

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění
Autorské herectví a teorie autorské tvorby a pedagogiky

TEZE DISERTAČNÍ PRÁCE

TVŮRČÍ SEBEVĚDOMÍ
O ožívání chuti tvořit

Eva Blechová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Vladimír Chrz Ph.D.

Praha, 2015

Abstrakt disertace

Práce se zabývá otázkou chuti tvořit a tím, jak může přemýšlení člověka o sobě samém tuto chuť posílit či oslabit, oživit či umrtvit.

V tradici kvalitativního výzkumu jsem provedla dvacet šest polostrukturovaných rozhovorů s tvůrci a pedagogy tvořivých, zejména divadelních disciplín, které následně analyzuji a vytvářím z nich klasifikace a dílčí modely. Ty doplňuji o své vlastní zkušenosti tvůrčí i pedagogické, relevantní literaturu a také o vlastní autorské texty.

I když si práce vzhledem ke zvolené metodologii nedělá nárok na široké zobecnění, ukazuje některé principy, které mohou být inspirativní pro tvůrce i pro jejich pedagogy.

Analýza rozhovorů s tvůrci ukazuje, že oživování chuti tvořit přesahuje otázku tvůrčího sebevědomí a vyžaduje širší posun v přemýšlení o sobě i o tvořivosti. Text popisuje takový posun ve čtyřech hlavních oblastech. První oblastí je širší, méně omezené vnímání tvořivosti a jejích podmínek, druhým je pružnější, méně fixní pohled na své schopnosti a zkušenosti, třetím je akčnější a zvědavější přístup k tvorbě a čtvrtým je vytvoření bezpečnějšího prostředí pro tvorbu.

Obsah tezí disertační práce

1. Téma práce: tvůrčí sebevědomí a ožívání chuti tvořit	1
2. Můj zájem o toto téma	2
3. Charakteristika výzkumného postupu - dialog mezi daty a teorií	3
4. Ožívání chuti tvořit	5
4.1. Definice tvořivosti očima tvůrců	5
4.2. Proč tvořit	6
4.3. Od srovnávání se ke zvědavosti	8
4.4. Méně fixní přemýšlení o vlastních schopnostech a talentu	10
4.5. Alternativy k talentu - zájem, houževnatost, akce	11
4.6. Bezpečné prostředí	13
5. Závěr - posun v přemýšlení o sobě a o tvořivosti	15

1. Téma práce: tvůrčí sebevědomí a ožívání chuti tvořit

Tato práce vychází z dialogu s více než dvaceti tvůrci, kteří se mnou sdíleli své příběhy, názory a pocity týkající se tvorby. V rozhovorech s nimi mě zajímala otázka chuti tvořit a faktory, které tuto chuť posilují, oživují nebo naopak oslabují, umrtvují.

Tvůrčí umrtvení definuje Beghetto¹ jako moment, ve kterém neumírá naše schopnost tvořit, ale naše chuť tvořit. Stejně jako on vycházím z předpokladu, že každý z nás je tvořivý (ve smyslu tvořivosti jako vytváření něčeho nového, a přitom užitečného a smysluplného²). Přesto často náš tvůrčí potenciál zůstává nevyužit.

Na cestě tvůrce přicházejí překážky, které mají svoje objektivní parametry (zapomenu slova k písni, publikum netleská). Na oživení či umrtvení chuti tvořit bude však mít rozhodující vliv moje subjektivní interpretace této zkušenosti. Tu pak bude ovlivňovat způsob, jak přemýšlím sama o sobě, o svých schopnostech a možnostech.

V jednom z příběhů tvůrců nechal Daniel svoji chuť tvořit umrtvit, když se na základě jedné negativní zpětné vazby od režiséra přestal na dlouhá léta pokoušet o herectví. V jiném příběhu Muriel pojala malou podporu ze strany učitele zpěvu jako výzvu a hledala jiné příležitosti, kde zpívat. Jak se potvrdilo v rozhovorech s tvůrci, způsob, jakým nahlížím na svoje tvůrčí schopnosti, a šířeji na sebe sama, je pro oživení či umrtvení mojí chuti tvořit zcela zásadní.

Systematicky tyto fenomény zkoumá sociálně kognitivní psychologie. V mnoha studiích ukazuje, že na pokračování v činnosti bude mít vliv nejenom úroveň mých znalostí a dovedností, ale i přesvědčení o vlastní schopnosti produkovat žádoucí

¹ BEGHETTO, R. Creative Mortification: An Initial Exploration. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2014, vol. 8, no. 3, s. 266-276,.

² KAUFMAN, J. C. *Creativity 101*. New York, NY: Springer Pub, 2009.

výsledek³. Bandura⁴ toto vědomí vlastní účinnosti, kompetence pro danou oblast, nazývá sebeúčinnost (self-efficacy). V posledních letech definovali někteří autoři přímo tvůrčí sebe-účinnost jako vnímání své vlastní kompetence pro generování nových a adaptivních nápadů⁵. Další konstrukt týkající se přemýšlení o sobě je sebeúcta (self-esteem). I když často koreluje se sebeúčinností, na rozdíl od ní popisuje celkové, více stabilní vnímání vlastní hodnoty a významnosti. Pro potřeby této práce zahrnuji tvůrčí sebeúčinnost i sebeúctu v oblasti tvořivosti pod pojem tvůrčí sebevědomí.

2. Můj zájem o toto téma

Oživování chuti tvořit mě zajímá nejenom teoreticky, ale i ve vztahu k mé vlastní zkušenosti tvůrce i pedagoga. I když práce vychází z mé osobní zkušenosti, pevně doufám, že ji přesahuje a posunuje dál. Slovy Ivana Vyskočila bych mohla říci, že se "z toho chci vyznat", ale hlavně "se v tom chci vyznat"⁶.

Po bakalářském studiu sociální a klinické psychologie a magisterském studiu managementu ve Francii jsem pracovala více než deset let na různých manažerských pozicích - jako auditorka ve velké ropné společnosti, ředitelka kabinetu ministra zahraničí a poté ministra obrany nebo konzultantka v oblasti strategie firem. Když jsem se v roce 2002 rozhodla odejít a věnovat se něčemu více "tvůrčímu", nebylo mi moc jasné, jak by to "tvůrčí" mohlo vypadat.

Překvapilo mě, jak těžké pro mě bylo s tvůrčími činnostmi začít ("nemá to cenu") a jak lehké bylo naopak nechat se odradit, umrtvit ("už nikdy tam znova nepůjdu"). Překvapilo mě, jak křehké je moje sebevědomí v těchto oblastech. Nebála jsem se prezentovat návrh generálnímu řediteli firmy anebo ministroví obrany, ale bála jsem se poslat své básničky do soutěže pod vlastním jménem nebo nahlas přečíst svůj autorský text.

Na konci roku 2004 jsem se shodou okolností ocitla na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU (dále KATaP). Jako mnohé jiné účastníky kurzů dialogického jednání mě otevřený svět KATaP začal postupně fascinovat, vábit a pohlcovat. Absolvovala jsem dvouletý kurz "Kreativní pedagogika - pedagogická kondice" a poté jsem se zapojila do dalších aktivit katedry, zejména do kolektivních písňových představení pod vedením Přemysla Ruta a poté i do doktorského studia. Ovlivnily mě i mnohé další workshopy, kurzy a tvůrčí prostředí.

Pedagogové, kolegové a spolužáci byli svědky mých zkoušení, pádů, úspěchů, hraní si, mlácení hlavou do zdi a divokých oscilací mého tvůrčího sebevědomí. Celkově řečeno byli ale svědky mého tvůrčího oživení a oživování, a to na mnoha úrovních.

³ MUDRÁK, J. *Cesty k vrcholu: faktory rozvoje výjimečného výkonu*. Brno, 2009. Disertační práce. Katedra psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy Univerzity.

⁴ BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977, vol. 84, no. 2, s. 191 - 215.

⁵ TIERNEY, P., FARMER, S.M. Creative self-efficacy: Its potential antecedents and relationship to creative performance. *Academy of Management Journal*. 2002, vol. 45, no. 6, s. 1137-1148.

⁶ VYSKOČIL, I. *Kosti*. Praha: Mladá Fronta, 1966, s. 56.

V současné době nepravidelně vystupuji s autorskými texty a písněmi v rámci volného sdružení Čtyři buchtý, dokončila jsem dva dokumenty a napsala několik krátkých her pro Český rozhlas. Napsala jsem také dlouhou rozhlasovou hru, kterou dramaturgyně odmítla. Ale píšu a zkouším si dál. Stále bojuji se svojí chutí tvořit, občas ji nechám umrtvit. Můj život se za těch třináct let změnil zcela zásadním způsobem, v tom, co dělám, ale hlavně v tom, jak to dělám.

Svůj čas dnes dělím mezi tyto aktivity a pedagogickou práci. V roce 2009 jsem začala facilitovat firemní programy (založené částečně na principech z divadelního prostředí a improvizace) v Evropě, Blízkém Východě a Asii. V průběhu seminářů se účastníci pouští do věcí, které jsou pro většinu z nich nové a náročné. Tím pádem můžu na tomto mezinárodním vzorku pozorovat, tentokrát z pozice pedagoga, jak studenti pracují a zápasí se svojí vlastní tvořivostí. Hodně úsilí také věnuji experimentování s tím, jak z pozice pedagoga můžu být nápomocná jejich procesu učení se, jak se podílím na ožívování jejich chuti tvořit anebo jak někdy nechtěně přispívám k jejímu umrtvování.

Předmětem této práce tedy není otázka, jak uspět v tvůrčích disciplínách. Není jím ani srovnávání toho, kdo z nás má lepší předpoklady tvořivý být. Zajímá mě, jak lépe využít tvůrčí potenciál každého z nás. Téma mě zajímá teoreticky, ale vnímám i praktický dopad na činnost tvůrce i pedagoga tvořivých disciplín.

Hlavní otázky, které jsem si kladla na začátku práce, byly tedy:

- Jaké vnitřní a vnější faktory jsou výhodné pro oživení a ožívování mojí chuti tvořit?
- Jak souvisí moje chuť tvořit s mým tvůrčím sebevědomím, a šířeji s mým přemýšlením o sobě?

3. Charakteristika výzkumného postupu - dialog mezi daty a teorií

Pro zkoumání výše uvedených otázek jsem zvolila kvalitativní výzkum. Provedla jsem 26 polostrukturovaných rozhovorů s 12 Čechy a Češkami, s 5 Evropany, se 7 Američany, s 1 Jihoafričanem a s 1 Indem.

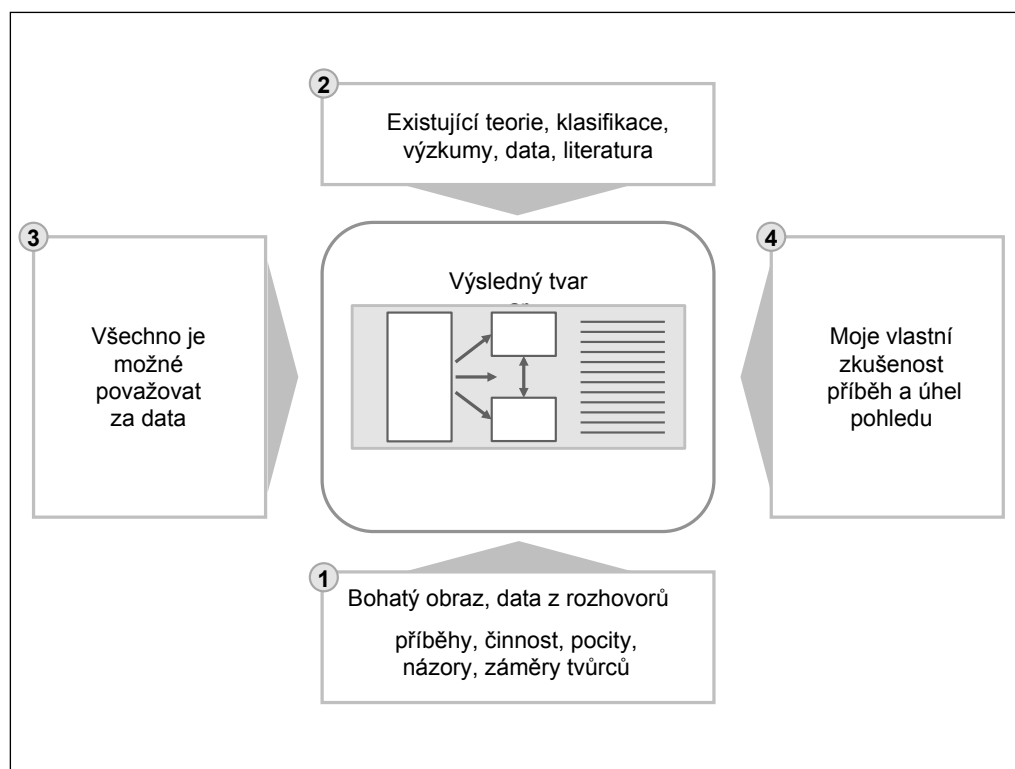
Kritériem pro výběr účastníků byla jejich tvůrčí aktivita v různých oblastech a pro většinu z nich (21 z 26) i role pedagoga tvůrčí disciplíny, ať už v uměleckém, akademickém nebo firemním prostředí. Ve škále disciplín dominuje divadelní činnost (v roli autora, herce, dramaturga nebo režiséra), ale část tvůrců je činná v oblasti literatury, hudby, malby nebo designu.

Cílem rozhovorů s tvůrci bylo získat bohatá data - tedy data, která jsou "*detailní, zaměřená a celá. Odhalují názory, pocity, záměry a činnost účastníků, jakož i kontext a strukturu jejich životů*"⁷.

V analytické fázi práce (viz obr. 1) jsem kombinovala bohatá data z rozhovorů (více než 600 stran přepisu) s existujícími teoriemi a výzkumy. Výsledná podoba textu je také zásadním způsobem ovlivněna mým vlastním příběhem a mým úhlem pohledu. V textu se tedy snažím transparentně přiznat svoji motivaci, svá dilemata

⁷ CHARMAZ, K. *Constructing Grounded Theory*. London: Sage Publications, 2014.

a nejistoty a nechávám nahlédnout do procesu, pod pokličku vytváření tohoto textu.



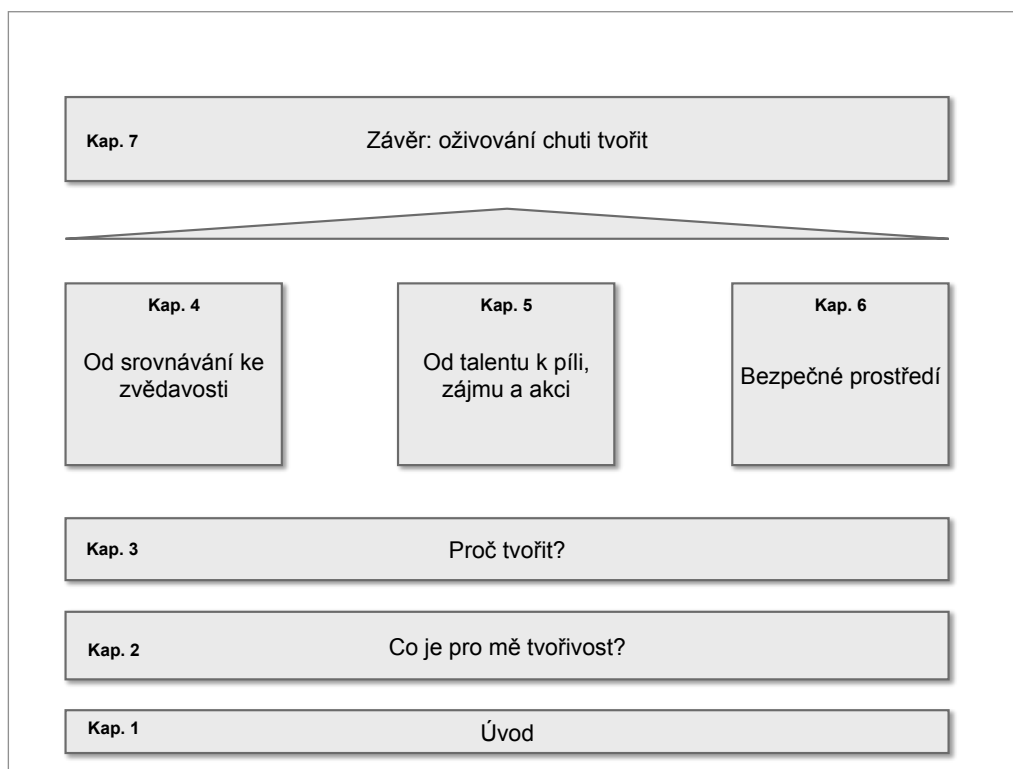
Obr. 1. Dialog mezi daty a teorií.

Mým cílem v tomto kvalitativním výzkumu je zkoumání některých procesů a přesný popis zkušeností tvůrců. Jedná se mi o reprezentativnost zkoumaného jevu co do jeho smyslu a významu, spíše než o reprezentativnost ve statistickém slova smyslu.

V návaznosti na zaměření práce jsme také společně s mým školitelem Vladimírem Chrzem složitě hledali vhodný žánr textu. Jeho většinu tvoří popis zkušenosti tvůrců, analýza a syntéza dat z rozhovorů a z literatury, ale zkombinovala jsem je v některých částech s mými vlastními autorskými texty a s odkazy na nahrávky dokumentů a rozhlasových her. Doufám, že se mi takto podařilo doplnit a obohatit analytickou část textu, že se obě části protnou a jejich dopad se znásobí.

Vzhledem k procesu paralelní analýzy dat a literatury jsem se také rozhodla nezačínat celý text teoretickou částí, ale relevantní teorie vždy uvádět v resonanci s daty z rozhovorů průběžně v jednotlivých kapitolách.

Práce začíná dvěma úvodními kapitolami týkajícími se definice tvořivosti a motivace k tvorbě z pohledu tvůrců, poté pokračuje třemi kapitolami osvětujícími z různých úhlů podmínky ožívování chuti tvořit. V závěrečné kapitole nabízím shrnutí ve formě modelu ožívování chuti tvořit a popisu několika hlavních posunů v přemýšlení (struktura práce viz obr. 2).



Obr. 2. Struktura disertační práce.

4. Ožiování chuti tvořit

V této části tezí zkusím nastínit hlavní závěry práce a přitom se budu snažit nechat čtenáře nahlédnout i do způsobu, jakým jsem k tématu přistupovala.

4.1. Definice tvořivosti očima tvůrců

Dagmar: Já vám upřímně přiznám, že vůbec nepřemejšším o tvořivosti.

Victor: A já si v podstatě myslím, že tvořivost je všudypřítomná.

Daniel: Dlouho jsem si v sobě nesl přesvědčení, že nejsem moc tvořivý. Až později mi došlo, že to tak vůbec není.

Rozhovory jsem začínala velmi obecnou otázkou o tvořivosti. Více než dvacet stran textu, které se při analýze ocitly v kategorii "definice tvořivosti", jsem pak během mnoha čtení a iterací utřídila do své vlastní klasifikace.

Ta obsahuje tři vrstvy tvořivosti - první vrstvu tvořivosti vnitřní, druhou vrstvu tvořivosti každodenní a třetí vrstvu tvořivých projektů. Všechny tři vrstvy jsou pak obsaženy v tvůrčím přístupu k životu. Taková definice tedy zahrnuje tvořivost každodenní i uměleckou, produktovou i procesní.

Tato klasifikace tří vrstev je částečně inspirovaná pracemi Kaufmanna a Beghetta (první, vnitřní vrstva souvisí s jejich konceptem "mini-c" tvořivosti jako "nové

a osobně smysluplné interpretaci zkušeností, činností a událostí”⁸ a pracemi Richardsové⁹ na téma každodenní tvořivosti.

Jestliže původním cílem mých obecných dotazů na tvořivost bylo definovat ji co nejlépe z pohledu tvůrců, při analýze dat postupně vyplynul i druhý, podstatnější cíl - formulovat definici tak, aby tato definice podporovala oživení mé chuti tvořit.

V rozhovorech s tvůrci se ukázalo, že úzká definice tvořivosti jako profesionální aktivity výjimečných jedinců, při které vytvářejí viditelné produkty a dosahují uznání a slávy (tzv. Velké C)¹⁰, může směřovat k tvůrčímu umrtvení.

Naopak širší definice tvořivosti se ukazuje jako výhodnější - v širší definici je tvořivost otázkou a výzvou pro každého z nás každý den. Širší definice také dává prostor jedinečnosti každého tvůrce a nesrovnává ho s ostatními. Model tří vrstev navíc zachycuje přesvědčení tvůrců, že tvůrčí přístup k životu, vnitřní a každodenní tvořivost jsou živnou půdou a nutnou podmínkou pro tvůrčí projekty. Naopak tvůrčí projekty mají zpětný pozitivní vliv na každodenní a vnitřní tvořivost.

Toto rozšíření definice nastiňuji i pomocí úryvků ze svého románu v emailech “Karlova volnost”, který pojednává o atletovi a studentovi Fakulty elektrotechnické ČVUT. Ten díky zlomené noze a hodinám zpěvu objevuje tvůrčí přístup k životu.

Od: karlos@quick.cz Komu: vrtulka@atlas.cz Datum: 25. května 2007

Milá Marjánko. Já se učím na státnice, a hledám si práci. A nechci být zpěvák, o to mi opravdu nejde. Jde mi o to, jak žít, spíš než co dělat, chápeš? Píšu to i do té diplomky. Sice bude o měření hystereze na transformátorech, ale jmenovat se bude: Cikcak, Cák, Jackson Pollock času.

4.2. Proč tvořit

Druhou základní otázkou v rozhovorech byla otázka motivace. Byla jsem potěšena a ohromena tím, jak různorodé a barvitě byly odpovědi tvůrců na téma “proč tvořit” - od “elektrických” pocitů na jevišti, přes “vyléčení světa” až po “něco si tím dokážu”. Na základě analýzy těchto odpovědí jsem induktivně sestavila nejprve seznam deseti důvodů “proč tvořit” a poté model motivačního okna (viz obr. 3).

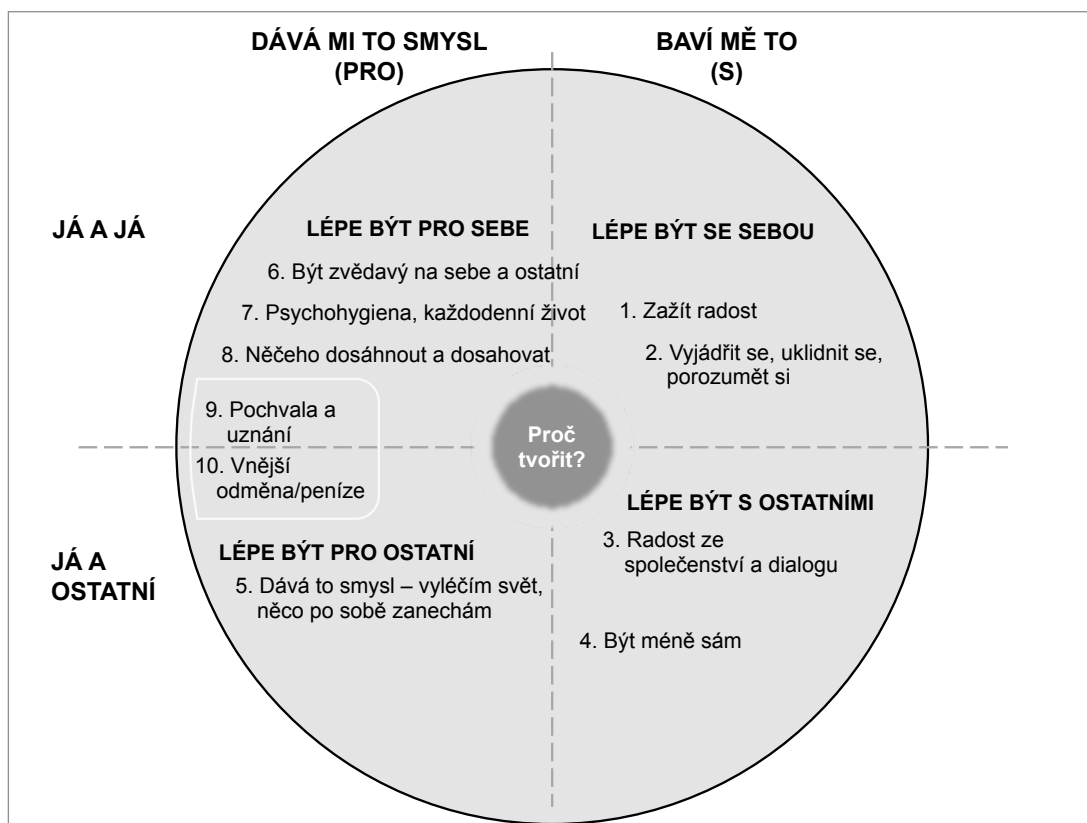
Na horizontální ose je jsou dva aspekty štěstí (well-being) - “baví mě to” a “dává to smysl”, tak jak je definují někteří pozitivní psychologové¹¹, na ose vertikální je dimenze individuální/kolektivní.

⁸ KAUFMAN, J. C., BEGHETTO, R. A. Beyond Big and Little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology*. 2009, vol. 13, no 1, s. 1-12.

⁹ RICHARDS, Ruth. Everyday Creativity. Process and Way of Life - Four Key Issues. In: KAUFMAN, James C., STERNBERG Robert J., eds. *Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge (MA): Cambridge University Press, 2010, s. 189-215.

¹⁰ KAUFMAN, J. C., BEGHETTO, R. A., viz pozn. 8.

¹¹ BAUMEISTER, R. F., VOHS, K. D., AAKER, J. L., GARBINSKY, E. N.,. Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*. 2013, vol. 8, no. 6, s. 505-516.



Obr. 3. Model motivačního okna.

Jedním ze závěrů z této části zkoumání je fakt, že tvůrci neopovrhují penězi, slávou nebo uznáním, ale nezdá se to být pro jejich motivaci zásadní. Výhodnější pro jejich oživení chuti tvořit se zdá uvědomování si a pěstování jejich motivace vnitřní.

Psychologové zabývající se tvořivostí konstatují na základě mnoha empirických studií, že vnitřní (intrinsic) motivace pro věc samotnou je pro tvořivost výhodnější než motivace vnějšími odměnami (extrinsic).¹²

Mnohé studie ukázaly, že očekávání odměny, hodnocení nebo srovnávání s ostatními nás vede k tomu, že hrajeme na jistotu a hledáme nejrychlejší řešení. To je v protikladu k hledání řešení opravdu tvůrčího. Autoři v oblasti pedagogiky dospěli k podobným závěrům s rozdílnou terminologií - výkonové cíle jsou pro tvořivost méně výhodné než cíle učení se/mistrovství¹³.

Protože žijeme ve světě, který zdůrazňuje vnější motivaci, otázku výkonu, peněz a slávy, není jednoduché tomuto tlaku odolat. Z vlastní zkušenosti vím, že připomínky kamarádů na téma "proč to vlastně děláš?", "nestojí tě to divadlo víc peněz než co vybereš na vstupném?" a "kdy už budeš slavná?" snáším někdy dobře a někdy hůře. Navíc si samozřejmě některé z těchto pochybností internalizují a kladu si pak tyto otázky už sama. Obdobné pocity zdá se zažívají i ostatní tvůrci.

¹² AMABILE, T.M. Componential Theory of Creativity. In: KESSLER E. H., ed. *Encyclopedia of Management Theory*. Thousand Oaks: Sage, 2013.

¹³ HENNESSEY, B. The Creativity - Motivation Connection. In: KAUFMAN, J. C., STERNBERG R. J., eds. *Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge (MA): Cambridge University Press, 2010, s.342-265.

Na otázku "co bys poradil svému mladšímu já ohledně tvořivosti" tvůrci odpovídají často ve smyslu "jít si za svým", "neposlouchat lidi, kteří říkají, že to nemá cenu".

Filip: To bych teda svému mladšímu já řekl: Kup si ten looper [procesor pro vytváření hudebních smyček] a dělej to, protože za deset let tě to furt bude bavit. Ted' si zpívám a hraju každéj den a prostě rozvíjím nějakou schopnost, která mi třeba pomáhá, že mám víc energie a lidi jako to ze mě cejtěj. Ale nevím, k čemu jako bude, jestli budu jednou prodávat cédéčka nebo ne, ale že to tolik neřeším a dělám to.

V tomto směru může být model motivačního okna užitečný právě v momentech, kdy hrozí tvůrčí umrtvení otázkou "proč to vlastně dělám?" V posledních měsících sama model používám - ve složitých okamžicích se snažím pomocí motivačního okna si uvědomit to, že mě moje tvořivá aktivita dělá mnoha různými způsoby (nejméně deseti) šťastnou.

4.3. Od srovnávání se ke zvědavosti

Po dvou základních otázkách - co je to tvořivost a proč (vůbec) tvořit jsem se snažila z velkého množství dat vybrat několik úhlů pohledu, které by pomohly zajímavým způsobem osvětlit ústřední otázku - jaké faktory přispívají k oživení či umrtvení mojí chuti tvořit?

Po prozkoumání mnoha slepých uliček jsem nakonec vybrala tři témata, která tvůrci často zmiňovali jako cestu vedoucí k tvůrčímu umrtvení - negativní srovnávání se, představu nedostatku talentu a negativní zpětnou vazbu okolí. Tyto umrtvující faktory jsem použila jako výchozí body pro zkoumání. Při něm se snažím dospět k alternativním přístupům, které by naopak mohly vést k oživení chuti tvořit.

Kategorie srovnávání je jedna z těch, která vykryštovala postupně, o kterou si data z rozhovorů "sama" řekla - jako například v příběhu Miy.

Mia: Také Carol i Mary měly svá autorská vystoupení ten samý večer, co já. Byly skvělé, ale já ne. Bylo to jako ta nejhorší noční můra, když jsem si představila, že nás všichni porovnávají a ony jsou lepší než já. A já jsem to musela zahrát znova další večer.

V rozhovorech s tvůrci se ukázalo, že se srovnávají s výsledky a úspěchy ostatních (jsou lepší herci než já), s jejich zkušeností (přečetli všechny knihy, já málo), s jejich aktivitou (oni jsou pilní a já ne), s jejich talentem (jemu to psalo samo).

Tvůrci se také srovnávají sami se sebou - se svým ideálem (nebude to dokonalé, nebude to originální) a se svým minulým výkonem (bude to horší než minule, nebudu mít lepší nápad). Velká většina srovnávání v rozhovorech byla negativní (jsem horší než ona) a tvůrci pociťovali srovnávání jako umrtvující jejich chuť tvořit.

Srovnávání je opět přirozenou součástí světa, ve kterém žijeme, a navazuje na důraz na otázky výkonu a externích měřítek, který jsem zmínila v části 4.1. Ať už ve škole, ve sportu anebo v práci jsme neustále srovnáváni a sami se srovnáváme.

I když je srovnávání přirozené, v doméně tvořivosti může zabránit lepšímu využití našeho potenciálu. Někteří autoři tvrdí, že dlouhodobé mínusy srovnávání jsou

vyšší než jeho krátkodobé přínosy¹⁴. Naše srovnávání je často nepřesné - vůči vlastnímu výkonu jsme příliš kritičtí, vidíme věci černobíle, srovnáváme hotová díla druhých s prvními náčrtý našich vlastních děl atd. Přesné srovnávání je navíc z principu nemožné - mnohé výzkumy například ukazují, že rozhodování poroty na uměleckých soutěžích nebo výběrových řízeních podléhá celé řadě nevědomých kognitivních zkreslení - například poslední soutěžící mají větší šanci vyhrát než ti, kteří se představí na začátku soutěže¹⁵.

Jako výhodnější alternativu ke světu srovnávání se nabízí svět zvědavosti¹⁶. Při vedení vlastních workshopů používám pro popis tohoto posunu svůj vlastní sportovní zážitek. Je pro mě překvapivé, jak silně tento příběh rezonuje u účastníků seminářů od Průhonic přes Dubaj až po Filipíny.

Před pár lety jsem několik minut po startu půlmaratonu z Chebu do bavorského Waldsassenu pochopila, že běžím pomaleji než všichni ostatní běžci. Moji situaci mi každých pár minut připomínal doprovodný cyklista voláním "Das ist Die Letzte! To je ta poslední!" (které bylo určeno policistům uzavírajícím silnice anebo prostě kolemjdoucím). Srovnávání jsem prožívala velmi negativně, styděla jsem se a chystala jsem se závod vzdát. Na patnáctém kilometru ale došlo k obratu - začala jsem si užívat přítomný okamžik, všimnout si vůně borového lesa i doprovodného cyklisty. Přeběhla jsem nejenom česko-německou hranici, ale přesunula jsem se ze světa srovnávání, soutěžení a výsledků do světa zvědavosti, možností, jedinečnosti a zkoušení si.

Podstatnou součástí prostoru zvědavosti je všímavost (mindfulness) definovaná jako udržování pozornosti na bezprostředním prožitku a nastavení vůči němu charakterizované zvědavostí, otevřeností a přijetím.¹⁷

V prostoru zvědavosti je již pořadí závodníků irelevantní, a tudíž nehrozí ztráta sebeúcty anebo sebeúčinnosti v případě, že doběhnu poslední. Jak sebeúcta, tak sebeúčinnost v sobě totiž implicitně obsahují srovnávání - moje sebeúcta (jsem hodnotná) přímo souvisí s hodnotou ostatních, moje sebeúčinnost srovnává můj výkon minulý a budoucí (minule jsem běžela lépe). Alternativním a novějším konstruktem týkajícím se vztahu k sobě je Neffové koncept sebe-soucitu, který zahrnuje právě všímavost, sebe-laskavost a pocit lidské sounáležitosti.¹⁸

¹⁴ LANGER E., PIRSON M., & DELIZONNA L. The mindlessness of social comparisons. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2010, vol. 4, no. 2, s. 68-74.

¹⁵ GINSBURGH, V. A., OURS, J. C. Expert opinion and compensation: evidence from a musical competition. *CORE discussion paper*. Louvain la Neuve: 2002.

¹⁶ K této dichotomii mě částečně inspirovala kniha manželů Zanderových, kteří popisují svět hodnocení a svět možností. ZANDER, B., ZANDER, R.S. *The Art of Possibility*. Cambridge: Harvard Business School Press, 2000.

¹⁷ BISHOP, S.R., LAU, M., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N.D., CARMODY, J. et al.,. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. September 2004, vol. 11, no. 3, s. 230-241.

¹⁸ NEFF, K. *Self-compassion*. New York: William Morrow, 2011.

V lecčems podobný obrat popisuje i Jan Hančil v kontextu dialogického jednání:

"Opět je třeba zdůraznit, že často vůbec nejsme zvyklí jednat se sebou jako s partnerem. (...) To se teprve musíme naučit. To znamená, musíme se naučit být na sebe zvědaví, být k sobě shovívaví, objevit v sobě rozšafnost místo unáhlenosti, humor místo posměchu, naučit se přistoupit na to, že nejsme kdovíjak originální, prostě naučit se brát takoví, jací jsme. Jsme totiž naprogramovaní právě naopak. Jsme nastavení na výsledek (...).¹⁹

Pro ožívání chuti tvořit se zdá tedy výhodnější pobývat většinu času spíše v prostoru zvědavosti (a shovívavosti) než v prostoru srovnávání se (a výsledku). V reálném životě se bude vždy jednat o určitou kombinaci, srovnávání je v některých momentech nezbytné. Pokud ke srovnávání dojde, zdá se pro tvůrčí činnost výhodnější vidět atributy srovnávání méně fixně a brát je "méně vážně".

Ironií osudu jsem se právě v den, kdy jsem redigovala kapitolu o srovnávání dozvěděla, že naše krátká rozhlasová hra Pro Patria Mori získala třetí místo na rozhlasové soutěži Prix Marulič v Chorvatsku²⁰. Rovnou tedy aplikuji své poznatky: mám radost, že tentokrát kognitivní zkreslení pracovala v náš prospěch, ale hlavně se snažím nebrat celou věc příliš vážně.

4.4. Méně fixní přemýšlení o vlastních schopnostech a talentu

Dalším zajímavým úhlem pohledu byla otázka talentu a nahlížení na něj. Přemýšlení o talentu bylo tématem, ve kterém tvůrci nejvíce hledali slova, protiřečili si, nevěděli. Často bylo přesvědčení o nedostatku talentu spojené s otázkou tvůrčího umrtvení - bylo důvodem, proč se do některé aktivity vůbec nepustit a také proč v ní v okamžiku překážky nepokračovat.

Opět jsem se tedy snažila prozkoumat, jaký způsob přemýšlení o talentu vede k tvůrčímu umrtvení a současně být zvědavá na alternativy, které vedou spíše k oživení chuti tvořit.

Jako inspirativní se v této části ukázaly práce Carol Dweckové o fixní a růstové sebe-teorii²¹. K přemýšlení o vlastních schopnostech přidává Dwecková metaúroveň - jak dalece budu považovat své schopnosti za měnitelné.

Ve fixní sebe-teorii pojmám své schopnosti jako fixní, neměnné kvality, které mně buď byly, nebo nebyly dány.

Lumír: Když jsem se snažil dělat ty básničky nebo povídky - tam jsem se opravdu pokoušel o něco, co mi nebylo dáno.

Pokud vnímám své schopnosti jako fixní, je pro mě každé vystoupení zkouškou, testem toho, jestli tyto schopnosti ještě mám. Děti s fixní sebe-teorií si v experimentech vybíraly lehčí úkoly a tím pádem se toho méně naučily. Chtěly se

¹⁹ HANČIL, J. Otevřený svět dialogického jednání. In: VYSKOČIL, I. & kol: *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU, 2004, s. 41.

²⁰ BLECHOVÁ, E. *Pro Patria Mori*. Český rozhlas Vltava, 2014. Nahrávka dostupná z <https://vimeo.com/95336785>.

²¹ DWECK, C.S. *Self-Theories: Their role in Motivation, Personality, and Development*. Hove: Psychology Press, 2000.

tím vyhnout zážitku neúspěchu. Ten je ve fixní sebe-teorii traumatizující - je interpretován jako známka nedostatku talentu a důvod, proč přestat zkoušet. Ale i zážitek úspěchu může být ve fixní sebe-teorii složitý, protože mě staví na piedestal, ze kterého můžu při příštím vystoupení spadnout.

Muriel: Dostávala jsem hodně podpory. Má matka i Marvin věřili, že zvládnou cokoli, že mám neuvěřitelný hlas, že můžu všechny zpěváky strčit do kapsy. Stála jsem na jakémsi piedestalu, což bylo v něčem docela příjemné, ale taky mi to nahánělo strach. Cítila jsem, že když jsem tak vysoko, tak bych mohla spadnout.

Opačný postoj, tedy růstová sebe-teorie podle Dweckové, spočívá v pružnějším vnímání vlastních schopností, které pokládám za měnitelné pomocí vlastní snahy.

Daniel: Pak mluvila Dina Tucker a byla skvělá. Sedla si pak vedle mě. Naklonil jsem se k ní a pošeptal jí: "Taky bych to takhle chtěl umět." A ona odvětila: "Zatím tě to nikdo neučil." Bylo to, jako by se přese mě přelilo světlo: "To je přece pravda!"

Přesvědčení o tom, že moje schopnosti jsou pomocí snahy a učení měnitelné, se ukazuje pro tvůrčí oživení jako výhodnější - pokud jsem přesvědčena o možnosti růstu, je pravděpodobnější, že budu vyvíjet větší úsilí a nenechám se odradit překážkami nebo neúspěchem. Úspěch ostatních mě bude inspirovat spíše než demotivovat. Růstová sebe-teorie se ukazuje také výhodnější pro pedagoga tvůrčích disciplín, například v tom, že bude stanovovat cíle učení se/mistrovství spíše než cíle výkonové, bude chválit úsilí spíše než talent a sám bude pečovat o svoje zdokonalování se.

Zajímavé také je, že zatímco ve fixní sebe-teorii bude pro moji sebeúctu každý neúspěch citelnou ránou, růstová sebe-teorie svým způsobem obchází otázku sebeúcty - pokud jsem schopná podstatné změny mých schopností, není potřeba se o sebeúctu tolik starat.

4.5. Alternativy k talentu - zájem, houževnatost, akce

Součástí růstové sebe-teorie je také přesvědčení, že talent nelze spolehlivě odhadnout ani u sebe, ani u druhých. Společně s tvůrci jsem si tedy kladla otázku - podle čeho si tedy vybrat činnost? A z pozice pedagoga - na základě čeho si vybrat studenty?

Jako klíčové slovo v této části rozhovorů vykrytalizoval zájem spíše než talent. Jako alternativu "talentových zkoušek" nabízeli tvůrci zkoušky "zájmové" anebo pouhé "zkoušení si se zájmem".

Jens: Jo, když jsem začal dělat biologii, vědu, bylo to fajn, byl jsem dobrý vědec, mluvil jsem na konferencích, ale zároveň jsem začal dělat pouliční divadlo a víc mě zajímal divadelní svět. A byla z toho obrovská krize a já se rozhodl vědu opustit, což bylo to správné rozhodnutí.

Pro dlouhodobé usilování v jakékoliv oblasti je pak dalším důležitým faktorem houževnatost neboli "grit", definovaný Duckworthovou jako "vytrvalost a nadšení

pro dlouhodobé cíle”²². Ukazuje se, že houževnatost může být pro dosahování výsledků stejně důležitá jako talent a také, že houževnatost není jednou provždy daná, je možné rozvíjet a pěstovat.

Výběr činnosti na základě jakýchkoliv kritérií implicitně předpokládá určitou sekvenci - nejdříve objevím svůj talent nebo zájem o nějakou činnost, poté naplánuji, jak se této činnosti více věnovat, stanovím si v ní cíle a pak ji začnu provozovat.

Radikálnější alternativou je přístup “prostě to zkusit”, který nabízí zdánlivě nelogickou sekvenci - nejdříve něco zkusím a zkouším, hraji si, bezstarostně experimentuji a teprve poté se zabývám (pokud je potřeba) otázkami talentu nebo zájmu.

František: Tak co bych zpětně poradil svému mladšímu já, nebo aby ten dotyčný už po mně neopakoval - ať jako neváhá tak dlouho, jak jsem váhal já. Aby si uvědomoval ty možnosti prostě nějak dřív a bezstarostnějš.

Tento přístup tedy zcela “ruší” přijímací zkoušky, ať už talentové nebo zájmové. Studenta anebo sebe sama rovnou “přijímá” takového, jaký je a zkouší to s ním. To je přístup blízký tvůrčím prostředím, ve kterých se pohybují - ať už se jedná o KATaP DAMU, o pěvecké workshopy Tuscany Project nebo o semináře, které sama vedu.

Výhodou tohoto přístupu je právě určitá bezstarostnost, která umožňuje překonat “pasti autenticity” (tedy potřebu najít své jediné “pravé” já a chovat se v souladu s ním), a naopak nás vybízí “flirtovat se svými možnými budoucími já”²³ a tím pádem objevit nové netušené možnosti. Tento přístup také nestaví na (často nespolehlivé) introspekci, ale pomocí “vněhledu”²⁴ nebo “extrospekce”²⁵ nám pomáhá pružně si hrát s příběhem, který si sami o sobě vyprávíme.

Divadelní improvizace a dialogické jednání jsou velmi blízké tomuto přístupu - svojí otevřeností, hravostí a také schopností vnímat selhání a chyby jako přirozenou součást procesu.

*Vědomí, že znovu a znovu jdeme [v dialogickém jednání] zkoušet s možností, že můžeme selhat, je dobré.*²⁶

Filip: Tohle mají hodně silný ty děti. Nasednou na kolo, spadnou. A i když je to fyzicky bolí, tak to furt zkoušej. A dospělí už často ztrácej tenhleten typ odhodlanosti.

²² DUCKWORTH A.L., PETERSON C., MATTHEWS M.D., KELLY D.R. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. June 2007, vol. 92, no. 6, s. 1087-1001.

²³ IBARRA, H. *Act like a leader, think like a leader*. Boston, Mass: Harvard Business School Press, 2015.

²⁴ Tamtéž.

²⁵ MAKONJ, K. *Pantalone, nebo Vyskočil?* In: *Hic Sunt Leones, o autorském herectví*. Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví při KATaP DAMU, 2003.

²⁶ HANČIL, J. viz pozn. 19, s. 44.

Inspirovaná extrospekci a vněhledem bych si nyní sama troufla na novotvar: sebe-možnost jako alternativní způsob přemýšlení o sobě. Ten vyvstal z Františkova popisu studia u Ivana Vyskočila.

*František: A ten Vyskočil jak kdyby ty studenty ... jako kdyby je trochu osvítil. Nebo urychlil. Tím myslím, že ty studenti jsou prostě sebevědomější v tom nejlepším slova smyslu a i **vědomější si možností**, který mají a který nabízí to, co oni dělají. Protože když si nevěříš, tak ty věci nevidíš tak dobře, jak jsou. A do leccého prostě nejdeš.*

Určité motto sebe-možnosti by mohla být otázka "Kam se mi to povede?", která se objevila před pár lety při mém dialogickém jednání.

Říkám: „Kam se mi to povede?“ a to mě překvapuje, a usmívám se – to se mi opravdu líbí... Ať se mi to povede, kam se mi to povede, tak se mi to povede, to mi stačí, jako ne-jistota v životě. (vlastní reflexe dialogického jednání, květen 2007)

Dovolila bych si tedy navrhnout určitou reformulaci otázky tvůrčího sebevědomí. Klasické koncepty tvůrčího sebevědomí (sebeúcta, sebeúčinnost) jsou zakotvené v prostoru srovnávání. Pro prostor zvědavosti bych nabídla konstrukty bezstarostnější a akčnější - zkoumání sebe-možnosti, dynamické pojetí sebe-růstu (růstové sebe-teorie) a v případě nezdaru přístup sebe-soucitu. Tyto alternativy podle mého názoru zvyšují pravděpodobnost tvůrčího oživení, pravděpodobnost toho (slovy Františka), "že do toho půjdeme".

4.6. Bezpečné prostředí

I když jsem se chtěla soustředit zejména na faktory vnitřní, tedy způsob přemýšlení o sobě a o svých schopnostech, tvůrci mě v rozhovorech přivedli k tomu zabývat se také faktory vnějšími, tedy tím, jak mohou kolegové či pedagogové oživit nebo umrtvit moji chuť tvořit.

Na otázku "co bys poradil svému mladšímu já", kterou jsem kladla v rozhovorech, často zazněla jako základní rada "víc to dělat s druhými".

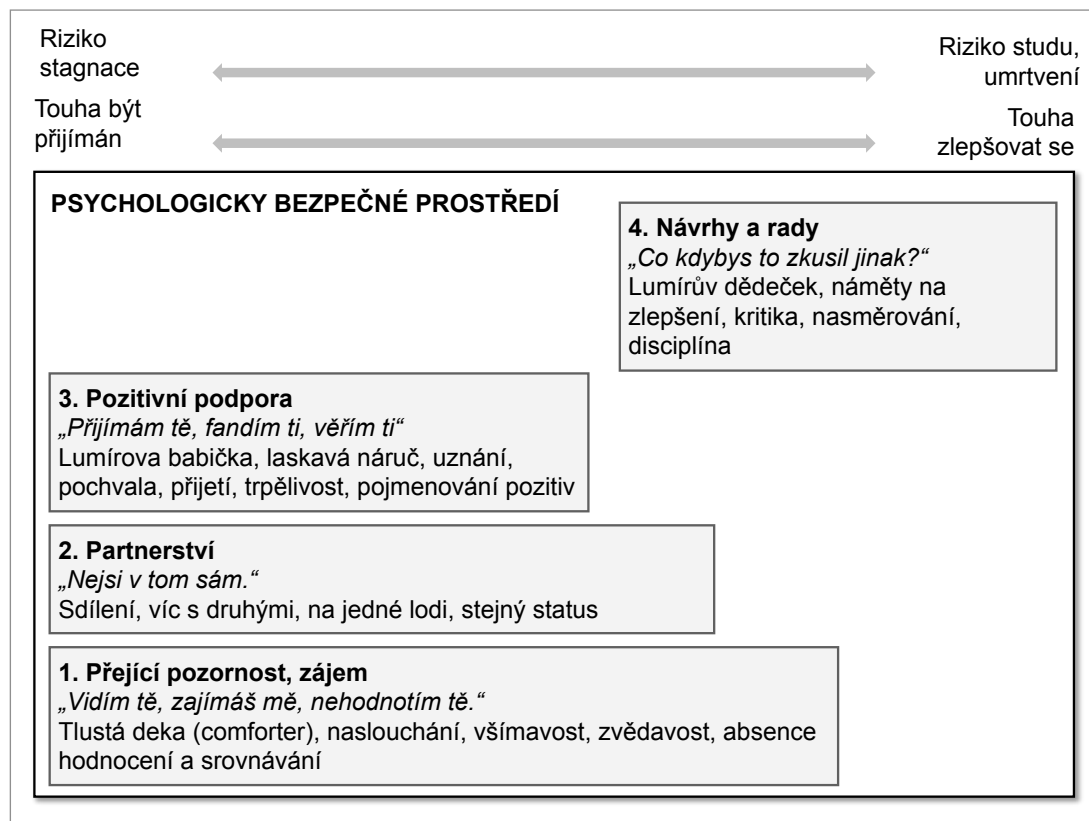
Lumír: Protože já jsem měl pocit, že ta tvořivost, to je něco takovýho ať už konstruktérskýho, nebo mystickýho, že si něco člověk tak jako kutí sám. Zkus to víc dělat s druhejma, to bych si jako poradil.

Vytvořit pro tvůrce bezpečné prostředí, kde by mohl svoji tvořivost rozvíjet, není jednoduché ani samozřejmé. Opět jsem na základě podrobné analýzy dat z rozhovorů sestavila model vnější podpory oživení chuti tvořit²⁷ (obr. 4). Ten obsahuje čtyři typy podpory, které tvůrci citovali v rozhovorech - přející pozornost, partnerství, pozitivní podporu a návrhy a rady.

Tvůrci popisovali napětí mezi touhou být přijímán a touhou učit se. Jak znám i z vlastní zkušenosti, tvůrčí, autorská činnost odhaluje moje já a dělá mě velmi

²⁷ Některé prvky jsou inspirované modelem Stona a Heenové (STONE, D., HEEN, S. *Thanks for the feedback. The science and art of receiving feedback well*. New York: Penguin Group, 2014.)

zranitelnou. Nebezpečím je zejména stud, jedna ze sebe-vědomých hodnotících emocí²⁸. Tento intenzivně bolestný pocit, spojený právě s pocitem nepřijetí²⁹ může často vést k tvůrčímu umrtvení.



Obr. 4. Model vnější podpory oživení chuti tvořit.

Od autorů z prostředí firemních týmů jsem si vypůjčila termín psychologicky bezpečné prostředí³⁰ pro popis takového prostředí, které úspěšně pracuje s oběma riziky - nedopustí stud a následné umrtvení, ale také se vyhýbá riziku stagnace tvůrce.

Tvůrci k tomuto tématu hovořili především o nutnosti říci si o takový typ podpory a vnější vazby, který bude v tu chvíli pro ně užitečný. Pro pedagoga to pak znamená adaptovat se na individuální potřeby tvůrce v tom kterém okamžiku, respektovat jeho vnitřní motivaci a pokud možno se vyhýbat chválení talentu, hodnocení a srovnávání.

Václav: Já neříkám studentům zas tak často, že to bylo dobrý. Já říkám daleko častěji, že to bylo zajímavý. Dobrý - to už je moc hodnocení. (...) Já jsem fanoušek, kterej neradí. Fanoušek, kterej vidí, jaké bude příště rozmístění hráčů na hřišti a kde je ještě volný prostor. Jde o to upozornění.

²⁸ LEWIS, M., SULLIVAN M.W. The Development of Self-Conscious Emotions. In: DWECK, C.S., ELLIOT, A. J., eds. *Handbook of Competence and Motivation*. NY: Guilford Press, 2005, s.185-201.

²⁹ BROWN, B. *Daring Greatly*. New York: Gotham Books, 2012.

³⁰ EDMONSON, A.C. *Teaming: How Organizations Learn, Innovate and Compete in the Knowledge Economy*. San Francisco: Josey-Bass, 2012.

Muriel: Jako pedagog se snažím zachytit, co slyším, co považuju za jejich jedinečný projev. A pak dodám – zkusila bys i ...? A tím pádem se vyhnu tomu "co je špatně a co se mi nelíbí". Přeskočím přímo na "jsi ochotná si to vyzkoušet?" Pak mají možnost si s tím hrát, vyzkoušet si různé věci a opravdu na nich pracovat, dokud se jim něco nepodaří.

5. Závěr - posun v přemýšlení o sobě a o tvořivosti

Jsem ráda, že práce na tomto tématu pro mě zůstala po celou dobu především dobrodružstvím. Moje setkání s tvůrci byla velmi inspirativní a často emocionální. Vzpomínám na schůzku na předměstí Bostonu s Neilem, který doprovází zpěváky na klavír a snaží se pro ně být oporou, "tlustou dekou", na kterou se můžou spolehnout. Ale i Neil o sobě občas pochybuje.

Neil: A po závěrečném koncertu jsem se s Lucíí podělil o svoje pochybnosti o sobě a vůbec o všem. A ona mi připomněla, že dělám pro lidi něco užitečného, a že to je víc než jen hudba.

Pokud bych se měla pokusit o shrnutí hlavních závěrů jednou větou, řekla bych v návaznosti na Neila, že "je to víc než sebevědomí". Tvůrčí sebevědomí je součástí ožívování chuti tvořit, ale není pro něj dostatečné. Pro ožívování chuti tvořit je potřeba mnohem širší posun v tom, jak přemýšlím sama o sobě a o své tvořivosti.

Všech tvůrců jsem se ptala na to, co by poradili svému mladšímu já. Pokud bych tedy závěr této práce pojala jako rady Evě z roku 2002, mohl by dialog vypadat zhruba takto:

Eva 2002: No tak když jsi teď tak chytrá, disertační Evo z května 2015 - takže co bys dělala jinak, kdybys to měla znovu prožít, těch třináct let, co nás dělí?

Eva 2015: *No, asi bych měla širší pohled na tvořivost. Taky bych se pružněji dívala na sebe a na svoje schopnosti a zkušenosti. Méně bych přemýšlela a více bych si zkoušela. A taky bych se dříve obklopila lidmi, kteří by uměli moji tvořivost podporovat.*

Eva 2002: Aha... To je dost abstraktní. A není to každému jasné, tohleto co říkáš?

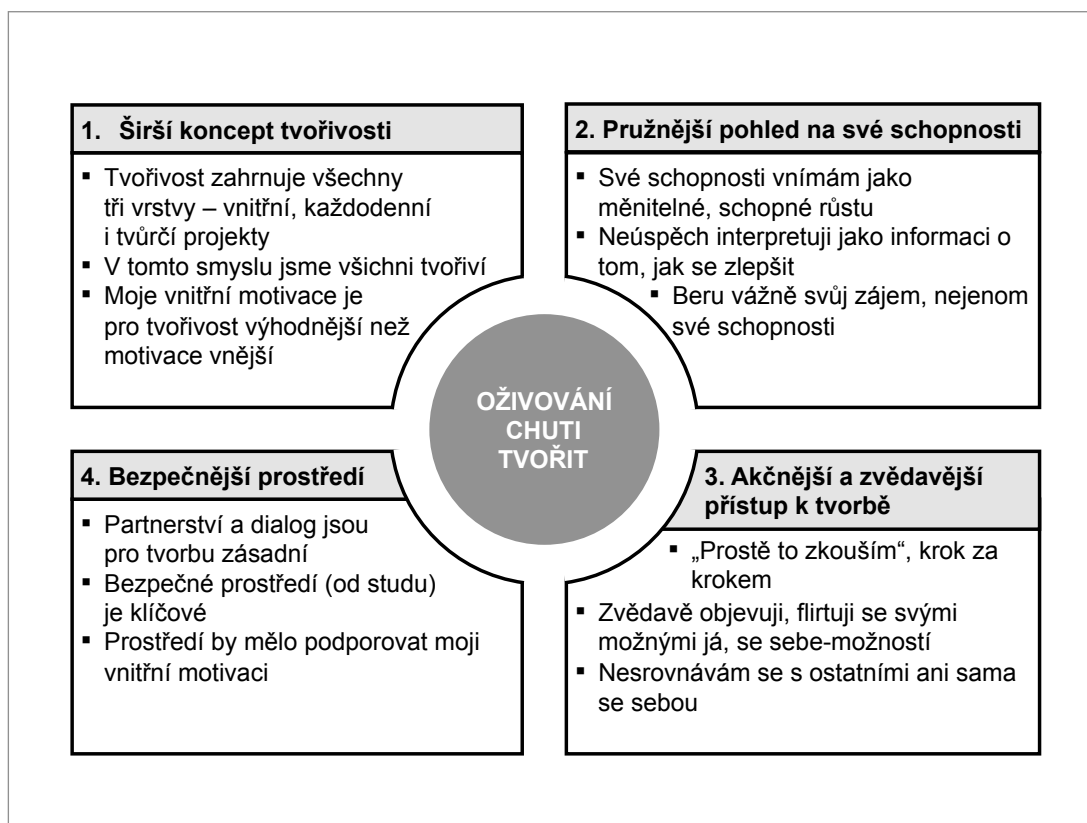
Eva 2015: *Vidíš, tak zrovna takovými lidmi, jako jsi ty, bych se neobklopovala.*

Ano, mám pocit, že bychom si s Evou 2002 asi příliš nerozuměly. Některé zkušenosti jsou jistě nepřenosné.

Přesto doufám, že se mi v tomto textu podařilo určité věci empiricky zakotvit a konceptuálně vyjasnit. Některé inspirace z této práce už jsem začala sama používat ve své tvůrčí i pedagogické praxi.

Vzhledem k vybrané metodologii si nedělám nárok navrhnout všeobecně platné mechanismy a pravdy. Ale neskromně si myslím, že některé tyto poznatky mohou být inspirativní i pro další tvůrce a pedagogy.

Schéma níže se pokouší o shrnutí hlavních posunů v přemýšlení o sobě a tím odpovídá na otázku, kterou jsem si kladla na začátku výzkumu, tedy "jaké vnitřní a vnější faktory jsou výhodné pro oživení a ožívování mojí chuti tvořit?"



Obr. 5. Čtyři oblasti posunu k oživení chuti tvořit.

Mám pocit, že i u mě osobně došlo za posledních třináct let v posunu právě v těchto oblastech a jsem tomu velmi ráda. Zejména jsem ale spokojená, pokud se mi podaří pohybovat se více ve světě zvědavosti, zkoušení si a pružnosti spíše než ve světě srovnávání, hodnocení a jednoho správného řešení. Zdá se mi, že tento prostor je nejenom výhodnější pro tvořivost, ale i pro život samotný.

Jsem si vědoma, že znázornění pomocí modelů, tabulek a obecných polarit může působit až příliš logicky a strukturovaně. Ráda bych tedy na úplný závěr připomněla, i sama sobě, že se jedná v případě chuti tvořit o procesy komplexní, individuální a závislé na mnoha faktorech.

Navrhuji tedy přistupovat k závěrům této práce s tímto zdravě skromným přístupem. Jako ke směrům nebo náznakům, které můžu vyzkoušet a nechat se jimi inspirovat. V tvůrčím procesu však vždy zůstane prvek nepoznaného a nepoznatelného.