

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Alternativní a loutková tvorba a její teorie

**TEZE DISERTAČNÍ PRÁCE S NÁZVEM**

**STAV PROUDĚNÍ**

Přítomnost a vliv tohoto specifického psychického stavu během divadelního tvůrčího procesu a při kreativních dílnách s dětskými a dospělými účastníky

**MgA. Dora Bouzková**

Vedoucí práce : doc. MgA. Karel Vostárek

Praha, 2019

## ÚVOD

Moje disertační práce reflektuje s přihlédnutím na ústřední téma divadelní aktivity realizované v rámci projektů spolku *Loutky bez hranic* a během mé umělecké či pedagogické praxe i při spolupráci s jinými subjekty. Popisuji zde na konkrétních příkladech bezprostřední zkušenost se stavem proudění. Tento považuji za důležitou součást tvůrčího procesu, zvláště pro jeho vliv na propojení emoční inteligence s konkrétní tvůrčí činností, čehož je výsledkem ryzí radost z činnosti samotné. S důrazem na fakt, že tvořivost je jedním z důležitých osobitých projevů člověka a tvůrčím prostředkem k ověřování a prohlubování jeho životního smyslu.

A zkoumáním zmíněného stavu proudění, přesněji řečeno mých osobních zkušeností při setkávání se s tímto jevem, se zabývá moje disertační práce. Je to osobní profesní ohlédnutí a reflexe mé dosavadní aktivní divadelní praxe na poli činoherního, loutkového a alternativního divadla a souvisejících tvůrčích dílen. Výsledkem je zkoumání stavu proudění na základě mé individuální zkušenosti, přičemž ovšem nelze opominout fakt, že tato zkušenost úzce a neoddělitelně souvisí s mou životní cestou sebepoznání, zvědomování smyslu života a hlubokého propojování se s vlastním nitrem i s okolním světem.

Jsem praktikující divadelní umělec, proto vycházím ze své vlastní umělecké praxe, z dosažených zkušeností, o které se opírám ve svém uměleckém vývoji. Výše zmíněné centrální téma jsem si zvolila pro jeho důležitou funkci v průběhu jakéhokoli tvůrčího procesu, se kterým jsem se během své dosavadní divadelní praxe setkala.

Nejsem divadelní teoretik, nicméně pokusila jsem se v první části své písemné práce zasadit zvolené téma do obecnějšího teoretického kontextu, přičemž se výrazně opírám o poznatky renomovaných odborníků. Dále v první části uvádím způsoby uměleckého výzkumu, kterých jsem použila. Na což navazují druhou částí, kde na konkrétních příkladech z praxe popisuji zkušenosti se stavem proudění v jeho různých podobách a intenzitě a vliv těchto setkání na tvůrčí procesy. V závěrečné části jsem shrnula výsledky svého zkoumání do krátké úvahy o zjištěných skutečnostech.

Jako tezi si dovolím použít několik vybraných částí z různých kapitol své disertační práce.

## STAV PROUDĚNÍ

Pojem "stav proudění" jsem si vypůjčila z knihy *Emoční inteligence* Davida Golemana, protože ho vnímám jako nejpresnější odborný popis toho, na co se ve své práci zaměřuji. A také mi tento termín pomohl propojit různorodost všech divadelních aktivit a činností, jež ve své dizertační práci popisuji.

*„Schopnost vstoupit do tohoto stavu proudění je nejvyšším vyjádřením emoční inteligence. Dochází při něm k dokonalému zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení. Emoce nejsou v tomto stavu jen obsaženy nebo ventilovány; jsou zároveň konstruktivní, plné energie a v každém okamžiku jsou úzce spojené s činností. V depresi nebo při pocitech bezvýchodné úzkosti nejsme schopni 'proudění' dosáhnout. (...)*

*Je to skutečně neobyčejný zážitek: charakteristickým projevem tohoto stavu je spontánní pocit radosti nebo dokonce vytržení. (...) Pozornost je natolik soustředěná, že lidé si uvědomují pouze úzkou oblast vjemů spojenou s okamžitou činností, ztrácejí smysl pro čas a prostor. (...) Tehdy lidé ovládají svou činnost doslova mistrovsky. Jejich reakce přesně odpovídají měnícím se požadavkům. A přestože tehdy lidé dosahují vrcholu svých schopností, nestarají se o to, jak jim to jde; nemyslí na úspěch či nezdar - **motivuje je jen ryzí potěšení z činnosti samotné.**“ /GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Překlad Markéta Bílková. Praha: Nakladatelství Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5. s. 94/*

Můj osobní postřeh - i když stav proudění nenastane ve své výše popsané nejsilnější intenzitě, tak i trpělivé čekání na něj, příprava podmínek pro jeho nastolení, vnímání i jemnějších nuancí jeho působení, to všechno příznivě ovlivňuje tvůrčí proces, zpřesňuje jeho záměr, otevírá vnitřní zdroje. V případě skupinové tvorby jde o nakažlivý stav stmelující skupinu a poskytující cennou společnou zkušenost. Tento stav také úročí veškeré naše dosavadní poznatky, dovednosti a posouvá je dál ve směru vykrystalizování jasného cíle, ke kterému tvůrčí proces směřuje a v němž se výše zmíněné smysluplně uplatní.

Znám tenhle stav. Stav proudění. Tělo je zahřáté, vnitřní krajina se propojí s vnějším světem a vnímám jakýsi proud "světla" nebo jak to nazvat. Mozek - tělo - duše - svět - kosmos neexistují, přesněji řečeno neexistují odděleně, nýbrž jako jednota. Pokud je tento zážitek proudění skupinově propojen, je několikanásobně zmocněn a výsledkem je velmi silný společný emotivní zážitek, který hmatatelně doznívá po dlouhou dobu. Považuji ho za určitý druh radostné

katarze. Nedá mi to nepoužít lehce vyčpělou frází, že "v dnešní zrychlené době" je tento druh hlubokých vnitřních zážitků velmi žádoucí.

Stav proudění, tak jak jsem ho osobně zažila, ať už jako ten, jenž "proudí", nebo jako pozorovatel, měl různé podoby a intenzity. Někdy šlo o krátkodobý zážitek během konkrétního představení nebo jedné lekce tvořivé dramatiky. Jindy to byl dlouhodobý proud podobný řece se svým pramínkem, rozšiřujícím se korytem, zátočinami, stojatými vodami, peřejemi, vodopádem, deltou a vtékáním do moře nebo soutokem s jinou řekou. Někdy ho zažíval jednotlivec, jindy dvojice nebo celá skupina. Někdy ho vyvolal herní impuls nebo inscenační nápad, v jiném případě poznámka diváka či specifická nálada skupiny pro tento den. Někdy se dal tento stav korigovat, využívat, dalo se pohrávat si s jeho intenzitou a směrem. Po druhé to byl řítící se proud nápadů, reakcí, takřka extatický zážitek, jehož inspirační potenciál bylo nutné vstřebávat a třídit postupně a s časovým i emočním odstupem. Někdy zajiskřil, ale nepozornost, roztěkanost nebo lhostejnost přítomných ho nechala zhasnout.

Když jsem během vysokoškolských studií pracovala jako uvaděčka v pražském Divadle Archa, pravidelně jsem navštěvovala improvizací představení Divadla Vizita. Stav proudění nastával během každého představení. Všichni účinkující v úvodní pasáži, trvající přibližně 10 - 15 minut, vždy "ladili". Sebe, nás (publikum), prostor, nástroje. Každý to dělal po svém. Někdo v zadním přítmí jeviště jenom pozoroval okolí, někdo se zaujatě zabýval nějakou konkrétní činností (laděním kytary, přerovnáváním rekvizit apod.), někdo (většinou Jaroslav Dušek) se procházel po jevišti a živě komunikoval s diváky. Vypadalo to v podstatě jako neoficiální úvod, přivítání diváků, vysvětlení principu improvizace, chystání posledních technických drobností a podobně. Ale dnes je mi jasné, že jsme společně připravovali otevřený prostor pro stav proudění. Pro tvůrčí proud, který potřeboval mít volný komunikační kanál mezi jevištěm a hledištěm, protože jinak by k ničemu zázračnému nedošlo. K ničemu živému, přítomnému, hlubokému, zajímavému, k dívání a divení hodného. Živě si dodnes pamatuji představení, během kterého se jedna divačka zvedla a šla si odskočit. Jaroslav Dušek to vzal do hry, všiml si, že ona odcházející je v pokročilém stupni těhotenství, a začal s ní komunikovat v roli jejího ještě nenarozeného miminka. Zprvu to bylo velmi vtipné číslo, ale postupem času se to proměňovalo v hluboký existenciální monolog (slovní i pohybový) onoho nenarozeného člověka, který se ptal sám sebe, svojí mámy a nás, diváků, na různé věci, jak

chutná zmrzlina, jakou vůni má tráva, jakou barvu mají slzy, co je to daňové přiznání, odkud pocházíme a proč chceme žít... Ve směsi smíchu, údivu, pokory a ticha, který tento výstup vyvolal, se prostorem takřka hmatatelně valil proud, tvůrčí proud energie, který pohltil celý prostor a lidi v něm přítomné.

Dovolím si zde sdílet dva osobní intimní rodinné zážitky, které s výše zmíněným úzce souvisí svou podstatou intenzivního stavu proudění.

### Prosincová Maruška

V prosinci roku 2009 jsem při domácím porodu své druhorozené dcery Marie v úplně závěrečné fázi tohoto zázračného fyziologického procesu velmi jasně a zřetelně vnímala, že skrze mne prochází světelný tunel propojující jádro Země se srdcem vesmíru. Na jednu kratičku vteřinu se otevřela přímo v mém lůně doposud pevně zavřená brána, která tak umožnila naprosté splynutí veškerého světla v "tunelu" v jeden mohutný světelný proud, směřující od vesmírného srdce k zemskému jádru, což vyvolalo takovou sílu, že naše maličká dcera doslova "vystřelila" na tento svět, přímo do náruče svého otce. V ten samý okamžik se brána zavřela, světlo zhaslo a tunel zmizel. Maruška byla v bezpečném tátově náručí. Klidná, tichá, oči do široka otevřené. Dokonalý malý člověk. Jest stvořen.

### Nedopečený koláček

V červnu roku 2012 se nečekaně, rychle, v sanitce a o 12 týdnů dřív, než měl, narodil náš třetí potomek Vojtěch. Na Loutkářské Chrudimi, kde jsem měla hrát představení o tom, jak vznikají děti - má skutečně černý smysl pro humor ten náš vrtkavý lidský osud. Strávila jsem pak nekonečných 8 týdnů každodenním docházením do Fakultní nemocnice v Hradci Králové na neonatologické oddělení. Osm, deset i dvanáct hodin denně jsem stála u inkubátoru a Vojtíška hladila, zpívala mu, vyprávěla pohádky nebo jsem se na něj jenom dívala. Občas mi ho „půjčili“ na klokánkování, ale to hodně záleželo, jaká sestra měla zrovna službu. A lékaři nic neslibovali, nic nezaručovali, každé ráno mi přeříkali oficiální lékařský nález pro ten den a vždy se tvářili velmi vážně, protože tohle je, paní Bouzková, velmi vážný případ novorozenecké nezralosti třetího stupně. Sledovala jsem vteřinu po vteřině milimetrové pokroky, které Vojtíšek dělal v samostatném dýchání, fyziologickém růstu, trávení, vylučování. A tam ke mně pomalounku tiše po špičkách přišla pohádka *Nedopečený koláček*. Strašně jsem se bála, že nám Vojtíšek umře, takže jsem ji vlastně vyprávěla i sama sobě jako nadějnou představu toho, že smrtí to přeci nekončí.

K Vojtíškovým prvním narozeninám vyšla tato pohádka v knižním vydání s ilustracemi mojí osudové životní přítelkyně Anny Duchaňové v jejím mini-nakladatelství *Anička a letadýlko*. A nedávno jsem úplnou náhodou našla na internetové síti YouTube dva krátké animované filmy inspirované touto knížečkou. Na což jsem nesmírně pyšná, že si to žije dál svým vlastním životem. Způsob vzniku této pohádky je silným osobním zážitkem stavu proudění v jeho čisté podobě. Byl to určitý způsob meditace ve velmi psychicky a fyzicky vypjatém stavu, v jakém jsem se nacházela vlivem vnějších okolností. A v jedné z těch těžkých chvil se otevřelo nebe a přilétla ke mně pohádka, která přinášela světlo a naději. Tak jsem ji vyslovila nahlas, rok na to dostala knižní podobu a dnes už ji čtu Vojtíškovi před spaním a on mi občas opakuje své nejoblíbenější věty. Radost, čistá radost.

## **LOUTKY BEZ HRANIC - KREATIVNÍ DÍLNY**

Pro nárokování si přívlastku "kreativní" musí být daná činnost skutečně tvůrčí, objevitelská, riskantní, dobrodružná, živá. Tedy aktivita věrná svému pojmenování.

Za důležité a velmi zásadní považuji pohlížet na kreativní dílnu jako na **tvůrčí laboratoř**, prostor, kde lze zkoušet, mapovat svět individuální i kolektivní fantazie, představivosti, možnost vydat se na dobrodružnou cestu do neznáma s důvěrou ve vlastní pocity a představy - jací to spolehliví průvodci.

Tvůrčí dílna silně působí na uvolňování **lidské fantazie, kreativity, hravosti a radosti**. U dětí se snadno otevírá jejich imaginativní svět, přesněji řečeno, je jejich takřka neoddělitelnou součástí, nesou si ho stále s sebou, jenom čeká na svou příležitost a splyne s realitou. Naopak dospělí jsou většinou zdrženlivější, hlavně zpočátku. Pokud se ale zapojí, jsou soustředění, trpěliví a manuálně zručnější než děti. Nicméně pokud se podaří dosáhnout "stavu proudění", výsledek je, bez ohledu na věk, stejný – radost, hluboká koncentrace, extatická individuální nebo kolektivní tvorba.

### **a) Výtvarná dílna navazující na loutkové představení**

Hlavním cílem těchto dílen je nechat spontánně doznít dojem z představení, k čemuž jsme byli vybídnuti dětským zájmem. Zvolenou výtvarnou tvorbou chceme u účastníků dílen, které navazují na loutkové představení, probouzet kreativitu, imaginaci, radost z tvorby. V tomto případě z tvorby výtvarné, inspirované předcházejícím představením. Při výtvarných

dílnách tohoto typu záměrně nepoužíváme **žádné prefabrikáty**, vzory ojediněle, a když, tak nedokončené, nedokonalé, osobité. Snahou je **maximální samostatnost dětských i dospělých tvůrců**.

Stav proudění je v případě těchto dílen nastaven už během představení. Performer svým hereckým nasazením významně ovlivňuje společnou náladu a tvůrčí zápal účastníků dílny následující po představení. Děti obecně nemají potíží s tvořivostí, čím mladší, tím menší (nebo žádný) strach z chyb. A pokud mají citlivou podporu, tak není potřeba na stav proudění čekat, někdy mám pocit, že v něm vlastně žijí stále a jenom hledají způsob, jak ho projevit a uplatnit. A dospělé účastníky je možné popostrčit, vybídnout, vyzvat, probudit jejich vnitřní dítě. A to si už poradí samo. Protože děti stav proudění velmi dobře znají a umí v tomto proudu lehce plavat.

Tento model, představení s navazující dílnou, vlastně vznikl z poptávky. Například při pouličních loutkových projektech v rámci festivalu Teatrotoč se k nám vždy po každém loutkovém představení nahrnuly děti, aby si zblízka prohlédly loutky a zkusily je animovat. Stejně zážitky jsme měli v Mexiku při návštěvě dětského domova nebo chudinských čtvrtí, kde jsme hráli loutkové divadlo. Po těchto zkušenostech, kdy jsme cítili, že publikum, zvláště dětského věku, má potřebu nechat v sobě loutkový divadelní zážitek náležitě doznít, se formát představení s tematicky navazující výtvarnou dílnou ukázal pro tento účel jako ideální. Zážitek se v rámci výtvarné dílny promění v hmatatelnou vzpomínku, kterou si malý i velký divák a tvůrce v jedné osobě odnáší s sebou domů. Vlastnoručně vyrobený divadelní suvenýr.

## **b) Samostatná výtvarná dílna**

Tento druh dílny je svébytným procesem, na rozdíl od výtvarných dílen navazujících na loutkové představení, popsaných v předchozí podkapitole. Jsou to tvůrčí výtvarné dílny provozované většinou jako doprovodný program na různých divadelních nebo hudebních festivalech, jarmarcích nebo jiných společenských akcích (např. Teatrotoč, Mexické dušičky, BoskoviceFest, Černínský loutkofest, Loutky v parku, Design Market, Zažít město jinak, Den bez aut, Áčkofest, Bornholm Puppet Festival apod.). V některých případech je v pořadavcích organizátorů tematické propojení s konkrétním druhem akce, jindy je to zcela na nás, realizátorech dílny.

Různorodý materiál připravený na stole vyvolává ve zvědavých kolemjdoucích tvůrčí chutě. Bez ohledu na věk se většinou začnou kreativně

projevovat všichni, kdo se zájmem ke stolu zasednou. Někteří si zpočátku nechávají radit, bojí se udělat chybu. Po chvíli zjistí, že nic není špatně, uvolní se jejich fantazie a dějí se kouzla. Oči se rozsvítí a pod rukama vznikají všelijaké bytosti, objekty, zhmotněné sny. Na první pohled zamračený přísný tatínek přistoupí trochu neochotně pod tlakem svých dětí ke krabici s odřezky a za dvě hodiny odchází s vlastnoručně vyrobeným robotem - kompletní marionetou na nitích i s vahadlem. Jeho hoši mezitím stačili vyrobit a zase rozložit dvě auta, jedno letadlo a nakonec si odnášejí zvláštní objekt vzdáleně připomínající hranatou ponorku nebo vesmírnou raketu. V kapesním sirkovém divadle je schovaná celá pohádka *O Červené Karkulce* včetně kulisy, scéna disponuje i rolovací oponkou, autorkou je sedmiletá copatá slečna. Smačkané noviny se tak dlouho omotávají barevnou lepicí páskou, až stojí na stole brontosaurus, patnáctiletý mladík si jde pro další noviny, protože ještě je potřeba vyrobit vejce.

Fascinuje mě pozorovat u těchto dílen stav proudění, který se dostaví téměř vždy. U každého účastníka to vypadá jinak - někdy je to hned na začátku divoké naskočení do tvůrčí horské dráhy (hlavně u dětí), jindy to zprvu vypadá, že dotyčný "jen" pozoruje, doprovází své malé děčko, ale postupně se tento „doprovázející“ nakazí okolní tvůrčí atmosférou a tito účastníci někdy odchází od stolu jako poslední. V tvůrčím proudu se spontánně prolíná několik linií současně - kreativita, inspirace, zručnost, hravost, fantazie, trpělivost, spolupráce. Tohle vše se během těchto volných dílen děje. Výsledkem je prostor plný osobitých výtvarných nápadů, jednoduše realizovatelných představ. Každý otevřený účastník této dílny, bez ohledu na věk, radostně tvoří, vyzařuje tuto tvůrčí radost a barevný svět fantazie splyne s barvami okolního světa. A to je můj hlavní osobní romantický důvod, proč se aktivitám tohoto druhu věnuji.

## **SOCIÁLNĚ - DIVADELNÍ PROJEKTY**

Sociální oblast a její propojování s divadelními tvůrčími principy a možnostmi není v dnešní kulturní oblasti ničím novým. Dokumentární divadlo, divadlo forum, aplikované drama a další podobné formy zkoumají a ověřují aktuálnost a funkčnost divadelního komunikačního slovníku. A divadelní formou otvírají různé citlivé společenské otázky.

V mém případě jsem se v této souvislosti zaměřila na témata, která se mnou v posledních letech nejsilněji rezonují: rodina, smrt, stáří a místo, kde bydlím. Výsledkem jsou dvě divadelní inscenace (*Smrt jsem já; Příběhy malé Lupitiny González*) a dva sociálně - divadelní projekty (*Loutková reminiscence;*



*Živá kronika aneb Vím, kde bydlím*). Během obou posledně zmíněných projektů stav proudění nastal jenom částečně, slabě nebo vůbec. Důsledkem tak bylo dočasné přerušení obou projektů, aniž bych dotáhla svůj původní záměr do konce.

Vyvodila jsem z toho pro sebe důležitý poznatek, že pokud stav proudění nenastane nebo není dostatečně silný, motivující a nakažlivý, tvůrčí proces se pro mne stává natolik náročným a vyčerpávajícím, že není v mých silách, jakožto jednotlivce, v něm pokračovat. Necítím potřebu oběti pro blaho obce a osobní realizování se v uměleckém světě. Mou hlavní životní prioritou je moje rodina, mí nejbližší, naše zdraví a spokojenost. A pro to je potřeba mít dostatek energie a životní síly. Tudíž, neobjeví-li se v tvůrčím procesu dostatečně silný stav proudění, který propojuje všechny zúčastněné a tím zmnožuje a vrací vloženou energii, nemá pro mě význam v něm dále pokračovat.

Nicméně mám za to, že základní ideje byly nosné a kvalitní. Jenom nebyl pro daný tvůrčí záměr, pro jeho realizaci ten správný čas. A ten možná nastane později, a třeba beze mě. Ale to vůbec nevádí.

## **DIVADELNÍ PRÁCE PRO A SE SENIORY – STAV PROUDĚNÍ**

Během všech svých divadelních aktivit se seniory byl přítomen stav proudění v různých fázích a intenzitách. Na rozdíl od dětí, u nichž je tento stav přítomen takřka stále, je třeba seniorům dopřát dostatečný čas a velmi citlivě dbát na bezpečné prostředí, které jim dovolí se dokonale uvolnit. Je užitečné mít stále na paměti, že jsou to lidé s minulostí, vzpomínkami, popsané listy lidského podzimu. A tento podzim nabízí moudrost, která čeká na své uplatnění. Můj stav proudění byl při těchto aktivitách mým instinktivním průvodcem, jenž mi pomáhal ladit lidské porozumění v mezigeneračním setkání, aby to vše bylo přínosné a obohacující pro všechny zúčastněné.

Moderní pojetí rodiny bohužel často zapomíná na prospěšnost propojení všech členů rodiny v každodenní realitě. Během svých tvůrčích aktivit s dříve narozenými jsem hmatatelně pocítila onu mezeru svého dětství, která si nyní žádá o hodnotné zaplnění. Proto nejspíš byl můj osobní stav proudění v těchto případech jakýmsi niterným proudem spojujícím různé cykly lidského života.

## STUDENTI DAMU-KALD, říjen 2016

Na podzim roku 2016 jsem vedla dvoutýdenní dílnu pro studenty prvního ročníku DAMU-KALD zaměřenou na divadelní vnímání objektů, vlastního těla a prostoru s důrazem na hravost a poetiku loutkového divadla. A s lektorskou podporou vedlejšího dlouhodobějšího cíle budování skupinové soudržnosti. Třetí den dílny jsme se stali účastníky a svědky intenzivního skupinového stavu proudění - nastal postupně, naprosto nečekaně a neplánovaně a na dvě a čtvrt hodiny (bez přestávky) zcela pohltit celou skupinu (tohoto cvičení jsem se zúčastnila i já).

**Hra ramínko:** rekvizita dřevěné ramínko na šaty (které jsem v tu chvíli našla ve třídě) koluje v kruhu, každý ji má použít nějakým jiným způsobem, než na které je určeno a žádný způsob se nesmí zopakovat; původně myšleno jako krátké hravé cvičení rozproudění hravosti, první kolo klasika – prvoplánové použití ramínka, a pak přišel vskutku tvůrčí „fičák“, postupně jsme se rozproudili, já jsem pocítila společný tvůrčí proud, chtěla jsem to původně po třetím kole ukončit, ale cítila jsem ve vzduchu jasnou energii, tak jsem si řekla, že to nechám jet, dokud to samo „nevyhnije“, ale ono to začalo nabírat vzrůstající tendenci, jako papírový drak, který po počátečních nejistých pokusech vzlétnout chytne ten správný podzimní vítr a letí výš a výš a výš, my ho máme pevně v ruce, provázek nám cuká v ruce a my vzrušeně pozorujeme výšinu, ve které náš drak létá a jsme tam vlastně s ním; konec této jízdy byl vlastně vynucený závěrečným časovým limitem, ale kdyby nebyl, tak jsem si jistá, že bychom hráli ještě hodně dlouho.

Jak se to stalo? Nevím, nikdo z nás přítomných to neví, ale jasně jsme cítili, že se „něco děje“. Byli jsme toho přímými účastníky a současně fascinovanými pozorovateli. Stav proudění v plné síle, proud nás unášel, ale nebyl nebezpečný nebo nekontrolovatelný. S každou další proměnou obyčejného dřevěného šatního ramínka v něco jiného (srpek měsíce na obloze s vyjícím vlkem, čerstvě narozené miminko, písmeno „c“ ve slově citron atd. atd. atd.) náš kruh vibroval tvůrčí energií. I to kruhové usazení zpětně vnímám jako důležité pro tento moment, drželi jsem kruh, drželi jsme pospolu, v našem středu vznikl uzavřený a současně nekonečný prostor pro tvůrčí proudění. A byly chvíle, kdy to „bolelo“, některé nápady byly slabší, další ještě slabší, některé navýsost „trapné“, ale tajemný skupinový trans nás držel v bezpečném náručí, nikdo to nevzdal, společný smích byl uvolňující katalyzátor zdánlivých nezdarů a výsledkem bylo několik skutečně geniálních nápadů, které vznikly přesně

ve chvílích, kdy jsme si už všichni mysleli, že nic originálnějšího vymyslet nejde.

Ale dovolím si ještě svou osobní lehce zneklidňující otázku: proč takový stav proudění ve stejné síle a intenzitě už během této dílny nenastal? Moje lektorská chyba? V přípravě lekcí, v nedostatečném napojení se na skupinové naladění? Nebo to bylo důsledkem roztěkaného nastavení skupiny nepřející tomuto proudu? Nebo je to zkrátka tajemství tvůrčí energie, které nemáme nikdy odhalit? Neznám jasnou odpověď. Ale zastávám názor, podložený zkušenostmi, že tato otázka nemá být zodpovězena. Je to mystérium podobné otázce původu života v kosmu. Kde se vzal? Proč jinde není? Nebo je, ale my ho nevidíme?...

Nicméně za důležitý považuji poznatek z výše popsaného „ramínkového“ zážitku, že když ta chvíle nastala, tak jsme to všichni bezpečně poznali. Nikdo to neřekl nahlas, ale jelo to. A nikdo to nepřerušil, nikdo to nekazil, nevzdal to, nevystoupil ze hry. Proud tím dostával přirozenou sílu, která nás všechny nesla k nečekaným obzorům světa fantazie. Něco jako skupina surfařů, když chytanou dobrou vlnu a jízda je nekonečná. Až zpětně jsme tomu dávali názvy, pojmenovávali jsme své pocity, popisovali průběh této zkušenosti. Ale během toho konkrétního zážitku jsme nevíkali nic, jenom tu činnost, kterou jsme vykonávali, a společnou radost čistě z vykonávání té činnosti, radost silnější právě proto, že byla společná, sdílená, zmnožená a nakažlivá.

## **MOJE HERECKÁ A REŽIJNÍ PRAXE**

Stav proudění v mé divadelní herecké a režijní praxi. Zním ho z různých fází - během zkoušek, při domácí přípravě, během premiéry i reprízování. Ovšem jako nejvhodnější atmosféru pro jeho nastavení považuji zkoušky a představení. Chvíle, kdy jsou všechny jevištní komponenty propojené. Řetězec má všechny své potřebné články a tím je síla proudění podporována z různých stran a v případě, že nastane ten vzácný moment společného stavu proudění, je jeho intenzita znásobena. Jak jinak si vysvětlit, že někdy se zkouška „daří“, ale tomu předcházelo deset průměrných, někdy i skutečně dutých, „tuhých“. Inscenace, která se hraje dva roky, má jednou za čas jiskřivou energii, čemuž předcházelo třeba 8 „normálních“ repríz. Čím to, že tato jedna repríza je zrovna ta „proudící“, jiskřivá? A v určitých případech vznikne inscenace, která je celá sama o sobě stavem proudění. Dojde ke vzácně sladěné kombinaci tématu, příběhu, inscenačního týmu, doby a místa. Ale ani takový projekt nelze objednat, naprogramovat, ovládnout. To se prostě stane. A je nádherné být toho svědkem.

## ZÁVĚR

Stav proudění. Obraz řeky. Kde pramení - slabý pramínek, jeden, několik souběžných, slepá ramena, soutok několika řek. Jaký je její tok - slabý, silný, rychlý, peřeje, stojatá voda, vodopád, mělčina, jez, přehrada, záplavy, vysychající koryto, delta, bažiny. Kde končí - vlévá se do moře nebo do jiné řeky, vyschne, usíná a čeká na období dešťů.

Můj zásadní osobní poznatek z praxe: **existuje dvojí stav proudění.** Krátkodobý a dlouhodobý.

**Krátkodobý stav proudění je nepřerušovaný proud energie**, kterým se dostaneme do intenzivního hlubokého ponoru do dané činnosti, věc se nám plynně daří, sama od sebe. Podle druhu konkrétní činnosti, možností a schopností jedince nebo skupiny, u nichž tento stav probíhal, jsem byla aktérem či svědkem intenzivního stavu proudění v přibližném časovém rozpětí od dvou desítek minut do několik hodin trvajícího proudu. Fascinuje mě okamžik, kdy během tvůrčího procesu převezme žezlo imaginace a vše suše "racionální" jde stranou. Toto odsunuté racio může pouze občas "radit" ohledně technických nebo řemeslných záležitostí tvorby. Tento okamžik "tvůrčího transu" někdy nastane velmi rychle, někdy se k němu dopracováváme postupně, občas i ztěžka. Ale pokud je člověk dostatečně citlivý, trpělivý a vnímavý, tento okamžik se dostaví takřka vždy a tvorba pak dostává lehký a spontánní charakter, stejně jako svobodná dětská hra.

**Dlouhodobý stav proudění** je na první pohled ne tak mocným proudem, ale jeho síla tkví v jeho časové trvanlivosti. Je to silné dlouhodobé zaujetí určitou oblastí, oborem, záměrem, tématem. Dalo by se to přirovnat k **podzemnímu prameni**, který není na první pohled viditelný, ale kdyby ho nebylo, tak se nám nedostává motivace, potřeby, puzení tu kterou danou věc, obor, činnost, záměr vykonávat, posouvat, táhnout. A tento dlouhodobý stav proudění v sobě může obsahovat krátkodobé intenzivní stavy proudění, troufám si tvrdit, že se navzájem přitahují.

Oba tyto druhy stavu proudění považuji za stejně plnohodnotné a důležité pro živé zaujetí, zapálení, radost a pozitivní vztah k jakékoli lidské činnosti, které se člověk chce věnovat.

Kde se tento tvůrčí proud bere? Je v naší moci ho zkrotit, přivolat, ovládnout, manipulovat s ním? Zastávám názor, že není. Nicméně je možné mu připravit živnou půdu, podmínky pro dobrou plavbu a pak "čekat". A je možné s ním plodně spolupracovat, využívat jeho nabídek, síly proudu.

Z vlastních zde popsaných zkušeností jsem si ověřila, že lze tento tvůrčí proud do určité míry "nalákat", navnadit, obzvláště v jeho krátkodobé intenzivní kvalitě. A pokud se dostaví, pak je třeba s ním citlivě spolupracovat, nebojovat s ním, přizpůsobovat se mu, naslouchat mu a skrze své vnímání a dovednosti pomoci jeho nehmotné konzistenci se zhmotnit. Během divadelních aktivit, které znám z vlastní praxe a které jsem zde popsala, se určitý druh proudění dostavil velmi často. Ne nutně v té nejsilnější formě a ne vždy byl jeho tvůrčí potenciál dostatečně využit, což jenom potvrzuje fakt, že tento proud zkrátka nejde zkrotit, zmocnit se ho, ovládat.

Došla jsem také k názoru, že už sama příprava vhodných podmínek pro stav proudění je užitečná, prospěšná a nese své vlastní ovoce. Jde o naladění se na danou činnost, otázku, záměr. Duševní i tělesná energie se zaměří jedním směrem, svým způsobem jde o druh meditace. Zvědomování si kvality času, ve kterém neustále proudí energie. Naše západní civilizace žije ve zvláštním uspěchaném světě zaměřeném především na výkon a výrobu. Ale pohlédneme-li upřímně současnosti celé naší planety do očí, tak najdeme bezpočet znepokojujících faktů, které ukazují, že směřování lidského rodu, tedy převážně té „výkonné civilizované“ části lidstva, asi není zcela správný. Nebo, jemněji řečeno, není jediným směrem, kterým se můžeme ubírat. Umělecké obory slouží ve své nejčistší podstatě jako zrcadlo ukazující nám pravdu, lež, nabídky, možnosti, jež můžeme vnímat, sdílet, nechat se jimi ovlivňovat, nebo s nimi nesouhlasit, nějakým způsobem na ně reagovat, zkrátka být živí, vědomí, vnímaví tak, jak nás příroda stvořila. Proto zkoumání stavu proudění považuji za důležitou součást zvědomování si naší sounáležitosti s celkem, ať už to zahrnuje v povědomí toho kterého člověka cokoli (člověk jako celostní organismus, skupina jako celek, národ či celé lidstvo, příroda, planeta, vesmír...).

Tajemství zdroje stavu proudění je prastaré alchymistické mysterium, které snad ani nemáme rozluštit, protože jinak ztratí svoji sílu a moc. Totální propojení ducha, hmoty, duše, srdce a mysli. Máme zde možná co do činění s těmi neuchopitelnými kvalitami času, hmoty a prostoru, které jsou přímo napojené na zdroj veškeré energie proudící kosmem.

Z dějin různých oborů vědeckých i uměleckých je všeobecně známo, že je naprosto běžné vysledovat dlouhou řadu "bezvýznamných" pokusů, omylů, slepých cest, až se najednou zdánlivě "zničehonic" objeví záblesk světla, na svět se nečekaně dostaví velkolepá událost: geniální objev, dílo, čin. Někdy třeba

doceněné až zpětně. Nicméně ta řada předcházející tomuto velkému okamžiku není vůbec bezvýznamná. To je právě ta živná půda, ony potřebné podmínky, tiché čekající lůno nezbytné pro zhmotnění onoho tajemného "vyššího záměru".

Troufám si tvrdit, že ponořením se do jakéhokoli tvůrčího procesu je, bez ohledu na jeho výsledek, možností nahlédnout do tajemství zdroje a smyslu života.

Planeta Země. Se svým žhavým jádrem - živoucím srdcem, které považuji za živoucí zdroj energie lidského srdce, duše a mysli, jedny ze zásadních pramenů tvůrčí představitivosti. Hvězda jménem Slunce. Její světlo a teplo - nenahraditelný zdroj energie pro existenci života na naší planetě. Záhadný kosmos. Obklopuje tohle všechno a zrcadlí se v dokonalé stavbě každé buňky či atomu.

Tohle všechno obsahuje i tvůrčí proces. Vize, proces, výsledek, zánik.

Tato písemná práce je úzkým výsekem z obširné oblasti zvoleného tématu - stav proudění. Výsek vymezený polem mých osobních divadelních zkušeností. Tudíž nutně nebylo pojmenováno mnoho dalších souvislostí, faktů a otázek ležících mimo mnou zmapované, tedy mnou prožité oblasti. A právě tyto nepojmenované oblasti zkoumaného tématu poskytují prostor pro další hledání a zkoumání. A tvorbu.

Jak jsem již zmínila, nejsem divadelní teoretik, přesto jsem se pokusila pojmenovat s využitím konkrétních příkladů ze své umělecké praxe jisté teoretické poznatky, odpozorované skutečnosti, možné cesty. Osobní zkušenost se stavem proudění mi dodala drzou troufalost, se kterou své poznatky předkládám. Z již zmíněných přednášek o uměleckém výzkumu Alice Koubové mám zaznamenanou poznámku, kdy byl citován Martin Heidegger, významný německý filozof usilující dobrat se povahy uměleckého díla.: *„Umění je bytostně událostí pravdy, je sebe-učinění pravdy dílem. Pravda není nikdy předem dána, je dějinná. Děje se jako sebeučinění pravdy dílem.“* Ze své zkušenosti profesní i životní si toto vykládám tak, že každý z nás může být umělcem a že je nám dána možnost učinit ze svého života vrcholné umělecké dílo. Dílo, v němž jsme sami zahrnuti, protože umění žít je ten nejcennější dar, který máme plně a volně k dispozici. Proto se směle vrhněme do proudu, který nás unáší tam, kam je třeba.

## POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY

BAKALÁŘ, E., KOPSKÝ, V. *I dospělí si mohou hrát*. Praha: Pressfoto vydavatelství ČTK, 1987. 59-067-84, 11/55.

BAKALÁŘ, E. *Psychohry. Moderní společenské hry s psychologickou tematikou*. Praha: Mladá fronta, 1989. ISBN 80-204-0079-6.

BLAŽEK, B., OLMROVÁ, J. *Krása a bolest. Úloha tvořivosti, umění a hry v životě trpících a postižených*. Praha: Panorama, 1985. 11-101-85, 02/9.

BOGART, A., LANDAU, T. *Úhly pohledu*. Překlad Jana Svobodová. Praha: Divadelní ústav ve spolupráci s Divadlem Archa, 2007.

BROOK, P. *Nitky času*. Překlad Jitka Sloupová. Praha: Divadelní ústav, 2004. ISBN 80-7008-170-8.

BROOK, P. *Pohyblivý bod*. Překlad Jan Hančil. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1996.

BROOK, P. *Prázdný prostor*. Překlad Alois Bejblík. Praha: Panorama, 1988. 402-22-855 11-089-88.

CAMERONOVÁ, J. *Umělcova cesta. Duchovní cesta k vyšší kreativě*. Přeložili Libuše a Luboš Trávníčkovi. Praha: Maitreia, 2009. ISBN 978-80-87249-03-1.

ENDE, M. *Děvčátko Momo a ukradený čas*. Přeložila Milada Misárková. Praha: Albatros, 2005. 2. vydání. 13-743-KMČ-005 14/45.

FINK, E. *Hra jako symbol světa*. Přeložil Miroslav Petříček. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-0410-5.

GAWAIN, S. *Tvůrčí představitost*. Přeložili Richard Borovský a Ivan Němeček. Praha: PRAGMA, 1991. ISBN 80-85213-04-4.

GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Překlad Markéta Bílková. Praha: Nakladatelství Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.

GRAY, P. *Svoboda učení. Jak nechat děti rozhodovat o svém vzdělávání*. Přeložili Jiří Košárek, Pavel Křenek, Martina Linhartová, Lenka Pizúrová, Jan Tichý. Praha: Nakladatelství PeopleComm, 2016. ISBN 978-80-87917-17-6.

HAVELKA, J. *Zmrazit čerstvé ovoce. Útržky úvah o divadelní zkoušce*. Praha: NAMU, 2012. ISBN 978-80-7331-222-0.

HEIDEGGER, M. *Původ uměleckého díla*. Přeložil Ivan Chvatík. Praha: Oikoymenh, 2016. ISBN 978-80-7298-207-3.

*HIC SUNT LEONES. O autorském herectví*. Sborník z konference, kterou 8. a 9.11.2002 uspořádal v Divadle Na zábradlí Ústav pro výzkum a studium autorského herectví. Praha: Nakladatelství AMU, 2003. ISBN 80-7331-001-5.

HOLT, J., FARENGA, P. *Učte se sami. Dovolte dětem, aby se učily samy*. Přeložili Kateřina a Jiří Bryanovi. Praha: Marie Noe One Woman Press, 2018. ISBN 978-80-86356-59-4.

HORNÍČEK, M. *Klaunovy rozpravy. Úvahy, fejetony, rozhovory, ankety z let 1956-1986*. Praha: Odeon, 1989, 1. vydání. 601 22 856 13/33 01-111-89.

HUIZINGA, J. *Homo ludens. O původu kultury ve hře*. Překlad Jaroslav Vácha. Praha: Dauphin, 2000. ISBN 80-7272-020-1.

KAHLO, F. *Intimní autoportrét. Výběr z korespondence, deníku a dalších textů*. Uspořádal a přeložil Luděk Janda. Praha: Labyrint, 2003. ISBN 80-85935-37-6.

JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. 1.vydání. Praha: Portál, 2010. 152 s. ISBN 978-80-7367-581-3.

JÍRŮ, L. *K problematice vztahu kreativity a inteligence*. Brno, 2007. Diplomová práce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně na katedře psychologie. Vedoucí diplomové práce prof. PhDr. Rudolf Kohoutek CSc.

JOHNSTONE, K. *IMPRO: Improvizace a divadlo*. Překlad Julius Neumann. Praha: NAMU, 2014. ISBN: 978-80-7331-266-4.

JUST, V. *Nezačerněný večer aneb Vivat Verdis! Veronica: časopis pro ochranu přírody a krajiny*. XXX. ročník 2016, číslo 2, s. 47.

KLÍMA, M. *Divadlo a interakce VII.*, Praha: Nakladatelství Pražská scéna ve spolupráci s Výzkumným pracovištěm Katedry alternativního a loutkového divadla Divadelní fakulty AMU v Praze, 2013. ISBN 978-80-86102-80-1.

KONEČNÝ, P., KADLČÁK, Š., TRAPANI, R. *Atlas spontánního umění*. Praha: ArtMap, 2016. ISBN 978-80-906599-1-9.

KÖNIGOVÁ, M. *Tvořivost. Techniky a cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1652-7.

KÜBLER-ROSSOVÁ, E. *Světlo na konci tunelu. Úvahy o životě a umírání*. Přeložil Jiří Královec. Brno: Jota, 2012. ISBN 978-80-7462-145-1.

LIEDLOFFOVÁ, J. *Koncept kontinua. Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*. Přeložila Bora Berlinger. Praha: DharmaGaia, 2007. ISBN 978-80-86685-79-3.

MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova. Didaktika dramatické výchovy*. Praha: Nakladatelství AMU, 2007, 2. vydání. ISBN 978-80-7331-089-9.

MACHKOVÁ, E. *Základy dramatické výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 2.vydání. č.j. 20 112/77-35.

MALINA, J., et al. *O tvořivosti ve vědě, politice a umění I.-III*. Brno: Nadace Universita Masarykiana, 1993. ISBN 80-901305-7-7 (soubor); 80-901305-9-3 (I.svazek); 80-85834-00-6 (II.svazek); 80-85834-01-4 (III.svazek).

MALÝ, Z. *Komunitní umění aneb neobyčejné příběhy obyčejných lidí z panelového domu*. Brno 2012. Bakalářská práce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně na katedře sociální pedagogiky. Vedoucí práce: MgA. Lenka Remsová Ph.D.

MÉGRIEROVÁ, D. *100 námětů pro dramatickou výchovu*. Přeložila Simona Šimíčková. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-288-2.

MERTIN, V. *Ze zkušeností dětského psychologa*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. ISBN 978-80-7478-764-5.

MIKEŠ, V. *Proč hrát. K divadelní antropologii*. Praha: Nakladatelství Pražská scéna ve spolupráci s Výzkumným pracovištěm Katedry alternativního a loutkového divadla Divadelní fakulty AMU / Nakladatelství AMU v Praze, 2017. ISBN 978-80-88217-01-5 (Pražská scéna), 978-80-7331-439-2 (Nakladatelství AMU).

NEILL, A. S. *Summerhill. Příběh první demokratické školy na světě*. Upravil Albert Lamb. Přeložil Viktor Jurek. Praha: PeopleComm, 2013. ISBN 978-80-904890-5-9.



NOVÁK, V., et al. *Divadelní tvorba ve specifických skupinách*. Praha: Nakladatelství AMU, 2013. 1.vyd. ISBN 978-80-7331-289-3.

PENNAC, D. *Učení mučení*. Překlad Drahoslava Janderová. Praha: Baobab, 2014. ISBN 978-80-7515-001-1.

PALA, K., VŠIANSKÝ, J. *Slovník českých synonym*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1994. ISBN 80-7106-059-3.

REJMAN, L. *Slovník cizích slov*. Praha: SPN, 1966. 69-91-003.

SAROYAN, W. *Tati, tobě přeskočilo*. Překlad Zdeněk Urbánek. Praha: Mladá fronta, 1964. 23-159-64 13-9.

SCHMELZOVÁ, R., ŠUBRTOVÁ, D., MIKULÁŠ, R. *Současná umělecká díla v krajině*. Praha: Nakladatelství Academia, 2014. ISBN 978-80-200-2275-2.

ŠIKLOVÁ, J. *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich, 2013. ISBN 978-80-7017-197-4.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-426-7.

ŠPATENKOVÁ, N., BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

ULLMANNOVÁ, L. *Proměny*. Přeložila Helena Kadečková. Praha: Práce, 1989. 24-006-89.

VOJTÍŠKOVÁ, Z., et al. *Živé dědictví loutkářství*. Praha: AMU 2013. ISBN 978-80-7331-279-4 (AMU), ISBN 978-80-905249-1-0 (Muzeum loutkářských kultur Chrudim).

VOPEL, K. W. *Skupinové hry pro život 3*. Přeložily Dana Lisá a Alena Veselá. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-398-7.

*Loutkář: Prostor. Hmota. Animace*. Praha: Spolek pro vydávání časopisu Loutkář c/o Institut umění – Divadelní ústav. MK ČR F 3394, ISSN 1211-4065.

*Tvořivá dramatika: časopis o dramatické výchově, literatuře a divadle pro děti*. NIPOS - pracoviště ARTAMA ve spolupráci se STD a KVD DAMU. Praha: NIPOS-pracoviště ARTAMA. ISSN 1211-8001.

*Veronica: časopis pro ochranu přírody a krajiny*. ZO ČSOP Veronica. XXX. ročník 2016, číslo 2. Brno: ZO ČSOP Veronica. 4x ročně