavili, záleží na individuálních zkušenostech. Nicméně i po poměrně krátké době, mnohdy již v prvním semestru, vnímali změny ve vlastním chování a reagování na trapné situace ve svém běžném životě. Místo aby se v takovéto situaci stáhli do sebe a vnitřně se ubíjeli za své chování, hned v danou chvíli se chopili podnětu, přijali ho a reagovali vtipně tak, že pobavili okolí i sebe sama. S touto změnou chování viděli mnohdy přímou paralelu s DJ, podobně jako Dana (341, 12s): *„Spíš jako když se zachovám takhle, udělám ňákou jako situaci. Já nevím, když je člověk nervózní nebo tak něco nebo neví, co chce, a začne ‚ueeee‘ (naznačuje silnou nervozitu, nejistotu), tak se najednou vidím, jak kdybych byla na dialogickém. Že z toho spíš udělám srandu.“*

Informátoři zmínili také, že je pro ně situace na DJ osvobozující. Uvědomili si, že je zde prostor, kde se od nich skutečně nic neočekává. Naučili se tolik neřešit, jak působí na ostatní lidi. Při veřejných vystoupeních, kterých se účastní, jednají spontánněji, přirozeněji a odvážněji. Jak řekl Ivan (371, 2s), lidé se velice často něčeho bojí, aniž by k tomu měli opravdu důvod. DJ některé informátory dovedlo k uvědomění si zbytečnosti a absurdnosti mnohých strachů. Ivan o tom jasně hovoří: *„Já si myslím, že ty strachy jsou hodně předjímaný. Že se člověk bojí ještě před tím, než se něco stane, přitom možná v devadesáti pěti, osmi procentech úplně zbytečně, protože se to vůbec nestane. Tak možná dialogický jednání pomáhá i v tomhle tom, jako přistupovat jinak, že člověk už tolik nekoumá, co všechno špatnýho by se mu mohlo stát.“* Nicméně uvědomění nestačí, důležité je, jestli studenti skutečně změní přístup k výzvám, které před sebou mají. Zdali skutečně projdou procesem,

kdy se z uvědomění stane způsob života. Na DJ se mnohdy mluví o vnitřní postavě, která se označuje za cenzora. Cenzor, který je jakousi personifikací vnitřních bloků, se velice často projevuje právě kritickým hlasem, který zabrání projevit nějaký impulz, protože by to mohlo být trapné, nevhodné, odsouzené. atd. Gábina (32l, 6s) popisuje svou zkušenost, kdy se pomocí DJ dostala k uvolnění vnitřních bloků: *„No pomohlo, protože tam se mluví o tom cenzorovi, kterýho máme všichni v sobě. A ten cenzor je ten blok, je to jeden z bloků. A v tom dialogickém jednání jde právě o to vypuštění cenzora a nechání cenzora cenzorem a vypořádání se s ním. A to je podle mě ta pomoc. Když jsem si uvědomila, že vlastně vo nic nejde, tak vlastně už žádný blok ani nemusel existovat, že jo.“*

V předchozí kapitole jsem také uvedla několik příkladů, ze kterých je zřejmé, že v rámci DJ se studenti mohou naučit pracovat se strachem, ne z něj pouze utíkat. To je velký vklad například pro ty, kteří jakkoliv veřejně vystupují.

Ten nejzákladnější vliv DJ vzniká z pouhého faktu, že studenti si mohou zvyknout na veřejná vystoupení. Mnohokrát si vyzkouší stát před lidmi a něco dělat, takže pro ně přestane být situace veřejného vystoupení vzácností. Situace, do které se člověk dostane mnohokrát, postupně přestává mít konotaci něčeho neznámého a tedy i ‚nebezpečného‘. Takovou zkušenost popisuje například Jan (24l, 6s): *„Vliv. V první fázi asi jo. Obecně mi to pomáhalo v situacích veřejného vystupování, protože jsem prostě byl votrkanej. Nebo jsem si připadal votrkanej, že už tak jako vím, jak to bude. Nebo právě, že vím, že nevím, jak to bude a tím jsem víc v klidu – když jsem vystupoval někde jinde.“*

Nejeden informátor zaznamenal významný posun při svém veřejném vystoupení. Přestali se bát mluvit před lidmi, ať už se jedná o referát ve škole, divadelní představení, akrobatické vystoupení, improvizaci nebo uvádění kulturního večera. Celkově se uvolnili a uvědomili si, že není třeba se stresovat. Velice často se začalo ukazovat, že když si veřejné vystoupení užívají oni, strhnou svou energií i publikum. Souvisí to s obavami, kterých se zbavili, že se shodí nebo ztrapní, objevili, že nevadí, když něco pokazí. Tímto uvolněním došli také k přirozenému projevu. Získali sebejistotu při svém jednání, zbavili se strachu z vnějšího hodnocení. Beáta (26l, 1s): *„V některých věcech jsem si začala bejt trochu jistější a tím pádem jsem neměla takovej problém se projevovat, protože cokoliv by mi bylo řečeno, by pro mě bylo zajímavý, ale nebylo by to pro mě ohrožující. (...) Je to sebejistota v tomhle konkrétním projevování. Tím myslím spontánní projevování. (...) Jsou situace, kdy jsem sebejistější, můžu se projevovat a myslím si, že to určitě mělo vliv na nějaký spontánní projevování i mimo dialogický jednání.“*

Cecilie (231, 4s): „*A rozhodně si myslím, že po prvním semestru, co jsem tam chodila, tak tam byl obrovskéj posun v tom, že jsem se přestala jakoby bát mluvit před lidma a přestala jsem se bát, že se shodím a ztrapním. V tu chvíli mi přišlo jako úplně neuvěřitelněj objev, že nevadí, že to udělám blbě nebo něco. Takže určitě stran tý trémy strašně moc. Stran přirozenýho vyjadřování podle mě taky.*“

Zbavením se očekávání od sebe sama se oprostili i od tlaku a stresu z čehokoliv, co měli vytvořit, jak se měli projevit před ostatními, ale i před sebou. Aktéři se například také přestali stylizovat do rolí, které očekávali, že budou přijaté. Začali ze sebe smývat nepřirozené projevy a nacházet pod vrstvou masek opravdovou osobitost a přirozenost. Zaměřili se na samotnou tvůrčí činnost, na vznikání díla, či projevu, namísto výsledku a předpokládaných reakcí na něj. Takto vzniklé dílo má novou kvalitu a to kvalitu upřímnosti a radosti z tvoření.

Libor (281, 6s): „*Taky mi dialogický jednání pomohlo při tom když jsem dělal věci, který byly jako zapózovaný, bylo v tom znamení nějaký pózy a dialogický, potažmo celý studium mi pomohlo, že se to posunulo od tý pózy k tomu, co skutečně chci. A došel jsem ke kontaktu se sebou a skrz to jsem začal jako dělat už s úplně jiným pohledem na danou věc. Myslím, že jsem se jakoby zbavil těch nánosů. Hlavně mě to zbavilo nutkání reagovat na nějaký očekávání kohokoli, vlastně i svýho. Takže od tý vznikající věci nic nečekám, těším se na ní a baví mě to vytvářet. A pak je to pravdivější.*“

Lidé jsou zde vychovávaní ve společnosti, kde neustále musí vykazovat nějaké výsledky. Jsou naučení něco dokazovat a očekávat od sebe a od ostatních a to stejné vnímat ze svého okolí. Informátoři na DJ zjišťovali, že o tom to nemusí být a mohli se takto zbavovat ambic kladených na sebe i na díla či vlastní projev. Dojem, že mají úspěh, podat dobrý výkon atd., ke kterému byli a jsou vychovávaní, ztratil na významu. Důležitým se stal soustředěný a uvědomělý proces tvorby a dílo jakožto živoucí vznikající objekt či proces. Tento přístup se nakonec velice pozitivně projeví i na konečném výsledku. Vyjádřil se takto například Libor (281, 6s): „*Ty ambice tam vlastně nehrajou vůbec žádnou roli. I když děláš něco jinýho, tak ambice jsou většinou to, co tě v tý tvůrčí rovině prostě brzdí. Řekneš si: ‚Musím to někam dotáhnout, musí to bej dobrý!‘ A teď protože si myslíš, že to musí bejt dobrý, tak tě vůbec nic nenapadá, že jo. Někej buddhista, se kterým jsem se bavil, mi řekl, že očekávání plodí utrpení. To je možná taková dobrá věta. (...) Ale když tohle všechno jakoby odstříhneš – to je právě to očekávání, že jo, ambice jsou prostě očekávání – když to odstříhneš, tak vlastně zjistíš, že podstatu tvorby máš v něčem jiným a svým způsobem to vlastně i posuneš na lepší úroveň a dokážeš s tím víc věci.*“



Aktéři se podle vlastních slov naučili soustředit na přítomnou činnost a kritiku či hodnocení odsunovat stranou. Například na jevišti se inspirovali přítomnými impulzy svými či svých kolegů. Hovořili také o tom, že se na DJ naučili nejen utlumovat svou vnitřní kritiku, ale také dočasně vypnout přemýšlení a vlastní konání si případně reflektovat až zpětně. Ale bez zdrcujícího hodnocení, své konání vnímají jako zkušenost či východisko pro další podobnou situaci. Ačkoliv si uvědomí nějaký nedostatek, není to již důvodem pro to, aby na sebe byli krutí a sebemrškačtí. Naopak neúspěch berou s větším nadhledem než před zkušeností s DJ. Tento přístup však souvisí nejen s DJ „na place“, kde se člověk se sebou setkává mnohem intenzivněji, než ve všedním životě, ale souvisí také s atmosférou, která na DJ vládne a způsobem jakým zkoušení reflektují asistenti. V následujícím příkladu Eva (311, 2s) zmiňuje Ivana Vyskočila, který ji v tomto směru výrazně ovlivňuje nejen přímo na DJ a v přístupu k sobě sama, ale konkrétní působení vidí i ve všedním životě.

*„Mám pocit, že jsem na sebe hodnější, protože Vyskočil to fakt pořád zdůrazňuje: ‚Vy jste na sebe křičela, tak se zkuste vzít za ruku, zkuste se pohladit a říct: ‚Nó ták.‘ Pak možná ještě na sebe začínám bejt třeba víc ironická. Ale zároveň i přes náky třeba jako jedůvky vůči sobě, si myslím, že na sebe začínám bejt hodnější, když se mi něco nepovede, když něco nestíhám, když mě třeba napadají jako takový nepěkný věci, když mě někdo prostě štve. I když mě štve z naprosto nesmyslných důvodů, kdy já si vlastně vytvářím ty neexistující situace. Mám třeba pocit, že mně někdo něco vzal, přitom ono to jenom leží o čtyři plavecké dráhy dál, protože to tam uplavalo. Tak se tak za to neustále tolik nepeskuju. Jako že bych měla bejt taková, že bych neměla jednat takhle, že bych si tohle neměla myslet, že bych tohle neměla vůči lidem cejtit. Ale tak se tak jako za to: ‚Nó, víd‘, že jó, nó.‘ (Mluví konejšivě.) Tak to je ironie třeba. To není úplně vono ještě, že jo. Tam je hodně tý škodolibosti vůči sobě. Ale přes tu ironii se mi daří třeba bejt v takovejch chvílích na sebe jako hodnější a přijmout to. A když jsem třeba celej den sama sobě protivná a chtěla bych, aby se mi to nedělo, tak si myslím, že díky Vyskočilově vedení k tomu, abysme na sebe byli hodní, se mi daří bejt, víc to přijímat a chápat. Brát to, že to tak je, že to není jenom můj problém, ale že se s tím dá pracovat.“*

Informátoři, kteří nejen začali objevovat cestu k sobě, ale skutečně ji našli, podobně jako Libor (281, 6s), kterého jsem zmínila v předchozí kapitole, mnohdy zcela změnili postoj a přístup k sobě. Toto je skutečně klíčový moment vlivů DJ, které jsou někdy čistě psychické. Patří k nim také sebeuvědomění, sebezpřijetí, sebepoznání. V okamžiku, kdy student přestává sám sebe negativně hodnotit, kritizovat a omezovat se, začíná měnit vztah k sobě, přijímat sebe ve své jedinečnosti a „na plac“ postupně vstupuje s větší zvědavostí a zaujetím pro hru

a výzvy, které přicházejí. V důsledku toho se studentům také skutečně začalo dařit, takže se stále více těšili ze zkoušení a jejich sebepojetí bylo postupně stále pozitivnější. Původ, jak jsem již uvedla, je nejen v celkovém nastavení a atmosféře, která povětšinou na DJ je, ale v samotné podstatě disciplíny DJ. Jak moc a za jak dlouho to student přijme za své, je už čistě individuální.

V každém případě se u informátorů kladný postoj k sobě projevuje nejen na DJ, ale také v osobním a pracovním životě. Mnohdy jde i o získání odvahy. Aktéři mluvili také o tom, že se přestali bát neúspěchu a začali přijímat výzvy, jichž by se dříve zalekli. Pracovní nabídky, životní výzvy, každodenní život, atd. berou s větší lehkostí. Místo aby odmítli příležitost, která se jim naskytla, rozhodli se zkusit to, podobně jako v DJ. Nebojí se zkoušet něco nového, protože našli jistotu sami v sobě. K podobnému uvolnění došla Gábina (321, 6s): *„Dostala jsem náhodou nabídku k jedné pohybové spolupráci na jednom divadelním představení. Kamarádka mě oslovila, jestli do toho nechci jít. Dřív bych do toho nešla, to bych se stáhla a řekla: ‚Ne ne ne!‘ Ted’ jsem vo tom ani moc nepřemejšlela, jenom jsem jí řekla, že se přijdu podívat na zkoušku a pak jsem u toho zůstala a udělala jsem to. Hrozně jsem se toho bála. A pak se mi to najednou jako líbilo a už jsem vo tom nepřemejšlela. Když byla zkouška s lidma, tak jsem byla v přítomnosti a jenom jsem dělala to, co se po mně chtělo, nebo co jsem po nich chtěla, nebo co mně přišlo dobrý, že by to tak mohlo být. A to s tím jednáním taky pořád souvisí. (...) Protože podle mě ti přítomnost pomáhá v životě obecně, v denním životě, každý den, furt. Protože když někdo zapomene na ten čas a na to, CO ještě musí udělat, tak ty věci vznikaj a ňák plynou a dobře to funguje. Ale jakmile se člověk jako zasekne na ňákým časovým úseku, deadlinu, tak si to ztěžuje. Všechno, takže i to rozhodování, že jo. To je možná právě, proč je jednání takhle dobrý, že jo. Protože tam na to není čas a není to podstatný. Podstatný je v tu chvíli si to užít.“*

Přítomnost je v DJ skloňovaná a zmiňovaná velice často. Aby zkoušení DJ opravdu mohlo proběhnout, je nezbytné, aby aktér pozorně sledoval, co se mu právě odehrává a nabízí. Jakmile není koncentrovaný, ztrácí kontakt sám se sebou. Podněty pouze přicházejí a nevyužity mizí. Aby aktér zachytil impulzy, je nezbytné, aby byl dokonale soustředěný, a to v přítomnosti. Podaří-li se aktérovi vytrhnout se z věčného vztahování se k minulosti či k budoucnosti, setká se s velice intenzivním zážitkem přítomného okamžiku, který strhává, jako prudká řeka. Takovéto nevšední a opakované zpřítomnění, které je navíc velice příjemné, uklidňující a úlevné, se samozřejmě promítne do života. Informátoři se naučí zpřítomňovat, tohoto stavu využívat a nechat se v něm inspirovat. Jak řekla i Gábina, přílišné vztahování se

k času, způsobuje tlak, který sebou přináší bloky. Člověk hledí někam do dále na úkol, který má splnit, místo aby se soustředil na práci, kterou teď dělá, cestu, po které teď jde. Škobrtá, zakopává a je pomalý, protože s upřeným pohledem na vrchol kopce nevidí překážky, které má pod nohama. Soustředěná práce v přítomnosti je nejen udělaná s větší radostí, ale také lépe. Uvědomění si významu přítomnosti a vpuštění této časovosti do života a vlastního jednání pak ovlivňuje celkový životní postoj. Promlouvá o něm Libor (281, 6s): *„Ještě je dobrý, že si uvědomíš, že žiješ v přítomnosti. To je taky pěkný. Tohle se týká někýho normálního osobního života, ne tvůrčí činnosti. Uvědomíš si, že není tak důležitý, co bude nebo co bylo, ale to, co se děje teď. Protože většina lidí tady okolo žije tím, co bude zejtra a maj plný diáře, anebo tím, že před padesáti lety to bylo skvělý a teď už je to všechno na hovno. Uvědomíš si, že ty pěkný věci se dějou teď, a že to, co se děje teď, je opravdu důležitý.“*

Kromě účinků na strach, má DJ opravdu širokou škálu vlivů, které informátoři zaznamenali. Zmiňovala jsem se o nich již v teoretické části a v průběhu výzkumu mi samy opět vytanuly z rozhovorů. Ačkoliv se má práce nezaměřuje na tuto tematiku, nelze ji zcela opomenout. Informátoři hovořili například o tom, že je DJ inspiruje při tvorbě (hudební, literární, výtvarné...), v divadle lépe dokážou najít a uchopit postavu, kterou mají ztvárnit, jsou přirozenější v projevu hereckém, ale i jakémkoliv jiném, častěji, raději a spontánněji si hrají. Dále lépe naslouchají nejen sobě, ale i ostatním, přijímají impulzy, spoléhají se sami na sebe, vnímají jakoby živějším způsobem atd. Tematikou dalších vlivů bych se mohla zabývat v celé další výzkumné práci. Nicméně zcela je vynechat z této, bych považovala za nesprávné.

## **10. Vliv Ivana Vyskočila a obavy studentů**

V průběhu rozhovorů se neustále opakovalo jedno téma, na které jsem se původně nezaměřovala, ale které nakonec nelze z výsledné práce vyřadit, neboť se ukázalo, že pro studenty DJ je velice důležité. Tímto tématem je profesor Vyskočil, kterého všichni informátoři vnímají jako významnou autoritu.

Ivan Vyskočil pro studenty není jen člověkem, kterého si váží a který vymyslel DJ. Způsob, jakým vystupuje, je mnohdy velice silně ovlivňuje. Vztah některých informátorů by se dal označit za vztah obdivný a vzhlížející. Někteří ho dokonce označili za jejich gurma. Důvodem k tomuto vztahu není obdiv k jeho výkonům, dílu či touha jít jeho cestou. Informátoři si váží především jeho přístupu ke každému člověku, moudrosti, celkovému vystupování, které je vstřícné a přijímající. Váží si ho jako skutečného učitele. Působení Vyskočila studenti vnímají nejen v DJ, ale i v životě. Vyskočilův přístup popisuje Eva (311, 2s): *„Vyskočil je toho právě příkladem, jak on každého pozoruje, každému se věnuje, od každého se něco učí, přímo na něj reaguje a je na něj plně soustředěnej. Tak prostě člověka přijímá, jak je, a raduje se z toho, když se mu daří. Když se mu nedaří, tak ho povzbudí, což je přesně to vytváření atmosféry bezpečí.“*

Informátoři hovořili také o naprosté změně atmosféry, jakmile Vyskočil vejde do místnosti, kde se DJ odehrává. Mnohdy, když mluvili kriticky o asistentech (kapitola 6.1.4), dávali je do kontrastu s Vyskočilem, jehož vstřícnost a pozornost je cítit i na dálku.

Když Vyskočil reflektuje zkoušení studenta, upozorňuje na okamžiky a prvky, které ostatní mnohdy nezaznamenají a přitom jsou velice důležité. V žádném případě tím není myšleno, že by si s asistenty odporoval, spíše zaznamenává další klíčové momenty zkoušení. Informátoři výrazněji než v přítomnosti asistentů vnímají vliv zpětné vazby na vlastní DJ. Nejde o to, kolik se toho řekne, ale jak, ale jestli je to podstatné pro další kroky v DJ. Rozdíl vyjadřování některých asistentů v porovnání s Vyskočilem zde popisuje Gábina (321, 6s): *„Věcnost a srozumitelnost je u asistentů asi to nejhlavnější. Jak je to řečený, je hrozně důležitý. Jakože pak přijde pan Vyskočil a najednou je to každému jasný. Přijde pan guru, kterej mluví o jednání tak, že člověk už nic dalšího nepotřebuje slyšet. Jenom to člověk potřebuje zkoušet. Málo mluvit a hlavně zkoušet.“*

O Vyskočilových komentářích mluvila také Anna (261, 3s): *„A pak když přišel pan Vyskočil, tak vlastně cokoliv, co řekl, bylo takový koncentrovaný... cokoliv o čemkoli. (Smích.) V jedné větě dávalo jako smysl to, co tam ty lidi říkali tejden.“*

Ivan Vyskočil hovoří srozumitelně, zasáhne podstatu věci, jeho poznámky jsou úderné, k věci, mají přesah do života a zároveň se stále vztahují k celku disciplíny.

Vyskočil má mnoho let velký sluchový handicap. V jeho případě se však handicap stal předností, neboť o co méně informací zachytí sluchem, o to více dokáže vnímat tělové napětí, mimiku, neverbální vyjádření atd., které velice často o zkoušení DJ vypovídají víc, než slova. Neverbální vyjádření totiž není tak kontrolované, jako to slovní. To může být důvodem, proč informátoři mají pocit, že Vyskočil dokáže pozoruhodně přesně zachytit podstatu jejich jednání a prožitků při DJ. Z toho vychází i to, že jeho následná doporučení jsou přesně zacílená a velice pomocná, podporující a obohacující pro další pokusy studentů.

Jan (241, 6s) zde shrnuje, v čem podle něj spočívá umění Vyskočila, který DJ dělá, vede a zkoumá více než čtyřicet let. *„Energie je prostě jiná, když tam je Vyskočil. Člověk jednak ví, že mu řekne něco zajímavého. A že i když neslyší a všechno, tak to jakoby sleduje s nějakým jako... Asistenti, aspoň ty, o kterých jsem mluvil, jsou tou věcí většinou zaujatý, jo. Nevybavuju si nikoho, kdo by na to kašlal nebo se tam prostě drbal v nose. Ale u Vyskočila je pozornost ještě na nějaký jako jiný úrovni. Prostě je to ne o level, ale o několik levelů vejš. Nevím, čím to je. Je to jako jím, ale v čem to je, nevím. Možná v tom, že von není v tý disciplíně, ale je jakoby nad ní. A zajímá ho to v nějakým jako mnohem širším kontextu nebo rámci toho vopravdu skutečného výzkumu. Ne že sleduje jenom ten jeden výstup a to, co se tam děje. Ale sleduje jednak velice pozorně ten výstup a jednak tu věc jako takovou, v rámci výzkumu nepředmětného herectví. U něj je to fakt jako výzkum, byť nejsme ve zkumavkách nebo v klecích. Ale je to takovej ten výzkum, kterej potřebuje, aby ta věc rostla, kterej má zájem, aby člověk naplňoval svoje možnosti. Je hodně přející a vidí možnosti člověka mnohem dál, než ten člověk sám. Zároveň možnosti, který zrovna vidí, nevnucuje. (...) U Vyskočila je to to, vo co jde nejvíc: Naplnění možností člověka skrze poznání toho, co je v ten moment. Vlastně zase komunikace a dialog mezi tím, co je a co jakoby může bejt, a nabídnutí ideálních podmínek k tomu, aby to člověk našel a rozvíjel se.“*

Nejde jen znalost přístupu a vhled do disciplíny, protože ji vymyslel. Vyskočil se napojuje na studenta celou svou pozorností a postřehy, které mu nabízí pro jeho růst a rozvíjení možností, nezatěžuje vlastní sebereflexí či sebe terapeutickými myšlenkami. Někteří studenti uvedli, že pod vedením Vyskočila se cítí na DJ lépe. Zásadní rozdíl oproti asistentům však může podle informátorů spočívat také ve faktu, že DJ je jeho dílo. Jak jsem řekla, nejde zde o znalosti. Vyskočil na aktéry nepůsobí tak, že vnímá hlavou, ale spíše „celým sebou“. Stejně tak DJ nedělá a nevede naučenými postupy, on DJ žije. Takto ho vnímala například Helena (601, 2s): *„Přece jenom, když to řekne on, tak je to jiná kvalita. Protože je to jeho jáství, kdežto ty asistenti to přece jenom přejímají. Oni hlásají to jeho v uvozovkách ‚učení‘, ale je to bytostně jeho objev. Čili když to říká on, tak nemám*

*pochybnosti. Když to říkají asistenti, tak to obdivuji, ale někdy nevím, jestli to neříkají proto, že to takhle říká Vyskočil.“*

Vyskočil na informátory působí tak, že DJ je pro něj vrozené chování, jeho přirozenost, proto je od něj nejjasnější. Některé asistenty studenti naopak vnímají tak, že se skutečně jen naučili postupy, „nakoukali“ si Vyskočila a jeho přístup, postřehy a poznámky. A zde nastávají obavy ze strany informátorů o skutečně naplněné pokračování disciplíny DJ.

Problém by mohl spočívat ve snaze předat vlastní objev další generaci. Každý asistent by se mohl jen přibližovat něčemu, co je pro autora niterností. O přirozenosti DJ, která sídlí ve Vyskočilovi a jeho vystupování hovoří opět Helena, která si je zároveň nejistá přirozeností přístupu některých asistentů: *„O co jde, ví jenom pan profesor. Já si myslím, že on to chce předat, ale je to skoro nepřenositelné, protože je to spojeno s jeho osobností. Já myslím, že on je svým založením takovej. On je prostě žertěř, on si ze sebe dělá legraci, to umí málokdo. Vlastně pořád si sám ze sebe utahuje. Takže já si nemyslím, že by k tomu jenom dospěl, ale prostě on sám je ten dialog, který vede. On mluví a je to vlastně dialogický jednání. Je to jeho přirozený způsob projevu.“* Asistenti jsou tak někdy vnímáni jako „naplňovatelé metody“, něco se naučili a dělají to více či méně dobře. V tu chvíli to není zcela dobré, protože takto se skutečně z disciplíny může velice brzy stát metoda či technika se stanoveným postupem, čemuž se na KATaP chtějí vyhnout. Ačkoliv si studenti mnohých asistentů velice váží a vnímají jejich postřehy jako velice přínosné, obávají se toho, jak by DJ pokračovalo bez svého jádra, které spočívá právě ve Vyskočilovi. Tím je myšleno, jak by fungovalo v této podobě, kdy se odborníci vyhýbají jinému kategorizujícímu označení DJ než disciplína, neboť zde není ani návod, ani zaručený a zaručený vliv, spíše je tu potenciál osobitě naplnit vlastní zakoušení a zkušenosti s DJ. Gábina (321, 6s) se právě obává, že ve chvíli, kdy se DJ učí a takto předává, musejí zákonitě vznikat nějaké návody, rámec podle kterého to funguje, a který se dodržuje, aby se něco mohlo za DJ označit. Tedy vlastně vzniká základ metody. Ryzost disciplíny je vlastně nesená osobou Vyskočila, který se DJ neučil, ale který ho žije.

Dle mého názoru je ovšem důležité to, že v DJ se neučí postup, jak se chovat, jak jednat, co říkat atd., ale jak v každém člověku probudit jeho autenticitu, přirozenost a důvěru v to, co dělá. Podle mě je toto klíčový prvek. Ve chvíli, kdy se asistent zaměřuje svou pozorností a následnými poznámkami na jakýsi postup, správný průběh nebo dokonce psychologické či psychoanalytické rozbory studentů, dostává se snadno na scestí, kdy ztrácí důvěru studentů. Důležité je reagovat – stejně jako v samotném DJ, tak i v komentářích – na přítomné impulzy a zachycovat podstatné podněty, opravdu soustředěně a zaujatě sledovat, kdy a jak aktér jedná ve své přirozenosti a opravdovosti a tyto momenty zachytávat, podporovat a budovat. K tomu

je však těžké hledat návod, k tomu je třeba, aby každý asistent, jestli nechce působit jako pouhý „naplňovatel“, našel vlastní přirozenou a opravdovou cestu.

## 11. Závěr

V této práci jsem chtěla ukázat, jak zkušenost s DJ v souvislosti s emocemi strachu a úzkosti reflektují studenti této disciplíny. Snad se mi v rámci této práce podařilo přednést problematiku v její barvitosti a hloubce, popsat prožitky a vnímání zkoumaných emocí tak, jak je reflektují někteří studenti DJ.

V průběhu výzkumu jsem sledovala nejen, jak se emoce strachu v DJ u mých informátorů projevovala, ale také vyvíjela od prvních zkušeností až po dobu, kdy jsem s nimi dělala interview. Stejně, jak o tom hovořila Slavíková<sup>76</sup> a Břicháček<sup>77</sup>, se ukázalo, že počáteční zkušenosti jsou výrazně emotivní a silně spojené s panickými emocemi, zatímco po nějaké době zkoušení jsou prožitky výrazně uvolněnější, radostnější a celkově pozitivnější. Nicméně nepříjemné emoce se za určitých okolností mohou znovu objevit i po dlouhodobějších zkušenostech.

Příčiny strachů, které zmiňovali informátoři, se podobně, jak o tom hovoří Čunderle<sup>78</sup>, ukázaly ve strachu ze samotného veřejného vystoupení, které se váže ke strachu ze ztrapnění, neúspěchu, názoru diváků atd. Jako jedna z příčin se ukázalo také specifické jednání a vystupování některých asistentů. Tématika asistentů v DJ má dle mého názoru ještě potenciál přinést zajímavé poznatky o jejich konkrétním působení a vztahu studentů k nim.

A konečně, objevuje se také strach z přílišného odhalení svého nitra před druhými lidmi a nepříliš vzácný pocit vlastní nedostatečnosti, který souvisí s intenzivní sebekritikou.

Zkoumané negativní emoce však mají mnohem hlubší kořeny, než je pouhá situace v prostoru, kde DJ probíhá. Vycházejí velice často z nepříjemných životních zkušeností, které zanechávají hluboké stopy. Lze také sledovat linii souvislostí těchto zážitků s vlastním sebehodnocením, velkými nároky na sebe sama a touhou uspět. Mnohdy čím negativněji informátor sám sebe vnímá a kritizuje, tím více se vztahuje k vnějšímu hodnocení. To se pak projevuje „na place“, kde prožívá intenzivní strach a trému. Na souvislost strachu a úzkosti se vztahem k sobě i k ostatním poukázal Vymětal.<sup>79</sup>

Jak ostatně uvedla již Slavíková<sup>80</sup>, jakmile student DJ začne omezovat negativní sebehodnocení a sebekritiku, začne se uvolňovat i průběh zkoušení. Na skupině mých informátorů se ukázaly postoj k sobě, zakotvení se ve společnosti a ve světě jako významné prvky ovlivňující emoce na DJ. V tomto směru se studentům mohou otevřít nové obzory,

---

<sup>76</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*, s. 89 – 100.

<sup>77</sup> BŘICHÁČEK, Václav, *Dynamika subjektivních prožitků studentů během výcviku*, s. 20 – 21.

<sup>78</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*, s. 15 – 19.

<sup>79</sup> VYMĚTAL, J., *Speciální psychoterapie*.

<sup>80</sup> SLAVÍKOVÁ, E., *Filiace*.



neboť se ukázalo, že DJ přináší nejen sebepoznání, ale také změny v omezujících oblastech, jako je negativní sebehodnocení, strach z veřejného vystoupení, zbavení se přehnaných ambic atd. Vlivů, které uvedli nejen moji informátoři, ale které zaznamenali již někteří odborníci na DJ,<sup>81</sup> je mnohem větší množství a stálo by za to se jimi zabývat podrobněji.

V průběhu výzkumu se vyjevilo velké téma, kterým je pro informátory Ivan Vyskočil jako osobnost, která je výrazně ovlivňuje nejen v průběhu DJ, ale také v celém životě. Často se jeho jméno vyslovovalo, když s ním informátoři porovnávali asistenty. Mnohdy se ukázalo, že pozorují tak významné rozdíly, že DJ bez Vyskočila pro ně ztrácí část své hloubky a potenciálu. Obávají se o budoucnost disciplíny, protože z jejich hlediska někteří asistenti nejsou schopni naplňovat svou roli.

Na samotný závěr si nemohu odpustit zamyšlení, které mi vyvstalo v rámci mého uvažování nad DJ, zkoumáním, hovory se studenty DJ a nad knihou Oáza štěstí od Eugena Finka, ke které se v rámci DJ vztahuje i Vyskočil.

Snad nejvýznamnějším měřítkem v DJ je vlastní pocit studenta, který si zrovna zkouší. Přesto může mít dojem, že jiným to jde líp, protože když se na ně dívá, sám se dobře baví. Zajímavé je, že diváci se většinou na DJ začnou bavit ve chvíli, kdy se baví student, který si zkouší. To znamená, že je také vlastním zkoušením zaujatý a soustředěný, hraje si tak, jak mu to právě přichází. Tak se dostáváme v kruhu k tomu, že „na plac“ nelze jít s tím záměrem, že nějak pobavím ostatní, protože tak se vlastně člověk soustředí více na pohled z vnějšku a na výsledek než na samotné konání a tím znemožní zábavu sobě a tedy i divákům.

Aby člověk strhnul vlastní hrou ostatní, musí hrou nejprve strhnout sám sebe. Zároveň hra přestává být hrou v pravém slova smyslu ve chvíli, kdy se dělá za nějakým účelem a ne pro hraní samotné. Jak říká Fink,<sup>82</sup> veškeré počínání lidí směřuje k nějakému cíli. Tento přístup k životu brání prostě člověku prožívat přítomnost, pohled lidí se namísto toho neustále upírá do budoucnosti. Člověk se neustále snaží naplnit smysl vlastní existence, pochopit, proč tu je. Z neustálého neklidu, honby za dosažením něčeho a trýznivé nejistoty nás vytrhuje právě hra, neboť ta se neděje kvůli žádnému „konečnému cíli“, hra nemá vnitřní účel. *„Hraní má charakter uklidněné přítomnosti a soběstačného smyslu - podobá se ‚oáze‘ dosaženého štěstí v pustině našeho ostatního pachtění za štěstím*

---

<sup>81</sup> ČUNDERLE, M., *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*. MUSILOVÁ, M., *Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004*. SLAVÍKOVÁ, E., *Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků*. SUDA, S., *Dialogické jednání v přípravě pedagoga*. VYSKOČIL, I., *Dialogické jednání*.

<sup>82</sup> FINK, Eugen. *Oáza štěstí: Myšlenky k ontologii hry*.

*a tantalovského hledání.*“<sup>83</sup> Proto jakmile se do hry začne vkládat nějaký vedlejší účel, nelze mluvit o opravdové hře. Pravá hra se totiž děje jen kvůli sobě, člověk se během hry jakoby rozpouští v přítomnosti, opouští věčný shon a toto zastavení se mu poskytuje záblesk věčnosti.

V DJ se směřuje právě k podobnému uvolnění a osvobození se. Proto úsilí a touha z jakéhokoliv důvodu uspět v podstatě brání naplnit DJ v jeho podstatě, která mimo jiné spočívá právě v přítomném, zaujatém a svobodném jednání.

---

<sup>83</sup> FINK, Eugen. *Oáza štěstí: Myšlenky k ontologii hry*. s. 6.

## 12. Použitá literatura

BŘICHÁČEK, Václav. Komunikativní dialogické jednání – dynamika subjektivních prožitků. In Vyskočilová, Eva (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka: Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997, s. 20 – 21. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-29-5.

ČUNDERLE, Michal. Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků. In Vyskočilová, Eva (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka: Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997, s. 15 – 19. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-29-5.

ČUNDERLE, Michal. Ivan Vyskočil – Cesty ke hře. In Hančil, J. (ed.). *Hra školou: Dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*. Vydání 1. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2001, s. 15 – 153. ISBN 80-902482-5-X.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. Vydání 1. Praha: Nakladatelství Karolinum, 1993. 374 s. ISBN 80-7184-141-2.

DVOŘÁK, Ladislav. Král vysílá své vojsko. In Vyskočilová, Eva (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka: Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997, s. 52 – 54. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-29-5.

HANČIL, Jan. Otevřený svět dialogického jednání. In Čunderle, Michal (ed.). *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*, Vydání 1. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2005, s. 35 – 49. ISBN 80-86928-02-0.

HEFFERNANNOVÁ, J., Dialogické jednání a sen. In Vyskočilová, Eva (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka: Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997, s. 26 – 29. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-29-5.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vydání 1. Praha: Nakladatelství Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

KOLÍNOVÁ, Blanka. Ještě k dialogickému jednání a psychoterapii. In Vyskočilová, Eva (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka: Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997, s. 48 – 51. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-29-5.

MUSILOVÁ, Martina. Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004. In Čunderle, M. a Kratochvílová, Z. (Psychosomatika) (ed.) a Malaníková, H. a Pulicarová, I. (Pohyb) (ed.). *Psychosomatika a pohyb: Ze seminářů ,Ke studiu psychosomatických disciplín‘ (30. 10. 2006) a ,Výchova pohybem k osobnostnímu projevu‘ (16. 11. 2007)*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2008, s. 25 – 30. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 978-80-7331-135-3.

NEPOMUK PISKAČ, Jan. Divák v herci/herec v divákovi jako princip interakce. In Čunderle, M. a Kratochvílová, Z. (Psychosomatika) (ed.) a Malaníková, H. a Pulicarová, I. (Pohyb) (ed.). *Psychosomatika a pohyb: Ze seminářů ,Ke studiu psychosomatických disciplín‘ (30. 10. 2006) a ,Výchova pohybem k osobnostnímu projevu‘ (16. 11. 2007)*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2008, s. 37 – 44. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 978-80-7331-135-3.

SLAVÍKOVÁ, Eva. Dialogické jednání z pohledu některých psychoterapeutických škol. In Vyskočilová, Eva (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka: Sborník z konference 13. a 14. 11. 1997*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997, s. 22 – 25. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-29-5.

SLAVÍKOVÁ, Eva. Dialogické jednání – z poznámek asistenta. In Čunderle, Michal (ed.). *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*, Vydání 1. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2005, s. 53 – 62. ISBN 80-86928-02-0.

SLAVÍKOVÁ, Eva. Dlouhodobější zkušenosti s dialogickým jednáním zaznamenané v písemných výpovědích jeho účastníků. In Vyskočilová, E. a Slavíková, E. (ed.). *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum: Sborník z konference 14. a 15. 10. 1999*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 2000, s. 89 – 100. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-85883-50-3.

SLAVÍKOVÁ, Eva. Filiace. In Čunderle, Michal (ed.). *Herecká propedeutika: proč, pro koho a jak?: Sborník ze semináře (5.11.2004)*, Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2006, s. 23 – 36. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 80-7331-060-0.

SLAVÍKOVÁ, Eva. Zkoumání dialogického jednání s vnitřním partnerem. In Čunderle, M. a Kratochvílová, Z. (Psychosomatika) (ed.) a Malaníková, H. a Pulicarová, I. (Pohyb) (ed.). *Psychosomatika a pohyb: Ze seminářů ‚Ke studiu psychosomatických disciplín‘ (30. 10. 2006) a ‚Výchova pohybem k osobnostnímu projevu‘ (16. 11. 2007)*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2008, s. 13 – 19. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 978-80-7331-135-3.

SUDA, Stanislav. Dialogické jednání v přípravě pedagoga. In Čunderle, M. a Kratochvílová, Z. (Psychosomatika) (ed.) a Malaníková, H. a Pulicarová, I. (Pohyb) (ed.). *Psychosomatika a pohyb: Ze seminářů ,Ke studiu psychosomatických disciplín‘ (30. 10. 2006) a ,Výchova pohybem k osobnostnímu projevu‘ (16. 11. 2007)*. Vydání 1. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví, 2008, s. 31 – 36. Dostupný také z WWW: <https://www.damu.cz/umeni-veda-vyzkum/ustavy/ustav-pro-vyzkum-a-studium-autorskeho-herectvi/publikace>. ISBN 978-80-7331-135-3.

VYMĚTAL, Jan a kol. *Speciální psychoterapie (Úzkost a strach)*. Vydání 1. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2000. 481 s. ISBN 80-86123-15-4.

VYSKOČIL, Ivan. Dialogické jednání (Heslo pro autorizaci). In Čunderle, Michal (ed.). *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*, Vydání 1. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2005, s. 127 – 130. ISBN 80-86928-02-0.

VYSKOČIL, Ivan. Rozprava o dialogickém jednání. In Čunderle, Michal (ed.). *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*, Vydání 1. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2005, s. 13 – 32. ISBN 80-86928-02-0

### **Elektronické zdroje**

FINK, Eugen. *Oáza štěstí: Myšlenky k ontologii hry*. E-Knihovna (Moodle), 15 s. [cit. 18.10.2009]. V současné době již není online dostupný, neboť e-knihovna byla zrušena.

CHENAIL, Ronald. J. Jak srovnat kvalitativní výzkum do latě. *Biograf*, 1998, (15-16): 30 odst. [cit. 16.6.2012]. Dostupné z <<http://www.biograf.org/clanky/clanek.php?clanek=1503>>.

JONES, Delmos J., Na cestě k domorodé antropologii. *Biograf*, 2006, (39): 29 odst. [cit.20.6.2013]. Dostupné z <<http://www.biograf.org/clanky/clanek.php?clanek=3904>>.

Pedagogové, Společenskovědní modul FHS UK. *E\_Úvod do společenských metod*. Praha: FHS UK, 2009. Elearningový kurz metodologie FHS UK. Praha [cit. 6.6. 2012]. Online, dostupný z <<http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614>>.