

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění

Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika

U --- DISERTAČNÍ PRÁCE

DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ – OSVOBOZUJÍCÍ TANEC NA HRANICI MOŽNOSTÍ

Boleslav Keprt

Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Oponent práce: doc. Michal Čunderle, Ph.D., doc. PhDr. Vladimír Chrz Ph.D.

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha, 2019

ABSTRAKT

Ve své disertační práci *Dialogické jednání – osvobozující tanec na hranici možností* se zabývám kvalitativním výzkumem Dialogického jednání (DJ) s vnitřním partnerem na Katedře autorské tvorby a pedagogiky (KATaP). Práce je zaměřena na klíčové momenty experimentů s DJ, kdy se před člověkem objeví možnost opustit civilní projev a dotýčný buď objevuje svobodu hry, rozvíjí spontánní impulzy, nebo z této možnosti kvůli svým zábránám utíká zpět do bezpečí civilnosti. Výhodiskem práce je záměr využít koncept hranic a další koncepty procesově orientované psychologie (POP) za účelem zachytit, popsat a lépe se orientovat v klíčových momentech DJ. Zaměření práce nevychází z teoretických předpokladů a hypotéz, ale je vyústěním mého několikaletého zabývání se DJ, které je, tak jak je pojato na katedře autorské tvorby a pedagogiky již samo o sobě participativním výzkumem. Tato zkušenost mi dovolila již v projektu práce zaostřit optiku výzkumu na momenty hranic, které se u studentů dialogického jednání projevují jako dramatická situace v podobě střetu vnitřních zábran a zároveň zájmu dovídat se o sobě něco nového, hrát si. V hledáčku výzkumu tedy jinými slovy byly hranice, které jsou prožitkovým zhmotněním názorových přesvědčení na jedné straně a odvahy a chuti experimentovat s neznámým, zahlížet nevídané, dovídat se ze svých úst neslýchané, hravým způsobem objevovat, kým vším ještě může člověk být, když nepřekáží tomu, co se skrze něho má tendenci odehrávat. Jde tedy i o objevování a zvědomování repertoáru vnitřních postav, které námi často hýbou bez našeho uvědomění. Cílem je ověřit výhodnost použití konceptů POP, zvláště konceptu hranic.

Disertační práce je rozdělena do několika kapitol. Nejprve vysvětlují koncepty POP a metodologický rámec práce. Během analýzy sebereflexí, rozhovorů, dotazníku, focus groups a videozáznamů účastníků výzkumu kromě tématu hranice vykrytalizovaly klíčové kategorie: *vnitřní kritik, vstřícný svědek, stud a trapnost*. Tyto kategorie se staly ústředními kapitolami práce. V kapitole *Na hranici* se snažím zachytit, jak se hranice projevují v posloupnosti od povšimnutí impulzu až po objevení vnitřní postavy. V kapitole *Využití videozáznamu* analyzuji zkušenost účastníků s natáčením na kameru. Poslední kapitolou je případová studie, na které ukazují ucelenější vývoj v DJ i s ohledem na vztah ke konceptu hranic. V závěru práce shrnuji výsledky analýzy, zhodnocuji, nakolik se osvědčilo použití konceptů POP a také nakolik mě samotného výzkum a psaní práce ovlivnilo.

Klíčová slova

Dialogické jednání, procesově orientovaná psychologie, hranice, amplifikace, stud, trapnost, psychosomatika, dramatická situace, vnitřní postavy, vnitřní řeč, samomluva, sebekritika, laskavost, soucit, autenticita.

KAPITOLA 1 – ÚVOD	10
1.1 Výzkumné otázky a účel výzkumu	16
KAPITOLA 2 – METODOLOGIE	17
2.1 Výběr účastníků	18
2.2 Sběr dat a jejich analýza	19
KAPITOLA 3 – VÝCHODISKA	22
3.1 Dialogické jednání (DJ)	22
3.1.1 Výzkumy samomluvy	24
3.2 Procesově orientovaná psychologie (POP)	28
3.2.1 Hranice	29
3.2.2 Snová postava	36
3.2.3 Vnitřní kritik.....	37
3.2.4 Amplifikace	40
3.3 Dialogické jednání versus Procesově orientovaná psychologie.....	41
3.4 Stud a trapnost.....	43
ANALÝZA:	47
KAPITOLA 4 – NA HRANICI	47
4.1 Projevy prožívání na hranici	47
4.2 Od impulzu k naplnění výrazu	55
4.2.1 Impulz – snové dveře	56
4.2.2 Postava-postoj.....	59
4.2.3 Amplifikace	60
4.3 Kdo se to dívá?	65
4.3.1 Hraniční postava.....	66
4.3.2 Divák vnitřní a vnější	70
KAPITOLA 5 – KRITIK	76
KAPITOLA 6 – VSTRÍČNÝ SVĚDEK – přející pozornost	85
KAPITOLA 7 – TANEC NA HRANICI	95
7.1 Studium studu a trapnosti	95
7.1.1 Jistota nejistoty – znovobjevování otevřenosti.....	103
7.1.2 Pravidla, normy, hodnoty, názorová přesvědčení.....	106
7.1.3 Odvaha a zranitelnost	109
7.1.4 Potřeba k někomu patřit	114
7.1.5 Slovo a skutečnost.....	117
7.2 Ne-konání	119
7.2.1 Nespěchat!	126
7.3 Osvobozování	132
KAPITOLA 8 – VYUŽITÍ VIDEOZÁZNAMU – natáčení na dvě kamery	139
KAPITOLA 9 – PŘÍPADOVÁ STUDIE	147
KAPITOLA 10 – ZÁVĚR	159
LITERATURA:	165

ÚVOD

Svou práci jsem nazval *Dialogické jednání – osvobozující tanec na hranici možností*. Moje zkušenost s DJ započala dlouho předtím, než jsem se stal oficiálně studentem DAMU. Na katedru autorské tvorby a pedagogiky (KATaP) jsem docházel na dialogické jednání od roku 2004. Název práce tak nějak vytanul až po sepsání projektu. Sám jsem byl tím názvem překvapen. V názvu práce je slovo hranice, ale tehdy pro mě mělo spíše metaforický význam. Až později se ukázal jeho potenciál a přesnější smysl.

Východiskem projektu bylo identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a popsat momenty, kdy dochází ke svobodnému experimentování s dialogickým jednáním. Krom toho jsem také měl zájem zjišťovat, nakolik podpůrnou úlohu mohou hrát při kultivaci psychosomatické disciplíny DJ i různé formy reflexe a práce s videozáznamy. Tato původní východiska se v počátku výzkumu zpřesnila do výzkumných otázek.

Setkání s DJ

Původem mých prvních dialogických pokusů na katedře autorské tvorby a pedagogiky v roce byl článek Ivana Vyskočila, který se mě dotýkal a nabuzoval chuť si dialogické jednání zažít. Tehdy bych si nepomyslel, že se z toho vyklube tak dlouhodobý zájem až vášeň. Prvních několik let jsem docházel na DJ coby veřejnost. Zpětně oceňuji tuhle možnost, kterou katedra autorské tvorby a pedagogiky nabízí. Po několika letech jsem se osmělil přihlásit ke studiu na KATaP jako oficiální student. Důvodů bylo několik. Jednak můj zájem o DJ neopadal, ale spíše se prohluboval. Také jsem chtěl okusit i jiné psychosomatické disciplíny, které se na katedře vyučují – hlasovou výchovou, dílnu přednesu, autorské čtení, pohybovou výchovu, hereckou propedeutiku. Očekával jsem, že systematictější zabývání se DJ by mi v něm mohlo přinést více jasnosti a orientace. Doposud mám zkušenost z pěti různých skupin DJ, do každé jsem chodil minimálně rok. Nejdéle navštěvuji skupinu, kterou vede Stanislav Suda.

Výzkumné otázky a účel výzkumu

Lze identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a lépe popsat klíčové momenty dialogického jednání pomocí konceptů procesově orientované psychologie, konkrétně hlavně s pomocí konceptu hranic? Co se se studenty DJ kolem této hranice odehrává?

Jelikož nebylo mou ambicí udržovat představu, že lze vytvořit takové podmínky, kdy samotným výzkumem nebudu účastníky ovlivňovat, zaměřil jsem se spíše na zvědomování tohoto ovlivňování. Doplnujícími podotázkami tedy bylo: Jak účastníci sami svou účast ve výzkumu reflektují? Může účast ve výzkumu a využití videozáznamů mít podpůrnou úlohu pro samotné účastníky?

Nad celým výzkumným záměrem se klene účel lépe se vyznat v tom, co se v klíčových momentech odehrává, přinášet lepší uvědomění sobě, účastníkům výzkumu, ale i ostatním zájemcům o studium DJ.

METODOLOGIE

S ohledem na zkoumaný fenomén DJ a to, že zjišťuji, co se odehrává v klíčových momentech DJ, jsem volil kvalitativní přístup. Jde o explorativní přístup, tedy pestřejší a hlubší pochopení souvislostí a dynamiky, v mém případě zaměřené na to, co se odehrává kolem hranic při experimentování studentů s DJ. Účastníky jsem kromě pořizování výzkumných rozhovorů zkoumal v přirozeném prostředí KATaP v běžných hodinách DJ. Pro první výzkumný rozhovor jsem si připravil otázky a ty jsem potom s každým dalším rozhovorem přehodnocoval a zpřesňoval v tom, co v procesu sběru dat postupně vycházelo najevo. Šlo tedy o neustálý dialog mezi sběrem dat a jejich vyhodnocováním.

Výběr účastníků výzkumu

Výběr účastníků výzkumu probíhal ve dvou fázích. Nejprve jsem oslovil 14 účastníků s dotazníkem, který zkoumal zkušenost s využitím videozáznamů – kdy účastníci měli možnost vidět své videozáznamy a videozáznamy spoluúčastníků. Tuto příležitost měli v rámci focus groups a také se na svůj videozáznam mohli podívat sami. Tuto skupinu účastníků blíže popisuji v kapitole *Využití videozáznamu – natáčení na dvě kamery*.

Paralelně s tímto zaměřením jsem začal pořizovat výzkumné rozhovory, analyzovat reflexe atd. V množství prolínajících se dat jsem zjistil, že je nutné se zaměřit na menší počet účastníků, aby bylo únosné takový záběr dat zpracovat. Těžištěm výzkumu se tak stalo 10 účastníků. Mezi účastníky byli pokročilí studenti DJ. Všichni z těchto účastníků měli zkušenost s navštěvováním minimálně dvou různých skupin DJ. Šest účastníků v době výzkumu nebo předtím studovalo KATaP. Všichni účastníci měli (v roce 2018) minimálně sedm let zkušeností s DJ. Několik účastníků mělo desetiletou zkušenost a jedna účastnice zkouší DJ již patnáct let. Kromě jedné účastnice v době výzkumu všichni navštěvovali skupinu DJ Stanislava Sudy. Většina účastníků výzkumu alespoň po nějakou dobu navštěvovala paralelně jednu ze skupin pro pokročilé pod vedením profesora Vyskočila.

Každý výzkum se potýká i s transparentním osvětlením pozice samotného výzkumníka v rámci výzkumu. Jsou různé názory a potřeby výzkumného designu, které řeší, nakolik je vhodné či výhodné, aby se sám výzkumník stal účastníkem výzkumu „insiderem“, a nakolik je vhodnější držet si odstup nebo se vědomě pohybovat mezi těmito póly. Vzhledem k dlouholetým zkušenostem s DJ se mi jako výhodnější jevílo využít výhod insidera. Používám tedy i svých sebereflexí, videozáznamů ze zkoušení a ostatní účastníci mě znají i jako spoluúčastníka experimentování s DJ. Nutno podotknout, že i mimo oficiální výzkumný záměr je vlastně každá hodina DJ sama o sobě experimentováním a každý je v pozici badatele.

Sběr dat a jejich analýza

Výzkum DJ má na KATaP letitou tradici. Již v minulosti byly pod záštitou Ústavu pro výzkum a studium herectví DAMU z jeho archivu opakovaně k výzkumným účelům využity reflexe studentů. Zde lze odkázat kupříkladu na článek Michala Čunderleho (1997) *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*, text Stanislava Sudy (2008b) *Dialogické jednání v průpravě pedagoga*, který zpracovává reflexe DJ u studentů pedagogiky, či na stať Martiny Musilové (2008), v jejímž rámci se autorka zabývá reflexemi archivu KATaP z období 1994–2004.

Analýzu jsem prováděl s využitím několika různých typů dat.

- individuální rozhovory
- participativní pozorování během hodin DJ
- písemné reflexe
- dotazník – zaměřený na zkušenost účastníků se sledováním videozáznamů
- focus groups – diskuse s účastníky výzkumu nad videozáznamy
- videozáznamy účastníků

Záměrně jsem chtěl využít různé typy dat, jejichž triangulace umožní získat plastičtější obraz toho, co se děje v klíčových momentech DJ. Vzhledem ke komplexnosti dat jsem se rozhodl analyzovat je v programu NVIVO pro kvalitativní analýzu nečíselných a nestrukturovaných dat. Program umožňuje kódovat texty v podobě reflexí, přepsaných rozhovorů, přepisu focus groups, videí ze zkoušení DJ, audionahrávek komentářů asistenta či profesora Vyskočila. Tento program umožňoval lepší přehled během procesu kódování a hledání klíčových kategorií. Při zpracování dat jsem zčásti vycházel z inspirace metodou zakotvené teorie (Strauss, Corbinová 1999), ze které jsem využíval otevřené a axiální kódování, ale nebylo mým cílem vytvářet teorii DJ. Některé kategorie jsem předpokládal již při návrhu výzkumného projektu, jiné se konstituovaly během natáčení rozhovorů a další vyvstávaly při samotné analýze.

Rozhovory

Formu vedení rozhovorů bych označil někde mezi polostrukturovaným a nestrukturovaným vedením. Měl jsem připravená stěžejní témata a otázky, které jsem se snažil přirozeně zakomponovat do vyprávění účastníků o dialogickém jednání. Některé otázky vznikaly až při samotném rozhovoru. Již během pořizování rozhovorů se některá témata ukazovala jako klíčovější. Rozhovor se dělil na dvě části, v první části jsem si s účastníkem povídal a ve druhé jsme sledovali několik videozáznamů účastníka.

Reflexe

Součástí studia je napsání alespoň jedné sebereflexe během semestru. Účastníci je píšou pro sebe, ne pro výzkum. Obsahem reflexí je často snaha zachytit a vyznat se v tom, co během zkoušení DJ dotyčný zakouší. Tento typ dat je více obsahový, ale často jsou v něm i další roviny sdělení: citoslovce, hravost s formou reflexe, dialogické reflektování reflexe apod. Někteří účastníci poskytli větší počet reflexí, jiní jen pár. Některé reflexe byly z doby před započatím výzkumu. Celkově objem reflexí od všech 10 účastníků čítal stovky stran textů. Citované pasáže z reflexí jsem neupravoval, zůstávají tedy i gramatické chyby, abych zachoval jejich originální podobu.

Dotazník

Součástí výzkumu se stal i dotazník, který byl podnětem k reflexi zaměřené na zkušenost se sledováním videozáznamů ze zkoušení DJ.

Focus group

Během studia jsem byl účastníkem několika focus groups, které pořádal Stanislav Suda ve své skupině. Několik focus groups jsme pořádali s kolegyní Zuzanou Pártlovou. Většina focus

groups byla zaměřena na sledování videozáznamů. V některých případech šlo o sledování starších nahrávek, jindy šlo o sledování nahrávek pořízených tentýž den.

Videozáznamy

U každého účastníka jsem procházel převážnou část videozáznamů, které byly k dispozici, tedy i archivní záznamy z let před realizací mého výzkumu. Nejstarší videozáznamy, které jsem měl k dispozici, byly z roku 2006, nejnovější z roku 2018. Velkou část analyzovaných videozáznamů jsem během výzkumu pořizoval po několik let v hodinách DJ osobně. V jednom roce jsme s kolegyní Pártlovou pořizovali **záznamy na dvě kamery** současně. Z těchto záznamů jsem poté vytvářel videa, kde v jednom záznamu byly vedle sebe pohled na experimentujícího studenta i pohled na diváky a jejich reakce. Bonusem pro účastníky výzkumu bylo, že mohli videozáznamy sledovat i sami a používat je ke svým reflexím. Všichni zúčastnění se také poprvé mohli díky zdvojeným videím vidět i s reakcemi diváků. Při analýze videozáznamů jsem se zaměřoval na identifikaci momentů, které se v dané interakci – jednání s vnitřním partnerem – ukazují jako klíčové. Mohou se projevit změnami v propojenosti či nepropojenosti těla a verbálně sdělovaného, změnou intenzity tělového napětí, změnou intenzity energie, zvýšení a ochabnutí zájmu, momenty překvapení apod. Specificky mě zajímaly hlavně momenty, kdy se dotyčný ocitne na své hranici. Analýzu videozáznamů jsem prováděl jak bez účastníků, tak s jejich pomocí při diskusi během focus groups nebo během výzkumného rozhovoru. Tento typ dat oproti písemným reflexím a dotazníkům umožňoval zachytit bezprostřední zkoušení, které nebylo ovlivněno následnými interpretacemi účastníků. Byly v něm zachyceny i další roviny, například kvality pohybu – rychlost, rytmus, opakování, změny vodivého napětí, mimiky. Podobně i kvality hlasového projevu: například hlasitost, rychlost, obsahová sdělnost, křik, šepot, zabarvení hlasu, povzdechy apod.

Participativní pozorování

Tím, že jsem byl pro účastníky výzkumu zároveň spolužákem, prolínala se přirozeně moje role diváka a participativního pozorovatele. V tomto typu sběru dat je oproti videozáznamům zachována určitá atmosféra zkoušení, která by se dala popsat jako společné pole, změny tělesně zachytitelného napětí a uvolnění jemnějšího charakteru, které nemusí být patrné v oploštělejším videozáznamu.

VÝCHODISKA

Procesově orientovaná psychologie (POP)

V této kapitole ve stručnosti vysvětluji pojmy procesově orientované psychologie. O jaké klíčové koncepty se opírá. Jaké hodnoty a postoje zaujímá ve vztahu k osobnosti, možnostem sebezvoje, situacím a symptomům, které nás ruší. Přístup Procesově orientované psychologie mi pomohl a pomáhá pojmenovávat události v dialogickém jednání, umožňuje mi lepší orientaci. Jedním z klíčových pojmů POP je **hranice**. Procesově orientovaná psychologie má kořeny v jungiánské psychologii, taoismu, šamanismu a tradicích domorodých národů, ve fenomenologickém přístupu a dalších zdrojích. POP označuje souhrn teorie a praktických postupů, které nacházejí uplatnění v psychoterapii, řešení konfliktů, práci se skupinami, práci s fyzickými symptomy nemocí i psychickými potížemi.

Důležitým cílem POP je pomoci člověku odhalovat hranice své identity a experimentovat s tím, abychom získali vědomější přístup k těm částem nás samotných, se kterými se tolik neztotožňujeme. Hranice je místem, kde se setkává každodenní identita a neznámá či „snová“ zkušenost. Tyto dva světy vytváří polaritu a s tím spojené napětí. Hranice je mez mezi **primárním procesem**, tj. každodenní identitou člověka a **sekundárním procesem** tj. identitou vystávající, která nám připadá cizí. Hranice ovšem nejsou něčím špatným. Je dobré je mít, abychom věděli, kým jsme. Jsou nádobou naší osobnosti. A zároveň se vyplatí nebránit se jejich rozšiřování. Hranice lze vnímat u sebe i druhých v podobě změn energie či atmosféry: nudy, disociace, smíchu s nádechem trapnosti, chichotání, zadržování dechu, pocitech studu. Patrné jsou i v nedokončování vět či pohybů, cyklení tématu apod.

Dialogické jednání versus Procesově orientovaná psychologie

Nejprve jsem se v roce 2004 seznámil s DJ a až několik let poté s POP. Byl jsem překvapen, kolik je v obou přístupech spojitostí a styčných bodů. Zde pro ilustraci několik příkladů dle mého názoru popisující to samé, i když jinými slovy.

POP vybízí k **amplifikaci**, tedy podpořit zintenzivnění prožitku, pohybu, představy. DJ ten samý jev pojmenovává jako **naplnění výrazu**. Vyskočil (2005) nabádá, že: „**projev musí být dobře vnímatelný a čitelný, musí v náležitě intenzitě jít ven, přes rampu (každý máme svou vnitřní rampu)**“. Oba přístupy vidí hodnotu v tom, nechat věci jít svou cestu, jen jim pomoci se zintenzivnit, ale „nerežirovat“ je. „Rampa“ je v pojmech POP hranicí.

POP vede k zájmu o sekundární procesy. Zajímat se o to, s čím se neidentifikujeme. Odvažovat se vykračovat ze zaběhnuté primární identity. Michal Čunderle v knize *Hra školou* připomíná, že Vyskočil často vybízí k **porušování civilního výrazu**, jakým se člověk projevuje v každodenním životě, nabádá ho k vyzkoušení expresivnějších poloh.

Tak jak POP akcentuje důležitost principu **zpětné vazby**, zdůrazňuje ji i Vyskočil v souvislosti s pojmem **vodivého napětí** a schopností se zaslechnout, počkat na reakci toho druhého, **být ve vztahu**. Podobně i v POP je princip zpětné vazby velmi důležitý, dává orientaci v tom, kam se s klientem ubírat. Je etickým přístupem v práci s klientem. POP i DJ důvěřují, že má smysl to, co se samo děje, nic nevyvádět, nerežirovat, spíše se otevírat přicházejícím možnostem. Nepatologizovat jakýkoli prožitek či vynořující se vnitřní postavu.

Vyskočil často mluví o **otevřený tvaru**, POP mluví o důležité metadovednosti údivu a **mysli začátečníka**, která je schopna pohlížet na věci nepředpojatě, jako by je viděla poprvé. Vyskočil nabádá **nevkładat DJ nějaký účel**, nedělat to pro *něco*. Podobný přístup zdůrazňuje i POP.

Koncept hranice

Pojem *hranice* se nachází i v názvu mé disertační práce. Tento fenomén jsem od začátku zkušenosti s dialogickým jednáním, vnímal jako kombinaci strachu a zároveň chuti prozkoumávat ono nevídané. Strach spojený se vstoupením do neznáma, do kontaktu s impulzy a vnitřními postavami, které nemáme tak pod kontrolou a přitom máme chuť je objevovat. Studenti DJ na place mnohdy balancují na hraně toho, co je láká a zároveň děsí. Jedna účastnice výzkumu tento jev označuje za „těšobání“.

Ve zkratce bychom mohli DJ na place vidět jako **proces od zachycení impulzu**, který ještě nedává smysl, až k jeho **rozvinutí k postavě**, která vyjadřuje postoj, je svébytná, stojí za svým

postojem. Na tento postoj může jiná, často opoziční postava zareagovat. Během tohoto procesu je mnoho příležitostí, kdy se dotyčný dostává na své limity, na hranici svých možností. Někdy je zkoušející dokáže vzít do hry a přejít je nebo se zarazit a k amplifikaci či naplnění výrazu nedojde.

Hellene Gronda (2013), autorka práce POP zaměřené na téma hranice poukazuje na důležitý aspekt toho, jak se nezaleknout neznámého v momentě, kdy začínáme mít strach, že ztratíme sebe. To abychom z hranice neutekli, vyžaduje „nechat umřít“, přestat lpět na představě, kým jsme.

Téma hranic také souvisí s poslední dobou populárním pojmem „komfortní zóna“. To je vlastně synonymem pro primární identitu. Za hranicí této zóny se přirozeně zjevují prožitky strachu, úzkosti, ohrožení, nebezpečnosti, ale také adrenalinu, přílivu energie. Často se na hranici člověk dostává do jakéhosi transovního stavu. Ačkoli dotyčný student dialogického jednání mohl slyšet tisíckrát podpůrnou instrukci asistenta k tomu, jak se v prostoru odvažovat prozkoumávat neznámé, jak na sebe být hodný a nekritizovat se, jak počkat a nevymýšlet dopředu, tak v momentě takového transu se možnosti, hlavně začátečníků, v dialogickém jednání scvrkávají na jediné možné „řešení“ – útěk. Útěk do bezpečí toho, co známe, útěk do myšlení, propadnutí sebekritice, panice, přehnané hlasitosti. Jakmile si člověk sedne zpět mezi diváky, trans pomíjí a dotyčný se diví, proč nevyužil toho, a tamtoho a úplně zbytečně uchvátal a přehlédl plno možností k projevení partnera. Popřípadě dodá, jak na židli v hlavě ten dialog krásně probíhal, ale jakmile vstoupil na plac, přišlo „okno“.

Fáze hranic

POP popisuje jednotlivé fáze hranic (Diamond, Spark Jones 2015), které se v následující posloupnosti vývoje procesu odvíjejí:

1. Hranice vůči tomu, vnímat něco, co je sekundární, rušivé, co vybočuje z civilního projevu. To, že například máme zábranu vzít přeřeknutí do hry a snažíme se ho co nejrychleji přejít, jako by se nestalo, v obavě z trapnosti nebo nás vyruší něco jiného, co rozhodně nevypadá jako podnět, který jsme si představovali, že by byl využitelný.
2. Hranice vůči amplifikaci rušivého, sekundárního podnětu.
3. Hranice ztotožnit se s postavou, která se po amplifikaci podnětu začala objevovat. Když se obáváme ztotožnit s vnímáním, myšlením a jednáním postavy.
4. Hranice vůči integraci postavy do každodenního života.

Při zkoušení DJ jsou první tři body platné. Čtvrtý bod již spíše přesahuje rámec DJ. Je přesahem, ke kterému student není naváděn, ale někteří si k tomuto přesahu sami dochází.

Zmapování výzkumů samomluvy a vnitřních promluv

K sepsání této kapitoly mě tedy vedla otázka: Je skutečně studium samomluvy a dialogického jednání takovou raritou? Vydal jsem se tedy za pomyslné zdi KATaP, abych se rozhlédl po tom, jestli se i někdo další seriózně zabývá samomluvou. Zjistil jsem, že akademických studií je tolik,

že není v možnostech této práce je ani seriózněji zmapovat. Pročetl jsem několik z nich, abych si udělal alespoň rámcový úsudek.

Samomluva dříve nebyla v zájmu akademické psychologie, naopak značnou pozornost mu věnoval aplikovaný výzkum, jelikož samomluva je spojována s výkonností. Krom různých oblastí výzkumu samomluvy je mnoho studií zaměřeno na výkonnost ve sportu. Například jedna studie ukazuje, že vítězni hráči v tenisovém sportu vykazují menší negativní samomluvu než ostatní. Samomluva podporuje uvědomění a uvědomění podporuje samomluvu. Verbální pojmenovávání buduje bohatší slovník a schopnost rozlišovat mezi jemnějšími fyziologickými vjemy a emočními reakcemi na ně.

Zajímavé srovnání provedla antropoložka Tanya Luhrmannová et al. (2015). Zjistila, že lidé se schizofrenií pocházející z rozdílných kultur (Ghana, Kalifornie, Indie) mají odlišnou zkušenost s vnitřními hlasy. Účastníci z Afriky a Indie měli zkušenost převážně s pozitivními hlasy, ale hlasy Američanů byly převážně násilné a nenávistné. Zatímco Indové a Afričané referovali, že jejich hlasy jsou podobné přátelům či příbuzným a spíše je vnímají jako starší zkušenější mentory, od kterých se učí. Většina Indů a Afričanů považovala své hlasy za dobré.

Morin (2017) vyzdvihuje některé důležité poznatky Fernyhougha, jedním z nich je i kritické konstatování, že většina studií využívajících k výzkumu vnitřní řeči zobrazovací techniky (magnetická rezonance) ve skutečnosti měří uměle produkovanou vnitřní řeč, kde participanti mají za úkol číst si pro sebe předem dané věty. Což není totožná aktivita jako u spontánně vzniklé samomluvy. Tyto poznatky dokazují i výzkumy mozku (Hurlburt et al., 2016) které ukazují, že jiné části mozku se aktivují při „předepsané“ vnitřní řeči a při spontánně vzniklé. Také další studie (Alderson-Day et al., 2016) ukazuje rozdílnou aktivitu mozku aktivitu při monologické a dialogické vnitřní řeči.

Výzkum samomluvy má tedy mnohaletou tradici napříč různými oblastmi. Bohužel právě zaměřenost na výkon a ambice vytěžit ze samomluvy účelový efekt, aplikovat ji, uzavírá vědcům širší perspektivu jejího zkoumání a poznávání. V podobě systematického experimentování se spontánně vznikající samomluvou v rámci Vyskočilova pojetí dialogického jednání je, zdá se, KATaP skutečně raritou.

Využití videozáznamu

Tato kapitola je založena na reflexích studentů k možnostem využívání videozáznamu a je částí výstupu z výzkumného projektu s názvem *Momenty tělové proměny v dialogickém jednání* (Kepřt, Pártlová 2015) realizovaného v rámci *Studentské grantové soutěže AMU*. Výzkum, který jsme prováděli společně s kolegyní Zuzanou Pártlovou, si kladl za cíl identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a popsat momenty, kdy dochází ke svobodnému experimentování s dialogickým jednáním. Krom toho výzkum také zjišťoval, nakolik podpůrnou úlohu mohou hrát při kultivaci této psychosomatické disciplíny i různé formy reflexe a práce s videozáznamy z dialogického jednání. V neposlední řadě jsme zkoumali, nakolik může větší dostupnost videozáznamů sloužit jako nápomocný nástroj budování kondice dialogického jednání samotných účastníků výzkumu.

Byly pořizovány videozáznamy z jednotlivých dialogických jednání v různých skupinách DJ a k některým lidem dohledány i videozáznamy z dřívější doby. Část videozáznamů byla pořizována na dvě kamery zároveň. Jedna kamera natáčela jednajícího studenta a druhá natáčela reakce publika. Vedle výhod videozáznamu pořizovaného jednou kamerou lze

zachytit s pomocí dvou kamer ještě mnohem širší perspektivu fenoménu dialogického jednání a postihnout vzájemné souvislosti mezi jednajícím a reakcí obecnstva i asistenta, který vede dialogické jednání. Některé z videozáznamů byly následně zpracovány softwarem umožňujícím synchronizaci obou videozáznamů do jednoho obrazu. Dále jsme s kolegyní uspořádali několik focus groups, které měly formu diskuse účastníků nad jejich videozáznamy. Tyto diskuse byly přepsány do textové podoby. V průběhu výzkumu vyvstala potřeba podnítit účastníky k cílenějšímu zaměření jedné z reflexí na téma využívání videozáznamů. Tato kapitola je analýzou dotazníků zaměřených na zkušenost s videozáznamy.

Natáčení na dvě kamery

Prvotní inspirace využít dvou kamer pochází z výzkumů doc. Evy Vyskočilové ze 70. let, které byly zaměřeny na tvořivou komunikaci učitelů ZŠ. Náš projekt se zaměřoval na psychosomatické aspekty učení v dialogickém jednání. Vyskočilová ve spolupráci s Ing. Janem Pospíšilem také již v dřívější době zkoušela využít natáčení na dvě kamery k výzkumu DJ. Podobně i náš výzkum používá videozáznamy k výzkumné analýze, ale stejnou měrou se záznam využívá k samotnému učení se účastníků výzkumu, těch, kteří jsou natáčeni. Formou diskuse nad videozáznamy jsme podněcovali společné interakce mezi účastníky výzkumu, kteří svým zájmem odkrývají a zpřesňují, o co v dialogickém jednání jde. Také sami na sobě ověřovali, nakolik je možnost videozáznam využít jako podpůrný nástroj pro experimentování na place. Výzkum s využitím videotechniky jsme mohli provádět díky vybavení KATaP, kde má výzkum dialogického jednání již dlouholetou tradici i v rámci zřízeného Ústavu pro výzkum a studium autorského herectví.

Účastníci výzkumu zaměřeného na využití videozáznamů

Dotazník rozdělený do sedmi bodů vyplnilo 14 z 16 oslovených účastníků výzkumu. K výběru účastníků nás vedl záměr mít možnost porovnat účastníky z různých skupin dialogického jednání. Mezi účastníky byli mírně pokročilí studenti, kteří mají za sebou roční zkušenost s dialogickým jednáním, ale i ti pokročilejší, kteří navštěvují dialogické jednání i deset let. První skupiny dialogického jednání pokročilých, která je vedena Stanislavem Sudou, se účastní devět z výše zmíněných studentů. Druhé skupiny dialogického jednání pokročilých, kterou vede Ivan Vyskočil, se účastní čtyři účastníci našeho výzkumu. Třetí skupinu dialogického jednání začátečníků až mírně pokročilých vede Vyskočil s pomocí asistentů.

Tato fáze výzkumu probíhala se 14 účastníky, ale v pozdější fázi výzkumu jsem s ohledem na náročnost zpracování objemu dat výzkum dále zacílil jen na 10 účastníků. Ti, kteří se účastnili všech fází sběru dat, jsou i zde citováni jménem, zbylí jsou citováni jen jako student, respektive studentka. Z pohledu pozice výzkumníků jsme s kolegyní Zuzanou Pártlovou byly ve zkoumaném prostředí „insiderů“. Oba jsme v té době byli studenty denního studia na KATaP a ve dvou skupinách dialogického jednání jsme zároveň byli účastníky.

Analýza dotazníků

Pro dotazník jsem se rozhodl i z důvodu potřeby mít cílenou zpětnou vazbu od účastníků zaměřenou na téma videozáznamů. V našem výzkumu se videozáznamy používaly ve větší míře a není běžnou praxí, aby se dostávaly studentům, pokud si o ně oni sami nepožádají. Dotazník měl zmapovat, jaký mají účastníci k záznamům postoj, nakolik je pro ně vlastnictví záznamu nápomocné a podpůrné či rušivé při dalším experimentování s dialogickým

jednáním. V neposlední řadě nás zajímal i komentář účastníků k souběžnému záznamu ze dvou kamer.

Pro většinu účastníků bylo první sledování videozáznamu nepříjemné až šokující. V tomto se pohled mužských a ženských účastníků nelišil. Lišil se v tom, že ženy se spíše sebekriticky zaměřovaly na svůj vzhled – postava, vlasy, oblečení. Kdežto muži spíše zmiňovali trapnost toho, co na place dělají, ale ke vzhledu se nevyjadřovali. Pro některé byl pocit trapnosti při sledování záznamu stejně silný, jak ho prožívali na place.

Oldřich: Jako bych to ani nebyl já. Stud, kritika, posuzování, odmítání sebe, svého vyjadřování/sebevypadření, trapnost.

Jana: Je to hrůza, všechno špatně, vypadám příšerně, proč tohle dělám, jsem blázen.

Ukázalo se, že nepříjemnou první zkušenost ze sledování záznamu lze zmírnit tím, že je přehráván ve skupině s asistentem. Aby dotyčný nemusel sám zůstat s kritickým pohledem na sebe. Ve skupině může dotyčný vidět, že stejně kriticky se vnímají i ostatní spolužáci při pohledu na svůj záznam a většina se spontánně podivuje tomu, proč je jejich spolužák na sebe tak neúměrně kritický. Někteří účastníci s překvapením zjišťovali, jak se liší **pohled na sebe sama zevnitř a zvenku**. U všech účastníků po opakovaném sledování videozáznamu pocit trapnosti vymizel nebo se alespoň hodně zmínil. S ústupem trapnosti byli zároveň schopni zaměřit se na sledování samotného jednání a vidět v něm i detailnější jevy a někdy mít radost z toho, jak se daří. Mnozí reflektovali **rozdílné vnímání času**. Při sledování videa se někteří mají sklon popohánět.

Většině studentů video umožňuje jednak všimnout si toho, co u sebe nemají kapacitu na place sledovat. A zároveň se při sledování videa některé tendence stávají zřetelnějšími. U některých dochází k rozčarování z toho, jak si mysleli, že na place působí, a jak jinak působí z pohledu diváka. Videozáznam tak často odhaloval **nižší intenzitu projevu**.

Některým teprve ze sledování videozáznamu docházejí souvislosti a kauzality – co k čemu vede. Při experimentování s dialogickým jednáním je velkým tématem **autenticita** versus **záměrné úsilí**. To vyvolává řadu otázek.

Video poskytuje některé výhody, které jsou jinak při studiu dialogického jednání nedostupné. Účastníci jmenovali hlavně možnost opakovaným sledováním **vnímat detaily**, kterých by si při sledování ať již v roli jednajícího na place nebo z pozice diváka nebyli schopni všimnout. Také zde znovu zmínili možnost vnímat **příčinné souvislosti** toho, co se na place odvíjí. Při společném sledování záznamu účastníci vnímají, že už záznam je pro ně ochuzen o energii, kterou vnímali na place, ale zároveň se vytváří **nová společná energie a napojení mezi účastníky sledujícími záznam**. Z pozorování zvláště v menší skupince byly patrné **výrazné tělové reakce sledujících**, jejichž video bylo zrovna vybráno ke sledování. Tyto reakce byly směsicí studu a potěšení, znovu se tedy ocitli na jisté hranici **těšobání**. Z reakcí ostatních se jevilo, že tyto pocity chápou a sdílejí.



Někteří účastníci byli **videozáznamem se dvěma kamerami** příjemně překvapeni. Alena byla mile překvapená, že ji diváci opravdu sledují, a také chce ostatním sama poskytovat víc vstřícné pozornosti, když bude v roli obecnstva.

Společným sledováním záznamu ze dvou kamer dochází i k odhalování přítomných diváků, kdy a jak poskytovali vstřícnou pozornost. Pro některé z nich to nemusí být příjemné zjištění, a tak se měli někteří potřebu dotyčným omlouvat. O to mocnějším potvrzením trefného jednání však jsou potom **momenty, kdy jakoby na povel ožijí všichni diváci** a je evidentní, že je něčím jednání začalo zajímat, ač třeba předtím nedávali pozor. Sledování videozáznamu sestříženého ze dvou kamer vyvolalo ještě další reakce než jen sledování záznamu z jedné kamery. Pro někoho příjemné překvapení z pozornosti ostatních, což vyvolalo chuť také poskytovat víc pozornosti. Někdo zjistil, že na těchto reakcích není závislý. Ukazuje se, že videozáznamy, ať již jde o záznam jednou či dvěma kamerami, mají význam nejen pro obecnější výzkum dialogického jednání, ale v rukou studentů se záznamy stávají doplňujícím zpřesněním v jejich vlastním zkoumání a experimentování.

ZÁVĚR

Na začátku práce jsem si pokládal otázku: Lze identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a lépe popsat klíčové momenty dialogického jednání pomocí konceptů procesově orientované psychologie, konkrétně hlavně s pomocí konceptu hranic? Co se se studenty DJ u těchto hranic odehrává? Vedle těchto hlavních otázek mě zajímalo: Jak účastníci sami svou účast ve výzkumu reflektují? Může účast ve výzkumu a využití videozáznamů mít podpůrnou úlohu pro samotné účastníky?

Během výzkumu jsem procházel velké množství dat od **reflexí, dotazníků, rozhovorů, focus groups** až po **analýzu videozáznamů**. Široké spektrum těchto dat na jednu stranu umožňovalo ověřovat si poznávané a snad jsem se díky tomu mohl vyvarovat jednostranných interpretací. Z původního nápadu analyzovat videozáznamy jednotlivých účastníků mi vzápětí došlo, že by se taková analýza opírala především o interpretaci a odkláněla by se od reality či nosnější interpretace samotných účastníků zachycených na videozáznamu. Prošel jsem desítky hodin videozáznamů účastníků zkoušejících DJ, ale tento proces nakonec sloužil

spíše jako příprava na výzkumné rozhovory s jednotlivými účastníky nebo focus groups. Během rozhovorů jsme diskutovali nad několika málo videozáznamy a jejich interpretaci jsem nechával spíše na samotných účastnících.

Využitý koncept **hranic** je v rámci procesově orientované psychologie po celém světě empiricky ověřován již mnoho desítek let. Zajímalo mě vyzkoušet užití tohoto konceptu při analýze DJ. Ukázalo se, že jde o vhodný nástroj umožňující zachytit a popsat určité klíčové momenty DJ. Někteří účastníci výzkumu například výraz „být na hranici“ či „být na hraně“ zařadili postupně do svého slovníku a používají ho při reflektování DJ. Hranice je pomyslným rozcestím, od kterého se mohou další cesty jednajících ubírat různými směry. Někdy dotyčný od hranice utíká, protože neunáší intenzitu prožitků, jindy je ochoten na hranici pobývat a využívat jejího energetického potenciálu, nebo dokonce za hranice neznáma vykročit a dozvídat se nevídané.

Bylo pro mě podnětnou zkušeností nebrat výzkumné rozhovory jen jako sběr informací od účastníků výzkumu. Někdy se v rozhovoru objevovala spíše společná snaha pokoušet se zformulovat to, co se mně i účastníkovi zdálo v DJ nejasné. Využití videozáznamů během rozhovoru více zpřítomňovalo to, o čem jsme se s účastníkem bavili. Bylo pro mne překvapením, jak **někteří účastníci spontánně vstupovali sami se sebou na videozáznamu do dramatického dialogu**, kritizovali se, oceňovali se, usmířovali se se sebou, nabízeli si nové nápady pro další zkoušení.

Během výzkumu mi docházelo, jak je **pozice diváka** provázaná s tím, kdo na place zkouší. I studentům se vzrůstající pokročilostí postupně dochází, že divácká role není jen druhořadou podpůrnou funkcí ve vztahu k právě jednajícím. Tím, jakého diváka v sobě student kultivuje, připravuje méně či více podpůrné podmínky pro momenty, kdy se sám ocitne na place.

Docházela mi skutečnost, která zdá se není příliš pojmenována a reflektována, že kontakt s vnitřními postavami se intenzivně neděje jen na place během zkoušení, ale že nás tyto vnitřní postavy či partneři ovlivňují neustále. I reflexe studentů jsou „kontaminované“ různými vnitřními postavami. Některé reflexe jsou psány s laskavostí, jiné s vášnivým zájmem nebo se zdá, že naopak reflexi psal vnitřní kritik. Mnohdy si zřejmě neuvědomujeme, „čí jsme“, když reflexi píšeme. Bylo zajímavé si během čtení reflexí pokládat otázku, která vnitřní postava reflexi psala.

Z analýzy dat zaměřené na téma hranic vyvstaly klíčové kategorie: **vnitřní kritik, vstřícný svědek, stud a trapnost**. To, jestli dotyčný v momentu, kdy se blíží své hranici, bude schopen na této hranici zůstat nebo od ní „uteče“, záleží ve velké míře na tom, kolik dokáže sobě poskytovat přející pozornosti a přijímat ji od diváků. Schopnost přijímat to, co se odehrává v přítomnosti, zůstat v přítomnosti **ted' a tady**, je podstatným tématem v celé vývojové trajektorii studentů. DJ nefunguje, pokud o impulsích a vnitřních postavách víme jen rozumově, aniž bychom je přijali skutečně za své, alespoň na chvíli. Vnitřní postavy nás mohou obohatit, jen když jsme ochotni ztratit tvář a odvažujeme se „vlézt“ do jejich kůže. Pak můžeme zahlízet svět z nové perspektivy a takto zvenčí se více dozvídat i o tom, kým jsme ve svém civilním projevu. Možnost se o sobě něco dozvídat začíná na hranicích naší primární a sekundární identity. Tato hranice je často spojena se studem, trapností, kombinací strachu a těšení se, tedy jak jedna účastnice trefně pojmenovala „těšobáním“.

Většině účastníků výzkumu připadalo smysluplné pohlížet na DJ také jako na **studium studu**. Takový postoj snižoval tendence minimálně některých účastníků od těchto prožitků studu utíkat. Odbřemeňovalo je to z přemíry obav, že setkat se na place se studem a trapností je ukazatelem selhání a nepovedeného jednání. Přitom stud se objevuje právě tehdy, když jsme v kontaktu se svými hranicemi a potenciálem dozvídat se něco nového, poznávat se tak, jak jsme se dosud neznali. Mnohým ve skupině se ulevilo, protože přerámování pohledu na stud jim ho pomáhalo vidět jako nedílnou součást experimentování. Změna postoje k trapnosti a studu otevírá většímu přijetí sebe i situace, dává otevřenější možnosti jednání. O studu a trapnosti se tak dalo svobodněji hovořit, hrát si s ním a již tím ho snižovat na únosnou míru, kdy oživuje, ale neparalyzuje. Objevovalo se více zájmu a ochoty tyto momenty studu a trapnosti za pochodu zkoumat, nebo je dokonce vyhledávat, vycházet jim vstříc. Jinými slovy, zvýšila se ochota účastníků pobývat na hranici a uvědomovat si, co se na této hranici děje.

U studentů se objevuje podobná vývojová trajektorie. V počátcích bývají studenti zahlceni **kritikou**, kdy její zdroj projikují především do diváka. Po čase začnou zahlížet svůj vnitřní kriticismus a tím se postupně objevuje možnost odvážněji vnitřního kritika objevovat, brát ho za partnera, hrát si s ním. Ruku v ruce s tím, jak objevují přející pozornost, soucit, laskavost. Laskavost vytváří základnu, postoj pozorovatele, který nápor kritičtějších vnitřních postav ustojí. Objevuje se pak i větší odvaha zkoušet nové věci, prozkoumávat to sekundárně. K uvědomění si vlivu a dopadů kritika některým pomáhalo vidět se na videozáznamu.

Tak jako u kritického postoje podobným způsobem prochází vývojovou trajektorií v **přející pozornosti**. Pro začátečníka mají velkou hodnotu „cizo-pochvaly“, je jimi motivován i při svém DJ, a když nepřicházejí, vyhodnocuje své DJ jako méně povedené. Postupně student vnímá možnost se více opírat i o přitakání zevnitř, tedy „sebe-pochvaly“. Kultivuje vnitřního vstřícného svědka. Zdá se logické, že by měl člověk být k sobě laskavý, ale pro mnohé studenty jde o dlouhodobý proces spojený s překonáváním hranic vůči sebepřijetí, soucitu k sobě. Pro mnohé není samozřejmé se pochválit a pro některé není snadné přijmout pochvalu asistenta. I s pochválením sebe sama někteří opatrně experimentují a obávají se, aby to nepřehnali. Ukazatelem toho, že se student již více opírá o vstřícnou pozornost vůči sobě, je, že mu přestává záležet na tom, jestli na place jedná „správně“. Více se orientuje dle toho, aby ho to bavilo, aby si objevoval, experimentoval, byl ve hře.

Zdá se, že pro lepší orientaci na place je podstatné uvědomovat si **vztahovou rovinu** sdělování. Studenti na place někdy více spoléhají hlavně na obsahovou rovinu sdělení, že řeknou v prostoru určitou informaci a také očekávají odpověď vnitřního partnera v této obsahové informativní rovině. Ale intenzita projevu, kterou zdůrazňuje Vyskočil, má vést ke vztahovým provokacím. Naplnit výraz, jednat a tím zvát k navázání vztahu. V otevřené dramatické situaci. Jednání je tak nabídkou vztahu, na kterou může jiný vnitřní partner zareagovat. Učíme se pobýváním v těchto polarizovaných vztazích.

Během výzkumu jsem se zabýval i otázkou **přítomnosti kamery** během zkoušení. Přítomnost kamery podle mého názoru nezkrusuje výzkum DJ. Dá se říci, že kamera spíše zesiluje postojové tendence, například laskavosti či kritičnosti, které jsou tak jako tak ve studentech přítomny. DJ je experiment, ale jednajícím není zkoumaným objektem experimentátora, nýbrž každý účastník je svým vlastním experimentátorem v náročné dramatické situaci. Výzkumných proměnných v experimentu je mnoho a objevování souvislostí mezi nimi je nekonečným procesem. Prvek kamery vstupuje do pole ovlivňujících proměnných zrovna tak, jako když například do skupiny přijde nový účastník, také změní atmosféru. Situace zkoušení DJ se nedá uzavřít před vlivem těchto náhodně vstupujících intervencí, ale

na druhou stranu je během DJ možno si tyto uvědomovat a zvědomovat jejich vliv. Zaměřil jsem se spíše na zvědomování tohoto ovlivňování. Zkoušení DJ je experimentováním, během něhož se design experimentu z velké míry průběžně vyvíjí z momentu na moment.

Pro některé účastníky výzkumu byla možnost **vidět se na videozáznamu** důležitou zkušeností. Doplnilo jim to pohled na to, jak se do té doby vnímali na place. Mohli se nově vidět i okem diváka. Zhlédnutí videozáznamu některým pomáhalo pochopit, co konkrétně mysleli asistenti svým komentářem a pomáhalo to tyto komentáře lépe pochopit a přijímat. Sledování videozáznamu, zvláště ze sestřihu **dvou kamer**, některým pomohlo pochopit skutečný vliv přející pozornosti.

Každý z účastníků nějakým způsobem reflektuje téma **vnímání tlaku na výkon** versus objevovat nevidané a neslýchané, které se rodí z rozhodnutí dát si dostatek času a prostoru, i když se zdánlivě nic neděje. Student DJ v sobě postupně kultivuje tendenci spoléhat se více na teď a tady, na jistotu nejistoty a proměnlivosti zažívané reality, nemožnosti či nevýhodnosti opírat se o vyzkoušené jako o hotový produkt. Pokročilejší studenti tak objevují možnost dovolit si nekonat, ale ne v pasivním očekávání, ale aktivním následováním impulzů a jejich rozvíjení, tak jak se ve svém čase sami odvíjejí. Studenti se nejprve děsí, že by se *nic* nemuselo dít, poté občas zakouší, že ono *nic* jim umožnilo „vyhodit se z konceptu“ a přestat se trápit, jestli DJ dělají správně. Sladit se se svým vnitřním časem Kairos. Po čase se to *nic* snaží cíleně navozovat, aby zjistili, že tato zacílenost je od vytouženého *nic* spíše oddaluje. Aspekt času se projevuje v polaritě **Chronos** a **Kairos**, kdy se času na place nedostává nebo je ho příliš. Studenti se tak buď předbíhají, protože už by chtěli něco, co ještě nenastalo, nebo oddalují proces toho, co by mělo tendenci se odehrát, protože se lekají toho, nemít to pod kontrolou.

Jednou z vrstev výzkumu bylo i uvědomování si, jak mě vnitřní postavy ovlivňují během výzkumu a psaní práce. V průběhu psaní práce jsem v některých momentech řešil dilema, jestli si držet odstup od popisovaného fenoménu – psát „o“ DJ anebo brát v potaz i to, jak intervenují vnitřní partneři i během samotného psaní práce. Víc a víc jsem se přikláněl k tomu, využívat principů DJ i během psaní. V některých momentech jsem sledoval, která postava zrovna ovlivňuje to, co píši. Také když jsem se cítil během psaní práce zablokovan, bylo možné objevovat, že mě brzdí a sabotuje nějaká hraniční postava nebo kritik. Když jsem si dal trochu času a zkusil víc rozvinout impulzy, které se objevovaly, tak se ozřejmovaly a zviditelňovaly i vnitřní postavy vytvářející moji paralyzovanost. Zablokovanost pak najednou dávala smysl a přicházela úleva. Bylo třeba pokoušet se vítat i ty kritické vnitřní části. To, že jsem jim dal pozornost, mnohdy vedlo k nové vlně zájmu a chuti v psaní práce pokračovat. Objevoval jsem tak paralely toho, co se děje při DJ na place i během psaní práce. Jak se potýkám se stavy transu, hranic, energetických zvrátů, dramatických situací. Psaní „o“ tématu DJ se tak v samotném procesu psaní práce zhmotňovalo a umožňovalo být místy v živém kontaktu s principy, o kterých píši. V neposlední řadě byl výzkum a psaní práce naplněn vztahy a umožňoval zkoušet nové věci, experimentovat s focus groups, natáčením na dvě kamery, pořizováním výzkumných rozhovorů. Tyto aktivity přinášely otevírání dalších možností a obohacovaly pohled nejenom mně, ale i samotným účastníkům. Z reakcí účastníků vyplývalo, že pro ně účast ve výzkumu měla podpůrnou úlohu, podporovala jejich chuť a zájem se dialogickým jednáním zabývat hlouběji.

LITERATURA:

- Alderson-Day B. 2016. The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11, (1), s. 110–120. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/scan/nsv094>
- Allione, T. 2012. *Pečuj o své démony*. Praha: Maitrea.
- Bastin, C. et al. 2016. Feelings of shame, embarrassment and guilt and their neural correlates: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71(1), s. 455-471. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.019>
- Baumeister, R., Leary, M.R. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, s. 497-529.
- Benda, J. 2010. Dokážete se smířit se svými démony? *Psychologie dnes*, 16(3), s. 48-52.
- Benda, J. 2016. Laskavost k sobě a soucit se sebou v psychoterapii [Prezentace]. *Olomouc, Lásky ve 21. století - 13. celostátní konference ČASP*. [online], [Cit. 2019/03/13]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/janbenda1/laskavost-k-sob-a-soucit-se-sebou-v-psychoterapii>
- Benesch, H. 2001. *Encyklopedický atlas psychologie*. 6. vyd. Praha: Lidové noviny.
- Blechová, E. 2015. *Tvůrčí sebevědomí – o ožívování chuti tvořit*. Praha. Disertační práce. Katedra autorské tvorby a pedagogiky divadelní fakulty AMU.
- Bradshaw, J. 1997. *Jak se zbavit studu, který vás svazuje*. Bratislava: Sofa; Praha: Práh.
- Brown, B. 2012. *Dary nedokonalosti*. Praha: Návrat domů.
- Brown, B. 2015. *Síla zranitelnosti*. Praha: Návrat domů.
- Clarke, D., Keitel, C., Shimizu, Y. 2006. The Leaner's perspective study. In: Clarke, D., Keitel, C., Shimizu, Y. (eds.). *Mathematics classrooms in twelve countries: The insider's perspective*. s. 1–14. The Netherlands, Rotterdam: Sense Publishers.
- Čunderle, M. 1997. Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků. In: Vyskočilová, E. (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka*. Praha: AMU.
- Čunderle, M., Roubal, J. 2001. *Hra školou: Dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*. Praha: Nakladatelství studia Ypsilon.
- Diamond, J. 1987. *Patterns of Communication*. Unpublished manuscript. Process Work Center of Portland Library.
- Diamond, J. 2007. *Ako sa meníme: Hranice, vedomie a identita*. Dostupné z: http://www.processwork.sk/clanky/hranice_casestudy.htm
- Diamond, J., Spark Jones, L. 2015. *Cesta, která vzniká chůzí*. Praha: Ježek.
- Fernyhough, C. 2016. *The voices within: the history and science of how we talk to ourselves*. New York: Basic Books.
- Foucault, M. 2000. *Dohlížet a trestat: kniha o zrodu vězení*. Praha: Dauphin.
- Frýba, M. 1995. *Psychologie zvládnání života: Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita.
- Frýba, M. 2003. *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
- Geurts, Bart. 2018. Making sense of self talk. *The review of philosophy and psychology* 9: s. 271–285.

- Gilovich, T., Savitski, K., Medvec, V. H. 1998. The Illusion of Transparency Biased Assessments of Others' Ability to Read One's Emotional States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), s. 332-346.
- Gronda, H. 2013. Growing, Dying and relating: Exploring the Concept and experience of 'the edge'. Portland, Oregon: Process Work Institute.
- Gutierrez, E. 2006. The self-regulatory function of sign language. In: Montero, I. (ed.). *Current research trends in private speech*. Madrid: Publicaciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Hájek, K. 1998. Satiterapie a krocení démonů. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, 34, Hradec Králové, s. 25-32.
- Hájek, K. 1999. Nesnažte se soustředit! *Psychologie dnes*, 5 (11), s. 18-19.
- Hančil, J. 2005. Otevřený svět dialogického jednání. In: Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.
- Heavey, C.L., Hurlburt, R.T. 2008. The phenomena of inner experience. *Consciousness and Cognition*, 17 (3): s. 798–810. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.12.006>
- Herout, A. 2011. Čas Chronos a Kairos. Dostupné z: <https://www.herout.net/blog/2011/11/cas-chronos-a-kairos/>
- Heisenberg, W. 2007. *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. HarperCollins.
- Hendl, J. 2006. Kvalitativní výzkum v pedagogice. In: *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu*. Plzeň: ZČU.
- Hurlburt, R.T. et al. 2016. Exploring the ecological validity of thinking on demand: Neural correlates of elicited vs. spontaneously occurring inner speech. *PLoS-ONE*, 11(2). Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147932>
- Chrz, V. 2010. Konstitutivní kontradikce dialogického jednání a jejich antropologické zobecnění. *Theatralia*, roč. 13, č. 2.
- Jowett, B. 1871. *Dialogues of Plato, translated into English with analyses and introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kelman, C. 2001. Egocentric language in deaf children. *American Annals of the Deaf* 146(3): s. 271–279.
- Keprt, B., Pártlová, Z. 2015. Momenty tělové proměny v dialogickém jednání. In: *Teritoria umění*. Praha: AMU.
- Koubová, A. 2013. Myšlení a filosofie. Rozhovor s Ivanem Vyskočilem. *Filozofia*, roč. 68, č. 5, s. 452-456. (Rozhovory)
- Laing, R.D. 2003. *Uzly*. Praha: Hrana.
- Levi, V. L. 1985. *Umění jednat s lidmi*. Praha: Mladá fronta.
- Lewis, M. 1992. *Shame: The exposed self*. New York: Free Press.
- Lewis, M. 2008. Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In: Lewis, M., Haviland, J.M. (eds.). *Handbook of emotions*, s. 742-756. New York: Guilford Press.
- Luhrmann, T.M. et al. 2015. Differences in voice-hearing experiences of people with psychosis in the U.S.A., India and Ghana: interview-based study. *British journal of Psychiatry* 206 (1), s. 41-44. Dostupné z: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.139048>

- Lysaker, P.H. et al. 2007. The recovery of metacognitive capacity in schizophrenia across 32 months of individual psychotherapy: a case study. *Psychotherapy Research*, 17(6), s. 713-720.
- Lysaker, P.H. et al. 2011. Addressing metacognitive capacity for self reflection in the psychotherapy for schizophrenia: a conceptual model of the key tasks and processes. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), s. 58-69.
- Machek, V. 2010. *Etymologický slovník jazyka českého*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Miller, R. S., Tangney, J. P. 1994. Differentiating embarrassment from shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, s. 273-287.
- Moore, T. 2007. *Kniha o duši*. Praha: Portál.
- Morin, A. 2017. The self-reflective function of inner speech: Twelve years later. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/>
- Musilová, M. 2007. Jak se do lesa volá... Sebeoslovení v kontextu dialogického jednání. In: Šlédrová, J. Vaňková, I. *Slovo a smysl_ Word and Sense*. Praha: Ústav české literatury a literární vědy, s. 176-182.
- Musilová, M. 2008. Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004. In: Ivan Vyskočil et al. *Psychosomatika & pohyb*. Praha: AMU, 2008, s. 31-36.
- Neff, K. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, s. 85-102.
- Neff, K. 2011. *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins.
- Neff, K. 2015. The 5 Myths of Self-Compassion. *Psychotherapy Networker Magazine*, 39(5), s. 30-47.
- Palouš, R. 1997. *Totalismus a holismus*. Praha: Karolinum.
- Pilátová, J. 1990. (uspořádala) *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorium - Texty*. Část 2. Praha: PKS.
- Pilátová, J. 2008. Jak jsem se učila a jak učím. In: Ivan Vyskočil et al. *Psychosomatika a pohyb*. Praha: AMU.
- Raalte, J.L. et al. 2000. The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(4), s. 345-356.
- Raalte, J.L., Vincent, A. 2017. Self-Talk in Sport and Performance. Dostupné z: <https://dx.doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157>
- Rybníčková, A. 2017. *Happening: mezi záměrem a hrou*. Praha. Disertační práce. Katedra autorské tvorby a pedagogiky divadelní fakulty AMU.
- Sánchez, F., Carvajal, F., Saggiomo, C. 2011. *Self - Talk and academic performance*. Paper presented at the XII European Congress of Psychology. July 4-8. Istanbul.
- Satirová, V. 1978. *Your many faces*. Milbrae, CA: Celestial Arts.
- Satirová, V. 2007. *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál.
- Slavíková, E. 2005. Dialogické jednání – z poznámek asistenta. In: Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.

- Slavíková, E. 2011. Dialogické jednání s vnitřním partnerem. In: Šucha, M., Charvát, M., Řehan, V. (eds.). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku X*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Stone, H., Winkelman, S. 1985. *Embracing Our Selves: Voice Dialogue Manual*. Marina del Rey, Kalifornie Devors Publishers.
- Stone, H., Stone, S. 2016. Obejměte svého vnitřního kritika – Jak sebekritiku obrátit v dar tvořivosti. Praha: Portál.
- Straub S. 1990. *Stalking your inner critic*. Unpublished manuscript, Zurich.
- Strauss, A., Corbinová, J. 1999. Základy kvalitativního výzkumu. Postup a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert.
- Suda, S. 2008a. *Dialogické jednání v osobnostní průpravě*. Praha. Disertační práce. Katedra autorské tvorby a pedagogiky divadelní fakulty AMU.
- Suda, S. 2008b. Dialogické jednání v průpravě pedagoga. In: Ivan Vyskočil et al. *Psychosomatika & pohyb*. Praha: AMU. s. 31-36.
- Suda, S. 2017. *Experimentální dramatika*. České Budějovice: Nakladatelství Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.
- Suzuki, D.T. 1974. *An Introduction to Zen Buddhism*. New York: Grove Press.
- Šimůnková, T. 2011. *Už se mi nechce vyprávět příběhy, říká autor, herec a pedagog Ivan Vyskočil*. SALON, Právo. Dostupné z: <https://www.novinky.cz>
- Vogt Frýba, B. 1995. Kosmologie mýtů Šrí Lanky jako prostředek tradiční psychoterapie. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii* 21, číslo 3., 6. ročník, Hradec Králové. Dostupné z: <http://www.satiterapie.cz/download/Vogt1995.pdf>
- Vygotskij, L. 1934. *Pensamiento y Habla*. Colihue Clásica. Buenos Aires. (Trabajo original publicado en 1934).
- Vyskočil, I. 2005. *Malý Alenáš*. Praha: Argo.
- Vyskočil, I. 2005. Rozprava o dialogickém jednání. In: Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., Jackson D. D., 1999. *Pragmatika lidské komunikace: interakční vzorce, patologie a paradoxy*. Hradec Králové: Konfrontace.

INTERNETOVÉ ODKAZY

IPOP – Institut procesově orientované práce: <http://www.processwork.cz>

Encyklopedický slovník češtiny. (pojem „Vícehlasí“)
<https://www.czechency.org/slovník/VÍCEHLASÍ>