



KONFERENCE HLASOHLED 2015

**HLAS JAKO NOSITEL
PŘÍBĚHU: SOUVISLOSTI**

PRAHA 6.-7. LISTOPADU 2015

OBSAH:

1 Sebastiana Black (Velká Británie) HLAS JAKO NÁDOBA PRO OSOBNÍ PŘÍBĚH	str. 3
2 Zoja Mikotová KDYŽ JE HLAS JEN PŘEDSTAVOU	str. 18
3 Martin Vasquez STEREOTYP ZABIJÁK II – NÁVRAT ZNUDĚNCE	str. 25
4 Pavla Fendrichová OBRAZ ŽIVOTNÍHO PŘÍBĚHU V HLASE ČLOVĚKA	str. 34
5 Martin Hak HLAS OBRAZOTVORNÝ	str. 41

1 Hlas jako nádoba pro osobní příběh

Sebastiana Black (UK) – terapeutka, která se věnuje hlasově pohybové terapii

Tento článek se zabývá historií, účelem a uplatněním Hlasově-pohybové terapie (Voice Movement Therapy). Čerpá z výzkumu školitelky a expresivní terapeutky Anne Brownell, kolegyně Kelly Close, a také z práce Angličana Paula Newhama, zakladatele Voice Movement Therapy. Na Hlasově-pohybovou terapii budu ve článku odkazovat zkratkou HPT. V úvodu se krátce zaměřím na to jak HPT vznikla a z jakých zdrojů čerpá. Pak se posunu k principům HPT a k jejich využití v praxi. Na konkrétních případech z mé klinické práce si přiblížíme, jak se hlas a jeho kvality, společně s pohybem stanou nositelem osobního příběhu.

Jedním ze záměrů tohoto článku je rozvíjet srozumitelný slovník a terminologii pro HPT v českém jazyce, tak aby tato terapie byla přístupná lidem z různých pracovních oblastí v českém prostředí. Tento proces je v neustálém vývoji a zpězná vazba a návrhy na ujasnění konceptů HPT jsou vítány.

“Pouze naše vlastní omezení v nás vytváří smutek, hněv a strach. Pokud chceme změnit náš charakter nestačí jen o citech mluvit, musí být prožity a vyjádřeny.”
(Alexander Lowen, *Fear of Life- Strach ze života*)

Tento citát dobře komunikuje hlavní účel Hlasově-pohybové terapie, kterým je sebevyjádření a to nejenom skrze řeč a vědomou analýzu našeho Já, ale celou bytost – skrze hlas, pohyb, imaginaci, uvědomování si tělesných pocitů a celkové ztělesňování našich prožitků. Chceme tedy nejenom změnit náš charakter, naši osobnost, ale i návyky těla, duše a hlasu, které nás omezují.

Hlasově-pohybová terapie je terapií hlasu a je jedinou expresivní terapií, která používá lidský hlas jako hlavní modalitu. Lidský hlas odráží jak tělesné tak psychické stavy a je schopný komunikovat jak kognitivní význam tak emoční vyjádření. HPT integruje hlasové zvuky, pohyb, dýchání, představy, improvizaci a píseň. Poskytuje bezpečný a zemitý prostor k rozvinutí a ztělesnění hlasu za účelem prozkoumání, vyjádření a integrování různých aspektů nás samotných, tedy našeho příběhu a prohloubení naší schopnosti komunikovat s ostatními.

Hlasově-pohybová terapie je relativně nová disciplína. Byla vytvořena v 90. letech 20. století Angličanem Paulem Newhamem. Dnes se uplatňuje na několika kontinentech – v Evropě, Spojených Státech, Kanadě, Jižní Africe a Austrálii, skupinou asi tak 50 terapeutů, kteří jsou členy IAVMT (Mezinárodní asociace pro hlasově-pohybovou terapii). Od roku 2000 IAVMT pořádá pravidelný výcvik ve Spojených Státech a v Jižní Africe.

Historie Hlasově-pohybové terapie

Hlasově-pohybová terapie je založena na průkopnických metodách hlasového inovátora **Alfreda Wolfsohna**. Alfred Wolfsohn byl Německý Žid, který sloužil v první světové válce. V zákopech zažil lidský hlas v extrémních kvalitách, slyšel totiž těžce a smrtelně zraněné vojáky volat, plakat a křičet strachem a úzkostí v překvapivé škále výšek tónů. Po návratu z války Wolfsohn trpěl postraumatickou stresovou poruchou a sluchovými halucinacemi. Slyšel křik umírajících vojáků, včetně těch, kteří byli jeho kamarády, a které se mu nepodařilo v zákopech zachránit.

Wolfsohn věřil, že jediný způsob jakým umlčí hlasy umírajících vojáků, které ho v jeho hlavě pronásledovaly a přiváděly k šílenství, je vyvoláním stavu katarze pomocí zpívání. Obrátil se na doktory, psychiatry a učitele zpěvu, aby mu tohoto cíle pomohli dosáhnout. Nikdo mu neposkytl přesně to, co potřeboval a proto se rozhodl, tak jako mnoho průkopníků nových forem alternativních terapií, že se vyléčí sám. Věřil, že pokud dokáže reprodukovat, doslova ztělesnit hlasy, které slyšel ve svých hlasových halucinacích, bude schopen je vytěsnit z mysli, nebo alespoň najít způsob, jak s nimi žít. Začal tedy své vlastní prozkoumávání hlasu, které nejenom vyléčilo jeho sluchové halucinace, ale také vyústilo v zvětšení jeho rozsahu a zabarvení hlasu a to za hranice toho, co by normální učitel zpěvu akceptoval jako 'zpěv'.

Díky jeho osobnímu procesu Wolfsohn vytvořil systém terapeutické práce s hlasem, kterou později začal vyučovat v Londýně, kam emigroval. Jeho práce byla založena na konceptu 'vox humana', což je univerzální lidský hlas udivujícího rozsahu s různým zabarvením (někteří Wolfsohnovi studenti zpívali v rozsahu osmi oktáv). Takový hlas vyjádří prožitky a city jak 'krásnými' tak 'nekrásnými' zvuky, které jsou kongruentní s daným tématem a příběhem.

Wolfsohn pochopil, že práce s hlasem si vyžaduje práci s naším osobním materiálem. Lidský hlas vyjadřuje nás samotné, propojí nás s naším podvědomím a pomůže nám vyjádřit naše ukryté vnitřní světy. Skrze jeho kvality a velikost jsme odhaleni. Náš pohled na nás samotné se rozšíří a tím i naše identita.

Odtud tedy vychází jeho tvrzení v tomto citátu:

„Mluvím-li o zpívání, nepovažuji ho jen za uměleckou aktivitu, je to také možnost a způsob sebepoznání.“

Alfred Wolfsohn

Jedním z žáků Alfreda Wolfsohna byl **Roy Hart**. Hart pokračoval s touto hlasovou metodou po Wolfsohnově smrti. Založil divadlo *Roy Hart*, kde experimentoval s fyzickým divadlem a se zvětšováním hlasového rozsahu. Z jeho práce vychází koncept osmi oktáv v lidském hlasu. Hart se také zajímal o vztah mezi hlasem a hercovým životem.

Paul Newham (autor knihy *Léčení Zpěvem*) se narodil ve Spojeném Království v roce 1962, kdy Wolfsohn zemřel. Newham vytvořil syntézu Wolfsohnovy a Hartovy práce a dalších odborníků na hlas. Do této syntézy také zahrnul psychotherapeutický prvek, který čerpá z myšlenek **Karla Junga**, například aktivní imaginace, anima a animus, archetypy a koncept Stínu. Do své práce přidal také některé principy psychoterapie těla **Wilhelma Reicha**, například použití masáže, komprese a manipulace za účelem zvětšení dechové kapacity a uvolnění svalového napětí v těle. Newham tak vytvořil základy pro psychoterapii hlasem, kterou nazval Voice Movement Therapy – Hlasově-pohybová terapie.

Hlasové složky jako nositelé mnoha příběhů

V Hlasově-pohybové terapii existuje systém 10 hlasových složek, které se nachází v každém lidském hlasu. Tyto hlasové složky dokáží vyjádřit širokou škálu emocí, nálad a pocitů. Pokud se nám podaří ovládnout všechny tyto složky, náš hlas může kongruentně vyjádřit naše prožitky a příběhy.

Každá z těchto hlasových složek v sobě také nese nekonečné množství potenciálních psychologických implikací či významů, které jsou nejlépe pochopeny v kontextu empatického vztahu mezi terapeutem a daným zpěvákem. Pro každého z nás může každá hlasová složka znamenat něco jiného, a to i ze dne na den.

Projdeme si teď každou hlasovou složkou a ujasníme si nejen její význam a jak v hlase vzniká, ale také jakou roli může hrát, co se týče sebevyjádření a osobního růstu. Ráda bych vážené čtenáře vyzvala, aby si hlasové složky vyzkoušeli sami na sobě. Můžete použít s každou hlasovou složkou tuto větu a říct si ji či zazpívat: „*Já jsem..... (vaše jméno).*“ Například „*Já jsem Petr.*“ Všimněte si vašich pocitů v těle, emocí a představ.

1. Výška (Pitch)

Tento termín odkazuje na vnímání základní vibrační frekvence zvuku. Co se týče lidského hlasu, čím rychleji hlasivky kmitají, tím je hlas výše posazený a čím pomaleji vibrují, tím je výška nižší.

V HPT se výška měří jako „střední“, „vysoká“ a „nízká“. Toto více všeobecné pojetí výšky může zmírnit klientův strach z toho, že možná nezpívá úplně čistě a může vyzvat ty, kteří se domnívají, že nemají „hudební sluch“ k tomu, aby zpívali z plného srdce, bez strachu, že zpívají „falešně“. Prozkoumání písně v různých výškách a rozsahu se může napomoci zpěvákům se lépe emočně napojit na to, co zpívají nebo k umožnění uvolnění hlasového napětí.

Vysoký hlas může vyjadřovat nadšení, radost anebo je i spojený s touhou se vyhnout smutným a temnějším emocím nižších tónů. Vysoké tóny jsou pronikavé a ostré, přináší pocit síly a možnost prorazit překážky. Ti, kteří nemohou dosáhnout vysokých tónů, někdy z důvodů nízké sebedůvěry a podaří se jim je rozvinout, mohou pocítit posílení, nové osobní rozměry a větší sebeuvědomění. Vysoké tóny v nás mohou vyvolat pocit radosti a odpoutání se od tíhy země. To je osvobozující obzvláště pro ty, co jsou depresivní.

Spodní tóny nám naopak mohou dát pocit hlubokého ukořenezení a podpory. Bas ale také někdy vyjadřuje surovost, drsnost, takže zvučení ve spodních tónech nám pomůže vyjádřit určitý prastarý tělesný pocit. Spojíme se s animálními instinkty a se sexuální energií. Postoupíme dolů do hloubek emocí a těla. Může to v nás vyvolat pocit deprese, špatné nálady a smutku. Spodní tóny mohou být spojené s hloubkou smyslu a integritou. Zatímco vysoký hlas je někdy špatně interpretován jako povrchní a bez hloubky.

2. **Kolísání výšky** (Pitch Fluctuation)

Pokud vytvoříme výšku tónu a udržujeme ji určitým způsobem, může se objevit izometrická činnost skupiny svalů v hrtanu, která rozechví celé hlasové ústrojí. Tomu říkáme kolísání výšky.

Kolísání výšky či v klasické hudbě “vibráto” je spojené s pocitem nervozity, úzkostlivosti a jeho vibrace můžeme cítit v celém těle. Vokalizace v této hlasové složce v nás může vyvolat pocity nejistoty, nestability a nízkého sebevědomí. Nahradíme-li kolísání výšky více stálým tónem, můžeme zvýšit pocit sebejistoty. Pro ty z nás, kteří se emocím nejistoty či zranitelnosti vyhýbají, roztřesení a narušení fixních návyků pomocí kolísání výšky může vést k osobnímu růstu.

3. **Hlasitost** (Loudness)

Hlasitost v HPT odkazuje na hlasitost zvuku. Měří se všeobecnými termíny “hlasitý” a “tichý”. Hraní si s různou hlasitostí během zpívání písně může zcela změnit energii, záměr a interpretaci. Stává se, že když se tišší zpěváci naučí zpívat hlasitěji, mohou se cítit posílenější a sebejistější.

Hlasitost je spojená s pocitem radosti, oslavy, vzrušení, potěšení, s odvahou, uvolněním toho, co je potlačeno, ale také s negativními rysy osobnosti jako arogantnost a útočnost. Hlasitost nám dá pocit, že jsme si vymezili vlastní území a zaplnili ho. Můžeme ho však také druhým vzít. Hlasitý hlas může maskovat strach z intimity. Tichý hlas je naopak spojený s klidem a zranitelností a pozve posluchače dovnitř.

4. **Hlasivkový předraz** (Glottal Attack)

Prostor mezi hlasivkami se nazývá hlasivková šterbina. Hlasivkový předraz je termín, který se používá v HPT k popisu síly, s kterou do sebe kmitající hlasivky pomocí vzduchu vycházejícího z plic narazí. Předraz dá hlasu důraz a může být buď silnější či slabší.

Pokud se v hlase nachází tvrdý hlasivkový předraz často to vyjadřuje silnou vůli, jistotu, sebevědomí až povýšenost. Takový hlasivkový předraz použijeme, když někoho o něčem chceme přesvědčit. Může to však být maska. V tomto případě snížení tvrdosti hlasivkového nárazu může zvýšit pokoru. Naopak ti, co mají v hlase spíše měkký předraz, prožívají často pochybnosti a nevěří si.

Těm, kteří mají tendenci schovat to, v co věří, může zvučení s tvrdým hlasivkovým předrazem pomoci postavit se překážkám a stát si za svým. Hlasivkový předraz může být také uzemňující, má rytmus a tempo. Těm, co jsou moc svázáni časem, může naopak pomoci jemnější projev s měkkým hlasivkovým předrazem.

5. **Přerušení** (Disruption)

V HPT přerušení odkazuje na množství “hluku” ve zvuku a je měřeno jako “mírné” či “extrémní”. Když zpěvák zpívá s přerušením, může to znamenat, že prožívá emoční či psychologické bloky. Terapeut ho může vyzvat k zvětšení tohoto přerušení a tak mu pomoci si tím projít a svobodněji se poté pohybovat v kontinuu této hlasové složky. Přerušení v hlase je často spojené s velkým hněvem a intenzivními až zahlcujícími prožitky. Ti co mají problém s vokalizací s přerušením se často vyhýbají hněvu a zlomeným částem jich samotných. Přerušení může být tedy velmi ohrožující, pro ty co jsou stoičtí a schovávají se za čistou vokální maskou.

6. **Hlasový rejstřík** (Vocal Register)

Pokud zpíváme jeden tón za druhým, od nejnižšího až k nejvyššímu, zjistíme, že někde uprostřed je přechodný bod (rejstříkový zlom-register break), kde dojde ke změně v kvalitě hlasu. Horní tóny budou mít pravděpodobně jasnější kvalitu, zatímco nižší tóny budou znít temněji. V HPT existují nejenom hlavní rejstříky – hrudní (modal) a hlavový (falsetto), ale také takzvaný “píšťalkový” (whistle) rejstřík, který se nachází v extrémních nejvyšších polohách hlasu za hlavovým rejstříkem a takzvané “smažení” (fry), které je naopak za hranicí nejnižšího tónu, který můžeme vyloudit v hrudním rejstříku.

Hlavový rejstřík je asociován s dětským hlasem a může nás tedy propojit s našim vnitřním dítětem, což může být léčivé. Pro ty, co se často navrací k méně vyspělému vzorci chování a chtějí dospět, může být hrdelní hlas velmi uzemňující. Pohyb mezi dvěma rejstříky osvobodí hlas od stereotypní klasifikace rejstříků na základě pohlaví (hlavový rejstřík je spojen v západní klasické hudbě s ženstvím a hrdelní rejstřík s mužstvím). Můžeme najít holističtější pochopení našeho pohlaví. Pokud chceme dosáhnout plné síly hlasu, je nezbytné rozvinout jak hrdelní, tak hlavový rejstřík a dovolit hlasu pohybovat se mezi oběma, tak jak si to nálada žádá.

7. **Harmonická rezonance a nastavení hlasového traktu** (Harmonic Resonance and Vocal Tract Configuration)

Změníme-li délku a šířku hlasového traktu změníme rezonanci hlasu. V HPT říkáme těmto různým hlasovým zabarvením hlasový tónbr. Hlasový trakt se dá rozdělit na “pod-orální” a “orální” část. Každá z nich může mít své vlastní harmonické rezonanční nastavení. V HPT prozkoumáváme hlasový trakt jako jednu trubici. Tato trubice může dosáhnout různých délek a šířek. Ty se nazývají “flétna” (krátký úzký trakt), “klarinet” (střední délka a šířka) a “saxofón” (úplně dlouhý a rozšířený trakt).

Tato nastavení vytvoří celkovou rezonanční kvalitu hlasu. Později v tomto článku se dozvíme více o hlasové trubici a jejím účelu. Také si vyzkoušíme jednotlivá nastavení a tóny.

Podíváme se teď na psychologické významy každého tónu. Díky úzkému prostoru, kterým vzduch prochází v oblasti hlasivek, zvučení ve flétně může vyvolat pocit sevřenosti a tlaku a nebo také slabosti. Vzduch unikající z nastavení flétny je chladný a používáme ho spontánně, když chceme ochladit horké jídlo tím, že foukáme z úst vzduch.

Výsledný hlasový tón může často zpěvákovi připadat a posluchači znít, jako kdyby vyjadřoval chladný temperament. Prožitek z vokalizování ve flétně je často mrazivý, bez vášně a stoický. Pro jiné jednotlivce flétna a její někdy ostrá čistá kvalita naopak vytvoří pocit bezpečí, pevných hranic a jasnosti.

Klarinet se nachází na pomezí mezi flétnou a saxofónem a může se zúžit do flétny či rozšířit do saxofónu. Umožní nám pocítit více svobody, prostoru a pružnosti v hlase a máme příležitost zpívat v různých hudebních žánrech. Když se začneme přibližovat k plnému otevření hlasového traktu v nastavení saxofónu, můžeme pocítovat odpor, strach či hanbu. Ti co byli nějakým způsobem omezení, napadení či zneužití se mohou s těmito tématy v práci s hlasovou trubicí propojit a následně je integrovat a transformovat. Přirozená a hravá živočišnost klarinetu a saxofónu nás také může osvobodit od snahy či tlaku být krásnými, korektními či sladkými. Problémy spojené s trávením, dávením a nemocemi souvisejícími s trávicím traktem jsou často tímto prozkoumáváním hlasu také oživeny.

8. **Dyšnost** (Free Air)

Když hlasivky kmitají, narazí do sebe chvilkově několikrát za sekundu. Pokud na sebe nenarazí těsně, dech projde vytvořenou štěrbinou. Zvuk hlasu je pak velmi dyšný-plný vzduchu.

Tato hlasová složka je spojená s jemností, empatií a receptivitou. Pro ty, co se chtějí zbavit tvrdého vnějšku a tím se dotknout vlastní citlivosti, může být vokalizace s dyšností nápomocná. Naopak těm, co se nechraní a často nemají žádné obrany, vokalizace s minimální dyšností může dodat pocit síly a odolnosti. Pokud měníme množství dyšnosti v písni, může nám to úplně otevřít krk a odhalit možné obavy. Dyšnost je také asociována se sexualitou a smyslností. Vzpomeňme si na Marilyn Monroe a její dyšný projev. Když zvučíme s dyšností můžeme pocítit zmatek, podrážděnost či depresi. Dyšnost si vyžaduje velké množství dechové kapacity a tak může být pro některé jedince náročná a vyčerpávající a vyvolat pocit ztráty a beznaděje.

9. **Housle** (Violin)

Ne všechen zvuk nesený vzduchem z hrtanu vychází ústy ven, část se také dostane nahoru nad patro a do nosních dutin, které vedou do nosu. Zvuk, který prochází

skrze tyto dutiny rezonuje kvalitou, na kterou se většinou odkazuje jako nosní. V Hlasově-pohybové terapii tuto nosní kvalitu nazýváme “Housle”, podle hudebního nástroje. Housle se kombinují se zabarvením hlasu flétna, klarinet a nebo saxofón. Čím více vzduchu projde nosními dutinami, tím více nosní kvality hlas bude mít. Kvalita vzduchu procházejícího dutinami je kontrolována klapkou tkáně měkkého patra.

Vokalizace s hlasovou složkou housle se často používá, pokud chceme napodobit miminko, malé dítě či stařečky. Tato hlasová složka se nachází například v hlase Neila Younga. Hlas lidí, co si stěžují, že zní dětsky, má často výraznou nosní kvalitu. Pokud nosní kvalitu sníží, jejich vnímání jich samotných se změní. Naivita je nahrazena dospělostí.

Herci používají nosní kvalitu, když hrají někoho zlého. Zkuste si třeba hlasem napodobit “čarodějnici”. Nosní kvalitu použijeme k vyjádření záště či pomstychtivosti. Vokalizování v houslích může být tedy velmi provokativní. Nosní kvalita také zesílí rezonanci hlasu a pomůže nám ho projektovat ven. Může to tedy dodat pocit síly a opory.

10. **Výslovnost a samohláska** (Articulation and vowel)

Posledním hlasovým prvkem je výslovnost a samohláska, které jsou výsledkem vytváření různých tvarů hlasového ústrojí v kombinaci s pohybem jazyka a rtů. V HPT práce s různými vzorci artikulace může napomoci uvolnění hlasu a propojení se s různými aspekty naší psychiky. Při výslovování můžeme pocítit stažený krk, pokud je práce s hlasem pro nás nová. Může však být také osvobozující, tím že nám dá možnost formovat zvuky do přesného tvaru.

Terapeutické využití hlasových složek

“Každý z nás je umělcem. Každá osoba vydá z ticha zvuk a zláká neviditelné, aby se stalo viditelným.”

John O'Donohue

Ukážeme si teď na případové studii jeden způsob, jak se s hlasovými složkami dá terapeuticky pracovat. Můj klient, David, utrpěl mrtvici a část jeho těla je paralyzována. Obrátil se na mně původně o pomoc, protože chtěl zpívat a pochopit svůj hlas. Později se naše práce ubrala směrem k sebepřijetí, k Davidově vytvoření si nového vztahu k jeho tělu a jemu samotnému.

V jednom z našich setkání jsme prozkoumávali téma domov. Vyzvala jsem Davida o domově napsat krátký text. David napsal text o domově, který si přeje plně procítit a žít. Je to místo tepla, přijetí, péče a lásky. Domov byl metaforou pro jeho vnitřní svět.

Cítila jsem, že pro Davida bude v tomto případě důležité tento text a jeho náplň přijmout ode mě skrze píseň, která nakonec v mém podání zazněla podobně jako ukolébavka. Mým záměrem bylo dát Davidovi zážitek péče ode mě. Jsem totiž pro Davida v přenosu matkou – pečující, přijímající a někdy i nebezpečnou a nedosažitelnou. Cítila jsem, že naše vazba je po naší dlouhodobé práci jistější a proto jsem mu zazpívala. Mohla jsem se tak Davida dotknout i přes jeho obranu.

Můj hlas se zde stal nositelem Davidova příběhu. Reagoval na témata, které David potřeboval slyšet a potvrdit si je, ale i je cítit skrze kvalitu hlasu, kterým jsem zpívala. Můj hlas v sobě nesl tyto hlasové složky: hlasitost- zpívala jsem tiše, dyšnost, hlavový rejstřík ve vyšší tónině a kolísání výšky. Tišší podání odráželo zranitelnost tohoto tématu a pozvalo Davida “dovnitř”, k sobě a k zážitku domova. Dyšnost v sobě nesla ukonejšení, empatii, citlivost a jemnost. Vyšší tón navodil pocit odlehčenosti a propojení se s vnitřním dítětem a kolísání výšky pocit silného prožitku a opět zranitelnosti.

Toto je Davidova píseň:

Domov je místo, kde na tobě záleží

Místo pro tebe

Jsi vítaný

Chtěný

Místo, kde se nemusíš strachovat

Je to stálé

Takže tomu můžeš důvěřovat

Místo, kde je o tebe postaráno

Kde můžeš být zranitelný

Čeká to na tebe

Čeká to na tebe

David napsal svůj příběh v první osobě: “domov je místo, kde na mně záleží...” Z terapeutického důvodu, abych příběh mohla zrcadlit Davidovi zpátky, a byl určený pro něho a mohl se ho plně dotknout, jsem první osobu v mé písni změnila na druhou osobu.

David mi později napsal zpětnou vazbu ohledně této intervence. Moje improvizovaná ukolébavka se ho hluboce dotkla a dlouhodobě na něj zapůsobila. Řekl, že jsem se učinila zranitelnou, přiblížila se k němu jako milující rodič a uklidnila ho. Zpětně mu přišlo, že jsem našla cestu k němu skrze jeho obrany.

V kontrastu s tímto konejšivým podáním si představte stejná slova zpívaná s použitím úplně jiných hlasovými složek. Například větší hlasitost, hlasivkový předraz, hrudní rejstřík, jiná artikulace slov, nižší výška by naprosto změnila kvalitu písně, její dopad na klienta a tudíž její terapeutickou hodnotu. V tomto podání by Davidova slova nezněla jako ukolébavka, ale spíš jako oslava.

Toto pojetí by bylo v jiné situaci také možné. Mělo by ale jiný výsledek. Já jako terapeut jsem se naladila na mého klienta a rozhodla se, kterým způsobem budu jeho slova interpretovat. Moje rozhodnutí záleželo na somatickém přenosu, naladění a našem terapeutickém vztahu.

Hlasová trubice a hlasové témby

Jádrem “systému“ Hlasově-pohybové terapie je metafora vertikální kontinuální hlasové trubice. Hlasová trubice je souvislá- vede od rtů, ústy, celým trupem až do pánve. Představujeme si, že je přítomná v celém trupu proto, že v těchto oblastech jsou svaly, které je třeba zapojit k rozšíření a prodloužení hlasové trubice. Hlasová trubice je z masa a krve, je tedy pružná, může měnit tvar a objem, a díky tomu dokáže vytvořit různé druhy a kvality zvuku a vyjádřit celou škálu našich prožitků, pocitů a příběhů.

Metafora hlasové trubice je zásadní pro HPT, protože vyjadřuje myšlenku, že náš hlas je přítomný v našem celém těle a je tedy ovlivněn našimi fyzickými a psychickými stavy a okolnostmi. Proto pracujeme s tělem a s pohybem, abychom otevřeli náš hlas a nás samotné a odhalili, co je překážkou v našem sebevyjádření. Naše tělo však musí být zbavené napětí, které omezuje naše sebevyjádření.

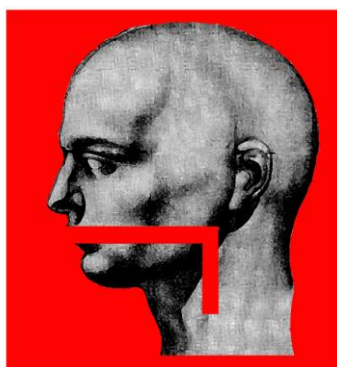
Ráda bych teď dala čtenáři možnost si hlasovou trubici prožít ve vlastním těle a začít si tak pro hlas a vyjádření osobních příběhů vytvářet prostor. Posadte se vzpřímeně, dýchejte volně ústy a představte si vaši hlasovou trubici, jak vede od úst do břicha až dolů do pánve. Dejte si prst před ústa, našpulte rty tak, jako kdyby jste chtěli zfouknout svíčku, a dýchejte skrze tento úzký otvor. Prociťujte vaši trubici úzkou a krátkou. Změňte dech do zvuku. Poté zkuste říct „Země je kulatá a nebe modré.“ Tomuto nastavení se říká flétna a více jsme o něm mluvili v kapitole o hlasových složkách.

Teď si zkuste dát ruku před ústa, jako kdyby jste dýchali na brýle. Prociťujte hlasovou trubici delší a širší. Změňte dech do zvuku. Opět řekněte „Země je kulatá a nebe modré.“ Tomuto nastavení a výslednému zabarvení hlasu se říká klarinet. Teď si představte, že zíváte. Hlasová trubice je nejširší a nejdelší. Prociťujte ji. Změňte dech do zvuku. Opět řekněte „Země je kulatá a nebe modré.“

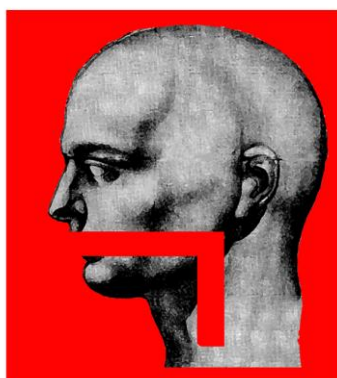
Prozkoumali jsme kvality hlasu, které nazýváme tóny. Předpokládám, že některým z vás tato aktivita přišla jednoduchá, dalším těžší a také asi nezvyklá. Otevření hlasové trubice si vyžaduje čas a opakované cvičení. Snažíme se totiž změnit návyky našeho těla, hlasové trubice a svalů, které zapojujeme. Činíme je silnějšími a pružnějšími. Vyzkoušeli jste si ale, že hlasová trubice mění tvar, možná jste to procítili v krku, v hrudníku či v břiše.

Jak už víme existují tři tóny- flétna, klarinet, saxofón. Náš pohyb a tvar úst a obličeje je napodoben do určité míry naším hlasovým ústrojím a trubicí, které změny tvaru v reakci na tyto pohyby. Podívejme se na obrázek na další stránce k čemu došlo: první nastavení na obrázku a - flétna je pro nás lidi většinou jednodušší. Nastavení na obrázku b a c bude těžší napodobit ve spodní části hlasové trubice, tak aby odpovídala otvoru v ústní dutině.

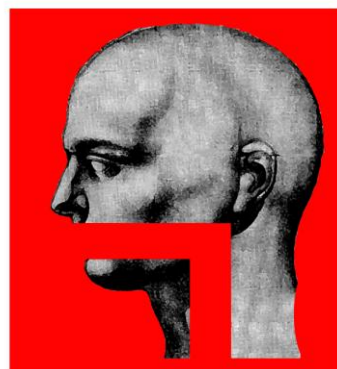
a)



b)



c)



A tady právě začíná práce na pružnosti trubice, která je umožněna vědomím zapojením svalů ve specifických částech těla, či pohybem celého těla. V HPT používáme postoje těla, které pracují na fyzické a psychologické rovině a napomáhají otevření hlasové trubice. Těmito postoji jsou “homo erectus”, který se používá s nastavením flétny, “pračlověk” s nastavením klarinetu a “kočka-pes” s nastavením “saxofónu”. Dále také uvolňujeme napětí v těle pomocí masáže, obzvláště ve svalstvu kolem hlasové trubice, tak abychom zvýšili dechovou kapacitu, která podpoří tvoření jednotlivých tónů. Na emoční úrovni se bude pracovat se schopností bránit si prostoru a na dalších možných psychických blocích.

Případová studie – práce s hlasovou trubicí

Ukážeme si teď jak práce s hlasovou trubicí, která jak již víme, je propojená nejenom s tělem, ale i s celou bytostí, může vypadat v praxi a být napomocná k vyjádření osobního příběhu a následně i k osobnímu růstu.

Klientku nejdříve krátce představím, její okolnosti a minulost. Podíváme se nejdříve, jak její hlasová trubice vypadala na začátku naší práce a k jaké transformaci jejího osobního příběhu nakonec došlo.

Moje klientka, které budu říkat Karla měla za sebou dlouhou kariéru v sociální práci jako manažerka. Její práce v první linii byla stresující a náročná. Roky takového napětí se podepsaly na jejím fyzickém a mentálním zdraví. Karla trpěla dlouhodobou depresí a díky stresu utrpěla nervovým zhroucením. Často ztrácela hlas, nebyla napojena na své tělo a trpěla napětím v těle a somatizací stresu. Ztratila sebevědomí zpívat, což ji v mládí hodně bavilo. Její hlas byl velmi napjatý, stuhlý a křehký, až na bodě zlomu, což odráželo její psychický stav. Hlasově-pohybovou terapii si zvolila, protože chtěla znovu objevit, uvolnit a oživit svůj hlas a také odhalit ztracené části sebe samotné.

Takto vypadala Karly hlasová trubice na začátku naší práce.



Vidíme, že její trubice je přerušená- horní část je oddělena od dolní, a je uzavřena v jakési “kostce”. Karla a já jsme tuto kostku vnímaly jako tělesný a svalový krunýř¹, který Karla ve svém těle pociťovala. Kolem hlasového ústrojí je napětí a narušení v hlase je znázorněno malými tečkami.

Pracovaly jsme nejdříve na Karlině dýchání, které bylo obrácené (s nádechem Karla stahovala břišní svaly směrem k páteři a s výdechem je uvolňovala). Věnovaly jsme se uvolňování těla pomocí pohybu, masáže, zvuku, aby se Karla zbavila svalového krunýře. Pracovaly jsme s metaforou hlasové trubice a s témbry, které Karla také doprovodila pohybem. Také jsme improvizovaly s hlasem a pohybem, aby Karla měla možnost se napojit na vlastní kreativitu, schopnost být v přítomnosti, důvěřovat jazyku jejího těla, který zapoměla.



Otevření hlasové trubice Karle umožnilo objevit kvality jejího hlasu, které ji překvapily, někdy šokovaly a byly jí nepříjemné. Tyto kvality ji však daly přístup do podvědomí a k novým částem jí samotné. Tento proces pomohl Karle najít, ztělesnit a vyjádřit osobní příběh, který se týkal její schopnosti si brát hranice a hlídat si je. Karla totiž objevila část jí samotné, takzvanou pod-osobnost, která je asertivní. Díky této práci Karla tuto svou pod-osobnost mohla lépe pochopit a integrovat. Karla se propojila se svým příběhem v pozici “pračlověka”, která se používá při práci s témbrem klarinetu. Po krátké hlasové improvizaci, kterou doprovodila pohybem, Karla objevila pod-osobnost 'Medvěda', kterého takto zobrazila.

¹Svalový krunýř je koncept, který vychází z práce Wilhelma Reicha. Jsou to svalové návyky, které se vytvoří jako obrana proti volnému toku emocí. Potlačené emoce jsou vyjádřeny v těle v podobě napětí či stuhnutí.

Text Karla nejprve napsala a pak ho prožila a ztělesnila v písni.

Nechte mě být, nerušte mě!

Chci jíst med úplně sama

Samotářka

Najít hezkou jeskyni

Tak zmizte!

Nechci poslouchat žádná chvástání

Hlasové složky, které se objevily v Karlině podání její písně kongruentně vyjádřily její příběh. Karla zpívala v tónu klarinetu, který jí poskytl větší prostor. Hlasitý projev vyjádřil její nalezenou sílu a odvahu si vzít více prostoru a také ho vyplnit. Spodní tóny Karlu a její píseň ukořenily a daly jí podporu. Hrdelní rejstřík byl uzemňující. Kolísání výšky souviselo s emocemi nervozity a nejistoty spojené s novým zážitkem braní si prostoru. Na tělesné úrovni Medvěd tedy Karle umožnil si vzít více prostoru, došlo k rozšíření hlasové trubice a celkovému uvolnění.

Podosobnosti jsou relativně přetrvávající psychologické struktury či entity, které ovlivňují, jak se člověk cítí, chová (pohybuje a mluví) a vnímá sám sebe a svět. Pojem podosobnosti (subpersonality) vychází z transpersonální psychologie a byl rozvinutý například Jamesem Hillmanem a Johnem Rowanem. Tito autoři věří, že mentální zdraví je založené na integraci rozmanitých a četných částí Já.

V HPT podosobnost je postava, část nás samotných, která se vynoří z naší vnitřní krajiny skrze zvuk a pohyb. Newham dále rozvinul koncept podosobnosti v expresivním umění a navrhl, že pokud podosobnosti chceme plně integrovat a pochopit musí být prožité, ztělesněné a vyjádřené.

Píseň jako nádoba pro osobní příběh

Dalším nástrojem k vyjádření osobního příběhu v Hlasově-pohybové terapii je píseň. Píseň je v HPT uměleckým principem společně s konceptem podosobností a smyslovým uvědoměním. Pojetí písně je však širší, než jak píseň normálně vnímáme-jako formu se slovy, slokami a refrémem. Píseň obsahuje kromě verbálních prvků také neverbální vyjádření, pohyb, příběh a dramatizaci.

Píseň je nádoba, která nám umožní vyjádřit náš vlastní příběh bezpečně. Samotné slovo nádoba naznačuje, že je to prostor, který něco podrží. V následujícím citátu Newham zdůrazňuje, že pouhé sebevyjádření bez ukotvení v umělecké nádobě, není vždy nápomocné, naopak může znovu a znovu otevírat staré rány.

„Povzbuzujeme-li zraněné Já k neustálému sebevybití, aniž bychom se posunuli k uměleckému způsobu vyjádření, proces katarze jen napomůže k vyživování té samé bolesti, kterou se snaží vyléčit.“

Píseň nejen naši bolest vyjádří a ve své struktuře zorganizuje, ale také ji transformuje, do něčeho nejen snesitelného, ale i estetického, z čeho se můžeme těšit, spíše než tím být jen emočně zaplaveni. Píseň se stane objektem spíše než zamotaným klubkem emocí. S tímto objektem, který už není jenom v nás, ale máme od něj určitý odstup, můžeme komunikovat a vytvořit si tak k němu nový vztah.

Vrátíme se teď k práci s Davidem, o které jsem psala v části o hlasových složkách. Během naší práce jsme často pracovali s různými tématy, obrazy a částmi jeho samotného, které jsme pak tvořivě převáděli do formy písní. David často zpíval a zároveň prožíval silné emoce spojené se smutkem a ztrátou, tento proces mu je ale pomohl integrovat a regulovat.

Došlo k tomu co Newham popsal v tomto citátu:

Zpěváci v momentě největší emoční intenzity pokračují ve zpěvu a tehdy dojde k `lčení hlasem`. Paul Newham (Singing Cure)

Ráda bych se s Vámi teď podělila o píseň, kterou David napsal a s kterou jsme pracovali. Byla to původně báseň, David ji chtěl ztělesnit a prožít v našem sezení. Jeho báseň je oslavou jeho jedinečnosti a krásy, skutečnosti, které se mu těžko žily. Já jsem ho doprovodila - mým hlasem a akordeonem.

V důvěrnosti našeho terapeutického vztahu David mohl prožít a integrovat pocit podpory a sebezpřijetí. David tak měl možnost skrze tuto píseň napravit jeho zranění z dětství, kdy nebyl viděn, slyšen, milován a oceněn. Jeho osobní příběh byl transformován pomocí písně.

Píseň se jmenuje *Zázračný, kouzelný, nádherný*. Úryvek z písně si můžete poslechnout v příloze:

I reach out and touch myself reaching back

I am the universe in motion

I sing out and hear the birds and trees

I am love and I am devotion

I am a pillar of fire and I am burning with desire.

My heart is filled with commotion.

I am like the grass and I am like the stars above.

I am miracle I am magic I am divine.

I am miracle, Magic I am divine.

V HPT věříme, že každý v sobě neseme naše vlastní příběhy, které čekají na to být odhaleny a vyjádřeny. V tomto článku jsme si ukázali, jak nás práce s hlasem a jeho četnými kvalitami může podpořit v kongruentním vyjádření, prožití a integrování nezpracovaných osobních příběhů. Náš hlas naše osobní příběhy nejen nese, ale je i jejich zdrojem. Hlas spolu s pohybem a představami odkryje v našich vnitřních krajinách nevyslyšené a neznámé části nás samotných. Překonáme těžkosti, které bránily našemu akustickému a kinetickému sebevyjádření. Práce s hlasovou trubicí a harmonickou rezonancí v těle vytvoří prostor pro náš hlas nejen na fyzické ale i emoční a psychologické rovině.

Začneme vnímat náš hlas a jeho barvy ze vnitř našeho těla naší představivostí a smysly a formovat ho do rozličných kvalit, které nám připomenou zapomenuté obrazy nás samotných a vynesou je ven na světlo. Když poprvé vytvoříme naším hlasem pestré hlasové složky a jejich kombinace, nasloucháme nově částem nás samotných a prožíváme tak radikální posun v sebehodnocení, identitě a sebevnímání. Tento proces je tvořivý, oživující a léčivý. Nové zvuky vytvoří nové identity, hlas funguje jako akustické zrcadlo, které zpátky odráží zpěvákovi obraz jeho samotného v podobě zvuku. Tyto zvuky jsou nakonec formovány do podoby písně, kde zpěvák vědomě komunikuje svůj autentický prožitek. Bezpečná a estetická nádoba písně umožní zpěvákovi transformovat jeho příběh.

Bibliografie:

Paul Newham, *Using Voice and Song in Therapy- The Practical Applications of Voice Movement Therapy*, Jessica Kingsley 1999

Paul Newham, *Therapeutic Voicework: Principles and Practice of the Use of Singing as a Therapy*, London Jessica Kingsley 1998

Alexander Lowen, *Fear of Life*, New York MacMillan Publishing Company 1980

Sheila Braggins, *The Mystery Behind the Voice: A Biography of Alfred Wolfsohn, Matador* 2012

Anne Brownel, *Voice Movement Therapy and the Beauty of the Dared Expression: A Brief Introduction to the History and Purpose of VMT*, The Practitioners of Voice Movement Therapy Journal, 5th Edition June 2012

Kelly Close, *Methods and Applications of Voice Movement Therapy*, The Practitioners of Voice Movement Therapy Journal, 5th Edition June 2012

2 Když je hlas jen představou

Zoja Mikotová (ČR), režisérka, choreografka, pedagožka na JAMU, pracuje s neslyšícími a vyučuje výchovnou dramaturgii pro neslyšící

Umocněná vizualita, respekt, důvěra, fantazie

Zkušenosti z pedagogické a především praktické divadelní spolupráce s Neslyšícími.

Jsem zvyklá psát slovo Neslyšící s velkým „N“, vyznávám antropologický pohled, který Neslyšící uznává jako minoritu s vlastní kulturou, vlastním jazykem - znakovým jazykem. Přídavné jméno s malým „n“ označuje prostě ty, kteří neslyší.

„Obávali se jich, vyhýbali se jim, litovali je, ignorovali je. O některých se soudilo, že se jim dostalo magické moci, jiní byli zatracováni pro své hříchy. Někteří byli jako děti zabiti, jiní tolerováni v dětství ale odsouzeni k smrti na ulici, nebo pohřbení zaživa, když zestárli a zeslábli. Někteří táhli po venkově v cikánských tlupách, živilo se důvtipem a domlouvali se mezi sebou tajným jazykem. Jiní se za celý svůj život neodvážili opustit svůj domov, rodinný krb. Některým se dostalo zvláštní ochrany církve nebo koruny, jiní byli uvrženi do blázince, morových baráků a chudobinců, aby se nemohli dostat veřejnosti na oči.“

Takto charakterizuje tradiční úděl slepých lidí v úvodu své knihy „Neviditelná menšina“ Frances A. Köestlerová. Jistě podobnými slovy bychom mohli mluvit o všech postižených, tedy i o neslyšících. Ti dostali do vínku již 355 let př.n.l. tuto Aristotelovu větu: „Ti, kteří se narodí hluší, budou také neschopni myšlení“. Údajně tato věta zněla jinak a tento význam dostala až vinou špatných opisovačů. Faktem je, že Aristotelovy myšlenky byly určující pro téměř 2 tisíciletí. Nikdo o tomto výroku nepochyboval.

K výuce neslyšících dochází až v16. století, kdy byl na ně názor přece jen přehodnocen. Mají rozum jako jiní lidé, jsou tedy schopni myšlení a vzdělávání se. Nechci zde líčit historii vzdělávání neslyšících (i když je to velmi zajímavá četba), ale pouze vás seznámit s dvěma základními metodami tohoto vzdělávání.

Metoda manuální. Neslyšící se mezi sebou vždy dorozumívali posunky, dnes jim říkáme znaky. Francouz Abbé Michel de l' Epée byl přesvědčen, že právě tyto znaky jsou jejich mateřským jazykem. Na jejich základě vytvořil dobře propracovaný systém vzdělávání.

Protože měl přímé pokračovatele, byl tento systém označen jako francouzská metoda. Proti ní stojí tzv. německá metoda, která je ryze **orální**. Jejím vrcholným zastáncem a představitelem byl Samuel Heinecke. Příznačný je spor těchto dvou velikanů o principy obou metod, který...paradoxně trvá dodnes. Je to však spor, který vedou slyšící lidé. Pedagogové, lékaři, pediatři, logopedové, občas slyšící rodiče neslyšících dětí.

Mezníkem v tomto sporu se stal **Milánský kongres** v roce 1880. Neslyšící označují den, kdy bylo vydáno závěrečné resumé kongresu za „černý den“ v historii jejich vzdělávání. „...berouce v úvahu nezpochybnitelnou nadřazenost mluvy nad znaky pro znovu zařazování neslyšících lidí do společnosti a ve snaze poskytnout jim *perfektnější znalost jazyka, prohlašujeme, že orální metoda musí být preferována nad znaky ve vzdělávání a výchově hluchoněmých*“

(přijato a schváleno: 160 pro, 4 proti).

Hluchoněmí - tento výraz už naštěstí nepoužíváme. Protože víme, že neslyšící nejsou němí. K jejich hlasovému projevu však vede dlouhá a většinou těžká a náročná fáze logopedické péče. V historii se forma výuky podobala spíše mučení...vyholená hlava se potírala dráždidly, snaha udělat další otvory do hlavy končila i tragicky. Použité lektvary vyvolávaly patřičné zkroucení úst...

Dnes logopedie kromě zrcadla, špachtlí k polohování jazyka, pohmatů na tvář, krk a hrud', jiné ataky na tělo nepoužívá. K dispozici jsou počítačové programy, které pomáhají děti aktivizovat a vizuálně jim oznamují, kdy dosáhly dobrého hlasového výsledku. Za více než 25 let praxe s neslyšícími jsem se však neseťkala s nikým, kdo by vzpomínal na logopedii rád.

Naštěstí minuly doby, kdy se znakový jazyk nazýval „opičí řečí“ nebo zlodějskou hantýrkou. Ovšem cesta k současnému respektu znakového jazyka trvala mnohde déle než sto let.

Celá problematika není již většinovou společností vnímána tak černobíle jako dřív. Vychází se ze zkušeností, kdy dominovala tzv. **kombinovaná metoda**. Uvolnění přinesla i filosofie „**totální komunikace**“. Pozitiva také přináší **bilingvální metoda** výuky. Zdůrazňován je individuální přístup ke každému k jedinci. Vždyť stejný audiogram, stejná ztráta sluchu nevede ještě ke stejné možnosti kompenzace, nevypovídá ani o schopnosti jedince přijímat vzdělávací podněty, nezaručuje úspěch reedukace, ani nevypovídá o úspěchu logopedických cvičení. Stejně snahy nevedou automaticky ke stejným výsledkům. I přesto stále ve většinové společnosti přetrvává nedorozumění a nepochopení. Neslyšící nejsou prvoplánově k politování. „**Vždyť na nich není nic vidět**“. Když ale naznačí, že nerozumí, reakce bývá „**Seš blbej nebo co?**“ A další zásadní omyl „**Neslyšíš? Tak si to přečti**“. Společnost je málo srozuměna s tím, že znakový jazyk je realizován gesticko manuálně, že je vnímán vizuálně, že má svou gramatiku i syntax. Že je jiný než audiální český jazyk. Pro neslyšícího člověka je docela náročné orientovat se v psaném českém textu. Mnozí umí bravurně odezírat, ale i to se museli naučit. A domněnka, že se zvýšením hlasu dojde k lepší komunikaci, je rovněž mylná. Při křiku se mění pouze mimika, ke srozumitelnosti křik nepomůže. Vždy si vzpomenu na otce neslyšící dcery, který jí říkal: „**Dokud nepromluvíš, zůstáváš krásnou cizinkou**“ ...ano, je těžké pro neslyšícího promluvit. Hlasový projev je pro neslyšící velmi emotivní záležitostí, protože neslyšící nemají nad svým hlasem kontrolu. Proto se jen málokdy hlasově vyjadřují v běžném životě. Podle běžných reakcí okolí tuší, že jejich hlasový projev má asi slabiny. A tam, kde je ztráta sluchu hodnocena jako prelingvální (hluchota která vznikla před obdobím kdy se do podvědomí ukládají zvuky světa i jazyka), tam začíná prostor pro velké úsilí, píli i fantazii odborníků, především však rodičů a blízké rodiny. Avšak nejvíce toho, koho se to týká. Ten, kdo by na této cestě zůstal sám, tonul by v **bezjazyčí**, neměl by šanci plynulého vývoje. Podle světové zdravotnické organizace WHO je prelingvální hluchota druhým nejtěžším postižením po imbecilitě. **Hluchota může vést k mentálnímu i rozumovému ochuzení. Včasné podchycení vady a odborné vzdělávání neslyšících jim ale může umožnit i dosažení vysokoškolského diplomu.**

Před 1989 se neslyšící v ČR mohli vyučit jen v určených vyučnických oborech. Středoškolské studium bylo u neslyšících vzácné. Otevřít další prostor k sebevzdělání jim umožnila až v roce 1992 Janáčkova akademie múzických umění v Brně. Na Divadelní fakultě byl založen ateliér Výchovná dramatika pro Neslyšící. Naším cílem nebylo vychovat profesionální herce, ale připravit absolventy na práci asistentů ve specializovaných školách pro Neslyšící a pomoci jim být tvůrčími osobnostmi v kulturní oblasti. Divadlo je pro ně prostorem při budování vlastní identity. Absolventi ovládají formy komunikace pohybem, gestem, jsou vzdělaní v pedagogice a surdopedii, mají znalosti z psychologie, metodiky DV, výtvarných technik ...atd. Stávají se identifikačním vzorem pro neslyšící děti a mládež.

Vážím si neslyšících studentů, kteří přicházejí studovat do ateliéru Výchovné dramatiky pro Neslyšící. Mají za sebou náročná studia, museli projevit hodně pevné vůle a psychické odolnosti, mají odvalu i chuť pracovat a rozvíjet sebe sama. Právě Dramatická výchova s akcentací prožitku a názornosti se stává dobrým východiskem k rozvoji jejich komunikačních schopností i dovedností. Celkový profil studia vede k rozšíření vzdělání, k poznávání nového i rozvoji individuálních tvořivých schopností jedinců. Když dochází k umělecké tvorbě, studenti jsou bráni jako partneři tvůrčího procesu. V atmosféře respektu a důvěry pak mohou ve výuce nastat chvíle, které umožní studentům objevování nových možností pohybových, rytmických i akustických. Tak se u některých objevila láska k bubnování, k rytmickému experimentování i s jinými nástroji - trianblem, činely, dřívky, xylofony. Objevila se i záliba ve hře na klavír. V hereckých improvizacích ožily jejich sny, kdy hrají na housle, zpívají nebo dirigují orchestr. Podle potřeby jsme pak v inscenacích použili jejich hlasitý smích či křik, Nebáli se experimentovat s hlasy. Hlasitě artikulované slovo bylo mnohdy překvapujícím momentem. V ateliéru VDN vzniklo mnoho inscenací ceněných na festivalech doma i ve světě, které vždy hledaly nové výrazové prvky divadla Neslyšících. Když jsme potřebovali v inscenaci „Odyssea“ nahrát zpěv sirén, neslyšící dívky se toho bez rozpaků ujaly.

Vzpomínka absolventky VDN Petry Vaňurové: *„Další zkušenost mám, jako neslyšící herečka, se zpíváním. Diváci jsou z takového projevu většinou velmi překvapeni a podivují se, jak můžeme zpívat, když neslyšíme. Neslyšící herec dokáže např. vytvořit melodii na samohlásky a e i o u. Zkoušky zpívání s mikrofonom byly také velmi zábavné. Každý má zcela jiný hlas, držet společný rytmus však není problém. Jediná kontrola při zpěvu jsou vibrace, které cítíme přes podlahu, díky kterým lze vnímat kdo, co zpívá. Byl to pro mě opravdový zážitek“.* V divadelní profesionální praxi zdůrazňuje: *„Veškeré prostředky jsou podmíněny k tomu, co chce neslyšící herec svým projevem divákovi sdělit. „Diváka musí projev zaujmout, pak je možné z hlediska neslyšícího herce pomoci tomu, aby se slyšící diváci, především dětští diváci, nebáli komunikovat s Neslyšícími.“*

Tato komunikace s diváky posiluje osobnost našich absolventů, dokáží vstupovat na jeviště bez předsudků, aby i za cenu nástrah neslyšení, s fantazií i vírou ve svůj komplexní projev, tedy i hlasový...přibližovali oba světy... slyšících a Neslyšících. Tak, jak to připomíná i **Peter Brook**. Touto důvěrou a otevřeností může pak docházet k pocitu vzájemnosti a propojenosti herců s publikem.

Zde bych se ráda zmínila o počinech tvůrců tzv. **Druhé divadelní reformy**. Je pro ně typické vnímání každého člověka v jeho jedinečnosti, s respektem ke všem jeho potřebám. Tento způsob tvorby umožnil propojení různorodých světů, jejich vzájemné ovlivňování i obohacování. Tak se mohl neslyšící chlapec Raymond Andrews stát inspirací pro členy divadelní skupiny **Roberta Wilsona**. Studovali jeho pohyby i zvukové hlasové projevy, scénicky realizovali jeho sny. Robert Wilson i po letech vzpomíná: *„On viděl něco jiného než já, protože jsem se zabýval tím, co jsem slyšel. Od něj jsem se naučil poslouchat tělem a také to, že zvuk vychází z pohybu“.*

Tuto citlivost k souvztažnosti pohybu a zvuku považují za klíčovou právě v divadle Neslyšících. Mou inspirací pro práci s neslyšícími studenty JAMU je způsob uvažování Gastona Bachelarda (volně cituji z jeho knihy *Voda a sny*) *„Někdy lze nalézt vhodné slovo, které zvučí a pevně přiléhá k tomu, co můžeme spíše vidět, než slyšet, nebo co vydává zvuk nepopsatelný. Takto lze propůjčit hlas chvějícímu se víčku, někdy tak blikají a čeří světlo i vodní hladinu kapky, jež padají po bouřce z větví. Když se na ně díváme, slyšíme, jak se chvějí.“*

A ve světě uznávaný český umělec Jiří Kolář řekl: „*Jsem obraz pro sluch a hudba pro oči.*“ Proto jsem v anotaci tohoto příspěvku uvedla kromě respektu a vzájemnosti, také fantazii....

Dalším dokladem použití fantazie u Neslyšících je popis situace od jiné absolventky našeho ateliéru Moniky Kurincové: „*Když mi režisér řekne, že mám tančit, tak se zeptám jaká hraje hudba. Podle jeho popisu si vytvořím barevnou představu, např. když popisuje jemné a křehké tóny, představím si pastelovou barvu jako na čínské malbě. Svoji představu dodám do tance. Vím, že je to těžké, ale lze to...alespoň se snažím...*“

A ještě barevné představy zhmotněné do slov.

Barvy ticha

Ticho šedé
obzor nudný.
Ticho modré
dálky chladné.
Ticho tichoucí,
výkřik do tmy
v hloubce tonoucí.
Ticho moje
Barvy země,
z níž se deru
na svět horoucí

To jsou verše neslyšící básničky Elišky Vyorálkové, která poezii považuje za svůj druh hudby:

Duše

Uši se uzamkly
ústa oněměla,
jak křídla labutí
ruce se rozletí...
Žijí ze zvuků
žijí z dotyků,
duše promluvila.

Když je hlas jen představou je název tohoto zamyšlení. Snad jsem vám touto úvahou doložila, že představy mají svůj význam v životě Neslyšících, a vlastně i v životě nás všech.

Z.M

3 Stereotyp zabiják – návrat znuděnce

Martin Vasquez – trenér, mentor a lektor prezentačních dovedností

Děkuji, že jste přišli. Vážím si toho, protože si uvědomuji, že máte spoustu dalších možností, jak strávit svůj čas, a psychologie potvrzuje, že jakmile máte na výběr zhruba víc než sedm položek, tak se člověk dostává do jistého zmatku a nedokáže si vybrat. Takže děkuji, že jste dorazili, protože jste klidně mohli být dnes na jiné konferenci nebo jít na nějaký workshop nebo jet na chatu, protože venku je jeden z nejhezčích dnů ještě před Vánoci a další bude třeba až v květnu.

Vy jste asi zachytili název mé přednášky. Když jsem viděl názvy přednášek ostatních řečníků, říkal jsem si, že to jsou skvělé názvy, plné krásných a vzletných myšlenek, a tak jsem nakonec vymyslel něco brutálního, aby to zaujalo. Proto jsem svoji přednášku nazval „Stereotyp Zabiják – návrat znuděnce“.

Poměrně často přednáším a zjišťuji, že lidé se kromě toho, že se přijdou dozvědět něco zajímavého, vlastně také chtějí s někým seznámit. A odcházejí zklamáni, že se poznali jenom s těmi, se kterými se znali už dříve a málokdy poznají někoho nového. Proto si na úvod dáme takové cvičení, které se jmenuje: Podej ruku pěti lidem, které neznáš, řekni jim svoje jméno, představ se a poslechni si jméno toho druhého člověka. Takže jdeme na to, podejte ruku pěti lidem, které kolem sebe máte, které neznáte. (PAUZA) Teď přichází fáze číslo dvě a ta se jmenuje Podej ruku těm samým lidem, kterým jsi ji podal před chvílkou, ale místo svého jména řekni to jejich. (PAUZA) Děkuji. Doufám, že vás to inspirovalo a že po skončení téhle konference se nebudete bát za někým zajít.

Důvod, proč tu dnes přednáším, je ten, že se přibližně nějakých sedmnáct let zabývám improvizací. Nejen improvizací na divadle, ale taky tím, co my nazýváme aplikovaná improvizace. Mám kolem sebe komunitu lidí, kde se jednak zabýváme improvizací tak, že ji děláme a zároveň se ji snažíme teoreticky pojmenovávat a prakticky ji aplikovat nejen do divadla, do tance a zpěvu, ale i do osobních životů. Takže když mluvím v plurálu, znamená to, že se jedná o skupinu lidí, se kterými se snažím improvizací přenášet i do svého osobního, pracovního, komunitního života a zároveň hledáme a objevujeme, co nám pomáhá, nebo překáží v tom, abychom ve svém životě svobodněji, radostněji improvizovali. Rád bych se teď spolu s vámi nad tím zamyslel a ukázal vám nějaké naše poznatky.

Jedním z takových jasných a expresivních momentů improvizace je náš hlas a naše slova. Improvizace se velmi často odehrává nejen v rovině chování a jednání, ale samozřejmě i v rovině řeči. Můžeme ji rozdělit do tří oblastí. Nebudu zabíhat příliš do detailů, prosím tedy vás, kteří jste fundovanější, abyste mi odpustili, že některé věci vynechám nebo je zkrátím.

Půjde mi o syntetický pohled, v byznysi se tomu říká „helikoptering“. To znamená, že se na věc díváte seshora, a tak můžete vidět všechny vztahy, které tam probíhají. Pro byznys je klíčové, abyste byli schopni vidět, proč se vám něco děje. Takže já dnes půjdu cestou helikopteringu, a prosím o shovívavost všechny odborníky a osoby, které se v tom vyznají lépe než já.

Existují tři oblasti, ve kterých si uvědomujeme, že nás stereotypy výrazně blokují. Zamezují nám například v tom, abychom se dokázali vyjadřovat zajímavěji, poutavěji, abychom lépe navazovali vztahy, omezují nám schopnost komunikovat s ostatními. Je to v oblastech: Fonace (vytváření zvuků), Verbalizace (hledání slov) a Narace (příběh).

Ukážu vám jedno cvičení. *Lektor začne pomalu vyprávět příběh.* Představte si, že na parapetu sedí malé chlupaté koťátko. *Žádná reakce.* Teď čekám, že na to nějak zareagujete. Tak tedy ještě jednou. *Lektor větu zopakuje, ozvou se nesmělé výkřiky radosti, něhy apod.* To koťátko skočí z prvního patra dolů na chodník. *Ozvou se výkřiky zděšení.* Opatrně se vydá směrem k silnici. Zleva se blíží sedmitunová Tatra. V poslední chvíli koťátko uskakuje. Tatra projíždí. Majitelka kotěte vyběhává a bere si kotě do náruče. *Po každé větě posluchači vyluzují citoslovce, odpovídající dramatickosti situace.* Děkuji všem, kteří jste našli odvahu se vyjádřit. My toto cvičení dáváme na začátek našich představení. Cílem je dostat diváky do hry a zároveň jim ukázat, že si výrazně hrajeme. Na začátku a ve výsledku všeho, co se děje na jevišti, je hra. Někdy je velmi těžké přimět lidi, kteří přijdou do Švandova divadla v kravatě a v obleku, k tomu, aby si s námi hráli, aby si uvědomili, že si zase mohou hrát. Přitom celý princip toho, co tam večer děláme, je, že si s nimi hrajeme. Tak my třeba na začátek dáme tuhle hru s koťátkem a ozvou se dva tři lidi. Ke konci představení, když tuhle hru zopakujeme nebo dáme jinou podobnou hru, tak už s námi do toho jdou všichni. Je zajímavé, že jakmile si člověk dovolí hrát, jakmile si dovolí ten luxus naladit se na herní prostředí, tak si najednou dovolí mnohem víc věcí a tím se dostáváme k první věci, kterým je základní princip, jak bojujeme proti stereotypům.

Co je to stereotyp? Stereotyp vzniká především v oblasti vyjadřování a hlasu. Teď se znovu omluvím za zjednodušení. Vzniká tak, že v mozku se vytvářejí jisté dráhy, říká se jim atraktory, které vlastně řídí to, jakým způsobem se vyjadřujete. A čím častěji některé dráhy využíváte, tím častěji máte tendenci k těm drahám sklouzávat. Ty dráhy se nazývají atraktorová údolí a znamená to, že čím častěji se něčemu věnujete, tím hlubší úroveň vzniká. Problém tohoto sklouzávání do údolí je, že jakmile se dostanete do situace, která je podobná té, kterou jste už zažili a nějak jste v ní jednali, máte tendenci chovat se v té situaci stejně, jako jste jednali minule. Čím častěji jednáte stejně jako posledně, tím častěji se dostáváte do hlubšího atraktoru, to znamená do hlubšího údolí. Já se sedmáct let věnuji improvizaci a pozoruji sám na sobě, a je to dost bolestné zjištění, že čím častěji se snažím improvizovat, tím častěji jednám stereotypně. Proto se celý život snažím vnášet do svého života náhodu, chaos, hru, překvapení, abych vyzval sám sebe k tomu dělat věci jinak, abych porušil stereotyp.

Čas od času si například ráno zavážu oči a pak řeším, jak se obleču se zavázanýma očima, jak se nasnídám se zavázanýma očima, jak se vypravím se zavázanýma očima... Ráno, to je takový nejčastější stereotyp. Zuby, něco sníst, něco obléct, ven, zamknout... a když si to pak promítneme v mysli jako snímek, tak si vlastně najednou nejsme schopni vybavit, jak se to přesně stalo, ale provedli jsme to a je to nádherná ukázka dynamického stereotypu, jakým organizujeme svoje já.

K dalším dynamickým stereotypům patří například chůze, řeč, čtení atd. To jsou komplexnější dynamické stereotypy, které nám zajišťují to, abychom zvládali normální život a z hlediska přežití a sociálního zařazení jsou nezbytné. Představte si, že byste se každý den znovu učili mluvit. Možná někdo z vás viděl film Padesátkrát a stále poprvé s Drew Barrymore. Tam je nádherný moment, jak ona se ráno probudí a začíná úplně znovu. Naštěstí jí zůstala schopnost řeči. Všimněte si, že hlubší dráhy zůstávají, zatímco mělčí dráhy, tedy to, co se jí stalo předevcírem a včera, mizí. Takže ona v tom filmu umí mluvit. Kdybychom se každý den museli znovu a znovu učit mluvit, chodit, číst, byla by to tragédie. My dynamické stereotypy prostě potřebujeme. Není možné říct, že jsou škodlivé a že je můžeme odložit, dát stranou. Lidé, kterým se rozpadá schopnost udržet dynamické stereotypy, se dostávají do hluboké izolace.

Ted' vás poprosím, vytvořte trojice a máte minutu na zamyšlení nad základními principy, jak se dynamické stereotypy tvoří. Mám tím na mysli, čím to je, že vzniknou, že se nám vytvářejí dráhy, které nám potom organizují náš život, a my potom řadu věcí děláme automaticky. Například, když řídíte auto, tak vlastně velmi často ani nevnímáte, kdy jste přeřadili, kdy jste otočili volantem. To jsou věci, které jdou mimo vás. Sledujete, co se děje na silnici, sledujete semaforey, značky a tak dále, ale ty věci, které se týkají vlastního řízení, ty neregistrujete. Ptám se, jak to vzniká? (PAUZA)

Takže zajímá nás, jak se vlastně tvoří takové komplexní dynamické stereotypy, jako je řízení, čtení, chůze a samozřejmě řeč. Opakováním. Napodobováním. Například, když se dítě učí mluvit, tak má silný vzor – jeho rodiče, kteří předvádějí, vyluzují nějaké zvuky. Dítě se s tím silně identifikuje, protože nemůže jinak a kromě toho, že vytváří zvuky samo o sobě, tedy experimentuje, hraje si, má zároveň silnou potřebu identifikace s osobami, se kterými se chce domluvit, navázat vztah a cítí, že k tomu může použít verbalizaci. Začíná tvořit slova a to jej posouvá v komunikaci s rodiči dopředu. Je konkrétnější, dokáže označovat předměty, dokáže přesněji vyjadřovat své potřeby tím, že napodobuje vzor.

Jakmile v procesu vytváření dynamických stereotypů zkusíte něco nového, tak se vám v mozku začne produkovat látka dopamin. To je neurotransmitter, který vám zrychluje synaptické spoje. Mimochodem, odhaduje se, že máme dvě stě miliard mozkových buněk a každá z těch buněk má deset tisíc spojení s jinými buňkami. Tedy ta fantastická propojenost v našem mozku je obrovská. V okamžiku, kdy zkusíte něco nového, a vytvářejí se nové dráhy, tak vás mozek odměňuje právě tímhle neurotransmiterem, který navíc je úzce propojen s amígdalou, která vám produkuje látku, která se jmenuje endorfin. To určitě znáte, pocit štěstí.

Čili jakmile zkusíte něco nového, tak mozek vám dává informaci, tohle je úžasné, protože se cítíš skvěle. Proto děti tak rády experimentují, a to nejen v oblasti hlasu, ale také v oblasti hry s předměty a podobně, protože u toho cítí obrovskou radost.

Tímto se dostáváme k úplně klíčové věci a tu nazýváme Stabilita systému, našeho organismu. Člověk je nastaven tak, že v okamžiku, kdy jsme v rovnováze, a nic nás neohrožuje, tak na projekční plátno našeho vědomí se dostávají informace, které jsou uklidňující. Například jste sami doma, je odpoledne, odpočíváte, na balkóně svítí sluníčko a na projekčním plátně našeho vědomí je informace – nic zlého se neděje. A my máme v tu chvíli tendenci asociovat totéž, nic zlého se neděje. Naproti tomu, kdybyste šli například parkem uprostřed noci, tak na projekční plátno našeho vědomí budete asociovat úplně jiné představy, úplně jiné obrazy, než když tam půjdete se svojí přítelkyní nebo přítelem uprostřed poledne, kdy svítí slunce. Pokud se tedy dostáváme do tohoto stabilního stavu, že nás nic neohrožuje, tak jsme uklidnění, nicméně dlouhodobě frustrováni.

Je to proto, že potřebujeme vnášet nějaký vzruch do svého života. Člověk totiž neustále kolísá, neustále osciluje mezi stabilitou, která je pro nás uklidňující a mezi potřebou vzruchu. Lidé si například sami vytvářejí rituály typu: nesmím šlápnout na kanál nebo se mi stane něco špatného. Já jako dítě jsem měl tyhle zvyky, že jsem nesměl šlapat na spáry mezi dlaždicemi, protože v okamžiku, kdybych na ně šlápnul, by mě nejspíš vyvolala učitelka, já bych to neuměl, a doma by byl problém. A už vás napadají konotace, co všechno by se stalo. Takže lidé si vytvářejí jisté rituály. Opakování a periodičnost, to, že se život odvíjí v ročních cyklech, je něco, co nás hluboce uklidňuje a i vnímání času samo o sobě je vlastně stereotypní. Teď se blíží Vánoce. Nebude to dlouho trvat, budou tady a my jsme rádi, že se Vánoce opakují. Představte si svůj život jenom jako dlouhou kontinuální čáru bez opakování vašich narozenin, bez opakování ročních období. Kdyby šel náš vnitřní čas jenom přímočaře dopředu, je pro nás téměř nepřijatelné. Člověk má tuhle cykličnost v sobě hluboce uloženou a potřebuje, aby se věci opakovaly, ale zároveň do toho potřebuje vnášet chaos.

Zahrajeme si další hru. Vytvořte dvojice. Cvičení spočívá v tom, že si sáhnete do kapsy, ukážete ruku druhému člověku, podívej, co pro tebe mám, ale nebudete to blíže specifikovat. To znamená, neřeknete přesně, co v té ruce je, a váš partner na to nějak zareaguje zvukem. První osoba pak musí z toho zvuku poznat, co v té ruce má. Vyzkoušejte ve dvojici a pak se prostrídáme. (PAUZA)

Tak jak se to dařilo? Platí, že čím déle se svým partnerem komunikujete tímto způsobem, tím jste schopni daleko více rozpoznávat, s jakým záměrem vám tu věc podává. Tady padl dobrý dotaz, jestli ten, který nabízí tu ruku, má mít nějakou intenci, co v té ruce je. Samozřejmě. Protože, když to uděláte stereotypně bez výrazu, tak v té chvíli váš partner má příliš širokou možnost volby. My se v improvizacním divadle vždycky snažíme držet takový princip 40:60. To znamená, že ten, kdo dává nějakou nabídku svému partnerovi na jevišti, že by měl být zhruba na 40 %, protože platí, že když máte 100 % kontroly na jevišti, tak máte 100 % pasivity u vašich spoluhráčů a 100 % samoty.

Dám příklad, v improvizaci vylezete na jeviště, stojí tam pět postav a vy je všechny zastřelíte. Ano, taky je zajímavé hrát s tím, že vám tam zůstalo pět mrtvol, ale máte 100% samotu člověka, který je na jevišti a musí si s tím nějak poradit.

Druhou oblastí je Fonace. Jedná se o složitý proces, kdy se dítě vlastně učí vytvářet zvuky, kterým postupně více a více rozumíme. Je tam silná identifikační nápodoba, experiment, to, že si neustále hraje a opakuje, a potom dostává zpětnou vazbu. Nezbytná je zpětná vazba od rodičů, která je zároveň tím, co nám nejvíce ubližuje. Protože zpětná vazba z toho neomezeného pole neustále vybírá méně a méně možností, až se dítě dostane k tomu, že konkrétně verbalizuje některá slova. Na začátku je ten rejstřík nesmírně bohatý, ovšem zpětná vazba rodičovská, kulturní, zázemí školky a tak dále, jak procházíte životem, vám říká: Takhle se nemluví. Takhle se nechová. Ve školce se nekřičí. V metru se chováme klidně.

Teď jsem viděl nádherné video od japonského architekta Takaharu Tezuka, na konferenci TEDx (www.ted.com). V Tokiu postavil kruhovou školku, kde děti mohou běhat kamkoli. Protože běhají v kruhu, vždycky se vrátí zpátky. Druhou výhodou je, že nejsou bariéry mezi třídami. A třetím postřehem je, že hluk, který tam vzniká, je zdravý. Tiché prostředí pro spánek není dětem za normálních okolností přirozené a naopak jim daleko víc vyhovuje jemný šum. Zároveň celý prostor je obrovský a děti naběhají až šest kilometrů denně pobíháním po školce a mohou jakkoli hlasitě křičet, protože je v tom nikdo neomezuje. Úžasná věc

Je jasné, že když vejdete do metra a chtěli byste se expresivně projevat, tak vzápětí dostanete zpětnou vazbu. Všichni se přesunou do jiného vagónu. V horším případě někdo přijde a dostanete do tváře. Jakmile vybočíte z průměru, zpětná vazba sociální je téměř okamžitá. Tím se dostávám k největší škodlivosti stereotypů, kterou je, že z vás dělají stejné lidi, jako jsou všichni ostatní. Průměr je něco, z čeho se složitě vybočujete. Pojďme najít pár direktiv, které jsme od svých rodičů, pedagogů nebo jiných vychovatelů slyšeli. Například: Nepískej si. Neřvi. Nezlob. Uklidni se. Nepředváděj se. Sed' klidně. Sed' slušně. Hlavně se do ničeho nenamoč. Jdi nakonec řady.

Mám teď krátké cvičení. Před chvílí jsme hledali direktivy, které nás z těch širokých možností omezují. Zkusíme teď najít direktivy nové, pozitivní. Vytvořte trojice a zkuste vymyslet alespoň sedm nových direktiv, které vám naopak uvolní ruce. Abyste mohli žít daleko svobodněji, než vám někdo během toho procesu doktrinace řekl.

Řekneme si několik pozitivních direktiv, které jste teď vymysleli, pro vzájemnou inspiraci. Zkus to. Jen se vybreč. Vydechni si. Zadupej si. Buď svá. Jdi do toho. Zjišťujeme, že uvolňující direktivy je těžší vymyslet. Protože celý komplex negativních direktiv, toho, co nám bere radost z toho, že tvoříme zvuky, že se můžeme vyjadřovat svým hlasem svobodně, je bohužel pro nás silnější, než je naše schopnost vymýšlet ty pozitivní direktivy.

Tady bych vám chtěl doporučit, abyste se potom někde v klidu zkusili sami zamyslet nad direktivami, které vám osobně pomohou uvolnit ruce tak, aby se vám žilo a dýchalo lépe.

Poslední oblastí je Verbalizace. Další velký prostor pro vytváření dynamických stereotypů je tedy v oblasti řeči. Představte si, že některé mobily dnes umí zobrazit 16 miliónů barev. Je složen ze tří barev, RGB (Red, Blue, Green), a každá z těch barev má 256 odstínů. Takže 256x256x256 je celkem 16 miliónů barev. Famózní na tom je, že muži vesměs umí pojmenovat deset až patnáct barev. Ženy, dejme tomu, pětadvacet až třicet. Váš telefon ovšem zobrazí 16 miliónů barev a my umíte pojmenovat jen zlomek z nich. Tohle zoufalým způsobem ukazuje na to, jak je náš slovník omezený.

Daleko víc je to smutnější v oblasti emocí, v oblasti prožívání a v oblasti vnitřních mentálních obrazů. Dobře si to uvědomíme například tehdy, když máme někomu popsat svůj sen. Velmi často používáme redukcionistický přístup, kdy jen popisujeme příběh. Čili jdeme po dějové linii, ale ty barevné, fantazijní obrazy, které sen doprovázejí, zpravidla vynecháme. Přitom právě tyto obrazy vám přinášejí něco, co vlastně náš mozek ve snění naprosto přirozeně dělá a to je, že synteticky propojuje obrazy, které spolu nesouvisí. Například jste se svými prarodiči v Indii, tedy na místě, kde oni nikdy nemohli být, ale vy jste tam před lety byli, a najednou tam vaše maminka promlouvá, zároveň jste potkali spolužáka ze střední školy a ještě se do toho připletla vaše bývalá láska. Vy vůbec netušíte, kde se vzala v Indii a najednou se vám ty obrazy propojí a je pro nás zoufale těžké to pojmenovat.

Na to, abychom překonali dynamický stereotyp pojmenování nových slov, spotřebujeme více kilojoulů, než když používáme jenom ta slova, která jsou kodifikovaná společností, rodinou, dalšími lidmi, se kterými se chceme domluvit. Náš mozek se proto v zájmu úspory energie automaticky brání vymýšlet nové názvy pro věci, protože, proč bychom to dělali, když to není tak zvané funkční. Tady vám mohu ukázat další cestu, kterou se snažíme neustále rozbourávat myšlenkové a verbální stereotypy. Tou je, že se snažíme vymýšlet stále nové názvy pro věci. Hrajeme si s tím. Vezmeme nějakou věc a dáváme jí nové funkce, dáváme jí nové názvy a jde o to, že porušujeme stereotyp, který se jmenuje funkční fixace.

Karl Bunker v padesátých letech dělal pokus, kdy vzal svíčku, zápalky a krabičku, do které nasypal připínáčky. Řekl pokusným osobám, připevněte svíčku na zeď tak, aby z ní nekapal vosk. Průměrně trvá lidem 5 – 10 minut, než na to přijdou. Vysypu připínáčky, dvěma připnu krabičku na zeď, do toho vložím svíčku, zapálím, svíčka hoří a je to. Když to vidíte před sebou, tak je to daleko složitější, než když jsem to takhle popsal. A ptám se proč. Já jsem vám totiž záměrně napověděl, že je to krabička, ze které se ty připínáčky dají vysypat. Když ten pokus Karl Bunker opakoval a připínáčky vysypal, tak to lidé měli přibližně za 10 – 15 vteřin vyřešené.

Pro kreativitu platí, že jakmile máte funkční fixaci na předměty, tj. víte, jakou mají funkci, tak je pro nás daleko obtížnější tu funkční fixaci překonat, než když máte připínáčky vysypané mimo krabičku, protože pak vás přirozeně snáz napadne, že byste ji mohli přidělat na zeď za pomoci právě těch připínáčků. Ale jakmile jsou v ní, tak je to krabička s připínáčky. Takhle funguje naše verbální schopnost.

Lidé různým předmětům, vlastnostem, lidem, jevům, tomu, co vidíte kolem sebe, funkčně přiřadili jisté názvy. Hra, cesta, tvořivost, jak z toho ven, abychom v tom dynamickém stereotypu neuvízli a dokázali se vyjadřovat daleko barvitěji, je cesta, jak si pomoci, abychom nezůstali uzavřeni ve stereotypu. Mám tady další hru. Ve dvojici zkuste tomu druhému popsat, jak jste se cítili tento týden nějakým obrazným vyjádřením. Já jsem se například tento týden cítil jako rychlík z Olomouce do Prahy, který uvízl mezi Českou Třebovou a Pardubicemi s tříhodinovým zpožděním. To je pocit z tohoto mého týdne. Zkuste svému kolegovi ve dvojici říct, jak jste se tento týden cítili a zkuste to popsat nějakým obrazem. Zkuste použít slova, která vám metaforicky pomáhají vyjádřit váš pocit. Stačí jedno rozvíté souvětí. (PAUZA)

Tuhle hru byste samozřejmě mohli rozvíjet dál a dál, zkusit ji vyčerpat. Já s mojí ženou tuto hru hrajeme a naučili jsme se vyjadřovat naše pocity právě pomocí těchto obrazů. To znamená, že v okamžiku, kdy někomu není dobře, a jeho partner se zeptá, jak ti je, tak většinou máme ten zmiňovaný redukcionistický přístup, že řekneme, no nestojí to za nic, nebo dobrý, mám se fajn. Ovšem to jsou velmi omezené pojmy, které tomu druhému vůbec nezpřístupní tu obrovskou bohatost pocitů, kterou máte. Z tohoto důvodu si s mou ženou hrajeme tyto metaforické hry, abychom si daleko lépe popsali na obrazech, na metaforách vnitřní stav, který prožíváme. Určitě si každý z vás vzpomenete, kde jste byli 11. září 2001. Já to samé. Je krásně vidět, že některé vzpomínky, které máme emergentně uloženy v našem mozku, mají velkou přednost a ve chvílích, kdy se něco děje výjimečného, vyplují na povrch. Asi znáte ten moment, že jdete po ulici, najednou zavane takový vítr, dneska je tam přesně ten vítr, do toho vůně smažených ryb. Bum a jsem v Itálii, San Benedetto, červen 2015, nádherný široký plastický 3D obraz i dokonce s konkrétní vteřinou, kterou jsem tam prožil. Tak funguje náš mozek. Ale jak těžké je to popsat. A o to hůř se nám popisuje, když máme někomu říci, jak se cítíme, jak nám je.

Existuje ještě jeden stereotyp, který nám brání, abychom se mohli lépe naladit na ty ostatní a víc jim sdělovat, co se děje. Říká se mu psychická reaktivita a znamená to, že když kápnete nějakou kyselinu do zásaditého prostředí, tak to jde ven ze zkumavky. Takže když se muže zeptáte, nejsi náhodou naštvaný, reakce je divoká: Já že jsem naštvanej? Co se tak hloupě ptáš... A najednou se rozjíždí celý proces výčitek. Osobně jsem přesvědčený, že naše vztahy, sexuální život, radost z partnerství, manželství znehodnocují dynamické stereotypy v komunikaci mezi partnery. Takže stačí pohled a už je psychologická reaktance. A už to jde nahoru. Proto my s manželkou, a tím zakončuji tuto část a netvrdím, že to je univerzální lék, jsme našli metaforický jazyk, kterým se snažíme předejít tomu, aby ten druhý zbytečně nevybuchoval.

Poslední oblastí je Narace. Vysokoškolsky vzdělaný Čech používá průměrně kolem 25 tisíc slov. Čeština má něco kolem 150 tisíc slov. Ovšem ani za pomoci tolika různých slov neumíme ani částečně popsat naše prožitky, emoce, obrazy, které prožíváme uvnitř. Neurologové odhadují, že když jdete normálně po ulici, jste schopni vnímat 10^9 bitů za vteřinu, což je ohromující číslo. Všechny tyto informace jsou v balíku, který k vám přichází. Ovšem člověk si to zužuje až na 10^3 bitů za vteřinu, abychom to vůbec pobrali, tudíž na plochu našeho vědomí se dostane jen něco, a zbytek si náš mozek dokreslí. Takovýmto úzkým trychtýřem jdou informace dovnitř těla o tom, jak se cítíte, informace, co se děje kolem vás, sluchové informace, haptické informace. Ta obrovská synaptická činnost mozku je fantastická v tom, jak umí věci spojovat, a byla by škoda to nevyužít. Byla by škoda si s tím více nepohrát.

Tím se dostávám k poslední oblasti, k příběhům. My jsme si bohužel zvykli na to, že ty příběhy vypráví někdo jiný za nás. Televize, film, knihy. Vnitřně vzdáváme to, že bychom mohli také vyprávět, protože máme dojem, že za celé dějiny lidstva, a mohly by to být statisíce příběhů, už všechno někdo řekl. Když si však vezmete to ohromné množství příběhů, které byly navyprávěny, zjistíte, že zápletky se neustále opakují. Odhaduje se, že jich existuje jen nějakých 20 – 35, které se neustále opakují. Říkáme si, že všechno už bylo vyřčeno, a bere nám to chuť k vyprávění. Ovšem byla by škoda si to nechat vzít, protože je to další stereotyp, který kolem sebe pozorujeme a bohužel se do něj dostáváme. Mám pro vás poslední cvičení. Určitě jste zaslechli něco, čemu se říká „džiberiš“. Je to takové šumlování, které často používá dramatická výchova nebo různé divadelní systémy, a znamená to, že říkáte hlásky, aniž by měly kodifikovaný význam. *Lektor vyslovuje nesmyslná slova*. Kolegovi, který sedí vedle vás, povyprávějte, jak jste si šli vyřídit nový občanský průkaz, ale nesmíte použít standardní kodifikovaná slova, použijte jen plasticitu svých hlasivek. Musí tam být ovšem jasné sdělení. Například, šel jsem na obecní úřad, tam jsem požádal o nový občanský průkaz, byly tam tyhle komplikace, takhle se to celé zdramatizovalo a nakonec jsem ji dostal. (PAUZA)

Jakmile vám ten druhý přestává rozumět, protože jste vynechali kodifikovaná slova, tak máte expresivní potřebu se vyjádřit. Je zajímavé, jak když lidé poruší nějaký stereotyp, jak se jim rozjasní obličej. Vidím na vás teď rozesmáté tváře, zároveň jste vysoce motivovaní a fantasticky si hrajete.

Na závěr krátká rekapitulace. Dynamické stereotypy, ty, které si vytváříme a které nám ušetří spoustu energie, tj. chůze, mluva, čtení, jsou pro nás klíčové z hlediska přežití, ale zároveň nás omezují z hlediska výběru možností. V mimořádných situacích, nebo když si můžeme hrát, dovolíme si luxus spotřebovávat energii, abychom stereotypy porušili. Jeden ze způsobů je připustit chybu. My si v improvizacním divadle neustále hrajeme s chybnými názvy, s chybnými vyjádřeními. V okamžiku, kdy někdo udělá chybu, říkáme tomu firewall, tak všichni zajásají, skvělé, chyba a podporujeme se v tom, že si nabíháme na vidle chybování a to i před diváky.

Určitě jste zažili, že například večer před usnutím vám vyplyne na mysl nějaká situace, kdy jste chybovali a nemůžete kvůli tomu usnout, protože váš mozek si znovu a znovu přehrává tu situaci a hledá kreativní řešení. Dokonce tam dochází k procesu tzv. měknutí, protože se vyplavuje histamin, který má za úkol předráhovat neúspěšnou strategii tak, abyste to příště to vykonali lépe. Čili chyba je něco, co spouští kreativní procesy v hlavě.

Druhým spouštěčem kreativních procesů v hlavě je experiment. Experimentujte, zkoušejte, vydávejte se cestami, které jste zatím nevyzkoušeli. Já osobně vám mohu doporučit takovou hru. Například jsem byl teď s manželkou v Římě a já jí říkám, pojď, půjdeme, až zabloudíme, ale pořádně zabloudíme, že nebudeme vědět, kde jsme. A najednou jsme si začali hrát, začalo nás to bavit, kam jsme se dostali, jak se dostaneme zpátky a podobně. Záměrně si ve svém životě vytvářím takové hry, abych se neustále provokoval k experimentu.

Třetím spouštěčem kreativity je sledovat vzory. Myslím tím především osoby, které nás inspirují. Mým vzorem je kupříkladu člověk, který na internetu zveřejňuje svoje velmi kreativní nápady. Například si dal Den bez tlačítek. Nesmíte nic zmáčknout, takže třeba v tramvaji nebo v metru čekáte, až dveře otevře někdo jiný. Zvoní mu telefon? Musí ho vzít někdo jiný. Vždycky si najdu jeho stránku a tam si říkám, co mě překvapí, to vyzkouším.

Čtvrtým doporučením je překračovat hranice. Když si dovolíte luxus překročit hranici vlastního stabilního systému, který ve vás udržuje pocit jistoty, klidu, okamžitě jste odměňováni. Váš organismus, kromě toho, že se vám vyplaví adrenalin, který vás nabudí a zrychlí vám tep, vžene krev do svalů apod., tak zároveň vás odměňuje pocitem, že se děje něco nestandardního, kdy si říkáte: Wow, konečně se něco děje. Což nás baví, máme to rádi.

A poslední, pátá rada: spojujte nespojitelné. Hrajte si s věcmi, které odněkud vezmete a přeneste je někam jinam. Vezměte si slova, která patří k něčemu jinému, a propojte je s něčím úplně jiným. Berte pojmy, které spolu nesouvisejí, zkuste je spojit, takže adjektivum připojíte ke slovům, která spolu nemají nic společného, a vytvářejte novotvary. Bavte se tím, že tvoříte nový jazyk, protože kodifikované pojmy vlastně málo postihují to, co cítíme, jak prožíváme svůj život, jak dokážeme být kreativní.

Děkuji vám za pozornost.

4 Odraz životního příběhu v hlase člověka

Pavla Fendrichová – hlasová pedagožka, sbormistryně a zpěvačka

Hlas každého člověka je stejně jako jeho životní příběh jedinečný. Odráží se v něm vše, co v daném okamžiku prožívá. Je možné v hlase zaslechnout i to, co jsme prožili v minulosti? Můžeme z hlasu vyčíst příběh člověka?

Dovolte mi sdílet s vámi svoji zkušenost. Jsem hlasovou pedagožkou a každý den jsem svědkem zázraku, kdy životní příběh mění hlas člověka a skrze hlas lidé mění svůj životní příběh.

Úvodem bych měla zmínit, že jako pěvecký pedagog budu hovořit o zpěvním hlase, ale vše zde vyslovené v kontextu zpěvního hlasu je do velké míry poplatné též hlasu mluvnímu. Vnímám však, že při zpěvu je člověk mnohem více otevřený. Proto je také více čitelnější, v hlase jsou slyšet mnohem jemnější nuance než během mluvy, není možné některé emoce skrýt. Asi takovým nejmarkantnějším potvrzením těchto slov je fakt, že když nám není dobře, prožíváme těžké období, krizi, nechce se nám mluvit, většinou jsme ale s to promluvit, ale zpívat už nikoliv... (Není nám do zpěvu...) Hlas se neozývá, pokud se ozve, láme se. Zajímavé je, že pro lidi, kterým nedělá mluva potíže, může být zpěv často velmi nepříjemnou disciplínou. Nejčastěji uvádějí, že se při zpěvu cítí velmi obnažení, čitelní. Není kam a za co se skrýt. (Tuto zprávu dostávám velmi často od herců, kteří se svým mluvním hlasem denně pracují, zpěv je ale pro mnohé z nich výzvou.) Je to bezpochyby tím, že cítí, a mnozí si jsou dokonce toho vědomi, že jejich hlas zrcadlí jejich Já, jejich duši.

Hlasivky jsou orgánem, který reaguje nejcitlivěji na veškeré psychické i somatické odchylky od normálního, běžného vyladění člověka. Okamžitě zrcadlí, odráží prožívané emoce (radost, strach, smutek, hněv, překvapení...), stejně tak i fyzické stavy člověka (stav vyčerpání, dobrý energetický stav člověka, únavu, ospalost...). Hlasivky odrážejí jak aktuální stav člověka, situaci, v jaké se nachází a postoj k této situaci (např. zpívám na koncertě, v publiku jsou určití lidé, ke kterým mám nějaký vztah, zpívám píseň, zpívám tón, kterého se např. bojím...), tak i dlouhodobější časový úsek a postoj člověka k sobě samotnému, jeho sebehodnocení. Můžeme tedy říci, že z hlasu člověka je možné **vyčíst nebo uslyšet příběh jeho nositele, příběh člověka**. Pojdme se ale podívat na mechanismus, skrze který je možné uslyšet naše emoce nebo aktuální fyzický stav. Veškeré psychické a somatické

proměny ovlivňují kvalitu našeho hlasu, zpívaného tónu a jeho čtyři základní vlastnosti, kterými jsou: VÝŠKA, SÍLA, BARVA, (DÉLKA).

Nejdříve si ale musíme odpovědět na otázku, **CO JE PRO MĚ JAKO PRO ZPĚVÁKA (NEBO MLUVČÍHO) MÝM NÁSTROJEM?** Překvapivě nejčastější odpovědí je: bránice, dech, hlasivky, dutina ústní,... Ve skutečnosti se ale jedná jen o část pravdy a svědčí to o nekomplexním náhledu na tuto problematiku. Naším nástrojem je **CELÉ TĚLO**. Právě proto je nesmírně důležité, abychom byli především v dobrém kontaktu se svým tělem, abychom si byli svého těla vědomi a byli ve svém těle vědomě.

V průběhu života prochází naše tělo řadou změn, proměn, které můžeme rozdělit na fyziologické a patologické. Každá z těchto změn může mít krátkodobý nebo dlouhodobý vliv na náš hlas. Uveďme zde nyní několik příkladů: mezi fyziologické změny můžeme zařadit například proces chlapecké a dívčí mutace, která promění hlas chlapecký v mužský a dívčí hlas v ženský. Z hlediska základních vlastností tónu nám změna výšky hlasu, která obvykle mutací klesá, změna barvy hlasu, která získává více typického zabarvení z hrudní rezonance namísto typicky dětské hlavové barvy. Zároveň se nám mění i síla hlasu - hlas nabývá na síle díky tělovému růstu, růstu hlasivek, celého těla, které je rezonanční skříní.

Další příklad fyziologické proměny hlasu se týká pouze žen a může ji způsobit období těhotenství, porod a kojení, kdy vlivem hormonálních změn v těle ženy dochází ke (většinou dočasné) změně barvy hlasu a taktéž změně hlasového rozsahu. Tato změna je u každé ženy individuální a nejmarkantnější v době těhotenství. Některé ženy subjektivně uvádějí podobnou změnu i v průběhu kojení dítěte. V posledních měsících těhotenství, kdy se děloha ženy růstem dítěte rychle zvětšuje, dochází též k výrazné změně v oblasti bránice. Bránice je kvůli velikosti dělohy vyklenutější a je snížena její pohyblivost, a to zejména během nádechu, kdy je omezeno její oploštění. Ženy mohou mít problémy s dýcháním, snáze se zadýchávají a zpěvačky uvádějí problémy s dechovou kapacitou při zpěvu. Bezprostředně po porodu dítěte může žena cítit (hlavně když se poprvé po porodu postaví), jak bránice poklesne, může se náhle cítit bez opory (dítěte ve svém bříse i té brániční). Nějaký čas trvá, než se bránice opět vrátí do své původní polohy a navrátí se ke své obvyklé flexibilitě. Zajímavá je též souvislost a propojenost mezi porodními cestami a krkem, nebo chcete-li hrdlem a hrdlem děložním, které se musí zcela otevřít, aby mohlo dítě projít porodním kanálem a narodit se, vystoupit z těla ženy a vstoupit do světa, stejně jako naše hrdlo, krk musí být uvolněný, otevřený, aby tóny mohly být volně utvářeny a mohly projít tímto kanálem z těla ven, zaznít a vstoupit do světa. (Tato souvislost má kořeny v embryologii dítěte.)

Ženě pomáhá při první době porodní zpěv, "prozpíváním" kontrakcí a uvolňováním krku se lépe otevírá děložní hrdlo (navíc bezbolestně, kontrakce vnímá spíše jen jako tlak, nikoliv bolest a síla kontrakcí je lépe využita). K uvolnění svalstva pánevního dna přispívá uvolňování dna dutiny ústní a naopak. (Souvislost mezi krkem a gynekologickými cestami mi připomíná zmínku našeho pedagoga na konzervatoři při výuce předmětu Dějiny hlavního oboru, kdy hovořil o operních zpěvačkách, které si kvůli uvolnění krku, aby podaly co nejlepší pěvecký výkon, dopřávaly před vstupem na scénu pohlavní styk.)

Změny v organizmu ženy zapříčiněné těhotenstvím, porodem jsou fyziologické. Některé z nich jsou krátkodobé, některé procesy těla ženy mění navždy a bezpochyby můžeme nalézt otisk těchto změn natrvalo v oblasti hlasu. Těhotenství a hlavně proces porodu dítěte je pro většinu žen transformačním zážitkem, který je nesmazatelně otisknutý též v jejich hlase. Ten se stává ženštějším, vyzrálejším, prohloubenějším. Stejně jako následná role matky obohacuje život ženy o nové zkušenosti, novou škálu emocí, i hlasový projev je touto novou rolí obohacen.

Patologické změny - mezi patologické změny patří veškeré hlasové poruchy. Pokud budeme na toto téma nahlížet optikou psychosomatiky, je zřejmý vztah mezi psychickými a emocionálními složkami a naším tělem.

Německý lékař, psychoterapeut a spisovatel Ruediger Dahlke řekl v jednom ze svých posledních rozhovorů, že: "Cokoliv dostatečně neprožijeme na vědomé úrovni, propadne se do úrovně těla a projeví se tam. Je třeba rozvíjet širokou a otevřenou mysl, jinak se daný problém nebo dané téma projeví na těle." (Umět číst vzkazy duše. Pravý domácí časopis, 2015, 3. ročník, s. 32-33.)

Vše, co se projeví v těle, projeví se i v našem hlase a obráceně: vše, co je možné odečíst z našeho hlasu, je možné též odečíst v příčinné souvislosti v těle. Naše tělo jsou propojené struktury, ve kterých vše souvisí se vším. Vše, co řešíme v souvislosti s naším hlasem, jsou témata k řešení a další práci na nich nikoliv jen v oblasti hlasové práce. Hlas zrcadlí naše Já, naši duši, zní v něm vše, co žijeme. Hlas nelze vnímat odděleně od našeho životního příběhu. Proto se domnívám, že práce hlasového pedagoga má velmi blízko k terapeutické práci a hranice mezi hlasovou výukou a hlasovou terapií snad ani neexistuje.

V náhledu na hlasové problémy, které nás mohou v životě potkat, rezonují s Alexandrovou technikou. Ta říká, že k hlasovým problémům vede dlouhodobé zneužívání, tedy špatné používání těla, chybné "sebepoužívání", které se díky propojenosti tělových struktur projeví i na oblasti hlasu.

Každá naše životní zkušenost (ať už je dobrá, či špatná) se nesmazatelně ukládá do naší duše a našeho těla a skrze náš hlas je možné ji zaslechnout. Stává se buď obohacením našeho hlasového projevu, nebo naopak jeho omezením. Může nám obohatit kvalitu našeho hlasu: jeho barvu, výšku, sílu nebo naopak něco z této kvality ubrat.

Destruktivní vliv negativních životních zkušeností na náš postoj může vést až k naprostému zablokování těla a neschopnosti vokálního projevu, proto je důležitá práce s postojem, aby naše tělo zůstalo volné a my mohli uslyšet náš životní příběh. Pokud je tělo neuvolněné, plné bloků, spazmů, příběh zůstane uvězněný v našem těle. Pokud tělu nabídneme nějakou jinou možnost jeho "bytí", tu lepší, přirozenější, uvolněnější, volnější, zdravější,... jelikož je MOUDRÉ (všechna těla jsou moudrá), vybere si tu lepší variantu. Tuto lepší variantu je tělu třeba častěji připomínat. Vždy je to krásný návrat nás samotných k SOBĚ, který je spojený s návratem k našemu skutečnému, autentickému HLASU.

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) - Alexandrova technika a příběh hledání ztraceného hlasu...

Frederick Matthias Alexander byl australský herec, který se specializoval na tvorbu W. Shakespeara a recitaci. Jeho herecká profese však byla ohrožena častými problémy s hlasem, který vždy v průběhu představení ztratil. Lékaři mu s jeho problémy nedokázali pomoci, proto se rozhodl začít hledat sám skutečnou příčinu svých hlasových potíží a řešit je. Pomocí systému zrcadel se začal pozorovat při recitaci a odhalil, že mu špatné pohybové návyky, napětí v těle, které vznikalo somatizací emocí narušují fungování jeho hlasu. Tento chybný způsob "sebepoužívání" objevil i ve svém civilním životě. Pomocí sebezpozorování a sebekontroly začal pracovat na změně ve svém "sebepoužívání" a postupně se mu podařilo změnit své původní návyky. Jeho poznatky z hledání ztraceného hlasu začaly pomáhat i dalším lidem, jeho kolegům a technika pojmenovaná po Alexanderovi se brzy stala velmi známou.

Náš postoj při zpěvu (mluvení) zrcadlí náš postoj k nám samotným, postoj k písni, kterou zpívám, tónu, který zpívám, lidem, kteří mě doprovázejí, postoj k situaci, ve které se nacházím - např. postoj k publiku,... a v postoji se odráží též můj život - to, jaký jsem měl například dnes den (únava, neúspěch, strach, vyčerpání, radost) a také to, jaký jsem až dosud žil životní příběh. Vše, co je otisknuto v našem postoji, logicky zasahuje do oblasti našeho hlasového projevu a ovlivňuje jeho kvality.

Shrnutí:

Náš životní příběh se otiskuje do našeho těla a zanechává na něm pozitivní i negativní stopy, které se odrážejí v našem postoji. Naším nástrojem nejsou jen hlasivky, ale celé tělo, takže jakákoliv změna v našem fyzickém postoji ovlivňuje charakteristické vlastnosti tónu a je následně slyšitelná v našem hlase.

Ukázka písně Both Sides Now od americké zpěvačky a skladatelky Joni Mitchell.

Zazní ukázka číslo 1, nahrávka písně z roku 1967, která vyšla na desce Clouds roku 1969 a nahrávka číslo 2 z roku 2000.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pbn6aoAFfnM>

<https://www.youtube.com/watch?v=zIYu4EHqoLo>

Dnes, v den konání konference - 7. listopadu má Joni Mitchell narozeniny, je jí 72 let. Text a hudbu písně napsala v neuvěřitelných 21 letech. V té době žila v nešťastném manželství. V jednom ze svých posledních interview v listopadu roku 2014 řekla: "Když žijete ve šťastném manželství, je to požehnání, když ve špatném, stanete se filosofem...". V 17 letech porodila dceru, kterou dala k adopci. Píseň natočila v roce 1967, ve 24 letech a později opět v roce 2000, kdy jí bylo 57 let a zpívá svým novým, životem prohloubeným hlasem. Nahrávky dělí 33 let.

Both Sides, Now - Joni Mitchell

Vlající kadeře andělských vlasů
a létající zmrzlinové zámky
a rokle z peří, kam jen dohlédneš,
tak viděla jsem kdysi mraky.

Teď jenom zastíňují slunce,
na každého pouští déšť a sněh.
Je toho tolik, co jsem chtěla udělat,
ale mraky se mi postavily do cesty.

Já spatřila už mraky z obou stran,
ze shora i zespoda, a přece to,
co o nich dosud vím, je jenom zdání,
a mraky vlastně vůbec neznám.

Zář luny, červánků a ruská kola,
pocit závratě, když srdce tančí,
když pohádka je náhle skutečností,
tak viděla jsem kdysi lásku.

Dnes je to jenom další hra,
opouštíš je se smíchem,
a pokud přece něco cítíš,
nedáš už se všanc.

Já spatřila už lásku z obou stran,
co dává i co bere, a přece to,
co o ní dosud vím, je pouhé zdání,
a lásku vlastně vůbec neznám.

Slzy, strach a sem tam pýcha,
přímá lásky vyznání
a sny a plány, nadšené davy,
tak viděla jsem kdysi život.

Jenže dnes se staří známí chovají divně
krouť hlavou, jak jsem se změnila.
No ano, člověk cosi ztratí, ale taky získá,
když žije každý den.

Já spatřila už život z obou stran,
ze strany vítězů i poražených, a přece to,
co o něm dosud vím, je pouhé zdání,
a život vlastně vůbec neznám.

Co o něm dosud vím, je pouhé zdání,
a život vlastně neznám.
a život vlastně vůbec neznám.



Doporučené a použité zdroje:

Umět číst vzkazy duše. Pravý domácí časopis, 2015, 3.ročník, s. 32-33.

Parková, Glen. Umění proměny. Alternativa, 1999.

<http://www.alexandertechnique.com/>

5 HLAS OBRAZOTVORNÝ

Martin Hak – vypravěč příběhů

Proč tu ten řečník je?

Je vypravěčem příběhů. Hlas je pro něj jedním z nástrojů jeho řemesla.

Co mi chce říct?

Chce představit živé vyprávění příběhů a hlas jako nástroj obrazotvorby.

Proč zrovna on a ne někdo jiný?

Je to vypravěč s 14letou praxí. Generování obrazů, v nichž plyne děj příběhu, je jeho denním chlebem.

Anotace

Hlas je nástroj, jímž řemeslník opracovává materiál do výsledného tvaru. V případě živého vyprávění je tímto tvarem jedinečné dramatické dílo. Přes vyjasnění základních pojmů (živé vyprávění příběhů, příběh, vypravěč, obecný zkušenostní základ, ...) se dostaneme k „obrazu slova“ a vysvětlíme si posloupnost v řazení pojmů představivost, obrazotvornost, fantazie. Nashromážděný „materiál“ pak shrneme do představy, že hlas je jedním z mocných nástrojů, kterým v aktu živého vyprávění pomáhá vypravěč svému publiku efektivně třídit obrazy jednotlivých slov tak, aby bylo možné je skládat ve větší významové celky. Z nich je pak možné vytvořit svět příběhu. Takový, ve kterém se můžeme vidět, dává smysl, rozumíme mu.

Struktura

Nadhodím něco o hlase jako nástroji v řemesle vypravěčském, pak si projdeme **slovníček pojmů** a dáme pár příkladů, abychom si rozuměli. Pak ti, co byli na konferenci, budou si moci vzpomenout na to, jak jsem **vyprávěl** příběh, abychom si rozuměli ještě víc. V závěru **řeknu, jak to vidím** s tím hlasem.

NĚCO NAHODÍM

Hlas je pro vypravěče jedním z *nástrojů* obrazotvorby, stejně jako pohyb, gesto, postoj, zvuk, pohled, tón, tempo, rytmus, atp. Kdyby se někdo zeptal, jestli je hlas nástrojem důležitějším, než ostatní jmenované, odpověděl bych „asi jo“. Na malou chvíli se ještě zastavíme u slova *nástroj* s jedním přirovnáním. Představte si řezbáře. Je prodehnut představou o díle, vidí jej. Připraví materiál, lipové poleno, pak postupně v jisté posloupnosti podle nutných úkonů bere do ruky své nástroje. Tím z materiálu vytvaruje dílo, někdy blízké a jindy vzdálenější jeho představě o výsledku (jsou samozřejmě i jiné tvůrčí postupy). Snaží se, záleží však také na jeho talentu i řemeslných dovednostech.

Vypravěč se takovému řezbáři velmi podobá. Jen materiálem jsou mu vedle sledu událostí příběhu ještě zkušenosti, zážitky a všechen možný „obrazový materiál“ jeho a diváků. Nástroji pak jsou mu v aktuálně zvolené posloupnosti „podle nutných úkonů“ pohyb, zvuk, hlas, ...

Vypravěčův hlas je pro posluchače pomocníkem, vyhledavačem, kompasem, majákem v *oceánu možností*, návěstidlem na *rozcestích asociálních proudů*. Co je to oceán možností a rozcestí asociálního proudu?

SLOVNÍČEK POJMŮ

Co je oceán možností? Stav, v němž se nachází společenství příběhu, tedy diváci a vypravěč. Zejména v začátku aktu vyprávění, ale bez pochyby i v jeho průběhu až do konce. Znamená to, že pro společné dorozumívání na cestě světem příběhu je od začátku do konce živého vyprávění k dispozici ohromná masa „vody“ – asociací, z níž je třeba efektivně a čistě vybírat to, co je pro další použití k obrazotvorbě potřebné.

Co je rozcestí asociálního proudu? Trojslovný pomocník k přiblížení představy o tom, jak ze záplavy možností vypravěč s použitím hlasu a dalších nástrojů postupně vyděluje potřebné od nepotřebného. Z toho, co zbyde, z pečlivě vybrané sumy asociací, v hlavách diváků nechá vzniknout obraz. Slyšíme na příklad, jak vypravěč vyřkne větu „Nesla na dlani pomeranč“ a pro příklad přijmeme fakt, že k porozumění dalšímu sledu událostí je nutné, aby pokud možno všichni diváci pracovali se stejnou představou, se stejným obrazem toho, jak to vypadalo. Vypravěč bude efektivní a spojení „nesla na dlani“ jednoduše předvede, ukáže, „zahraje“. Nejpodstatnější pro porozumění dalšímu ději příběhu je však přesný obraz pojmu „pomeranč“. Každý z diváků hned generuje nějakou představu. A ne jednu, nýbrž celou záplavu představ pomeranče. Jak vybrat tu, která se nejvíce podobá té vypravěčově? A jde při tom o čas. Čím vypravěč divákovi s touto prací pomůže? Vytvořením rozcestí asociálního proudu. A to obvykle ne jednoho, ale mnoha postupných na cestě k žádané nejpřesnější představě o jistém konkrétním pomeranči na dlani (velký, nepravidelný, oranžovo zelený, tvrdý, s hlubokými póry, neláká k ochutnání, neláká příjemným hmatovým vjemem, ...). K tvorbě „rozcestí“ vypravěč použije dláto, palici, vrták, ... pardon – hlas, pohyby rukou, výraz obličeje, slova, ...

Co je živé vyprávění příběhů? Vezme se *příběh* a ten se s péčí *vypraví* na cestu *do života* těch, kdo se *ted' a tady* sešli. Na živo. Bez použití objektivů, mikrofonů, bez použití konzervačních technik jako je nahrávka či přepis.

Co je příběh? Vše, co potřebujeme nyní vědět je, že je to *smysluplný sled událostí v čase*, a že *příběhy plynou v obrazech*. Zkuste si jeden obraz v hlavě „namalovat“: Byla jednou jedna holčička a ta se jmenovala Červená Karkulka (Máte představu? Kolik je té vaší Karkulce let?). Žila se svou maminkou v malém domečku s malou zahrádkou stranou vesnice. Do lesa, hlubokého, starého, vysokého, tmavého to bylo blíž, než na náves (Daří se vám vidět domek, jeho umístění v terénu, les ...?).

Z takovýchto obrazů se skládá vyprávěný příběh. Je velmi podstatné, aby v hlavách diváků vznikaly obrazy tak, aby další nové vycházely z předchozích. Aby navazovaly. Aby z nich vyrůstaly. Aby doplňovaly, rozšiřovaly, ... tvořily postupně smysluplný a provázaný svět příběhu.

Obecný zkušenostní základ? To, na čem se shodneme, protože to všichni známe, zažili jsme to stejně či podobně taky. Jednou jsem se v kuchyni otočil za naléhavým zavoláním syna a srazil jsem ze stolu čtyři krásné broušené sklenky. Dovedli byste říci, jak se mám? Jaká slova jsem do řinčení střepů vypustil z úst? Co mě čeká? Myslím, že se nám to již mnohým podobně stalo a můžeme si tudíž rozumět. Vypravěč odhaduje (zjišťuje) obecný společný zkušenostní základ a je-li si jist, může použít přenos této společné zkušenosti do obrazu vyprávěného příběhu: „ ... v restauraci srazil nepozorný číšník loktem pyramidu číší, ...“ A vy hned víte, jak se má, co cedí mezi zuby, co ho asi čeká. Můžete dokonce soucítit. Nerespektuje-li vypravěč obecný zkušenostní základ aktuální skupiny diváků, jeho vyprávění ztěžkne, bude váznout, obrazy nebudou divákům navazovat, příběh i vypravěč se stanou nesrozumitelnými.

Kdo je vypravěč? Tvůrce – stvoří pro diváky svět příběhu z jejich představ, obrazů, fantazií. Průvodce – vezme je do světa příběhu na výpravu. Uzpůsobí ji podle jejich možností, schopností, dovedností a bude pečovat o jejich bezpečí. Navigátor – vlídně naznačuje nebo jasně nastavuje směr cesty, tok času, úhel pohledu, náladu, atmosféru, pocity, city, ...

Co je obraz slova? To je to, co uvidíme „ve své hlavě“, když přečteme nebo uslyšíme nějaké „slovo“. Dovednost generovat obrazy slov, je blízko pojmu představivost. Komu se podařilo ji dobře pěstovat, umí si vybavit detailní a konkrétní představu (obraz) něčeho, s čím se již setkal i přes to, že označované není momentálně očím k dispozici. Představte si SIRKU. A jaký je váš obraz slova KOLO? Nebo SVINĚ? Nebo KAFÍČKO? A co třeba LÁSKA? Najdete pro to slovo obraz? Pokud víte, co to slovo označuje, bude spojeno s představou (mnoha představami). S každým slovem, které známe, jsou spojeny nějaké obrazy. Čím společnější máme obrazy slov, tím lépe si rozumíme.

Obraz slova (pojmu) je základní stavební jednotkou komplikovanějších obrazů, v jejichž sledu se odehrává vyprávěný příběh. Některé obrazy slov jsou jednoduché (sirka), jiné složitější (město). S prostou představivostí si však společenství příběhu nevystačí. Během aktu živého vyprávění je třeba osvědčit i rozvinutou *obrazotvornost* a někdy dokonce i *fantazii*. Zkusíme si to na příkladu.

Souhrnný příklad: Máme tu slovo MOŘE. Jaký je váš obraz? Dokážete si ho představit přesně? A teď požádejte někoho, aby toto slovo řekl po svém nahlas. Dojde ke změně? Dejte si čas a nechte si to slovo někým říct postupně několikrát, pokaždé jiným hlasem, intonací, tempem, ... Pokaždé bude moře jiné. Vsadím se, že všechny ty obrázky už vaše oči někde viděly. Právě takto nebo velmi podobně. Možná si u každého i vzpomenete, kde a kdy. A nyní prověřte svou schopnost *obrazotvorby*.

To znamená, že jednotlivost moře doplníte v jediném obraze o další jednotlivosti. Pokusy s hlasem již vynecháme. Představte si nyní opět nějaké vaše MOŘE. Máte? Ve vlnách se odráží paprsky zapadajícího slunce. Ano? Na hladině plave otlučený kus dřeva. Hnán větrem nad vodou letí jemný igelitový sáček. Máte? Podařilo se vám poskládat ze známých jednotlivostí, které jste už někde viděli, nový komplikovanější obraz? Udržte ho ve statické podobě a bez dalších doplňků, které se tam tlačí asociovány a nabízeny vaší hlavou. Udržte ho. A teď změňte úhel pohledu. Potopte se v tom obraze pod hladinu a podívejte se na to všechno ze spodu. Daří se? Výborně. Asi máte rozvinutou představivost a zřejmě i schopnost obrazotvorby. Vynořte se a podívejte se na celý obraz jako byste stáli na přídi středně velké plachetnice. Kdyby na tomto obraze závisel začátek děje příběhu, vypravěč by k jeho přesné tvorbě využil všechny již dříve zmíněné prostředky včetně hlasu, aby si mohl být jist, že jej vidí všichni „stejně“. Stavět a udržovat obrazy ze známých jednotlivostí ve vztazích, které jsou možné, uvěřitelné či pravděpodobné je dobrá zábava, nejen pro vypravěče. Dobrodružství ovšem začíná, pustíme-li se do *fantazie*. Do dosavadního obrazu si přidejte cihlově červeného kocoura se vzpřímeně trčícím ocasem, běžícího ladně po vodní hladině. Ten kocour nese na zádech precizně vybalancovaný bílý porcelánový hrníček až po okraj naplněný miniaturními sloními choboty. Máte? Bravo! To je *fantazie*! Nijak zvlášť divoká, ale je! Gratuluji, tohle opravdu každý nedokáže ☺

Příběh: MRAVENČÍ MUŽ – Mohl bych teď začít vyprávět: „... přijel jsem kdysi na návštěvu jednoho letního tábora k lesu blízko řeky Oslavy ...“ Ale to neudělám. Text, který byste četli, by byl docela jiným setkáním s příběhem, v němž je mnoho velkých mravenišť, můj děs z lesních mravenců lezoucích mi po nohách až k hlavě, i ta zvláštní bytost, která se mi v lese zhmotnila. Ten, kdo seděl v sále konference Hlasohled, kdo byl přítomen *tehdy a tam*, kdo byl součástí aktu živého vyprávění, ... může si vzpomenout na obrazy z příběhu. Jiným čtenářům je tento materiál nedostupný ☺ *Tehdy a tam* pomáhal obrazotvorbě diváků vypravěčův *hlas* (a gesta, mimika, tempo, rytmus, další pohyby, pauzy, otázky a jiné druhy nabídek k reakci diváků, ...). Příběh konzervovaný do textu takového průvodce navždy postrádá.

SHRNUTÍ

Vrátíme se ke slovníčku pojmů, k tomu, že příběh je smysluplný sled událostí v čase. Co znamená *smysluplný* sled událostí? To znamená, že se na to díváme a jsme orientovaní a ne zmatení. Rozumíme návaznosti obrazů, která je pro nás zdůvodněna rozpoznatelnou příčinou a následkem, ale hlavně nám to něco říká. Vidíme sebe, své obrazy svého života, svá životní témata. JAK TO????!!! Protože vypravěč tvoří svět jakéhokoliv (i fantastického) příběhu vždy a pouze z našich představ propojených se slovy, která známe, slyšeli jsme je, rozumíme jim a s každým z nich je spojen náš život, naše barvy, rytmy, nálady, pocity, city, vůně, doteky, ... a HLAS. Hlas, který zněl, když byla v minulosti v konkrétních situacích ona slova vyslovována nebo zažívána.

A jak ten vypravěč svůj hlas používá? Využívá svého zkušenostního „materiálu“ a volí taková slova a staví takové obrazy, kterým budou moci díky svým vlastním zkušenostem rozumět ti, kteří se s ním do příběhu na výlet vydali. Zná svět příběhu a každý z jeho obrazů, vžívá se do nich, a svůj hlas nechává znít tak, jak jeho tělo dovolí. Se zvláštním přihlédnutím k tomu, aby hlas byl obrazotvorbě motorem, nikoliv brzdou.