

# Psychosomatické discipliny v přípravě učitelů

## Psychosomatic disciplines in preparing of teachers

Stanislav Suda

*Katedra pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty JU v Českých Budějovicích,  
Katedra autorské tvorby a pedagogiky DAMU Praha*

Klíčová slova:

Dialogické jednání, dramatické improvizace, autorské čtení, reflexe, psychosomatika.

*Key words*

*Acting with the Inner Partner, Dramatic Improvizations, Author's reading, reflection, psychosomatics.*

Abstrakt:

Obsahem příspěvku je vyhodnocení sebereflexí studentů, kteří experimentovali v pokusech o dialogické jednání, dramatickou improvizaci a autorské čtení.

*Abstract:*

*This topic is created as an analyse of the students' reflections, that experimented with acting with the inner partner, dramatic improvisation and author's reading.*

## 1 Psychosomatické discipliny

### 1.1 Úvodem

Studium psychosomatických disciplin probíhá na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU Praha a v Ústavu pro výzkum autorského herectví AMU Praha pod vedením prof. Ivana Vyskočila. Toto studium zahrnuje: dialogické jednání, autorské čtení, hlasovou výchovu, pohybovou výchovu, výchovu k přednesu a hereckou propedeutiku. Na Pedagogické fakultě JU v Českých Budějovicích funguje dialogické jednání, autorské čtení a herecká propedeutika v rámci předmětů Osobnostní průprava, Tvořivá dramatika, Dramatické dílny.

### 1.2 Studium, nikoli technika

Když jsem před 12 lety poprvé psal vlastní reflexi směřovanou k zážitkům z dialogického jednání, napsal jsem, že si myslím, že je to dobrá technika a měla by se víc rozšířit. Pan profesor mě pochválil, reflexe se mu líbila, jen upozorňoval - nejde o techniku. Dlouho mě trvalo, než jsem to vlastně začal chápat. Aplikace techniky je opravdu něco jiného, než-li dlouhodobé studium dramatické situace a vlastní psychosomatické kondice v ní. Těžko si představit, že bychom každou hodinu výuky aplikovali jednu vybranou a neměnnou techniku. Třeba 5 let. V technikách je poměrně důrazně vymezen prostor (pravidla) – místo, role, čas, téma. V dialogickém jednání je zadávána pouze stále stejná základní situace, přesto se časem témata objevují (s nimi zcela přirozeně i role).

Jak pokusy o dialogické jednání vypadají? Základní situace je tato: prázdná místnost, na jedné její straně jsou posluchači na židličkách. Studenti jsou zároveň diváky

experimentujícími aktéry. Jeden po druhém vstupují do otevřeného prostoru, aniž by dopředu vymýšleli scénáře vystoupení, či dostávali zadání tématu. Pokoušejí se soustředit na vlastní prožitek bez zadání tématu, bez očního kontaktu s ostatními. Zjišťují, jak na ně psychosomaticky působí, pokoušejí se v ní obstát a časem dokonce zjišťují, že se takto vypjatá situace dá tvořivě vytěžit. Objevují se zejména tělové impulzy, kterých si student má šanci všimnout, postupem času se je může učit přijímat, a tím objevovat vnitřní partnery. Dialogem s těmito partnery začíná student přirozeně komunikovat. Stává se aktérem, postupně si uvědomuje svoji psychosomatickou kondici a je v nečekané situaci schopen reagovat, nezmatkovat, postupem času dokonce vytvářet spontánní hry. Smyslem těchto experimentů je zakoušení existence ve veřejné samotě a objevování, jak v této situaci jednat spontánně a autenticky, objevování fenoménu “být tady a teď”.

### **1. 3 Veřejná samota**

Velmi důležitý moment – ve hře je zapojen pouze aktér, ostatní se na něj nepodílejí, nezávisle sledují dění. Účastníci, kteří právě nejednají, poskytují pozornost, zpětnou vazbu – vzniká tzv. veřejná samota. Tato pozornost je sice vstřícná, protože všichni se experimentu postupně účastní (krom eventuality hosta), nicméně není angažovaná. Nikdo není jakýmkoli způsobem angažován na “úspěchu” experimentujícího aktéra. Již zpětná vazba během experimentu umožňuje aktérům zjišťovat, zda-li jsou jejich dialogické pokusy sdělné. Jde o dialogičnost, sdělnost a komunikativnost na základní tělové (senzomotorické) úrovni. Veškerá elokvence, verbální struktury se do komunikace zapojují organicky pouze při uvědomění si tělového výrazu (gesta) a zejména při jeho přijetí. Aktér má šanci, sám pro sebe pokusy ověřovat, kdy se jeho často neuvědomělé chování dostává do jednoty s myšlením, chvíle kdy je verbální sdělení ve shodě se sdělením tělovým – objevuje a zkoumá vlastní jednání.

Nedílnou součástí těchto experimentů je sledování videozáznamu pořízeného zhruba třikrát za semestr, písemná sebereflexe zážitku a její veřejné autorské čtení.

### **1. 4 Autorské čtení**

Základní situace je podobná. Studenti sedí na jedné straně místnosti na židličkách, v prostoru je lavice se dvěma místy. Jedno místo patří - nejráději bych napsal - instruktorovi, na druhé postupně přicházejí aktéři se svými autorskými pokusy. Pro tyto pokusy se zpočátku osvědčuje zadávat dialogy.

Po počáteční nervozitě studenti zjišťují, že jsou schopni vystoupit se svým textem. Většina dokonce s údivem přiznává, že nečekali ani od sebe ani od druhých, že to bude tak zajímavé a zábavné. Zároveň si velmi dobře uvědomují tíhu veřejného vystoupení.

### **1. 5 Dramatické improvizace**

Dialogické jednání se pokoušíme také variovat do otevřených spontánních her ve více lidech. Je to velmi náročné na vnímání ostatních v prostoru, tedy na přijímání sociálních perspektiv na senzomotorické úrovni. Obvyklá produkce verbálních výměn postupem času mizí a objevují se skutečné dialogy, kdy jde zejména o srozumění v situaci.

Zkušenosti zjišťují, že tento způsob pokusů je vhodný pro pokročilejší studenty, kteří již mají zkušenosti s existencí ve veřejné samotě.

## 2 Data

### 2. 1 Dialogické jednání

Co se týče dialogického jednání, vycházím ze zpracování sebereflexí 279 studentů denního studia učitelství pro národní školu a 88 studentů kombinovaného studia učitelství pro mateřské školy Pedagogické fakulty JČU v Českých Budějovicích. Studenti psali vlastní reflexi směřovanou k zážitku, jež jim přinesla zkušenost dialogického jednání. Většinou se vyrovnávali s tím, jak sami sebe vnímali v situaci předem nepřipravené. Nicméně u některých studentů k posunu došlo, zejména při utváření dalších otázek. Z odevzdaných reflexí se podařilo vytrítit pět skupin se vzájemně podobnými znaky.

#### Skupina I.

Pro tyto reflexe je typická výpověď formou volných asociací, vyhnutí se reflexi zážitku dialogického jednání. Například se objevuje umělecká ambice, či referát na téma sebereflexe. Ve třech případech dokonce studenti popisovali fyziologické reflexy s tím, že reflex a sebereflexe jsou synonyma. Vůbec zážitek dialogického jednání nezmiňují – celkem 10 studentů (8 denních).

#### Skupina II.

Velmi zajímavá a rozporuplná reakce. Na jedné straně z reflexí vyplývá, že se jich zkušenost z dialogického jednání velmi týká, jako by tak silný autentický zážitek narušoval jejich vžitou představu o sobě samém, což jsou schopni zaznamenat. Na druhou stranu na to však nejsou schopni reagovat a místo reflektování zážitku docházejí k hodnocení struktury setkání. Silné zastoupení v těchto hodnotících reflexích (cca 80%) mají absolventky středních pedagogických škol s absolvovanou dramatickou výchovou. Takto koncipované reflexe se objevily u 14 studentek (pouze denní).

#### Skupina III.

Společným znakem těchto reflexí byl pocit větší úzkosti, se kterým tyto studenti při pokusech bojovali. V sebereflexi se poctivě snaží přijít na to, proč je veřejné vystupování neurotizuje. Často je výpověď velmi osobní s tím, že problémy vidí buď v rodinném zázemí, častěji však v nepřející atmosféře na základní a zejména na střední škole. Vyznění je však motivující. Tyto pocity úzkosti obsahovaly reflexe u 46 studentů (41 denních).

#### Skupina IV.

Oceňují, že si prošli nárazem zážitku existence ve veřejné samotě, i když je to napoprvé stresovalo. Díky opakování stejné situace si všímali, že stres ustupuje. Zdůrazňují, že hodiny Dialogického jednání považují za důležité. Nepovažují za nutné se nějak podrobněji vyjadřovat, oceňují praktický dopad “tréninku“ a možnost vidět se z pohledu diváka. Takto koncipované reflexe se objevily u 173 studentů (132 denních).

#### Skupina V.

Reflexe zkoumající, přemítající, dialogické. Objevují se témata, která se zážitkem souvisejí.

Samotná forma sdělení je různorodá – úvahy, reflektování vzpomínek, dialog s vnitřním já, či se objevuje kresba jako doplnění sebereflexe. Takto koncipované reflexe poskytlo 124 studentů (84 denních).

Zde jsou na ukázkou dvě z těchto reflexí. První od studentky denní formy, druhá od posluchačky kombinované formy.

Irena:

*Kdyby se mě zhruba před čtyřmi měsíci někdo zeptal, co znamená pojem sebereflexe, dokázala bych mu tento pojem maximálně nahradit synonymem sebepoznání, teoretickým, prázdným, neprozkoumaným slovem ...*

*Když jsem absolvovala první seminář předmětu se záhadným názvem Osobnostní a sociální průprava, byla jsem naprosto zmatena. Sympatický pan magistr Suda, který onen seminář vedl, nás všechny po jedné vyzval, ať si jen tak stoupneme před – v té době ještě cizí – skupinu spolužaček. Prý o nic nejde, je to jen náš vlastní experiment. Ještě dnes si pamatuji zběsilý tlukot mého srdce a pocit trapnosti a studu, který se ve mně znenadání objevil. Myslela jsem si, že se dobře znám, a že takové pocity v sobě dokáži potlačit díky poměrně velkým zkušenostem s vystupováním na veřejnosti. Ale tohle „vystoupení“ bylo jiné. Bylo nečekané, absolutně nepřipravené, bez žádného konkrétního tématu a významu ...Z této první hodiny jsem odcházela s absolutně rozladěnými pocity.*

*S každým dalším seminářem jsem však začínala více a více chápat, že jednotlivá vystoupení přece jen svůj – nemalý - význam mají – sebepoznat se. Nešlo mi už jen o to na „place“ tu minutu, dvě „přežít“, začalo mě bavit zkoumat, jak mé tělo reaguje. Asi dva semináře mi sice trvalo odstranit nervozitu, zbavit se proslulé „trémistické strnulosti“, zato v dalších seminářích moje „Irenka“ zjišťovala, že si může leccos dovolit a hlavně, že může projevit cokoli, co jí v danou chvíli napadne. Slovo, zvuk, pohyb ... A tam je pomyslný začátek mé vlastní vědomé sebereflexe.*

*Nemyslím, že bych se do doby nástupu na vysokou školu, vůbec neznala a nepoznávala. Člověk sám sebe poznává od narození, ale často (bohužel) nevědomě. Nikdy předtím jsem však v takové míře nepřemýšlela o tom, jestli mám sama sebe skrz naskrz poznanou, jestli se mohu sama od sebe ještě něčemu přiučit.*

*Velmi zajímavé a poučné bylo určitě závěrečné srovnání našich výstupů v časové řadě. Porovnávali jsme natočený materiál svého chování z prvního semináře, semináře konaného zhruba uprostřed semestru a jednoho z posledních seminářů. Na sobě jsem určitě poznala změny, v daných situacích jsem se naučila nemyslet na to, jestli vypadám trapně, nebo jestli mám tričko, které mi jde k pleti. Celkový projev mé osobnosti působil na poslední video ukázkce daleko přirozeněji, otevřeněji a vyrovnaněji. Už jsem si s předvedením se nelámala hlavu, nechávala jsem vyplouvat na povrch nepozměněné pocity, které mě v danou chvíli jímaly.*

*Je určitě velmi důležité zjistit a vědět, jak naše těla reagují v nenadálých situacích. Ať už v každodenních komunikačních situacích, či v pro naši praxi velmi důležité konkrétní situaci – postavit se poprvé před třídu malých dětí. Domnívám se, že pokud chceme zvládat (příp. do jisté míry ovládat) skupinu lidí, musíme nejprve dokonale zvládnout a ovládnout sami sebe. A to se nám, dle mého přesvědčení, nemůže podařit do chvíle, dokud nebudeme mít sami sebe dokonale přečtené – poznané.*

*Myslím, že hodiny Osobnostní a sociální průpravy, byly dobrým návodem k tomu, jak sami sebe poznávat, i správným podotknutím významu vlastního sebepoznání.*

*A tak si závěrem troufám říci, že slovo sebereflexe už pro mě není oním prázdným encyklopedickým pojmem, že už jsem jej začala vědomě užívat i po praktické stránce (Irena M., sebereflexe 7. 1. 2007).*

Renata:

*Ve velice krátké chvíli si uvědomuji, že jsem zvyklá dělat věci s určitým cílem, s určitým zadáním. Otevírá se přede mnou prostor, po kterém člověk často touží – svoboda, možnost volby, možnost sám se rozhodnout. Člověk by měl mít zřejmě v tuto chvíli radost, ale já pociťuji pravý opak. Je mi zima, přepadá mě nejistota a strach... Chvilka nicoty – trvala sekundu nebo minutu? Nevím, ale cítím úlevu a vnitřní klid. Z čeho jsem měla strach? Nikdo mě nesoudí, nehodnotí. Stojím tu proto, abych prožila sebe. Je hrozné si uvědomit, že jsem si strach utvořila sama v sobě. Proč? Od mala člověk kolem sebe slyší, jak by se věci měly správně dělat, jak se má chovat, co je dobré, kde co říkat, co si nechat pro sebe, jak se oblékat, s kým se kamarádit, jak se dobře učit atd. Poučky, návody, správná řešení. Vede ho to k samostatnosti nebo k tupému přijímání zaběhlých pravidel? Když se mě někdo zeptá co opravdu chci – přemýšlím, uvažuji, ale pokud se mě někdo zeptá co musím, jsem schopná bez dlouhého přemýšlení vychrlit řadu povinností. Proč bychom měli hledat sami sebe, když už je téměř všechno nalezeno, vyřešeno, vysvětleno, připraven nejlepší postup? Dostala jsem příležitost prožít chvíli sama se sebou, v přímém přenosu a ještě s diváky. Díky této chvíli jsem si uvědomila věci, o kterých jsem příliš nepřemýšlela, jen jsem je přijímala (Renata Š., sebereflexe 2006).*

## **2. 2 Autorské čtení**

Sebereflexi odevzdalo zatím 75 studentů v rámci tvořivé dramatiky, tj. jeden ročník studentů učitelství pro NŠ. Reflexi psali po zkušenosti čtyřech vystoupení s vlastním textem.

Zajímavé je, že na autorské čtení studenti pohlíželi s větším pochopením a přijetí je vesměs kladné. Tyto reflexe je možno vytrdit zhruba na dva typy.

Typ I. (odpovídá skupině IV.)

Studenti přiznávají počáteční obavy, zda si troufnou vlastní text vůbec napsat. Poté sami zjišťují, že vlastní texty nejen zvládnou, ale dokonce si všimají, že je postupně opouští nervozita. Oceňují praktičnost takových pokusů pro vlastní vyjadřování.

*Tohoto předmětu jsem se trochu bála, nevěděla jsem, co mám od něj očekávat. Když jsem se dozvěděla, že budeme vymýšlet sami vlastní texty a pak je předčítat před ostatními, bála jsem se ještě víc. Vždycky mi trochu dělalo problémy vystupovat před ostatními. A ještě k tomu něco vymyslet. Pořád jsem měla dojem, že musím vymyslet něco duchaplného a bůhví jak vtipného. Ale nakonec jsem zjistila, že i úplná „blbost“ může vyznít vtipně a zajímavě.*

*Všechny moje texty byly napsány spontánně. Protože vždycky, když jsem si sedla a řekla si teď něco napíšu, nikdy mě nic nenapadlo. Vždycky ten nápad přišel najednou a to většinou v krizi, kdy už jsem prostě něco vytvořit musela. A tak všechny texty jsou napsány večer předem nebo dokonce před hodinou.*

*Nejhorší pro mě byla asi první hodina, kdy jsem moc nevěděla do čeho jdu. Byla jsem zvědavá, co napsali ostatní a říkala jsem si, jestli to moje nebude největší blbost. Ale když jsem viděla, že ostatní jsou na tom stejně jako já, tak mně to uklidilo. Každá další hodina s dalším textem byla vždycky o kousek lepší. Věděla jsem, co bych měla dělat jinak a i když se mi to někdy nepodařilo, alespoň jsem si to uvědomovala. Nejlepší byla poslední hodina, kdy už nás zbylo jen pět, takže jsem nebyla tak nervózní a text jsem přečetla pomalu a s klidem.*

*Nakonec se mi náplň tohoto předmětu líbila. Uvědomila jsem si, že číst a vystupovat před ostatními se mi bude v mém povolání učitelky výrazně hodit. A díky tomuto předmětu jsem si uvědomila, jak jsem na tom s projevem a tím zjistila, v čem mám nedostatky a na co bych si měla dávat pozor. Byla to pro mě příjemná zkušenost, která mě svým způsobem o něco obohatila (Michaela H., sebereflexe 2007)*

Typ II. (odpovídá skupině V.)

Objevují se úvahy týkající se vlastního zážitku, pokusy o popsání toho, co se v člověku odehrává a jaký to má přesah:

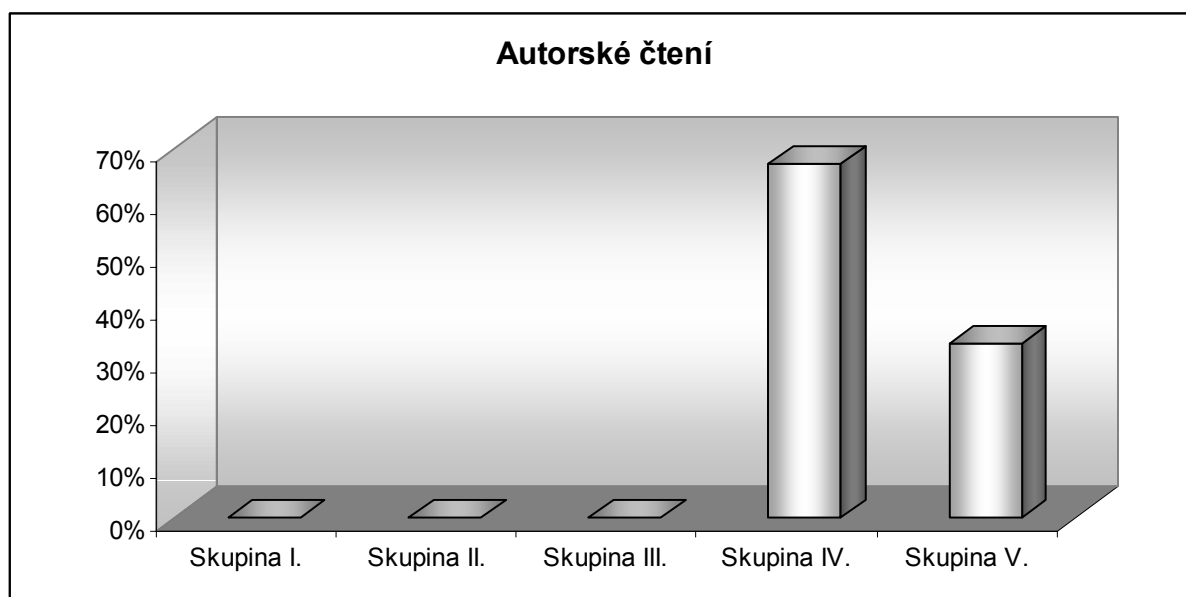
*Když už člověk jednou za čas napíše něco pěkného (i nepěkného), povídku, pohádku, dialog, vyprávění o něčem, co kdy prožil, nebo jen svoji myšlenku, většinou ji schová do skříňky, založí mezi knížky asi třeba proto, že si ji někdy přečte, a nebo ji prostě vyhodí a zapomene na to, co kdysi napsal. A teprve až když mu někdo řekne – „Mohl bych si to přečíst?“, tak zanechá neustálého schovávání a vyhazování toho, co napsal. A věta „Chtěl bych si to přečíst“, je obrovským ‚nakopnutím‘ pro každého.*

*Mě to bavilo, vážně! Konečně tady byli posluchači, kteří mi řekli svůj názor na má „díla“, konečně jsem zjistila, že teda možná trochu psát umím, že to se mnou není zase tak hrozné a dokážu mojí češtinou říci své myšlenky. A na druhou stranu jsem si mohla vyslechnout všechny ostatní a byla neskutečně překvapena jejich myšlenkami a nápady a říkala jsem si – „Ano, tohle je úplně skvělý, je to báječná myšlenka, super téma!!“. Vlastně když to tak shrnu, obdivovala jsem všechny mé spolužáky, jejich dialogy, povídky, komentáře, postřehy ze života a musím říct, že jsem obdivovala i sebe samou, bylo tolik nápadů, co napsat, tolik situací, problémů, myšlenek...ale je také pravda, že bylo těžké je napsat, vzít papír a tužku a začít je všechny psát na papír a hlavně vyjadřovat je úplně nejpřesněji, jak bych si to představovala, a vím, že se mi to občas nepovedlo, ale alespoň jsem zjistila, že takhle je to teda špatně, že na to musím jít z druhé stránky, nebo s úplně jiným tématem. Na druhou stranu ale také vím, že se mi to povedlo a těch povedených myšlenek bylo více, než těch nepovedených a z toho mám radost.*

*Nevadilo mi sedět před Vámi všemi a číst. Občas jsem si připadala jak malé dítě, které co napíše, tak Vám chce co nejdříve přečíst, abyste ho pochválili a abyste mu dali najevo, že tohle umí, že něco pěkného dokáže napsat, ale samozřejmě dítětem už nejsem a to se projevilo především na tom, že jsem se na „čtecí židli“ zase až tak moc nehrnula.*

*Trochu už vím, jak nám ta sebereflexe funguje, co od ní můžu očekávat, jak zareaguje v různých situacích, ale je úžasné pozorovat, co s námi dělá a je vlastně pěkné, že ji máme (Markéta M., sebereflexe 2007).*

**Tabulka 1. Poměry typu sebereflexe u autorského čtení**



Poměr je zhruba 5:2, tedy kolem padesáti reflexí prvního typu a kolem dvaceti druhého typu. Záměrně píšu slovo kolem, či zhruba. U některých reflexí se těžko nalézají přesně oddělitelné znaky. Tento poměr také koresponduje s tím, že dvacet dva studentů našlo odvahu některý ze svých textů poskytnou ke zveřejnění do sborníku.

### 2. 3 Dramatické dílny

Tento předmět, raději snad prostor - jak skutečný, tak časový - je vyhrazen volitelnou formou pro všechny studenty univerzity. Cílem je, aby absolvovali jak dialogické jednání, tak autorské čtení i dramatické improvizace. Výstupem již byla první veřejná hodina a připravovaný sborník. Podstatný však není onen výstup, ale reflektování toho, co se při těchto psychosomatických disciplínách děje. Jestli dochází k nějakému posunu v sebepoznání a sebeuvědomění. Tady uvádím sebereflexe chlapce, jenž zvláště reflektoval autorské čtení a dialogické jednání.

*No, vona to není zas není taková sranda. Dyk vono už umět číst dá pořádnou fušku, ne? Si to klidně zkuste, už jenom přečíst dětem nějakou tu pohádku je pro mnohý problém. A to nemluvim o tom, kolikrát je to utrpení i pro ty děcka, no ne? A to pak člověk hledá kursy rétoriky, když pozná, že mu teče do holínek. A po těch kursech navíc zjistí, že vlastně číst nesmí, protože mu někdo řek, že čte fakt mizerně. No a teď si eště vemte, že máte číst to, co sami zplodíte. Což vo to, lidi zplodí konin a ostatní to po nich musí luštit, jen co je pravda. Ale tohle je něco sakra jiného. Tohle je... co to sakra je? Prostě je to krok do neznáma. Něco napsat, pak to přečíst, během toho se zpotit a pak čekat na kritiku a na to, co vám k tomu ostatní řeknou, pokud možno vám to zdrbou a properou a na závěr vás to donutí přepsat a přečíst to správně a když máte ech kliku, tak si o vás nepomyslí, že jste blbec – tak o tom právě naše autorské čtení NENÍ. O čem to teda je? No vo takový tý autorský pohodě. A autorská pohoda, to je pro mě dost širokej pojem. Vono je to takový to všechno co vám ukáže, že to, co plodíte doma na cancák a schováváte do šuplíku, protože je vám to líto vyhodit, může někoho upřímně pobavit, potěšit, rozhodit, vykolejit, nakopnout (a spousta dalších infinitivů). Zkrátka zjistíte, že se to vrací zpátky a že je to zkrátka sdělný. A taky časem zjistíte, že se vlastně není čeho bát, protože ti lidi, co vás poslouchaj, tam nejsou coby sdružení dobrovolnejch přechytrejch a neomylnějch pseudokritiků, ale jsou to*

zaujatý posluchači. Hele, voni vás poslouchají! A nejenom ušima, ale i srdcem!! No a nakonec zjistíte, že si jdete na autorský čtení vodpočinout, nasbírat síly po úmorném tejdnu, těšíte se na to, co vám ostatní řeknou, protože vám to hodí další pohledy na vaše dílo a pobaví vás, jaký různý podoby vlastně může mít. A pak si užíváte výtvar někoho jiného a znova zjišťujete, co všechno je možný dělat s papírem a tužkou. A zkoušíte psát. A zkoušíte číst. A zkoušíte poznávat, jestli to zabírá. A zkoušíte experimentovat – a hele, vono to jde. A tak vlastně pořád dokola, protože autorský čtení je běh na nekonečnou trať. Proč? No protože je to věc, která se nedá naučit, aby si člověk řek: „ Tak, a už umím autorsky číst, dosáhnul jsem na vrchol.“ Lidi se měňej, nálada se měňej, všechno je jinak než před chvílí a v těch různějch chvílich číst, to je pokaždé originální zážitek. A to vás žene a kope dál. Holt, kdo si nevyzkouší, tomu se bude pěkně blbě chápat to, co tady vlastně autorsky, plodím...(Lukáš D., sebereflexe 2007)

Dialogický jednání? A ještě k tomu s vnitřním partnerem? Tak to je taky věc! Na to bacha! Na to nejsou příručky a pevně stanovené techniky! Takže na tu sektu, co dělá dialogický, radši bacha, to nejsou normální lidi! Zkusili jste si někdy jen tak vystoupit před lidi a nechat se tam sám se sebou? Jen tak tam se sebou být? Pobýt si se svým vnitřním partnerem, třeba si s ním jen tak potlachat, či si s ním pohrát a pak zase odejít? A víte vůbec o tom, že nějaký ten vnitřní partner je? No, povím vám, byl jsem docela překvapený, když jsem si ho začal cíleně uvědomovat a on se ukázal. Přitom si s ním běžně povídám už od dětství, akorát jsem si ho nikdy neuvědomil jako partnera. Až tady na dialogickým. A je to psina! Ona to není sranda, pobýt si v klidu s mým vnitřním parťákem, když vás sledují lidé, kteří tam jsou ze stejného důvodu. To je potřeba se osamostatnit. Jde to ztuha, ale časem se zadaří a parťák přijde. A pak se mohou dít zajímavé věci. A nebo taky ne. Já osobně jsem si ze začátku dialogického pěkně nabíhal. Před lidmi se cítím příjemně, to je pozůstatek z divadla. Člověk ví, co dělat, aby lidi zaujal, něco si na place vymyslí a pak to půjde. Ale záhy jsem poznal, že tohohle je třeba se zbavit. Že dialogické není o pozornosti ven, ale o pozornosti dovnitř a o vlastní autenticitě. Ano, autenticitě. A to je sakra poznat, jestli ten člověk, na kterého se díváte, jedná ze sebe či „filmuje“. Che, a fajn je na tom to, že nikdy nevím, kdy se zadaří a kdy prodělám tu zkušenost, že budu vědět, že tudy ne... Je fajn, když člověk vidí určité pokroky. Abych byl upřímný, nejdřív jsem je viděl na těch druhých, protože jakožto pozorovatel jsem ve výhodě, ale časem jsem poznal posun i u sebe. Byl to takový „vývin skokem“, zkrátka jsem zažil ten pocit být veřejně samotný a najednou jsem měl s vnitřním parťákem prostor, abychom probrali vše důležité. No a pak to přešlo i do veřejného života – prostě jsem zjistil, že některé situace běžného života za mě řeší můj vnitřní partner. A co víc – řeší je většinou lépe než „já“. Na dialogickým se člověk může „vyblbnout“ dosyta. Je tam prostor. Po počátečním odpadu studentů tam zůstali ti, kteří chtějí zkoušet a experimentovat se sebou. A nabíhat si. A užívat si, když to sedne, i když to nesesedne. A nabíhat si. A tak pořád dokola. A když se vás na place sejde víc a každý si začne „sám u sebe“, to jsou vám pak věci! To jsou situace. A to vás nabije na týden dopředu. Jo, ještě aby přijel pan Vyskočil, ten by asi koukal, co to študáci z Budějic provádí, he, he. Jsem rád, že mne někdo k dialogickým přivedl a těším se, jak si budu po následující léta úspěšně nabíhati a užívat si s mým vnitřním partnerem (Lukáš D., sebereflexe 2007).

Ve skupině studentů, kteří absolvují volitelné předměty se vyskytují téměř jedině reflexe ze skupiny V., reflexe zkoumající, přemítající, dialogické. Je to dáno formou volby předmětu. Ti, které toto studium nezaujalo, nechodí. Naopak jestliže se někdo ve volném čase dobrovolně zúčastňuje poměrně náročné disciplíny, je vidět opravdový zájem. Otázkou je, zda-li tento princip není obecnější, zda-li o něm neuvažovat v rámci celého vzdělávání.



## 3 Psychosomatická kondice

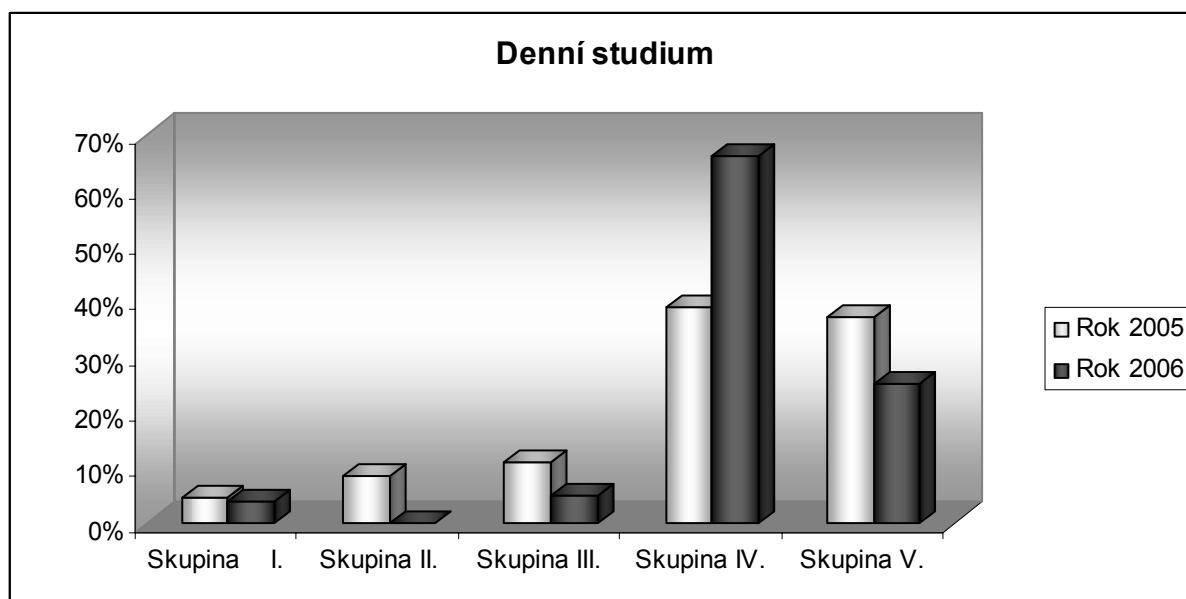
### 3.1 Pravidelnost

Tyto disciplíny považujeme za kondiční. Co si pod tím představit? Je to zejména množství a pravidelnost experimentací ve veřejné samotě. Velmi pokročilí studenti si všímají, že jim například po prázdninách chvíli trvá, než se jsou schopni “naladit“ v prostoru jak hlasově, tak pohybově, ale zejména výrazově. Objevuje se opět strnulost, racionalizování a nesdělnost. Zejména studenti, kteří na nějakou dobu studium přerušili o tom vypovídají velmi přesně. Hovoří také o tom, že jim něco chybělo.

### 3.2 Vliv četnosti pokusů u denních studentů

Po vyhodnocení loňského obsáhlého vzorku reflexí jsem se rozhodl nastavit pro denní studenty jiný harmonogram dialogického jednání. Vzhledem k tomu, že dialogické jednání považujeme za kondiční záležitost, rozhodl jsem se hodinovou dotaci rozdělit. Původní model byl pro skupiny do 13 studentů po 3 vyučovacích hodinách jednou za čtrnáct dní, nový předpokládá 1,5 hodiny týdně. Studenti se tedy účastní častěji na menší časové ploše. Jak se změna projevila?

*Tabulka 2. Srovnání vlivu změny harmonogramu u denního studia*



- Skupina I. – náhradní téma, vyhnutí se reflexi
- Skupina II. – zaregistrování zážitku, hodnocení, odmítání
- Skupina III. – úzkostná, ale akceptující reakce, posun k reflexi
- Skupina IV. – přijetí zážitku, formálnější výpověď
- Skupina V. – reflexe přijímající, dialogická, kladoucí další otázky

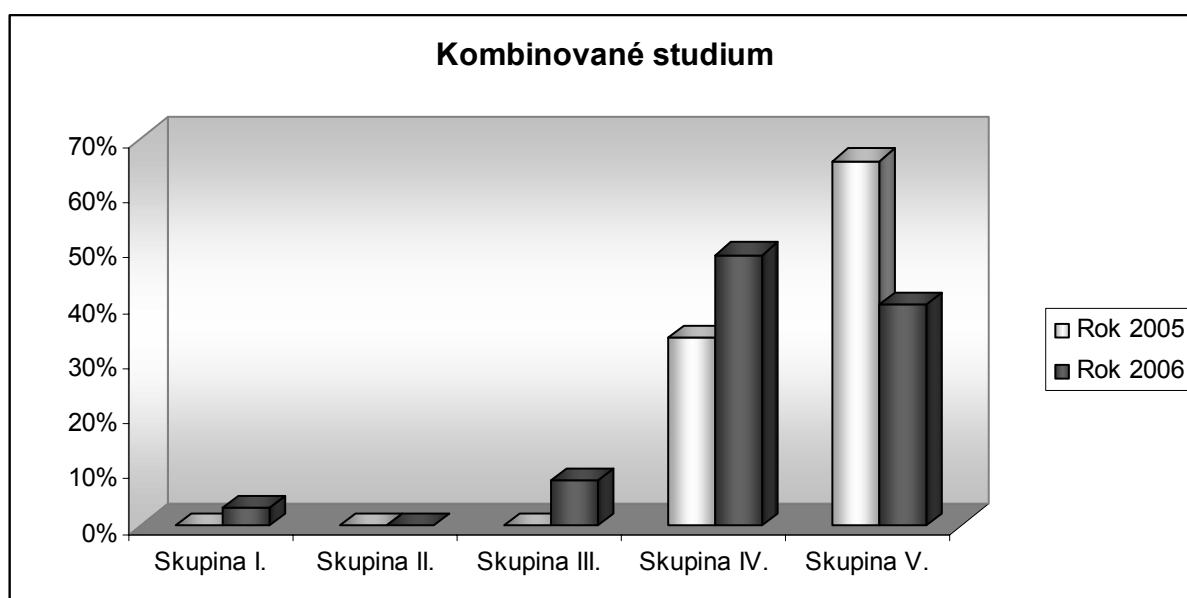
Zmizela skupina číslo II. Zřejmě to souvisí s tím, že zhruba po pátém setkání vrcholí odpor některých studentů. Velmi bytostně si začínají uvědomovat naučené stereotypy, docházejí nápady a ještě na nic nového nepřicházejí, necítí se dobře. To po dalších zhruba pěti setkáních mizí. Taktéž ubývá počet reflexí ze skupiny III., což se dá přičíst vyšší kondici, úzkost s častější

experimentací pomalu ustupuje. Skupina čtyři narůstá, sbírá počty z I., II., III., ale i V. skupiny. Úbytek reflexí ze skupiny V. je zřejmě zapříčiněn kratším časovým prostorem pro jednotlivá setkání. To, co zřejmě pomáhá studentům, kteří by k tomuto studiu byli zdrženlivější, naopak hlubšímu reflektování brání. Uvidíme, zda se tato hypotéza potvrdí příští rok.

### 3. 3 Vliv četnosti pokusů u kombinovaného studia

Vzhledem k ekonomickým faktorům, tj. díky dvojnásobnému navýšení počtu studentů v kombinované formě studia (při ponechané hodinové dotaci) jsem musel snížit počet pokusů na polovinu. Jak se tyto změny projevíly?

*Tabulka 3. Srovnání vlivu změny harmonogramu u kombinovaného studia*



- Skupina I. – náhradní téma, vyhnutí se reflexi
- Skupina II. – zaregistrování zážitku, hodnocení, odmítání
- Skupina III. – úzkostná, ale akceptující reakce, posun k reflexi
- Skupina IV. – přijetí zážitku, formálnější výpověď
- Skupina V. – reflexe přijímající, dialogická, kladoucí další otázky

Objevilo se zastoupení I. a III. skupiny. Ve skupině IV. se počet zvýšil na úkor skupiny V. Zde je vysvětlení logické – ubyl počet možností vystoupit, zvýšil se počet frekventantů v experimentující skupině na neúnosných třicet. Oproti loňskému ročníku se tedy projevilo nepochopení, úzkost, přibýlo formálnějších výpovědí na úkor hlubších, reflektujících.

## 4 Závěr

Ukazuje se, že schopnost sebereflexe je do určité míry závislá na psychosomatické kondici v autorském vyjádření. Jakoby zpětná vazba veřejné samoty a pravidelnost pokusů rozvíjela schopnost pohledu na sebe sama z více pohledů a rozvíjela tento způsob přemýšlení i k obecným přesahům. Uvidíme v dalších letech, zejména u studentů, kteří se psychosomatickým disciplinám budou věnovat v rámci volitelných předmětů dlouhodoběji.

MgA. Stanislav Suda  
Katedra pedagogiky a psychologie  
Pedagogická fakulta JČU  
Dukelská 9  
370 01 České Budějovice  
e-mail.: [stanislav.suda@seznam.cz](mailto:stanislav.suda@seznam.cz), [suda@pf.jcu.cz](mailto:suda@pf.jcu.cz)

### Použitá literatura:

Drapela, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1998.  
Frankl, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997.  
Piaget, J. *Psychologie dítěte*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970.  
Rut, P. *Nedivadlo Ivana Vyskočila*. Praha: Český spisovatel, 1996.  
Stanislavskij, K. S. *Můj život v umění*. Praha: Odeon, 1956.