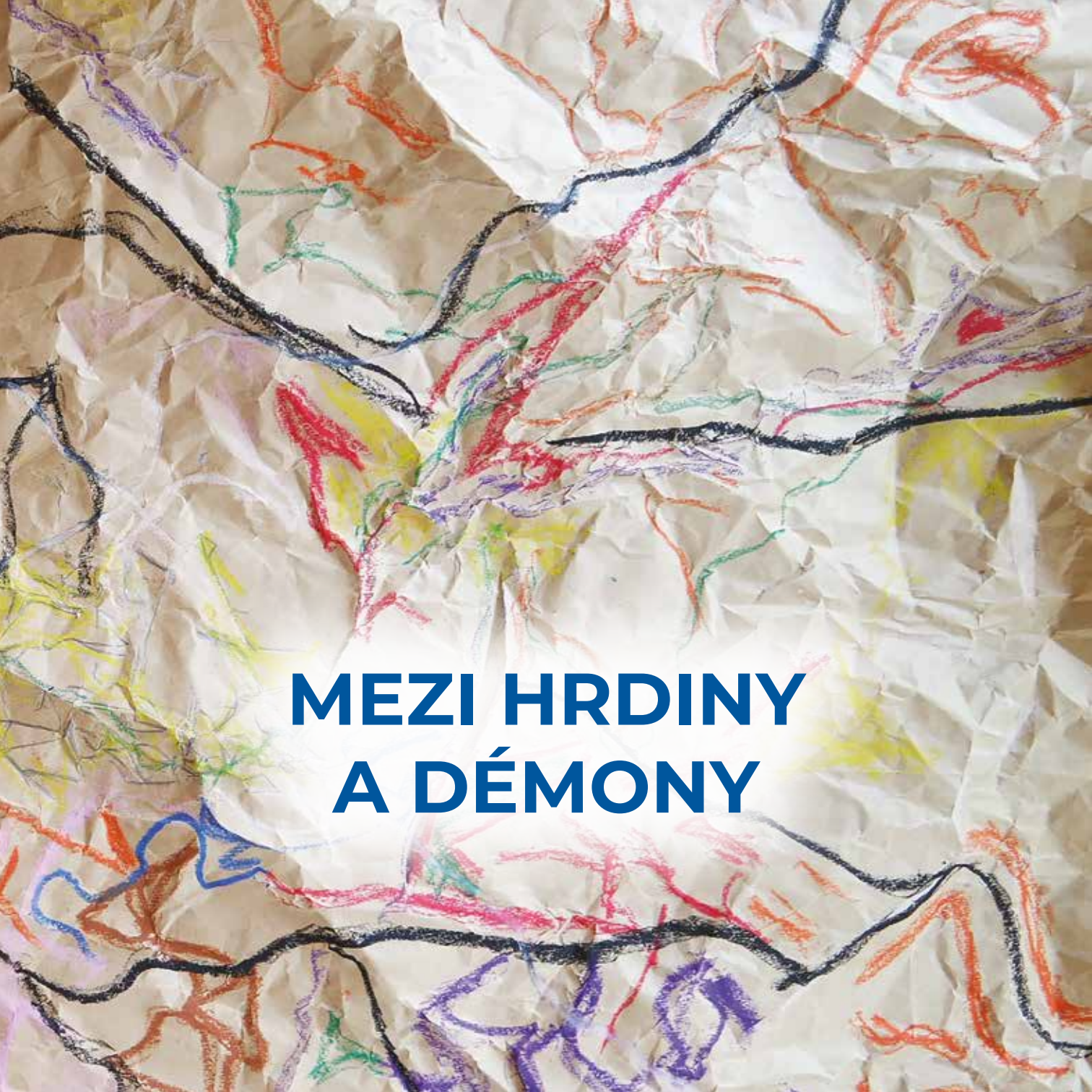


The background of the image is a complex, abstract composition. It features a base of crumpled, off-white paper that creates a textured, three-dimensional effect. Overlaid on this are numerous thin, wavy lines and scribbles in a variety of colors, including black, red, orange, yellow, green, and purple. These lines are drawn with what appears to be a dry brush or charcoal, giving them a rough, hand-drawn quality. The overall effect is one of chaotic energy and artistic expression.

MEZI HRDINY A DÉMONY



Účastníci ze šesti zemí zapojených do projektu HIT na „Místě ticha“
blízko města Mattighofen v Rakousku, oblast Inn, v létě 2018.



**heroes of inclusion
& transformation**

MEZI HRDINY A DÉMONY

**25 lidí ze 6 zemí
zkoumajících emoce a tabuizovaná témata
v projektu komunitního výzkumu**

Editoři: Dr. Helga Weule & Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A.



Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

Rok vydání: 2019

© HIT Partneri projektu

Úvod, HIT závěry a komentáře:

© Helga Weule a Manfred Weule

Grafický design & logo projektu:

Robert Mahdal – INY Design

Návrh vzhledu knihy & obálky:

Manfred Weule

Foto na obálce:

Dílo účastníků vzniklé během druhého workshopu HIT
v části vedené Evou Matkuliakovou

Obrázky:

Z projektových workshopů a setkání, díla účastníků workshopů,
spolupracující instituce/organizace.

Autorem obrázku na str. 50 je Mårten Eskil Winge (převzato
ze SANDER, Frederic, 1983, Poetic Edda, str. 315).

Vlastníkem autorského práva obrázku na str. 51 je AU Library,
Campus Emdrup.

Šíření obsahu této publikace je povoleno pouze pro nekomerční účely
a při úplné citaci zdroje.

ISBN: 978-80-971354-6-1

EAN: 9788097135461

Projekt „HIT – Hrdinové inkluze a transformace“ s referenčním číslem
2017-1-SK01-KA204-035403 vznikl za podpory Evropské komise (pro-
gram Erasmus+, Klíčová Akce 2: Strategická spolupráce v oblasti vzdělá-
vání dospělých). Tato publikace odráží pouze pohledy autorů a Evropská
komise a Národní agentury nenesou odpovědnost za jakékoliv užití infor-
mací zde obsažených.



Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

„Každý dokončený proces je završen radostí, pokud jsem schopný se z daru, který v něm získám, těšit a podělit se o něj s ostatními.“ Tato domněnka byla v tomto projektu ověřena.

Tato publikace je darem a těší nás, že je v řadě již pátou naší publikací.



Mezinárodní, mezikulturní a mezilidská spolupráce a sdílení jsou v celoživotním učení a neformálním vzdělávání zásadní. A každý z nás se neustále učí a rozšiřuje své poznání. Tento proces je jako cesta a při spolupráci s druhými lidmi jde mnohokrát o cestu hrdinskou.

Je nám velkým potěšením, že jsme se mohli stát součástí této Cesty hrdiny, na kterou se nás šest partnerů vydalo v srpnu 2017 a dokončilo ji v květnu 2019.

Tato kniha byla napsána v anglickém jazyce a následně přeložena do mateřských jazyků jednotlivých zemí projektu.

Kdo jsme:

Adventure Life (*Rakousko*)

Asociación cultural, social, de salud y bienestar ACUNAGUA (*Španělsko*)

Divadlo bez domova (*Slovensko*)

Grupa “IZADJI” (*Srbsko*)

ReykjavíkúAkademían (*Island*)

Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (*Česká republika*)

Obsah

Často používané termíny a zkratky	10
Předmluva	11
Úvod (Rakousko)	13
Hrdina a volání do neznáma • Hlad (Španělsko)	29
Démon odporu • Úzkost (Island)	44
Konfrontace hrdiny s démonem odporu a Dohoda • Agrese / bolest (Srbsko)	59
Země neznáma • Smutek (Česká republika)	73
Dar a Návrat • Radost (Slovensko)	90
Závěry (Rakousko)	106
Instituce spolupracující na projektu HIT	115
Dodatek	116
Použitá literatura	119

Často používané termíny a zkratky

Hrdina, hrdinka, hrdinové - ta část uvnitř nás, lidských bytostí, která je připravena začít konat, abychom mohli následovat svou vnitřní touhu, své volání, svou vizi.

Démon odporu - hrdinův protějšek, který říká “Ne!” jakékoli změně, zkouší chránit “živost”, kterou mnozí ztratili už v dětství či mládí. Démon odporu má tisíc tváří.

Cesta hrdiny - proces hrdiny, který následuje své volání černým lesem neznáma. Jednotlivé kroky této cesty, obsažené už ve starověkých eposech, mýtech a legendách či pohádkách - stejně jako ve Hvězdných válkách, popsal Joseph Campbell. Na základě inspirace dílem Plačky nad Finneganem (Finnegans Wake) od Jamese Joyce se Joseph Campbell rozhodl tento vzorec pojmenovat jako “monomýtus”.

Seminář Cesta hrdiny - seminář Paula Rebillota, dílo vybízející k následování dobrodružné cesty za svým já a k nalezení svého osobního vzorce změny.

Cyklus základních emocí - koncept popisující jak proud živosti, tak i emocionální zmatek a slepé uličky. Nese mnoho podobností s jakýmkoliv procesem změny, mezi kterými je i Cesta hrdiny. Koncept cyklu základních emocí vyvinul Wielant Machleidt s odkazem na Hanse Lungwitze; cyklus základních emocí je popsán na základě měření mozkových vln pomocí EEG a dále rozpracován Helgou Weule a Manfredem Weule.

Předmluva

HRDINOVÉ

přišli, jak se zdá, v posledních letech do obliby. Veřejnosti se nabízí velké množství druhů hrdinů - od „hrdinů nakupování“, jak je definuje ve svých teoriích marketing, až po jedince, kteří opravdu něčeho dosáhli, od náboženských fanatiků přes „Semináře hrdinů“ a manažerská školení „Vzdělávání hrdinů“ až po „Cesty hrdinů“. I my následujeme tento trend. Koho máme za hrdinu a zvláště pak, koho za něj nemáme? Je hrdinou Trump nebo je hrdinkou matka Tereza?

Za hrdiny, ať už jakéhokoli pohlaví, máme jedince, kteří žijí svůj život a potýkají se se svými životními okolnostmi s odpovědností a v kontaktu se svým okolím tak dále rostou. Evoluce znamená vývoj. Jsme schopni rozvíjet to, co je v nás - své schopnosti, možnosti, vědomí, vztahy - to je to, čemu říkáme životní poslání. To, co se nevyvíjí, zůstává ve tmě, ve stínu. V projektu HIT se hrdiny jakéhokoli pohlaví stali především ti, kteří nejen že rostou a rozvíjejí se sami, ale podporují v růstu i ostatní, ty, kteří žijí ve stínu společnosti. Zvyšují sociální diverzitu tím, že sami vycházejí na světlo a že napomáhají transformaci celé společnosti. Směr, kterým chceme jít, je diverzita komunit, partnerství a kritika ideologií.

Proto je také jasné, koho nemáme za hrdiny: ty, kteří nutí lidské bytosti a prostředí k unifikaci dle standardů a využívají k tomu svou moc a autoritu za podpory ideologie autority: „ideologie je nezbytná, dává směr, kudy jít, a poskytuje bezpečí“.

Ti, kteří se vydávají na Cestu hrdiny, nejsou nikdy sami: aby měli podporu a kontrolu v tom kudy jít, mají vždy u sebe průvodce: od různých pomocníků, přes předešlé generace, přírodní elementy, zvířata, umění a sny, až po protivníky jakými jsou démoni odporu - démoni dvou tváří, kteří nepřestávají skrze slova a emoce pokoušet hrdinovu cestu. V neposlední řadě jsou hrdinové většinou doprovázeni i dalšími lidmi, kteří se na cestu vydali také.

STÍN

„Každý má v sobě část osobnosti, která před námi zůstává skryta. Rodiče - a obecně všichni učitelé - nás nabádají k tomu, abychom rozvíjeli jen světlou stránku naší osobnosti - abychom se věnovali jasným a spořádaným předmětům jako je matematika a geometrie - a abychom se stali úspěšnými.“¹ V temnotě stínu pak zůstávají způsoby chování a vlastnosti, které nebyly přijaty, jelikož nebyly slučitelné s těmi žádoucími. Jakákoliv uskupení lidí, města a společnosti jako celek v sobě také podobným způsobem nesou stín. Nejjednodušším způsobem, jak si uvědomit existenci těchto stínů, je zeptat se sami sebe, co na jiných lidech, skupinách lidí či na některých kulturách nemáme rádi. Jsou to pak právě tyto způsoby chování a vlastnosti, které jsme uzamkli sami v sobě ve tmě a nemáme je na sobě rádi. A jsme schopni je vidět jen na jiných. Potřebujeme ostatní, abychom byli schopni uvidět i náš vlastní stín. Tento stín je často považován za zlo nebo dokonce i prokletí.

1 Bly 1988, str. 7

EMOCE

Jakýsi křesťanský optimismus a později mnohem závažnější a mylný osvícenský optimismus pokroku nám sebral schopnost se se stínem vyrovnat, píše Marie-Louise von Franzová.

Při naší neschopnosti vypořádat se s negativními pocity a tabuizovanými tématy „nás dnes vážně ohrožuje především to, že v nejvlivnějších oblastech podnikání a politiky se přeceňují intelektuální znalosti a vynáší se význam statistiky. Problém rozdělení dobra a zla se ale týká spíše emocí. Z intelektuálního hlediska má téměř jakékoliv činnosti své pro a proti. Nejdůležitější rozhodnutí jsme ale schopni učinit jen skrz své vlastní citění a vědomí.“ (Franz, 1974).

5 DŮLEŽITÝCH KROKŮ KAŽDÉHO PROCESU ZMĚNY

Společným základem pro náš výzkum jsou osobní zkušenosti s pocity, inkluze a transformace dosažené během workshopu „Cesta hrdiny“ (Paul Rebillot). Cílem a obsahem tohoto seberozvojového semináře je realizovat větší či menší osobní projekt změny a různými způsoby ho pak prozkoumávat, prožívat a reflektovat. Tomuto účelu pak v celém procesu slouží těchto 5 základních kroků:

1. Objevit impuls změny a projevit ho
2. Vyzvat odpor proti tomuto impulsu, aby se objevil
3. Nechat obě strany projít konfliktem a najít rozhodnutí
4. Vstoupit do Země neznáma a projít zkouškami
5. Rozeznat něco nového jako dar a integrovat ho do každodenního života

Těchto 5 kroků je zásadních také v jakémkoli procesu inovace, v „iniciacích“ a všech osobních rituálech tvořivého činění.

Projekt HIT je Cestou hrdiny, na kterou jsme se vydali společně, abychom prozkoumali stinné oblasti společnosti, kde můžeme najít negativní pocity, monstra i poklady. Při této cestě nás doprovázejí zjištění všech těch, kteří tyto oblasti zkoumali před námi. Pokusili jsme se zde popsat, co jsme zažili, cítili, mysleli a dělali během této cesty.



Úvod

Na projektu výzkumu a vývoje s názvem „HIT - Hrdinové inkluze a transformace. Partnerský projekt pro integraci společensky relevantních tabuizovaných témat“ se sešlo 25 lidí ze 6 zemí a různých kultur pracujících s různými klientskými skupinami v oblasti dalšího vzdělávání, terapie a umění.

Tento projekt byl financován Evropskou unií, programem vzdělávání Erasmus+, Klíčová akce 2: Kooperace pro inovaci a sdílení dobré praxe, Strategické partnerství pro vzdělávání dospělých. Hlavním cílem projektu je Rozvoj inovace ve vzdělávání dospělých s prioritou v „rozšíření a rozvinutí kompetencí vyučujících v tématu sociální inkluze“. To koresponduje s „operačním cílem Erasmus+ Slovenské republiky pro rok 2017“, jímž je „podporovat rozvoj učitelských/lektorských kompetencí v oblasti vzdělávání dospělých“.

Závěry tohoto projektu jsou publikovány v této knize a měly by přinést užitek poradcům, facilitátorům, školitelům v oblasti vzdělávání dospělých, mentorům, terapeutům, sociálním, kulturním a uměleckým aktivistům, sociálním pracovníkům atd., kteří pracují s marginalizovanými a znevýhodněnými skupinami nebo lidmi, kteří se snaží najít, vyjádřit a plněji prožít sami sebe. Náš projekt by měl být nápomocen jak lidem v roli podpůrce, tak i v roli podporovaného.

Technologické a strukturální procesy v ekonomice a ve společnosti mají tendenci standardizovat profesní aspekt každého jedince s důrazem na předem dané cíle a metody. Standardizace ovšem nepodporuje nestandardizované jedince s jejich vyhraněným charakterem. Právě ti jsou ovšem schopni prosazovat inovace a podnikání, hrát aktivní úlohu v demokratickém životě a hrát aktivní roli v inkluzi znevýhodněných skupin, včetně nově příchozích migrantů, a zachovávat si pocit sounáležitosti s komunitou.²

Hrdina se vyznačuje hned několika rysy jedince s vyhraněným charakterem: liší se od ostatních, orientuje se v celkové vizi a je vybaven specifickými „jazykovými dovednostmi“: učí se porozumět jazyku těla, pocitům a duši a seznámit se se schopnostmi a vzory chování, které byly zasunuty do podvědomí nebo „stínu“. Americký básník Robert Bly říká: „Zdá se, že travíme prvních dvacet nebo pětadvacet let života tím, že se rozhodujeme, co by mělo být zatlačeno dolů do stínu, a dalších čtyřicet let se to pak snažíme znovuobjevit“³

Milníky tohoto projektu byly

- úvodní setkání zaměřené na cíl projektu a vzájemné seznámení,
- workshop Cesta hrdiny, který měl účastníky seznámit s průběhem a strukturou Cesty hrdiny a s cyklem základních emocí, kde zároveň proběhla rozhodnutí o rozdělení práce v dalším výzkumu,
- schůzka pro plánování a rozhodování reflektující rozdělení úkolů, definování struktury projektu užitečné pro další koordinaci a následné kroky,

2 Slova vytištěná tučným písmem jsou z Příručky k programu Erasmus+

3 Bly, 1988, str. 64

- letní workshop, kde se formou workshopů prezentovaly teorie a prováděly reflexe dosavadní práce, a kde se plánovala struktura knihy
- setkání pro první zpětnou vazbu k písemnému materiálu
- závěrečná schůzka zaměřená na knihu

Některé závěry tohoto téměř dvouletého projektu nyní nastiňujeme v této knize.

Struktura knihy

Navazuje na filosofii našeho výzkumu - diverzita, diverzifikovaná komunita a kritika ideologií - založena na zážitcích (zážitkové sociální učení). Kniha je rozdělena na úvod, kde jsou představeni Helga a Manfred Weule, supervizoři projektu a editoři knihy. Poté následují teoretické základy, hypotézy a metody výzkumu, které byly použity. Dělbá práce na projektu reflektuje 5 nejdůležitějších kroků Cesty hrdiny a cyklu základních emocí. Skupina z každé země popisuje své hypotézy, závěry průzkumu a metody použité v daných oblastech s danými klientskými skupinami a vše je doplněno komentářem editorů.

Závěrečná kapitola popisuje závěry projektu, zkušenosti z něj a některé teoretické a praktické závěry pro jeho cíl i otevřená témata výzkumu.

1. Kdo jsme a proč toto téma

Helga říká:

„Celý svůj život jsem byla fascinována velkým a neznámým: jako dítě hvězdnou oblohou, hlubokými lesy, všemi vztahy, které přesahovaly úzké hranice mé rodiny, zakázaným neznámým; jako mladá žena světem mužů a vším, co jsem nebyla schopna pochopit a pojmout. Mezitím jsem se stala filozofkou a umělkyní zaměřující se na dialektiku a budování komunit na jedné straně a malováním na straně druhé - obojí bylo spojené s tréninkem mé intuice a mé mysli. Brzy nato jsem se stala facilitátorkou procesů skupinové dynamiky (Rakouská asociace organizačního a skupinově dynamického poradenství ÖGGO) a ve své tvorbě jsem pracovala na svých osobních snech, traumatech a přirozenosti. Pracovala jsem také na workshopech s metodou procesní malby (viz obrázek). Moje dvě děti mi otevřely nové malé světy, které pro mě byly zcela nové. Díky nim jsem se naučila důležité věci o pocitech, zejména o smutku a radosti, strachu z opuštění, o zrození a smrti.

V osmdesátých letech jsem poprvé vyslyšela volání: přijala jsem nabídku poradenské firmy, abych se stala konzultantem pro její management. Během této práce a následujícího vzdělávání jsem objevovala realitu světa podnikání v německy mluvící části Evropy a vedle toho stihla poznávat divočinu deštných pralesů na druhé straně světa a být dvěma peruánskými šamany seznámena s metodami jejich prastarého umění léčitelství. Už tehdy jsem začala chápat, že v jakémkoliv procesu vývoje, kreativity, vytváření něčeho nového, ve všech těchto oblastech, je nutno mít nástroje pro orientaci (Weule, 2013).

Tradiční model procesu skupinové dynamiky je postaven na teorii přeměny závislosti přes protizávislost - vycházející z prázdna, resp. z konfliktu - až k vzájemné závislosti. Druhým modelem bylo okno Johari. V procesu

malby jsem totiž zjistila, že musím opustit standardizované návyky chápání a najít odvahu vzdát se sebeovládání a kontroly. V 90. letech pro mě nabrala na významu diverzita a život zcela podle vlastních představ. V jeden jediný den jsem se na kongresu „Konec velkých plánů a rozkvět systematické praxe“ v Heidelbergu v roce 1991 seznámila s cyklem základních emocí a zároveň i se svým budoucím partnerem. Oběma jsem byla tak fascinována, že se jim věnuju a snažím hlouběji pochopit až dodnes. O sedm let později se k nim připojil Paul Rebillot a jeho léčivé umělecké dílo „Cesta hrdiny“.

Manfred podává svou stranu příběhu:

„Narodil jsem se v protestantsko-racionalistickém, omezeném a drsném světě strojních techniků, potomků řemeslníků a farmářů, kteří patřili mezi německé konzervativce loajální císaři. Bydleli v malém městě v blízkosti severoněmeckého pohoří Harz, kde 1000 let těžby proměnilo původně pravěký les kolem legendární hory Brocken - známé jako Blocksberg ze scény Walpuržiny noci v Goetheho „Faustovi“- v krajinu s oblastmi otrávenými průmyslem a s rozesetou smrkovou monokulturou; v některých městech jsou kolem závodů s tavícími pecemi velké důlní skládky. Můj otec bojoval v obou světových válkách a očekával, že ve vedení staré rodinné továrny budou pokračovat ve třetí generaci oba jeho synové. Jediným, kdo se mnou sdílel a udržoval při životě můj chlapecký emoční život, byl náš erdelteriér „Astor“. Moje matka mi darovala příčnou flétnu včetně lekcí. To mi otevřelo cestu k umění a krásě. Moje rodina byla velmi pyšná na „profesora v Lipsku“, mého prastrýce Karla Weuleho, který se zabýval terénním výzkumem jako etnolog v německé východní Africe a vybudoval muzeum antropologie v Lipsku. Díky tomu, že mi tak mohl být vzorem, jsem se jednodušeji dostal k naplnění mého přání studovat kulturní antropologii.

Tato věda má vliv na všechny aspekty mého života:

Můj hluboký odpor k tomu, že by mě měly vychovávat hierarchicky uspořádané instituce a že by mi pak měly určit moje místo ve společnosti, jen podpořil můj zcela vědomý proces iniciace - do té zvláštní kultury, jakou je ta německá - abych sám začal hledat a následovat své životní poslání. Kdysi to dobře vystihnul jeden přednášející z Rozvoje organizací: „Stejně jako sochař, který vytesává sám sebe ze svého vlastního materiálu“. Po roční pracovní pauze ve věku 42 let jsem se dostal na seminář „Leitbild“ (zaměřený na odkrytí základních prvků poslání jedince na základě provázení



Helga Weule: 5 ze 7 osobního procesových obrazů na téma "životní poslání" (2011)

jeho vlastními obrazy), který jsem dále rozvíjel a praktikoval se svou partnerkou Helgou od roku 1991.⁴ Leitbild má za cíl vystoupit z konvenčního chápání výkonu, úspěchu a adaptace (vnímané jako optimalizace) a začít znovu důvěřovat vlastním smyslům a pocitům a zaměřit se na cíl a hojnost namísto na deficit a nedostatek. Tento proces „upamatování si“ životního poslání byl doplněn o procesy semináře Paula Rebillota „Cesta hrdiny“ a „Objevte svůj osobní mýtus“.⁵ V konceptu „Cesty hrdiny“ je životním posláním vize a „program“ hrdiny. Všechny tyto procesy jsou součástí celoživotní cesty iniciace, kterou je v postindustriálních částech světa možné jít.”

2. Sociální význam tématu

Manfred dále pokračuje:

„Podívejme se, jak to začalo: Po onom tíživém tichu „olověné doby“, kdy se po druhé světové válce prakticky nesmělo mluvit o jakýchkoliv tématech zatížených strachem a pocity hanby (jakými byli válka, národní socialismus, antisemitismus a masové vyhlazování), jsem příchod hnutí roku 1968 vnímal jako opravdové osvobození, dobu, kdy se konečně mohly klást ony ožehavé otázky a hledat na ně odpovědi. Karl Marx v té době nabídnul nejzákladnější nástroje ke zkoumání těchto témat. Cenné postřehy mi přineslo i Mezinárodní hnutí mládeže z roku 1968: byl jsem schopný zvládat mnohem víc. Měli jsme mnoho otázek, ale mezi dospělými jsme nenalezli žádné partnery pro dialog. Tak jsme své odpovědi nacházeli v teoriích jako je marxismus-leninismus dvacátých let. Ale mezi marxisticko-leninistickou stranou a armádou „třídního nepřítele“, která formovala mého otce a dědečka, neexistuje žádný velký rozdíl - obojí jsou stroje negující individualitu a kreativní diverzitu. K pochopení této skutečnosti mi velmi pomohlo mé tělo. Teprve až po několika letech to ale začala chápat i má mysl. Poté, co jsem otevřel dveře svým pocitům za pomoci bioenergetiky a gestalt terapie, jsem se dostal do hluboké existenciální a duchovní krize (Grof, 1989), z které jsem se dostal jen díky tomu, že mou bolest překonalo přání zůstat tu pro mé syny. A proto se zásadní otázkou mého života až doposud stala touha zkoumat vlastní otázky, zaměřit se na diverzifikaci komunit, zkoumání a odstraňování kulturních tabu a obecně všech tabuizovaných témat.“⁶

Helga navazuje:

„Stále více jsem si uvědomovala, jak moc jsem byla ve své praxi jako konzultant funkcionalizována ekonomickými zájmy a jak silně byla moje potřeba svobodného rozhodování v rozporu se zájmy zahraničních obchodních společností a jejich hospodářskými cíli. Na Manfredův podnět jsme dále společně rozvíjeli seminář „Leitbild“, díky kterému jsem konečně začala odhalovat své skutečné životní poslání, v roce 1933 jsem odešla z úspěšné společnosti, v které jsem v tu dobu pracovala, a odešla na sabbatical (přestala jsem na nějakou dobu pracovat). Úzkost ze svého vlastního

4 Leitbild je metoda upamatování si něčeho, o čem nevíme, že to víme. O sedm let později nás v této praxi utvrdila kultura západoafrického kmene Dagara, pro niž je životní poslání nejdůležitějším tématem (Somé, 1994 a 1998), a James Hillman, který ve své „acorn“ teorii pojmenovává životní poslání jako „klíč k duši“ (Hillman, 1996).

5 V některých pohádkových příbězích, sumerském eposu Inanna (Wolkstein, 1983; Pereira, 1983) a Eposu o Gilgamešovi (Schrott, 2001).

6 Zvláště inspirujícím autorem, který pojmenovává skryté kulturní předsudky, je Daniel Quinn (Quinn, 1992 a 1997).

životního poslání mě nutila nejprve zkoumat jak své pocity a jejich slepé uličky, tak i stará umění léčby. (Projekt „Emoční organizace“ (Weule, 1998), Cesta hrdiny/Paul Rebillet a „Umění věštit“/Malidoma Somé). Se svým partnerem jsme začali pracovat s malými skupinami vzniklými s vlastní iniciativy a jednotlivci, kteří potřebovali podporu. Ale naši „démoni odporu“ dále naléhavě trvali na tom, aby se na světlo dostala některá vlastní, osobní stinná témata.“ Ožehavost tohoto tématu má dva hlavní projevy: na jedné straně obavu z budoucnosti, kterou v dnešní době pociťuje stále více lidí na celém světě v reakci na krizi probíhající v ekonomické, ekologické, politické a náboženské oblasti, na druhé straně v reakci na zadržení, tzv. „negativní“ pocity vycházející ze společenských tabu. Lidské bytosti, které nejsou schopny vyjádřit pocity nebo emoce, jsou snadno manipulovatelné. V delším časovém horizontu pak potlačování emocí vede k nemocem duše a těla.

V současné době je možné pozorovat jak silný sociální trend funkcionalizace a standardizace jednotlivců fungující v zájmu ekonomiky, tak na druhé straně jejich manipulaci skrze „krmení komoditami“. Tím vznikají závislosti a duševní onemocnění. Je nutná jak sociální, tak kulturní změna. Terapeuti a poradci, mentoři a sociální pracovníci by měli poskytovat těmto lidem podporu. Ale jak je to možné provést tak, abychom tímto nevytvářeli nové závislosti? Co by mohlo pomoci těmto profesním skupinám, aby se nedostaly do slepé uličky strachu z diversity, ale aby se samy nestaly „normalizátory“?

Naše moderní, racionalistická kultura má tendenci tabuizovat tzv. „negativní pocity“ jako smutek, hněv, bolest a úzkost. Žádanými jsou naopak tzv. „pozitivní“ pocity jako zvědavost a radost. Obojí je ještě zdůrazňováno neustálým hodnocením. Tabuizace a sankcionizace „negativních pocitů“ vede k zmatenosti vnitřních pocitů a emocí. Tento zmatek pak vede buď k nemocem, nebo k impulzivním projevům, ve kterých se projevují soudy proti všemu, co je „jiné“, a k poddání se řádu a autoritám.

Mocenská politika umí takové projevy podněcovat a řídit. Pohrdání ostatními se pak snadno proměňuje ve fundamentalismus, radikalismus a terorismus. A kdo se takto chová, zdánlivě patří k těm „dobrým“, „statečným“ a „pracovitým“. Tyto „projevy“ ještě prohlubují disociaci od vlastních „negativních“ pocitů a jen prohlubují emocionální zmatek. Narůstají pocity odloučení, nutnosti bojovat a strachu z budoucnosti.

Tento trend je ale možné zvrátit - zvrátit ono odmítání „negativních“ pocitů a zbavit se přesvědčení, že tento přístup, který jsme se naučili v dětství, abychom nepřišli o péči a pozornost, je správný. To, co jsme provedli sami sobě, jsme také schopni transformovat.

Manfred pokračuje:

„Za každou ranou je i dar. Úzkost a hanba nás oddalují od vlastních pocitů, otevírají dveře manipulaci. Muži mají sklon skrýt úzkost a smutek za vztek a hněv, stejně tak je tomu i u mě. Ale úzkost a hanba mohou také dát podnět k tomu, abychom se ponořili do těchto pocitů a zeptali se těla, co nám chce říct. S pomocí „vědomého svědka“ je možné si rozpomenout, prozkoumat a znovu prožít stará traumata způsobená např. „černou pedagogikou“ (Miller, 1983). Smutek pomáhá osvobodit se od manipulace a vrátit se k živému toku základních emocí (Weule, 1998).

Ne dlouho potom, co jsme s Helgou dorazili na naše „Místo ticha“ v Rakousku, jsem kvůli špatným investicím přišel o většinu materiálního dědictví svých rodičů. Osudovou náhodou jsme se dostali k cestě do západní Afriky: ukázalo se, že je to svět, který jsem dychtivě hledal od té chvíle, kdy jsem si na polici mého otce všiml knih Karla Weuleho. V tu chvíli bylo mé volání jasnější - podporuj ostatní, aby pochopili své životní poslání a následovali jej.

Když jsem se setkal s léčiteli tradiční kultury Dagara v Burkině Faso / Západní Africe, neváhal jsem chopit se příležitosti a poprosil je o to, aby mě do svého umění zasvětili. Tradiční západní afričtí léčitelé vědí, jak léčit vztahy s předky a s divočinou. Tito předci pomáhají pochopit naše životní poslání. Dagarská kultura umí najít rozdíl mezi destruktivní a prospěšnou částí takového odkazu předků. Tato zkušenost byla pro mě extrémně užitečná. V době, kdy jsem destruktivní část odkazu mé rodiny podroboval kritickým pochybám, jsem si vlastně připravil půdu pro to, abych si mohl uvědomit i tu dobrou část dědictví své rodiny. Nyní přišel čas, abych přijal to dobré z dědictví své rodiny a lépe se usadil v krajině svého dětství a mládí. No a opravdu, bylo to něco nebýt už konečně sám! Dagarská kosmologie pěti elementů a jejich cesta životního poslání a rituálu ukazuje cestu ke komunitě.

Tuto dagarskou cestu jsem představil na veřejné přednášce pro veřejnost ve svém rodném městě v roce 2014. Ono rozbití tabu směrem k rodině, ze které jsem pocházel, ve mně silně rezonovalo a zároveň přinášelo i obavy.” (Weule, 2013)

3. Obsah tohoto Projektu výzkumu a vývoje

Od Paula Rebillota jsme se naučili vést a facilitovat jeho seminář Cesta hrdiny a v roce 2006 jsme obdrželi grant z programu „EU Youth“ na naši první interkulturní Cestu hrdiny v Rakousku. V roce 2007 účastníci tohoto školení založili sdružení „Adventure Life“. Díky projektům pod záštitou Adventure Life máme více než 10 let možnost získávat zkušenosti s Cestou hrdiny, jakožto s transkulturním modelem procesu krize a transformace. S pomocí rozmanitých metod použitých během těchto seminářů - od rituálu a umění po různé metody práce s vědomím - se usnadňuje začlenění „negativních pocitů“ a tabuizovaných témat a posilují se samoregulační síly (Mittermair, 2009). Cesta hrdiny doplněná o facilitování konfrontací v mýtech se tak stala ústředním bodem našeho projektu. Byla prohloubena výzkumem a zkušenostmi s „cyklem základních emocí“.

Použili jsme také závěry výzkumného projektu „Emoční organizace“ (Weule, 1998) - což jsou na jedné straně emoce v organizacích a organizace emocí na straně druhé. Při práci jako poradci a školitelé manažerů v různých organizacích jsme si uvědomili, že jednotlivci, kteří si jsou vědomi spektra svých pocitů a pracují na jeho formování, jsou vybaveni jistou orientací v sobě samém. Jednotlivci, kteří však vnímání vlastních pocitů snižují nebo se od nich distancují, mají silnou vnější orientaci: jsou ovládáni zvenčí a snadno manipulovatelní. Abychom byli schopni pozorovat a formovat pocity, potřebovali jsme vhodné teoretické koncepty a terminologii: tak jsme objevili teorii 5 základních emocí a „Cyklus základních emocí“ (Machleidt, 1989), který se ukázal jako velmi užitečný pro naši práci.

Základní emoce a sled prožitků

Nekonečná paleta barev může být rozložena do 3 základních - červené, modré a žluté. Obdobně se jeví i zkoumání lidských pocitů - matoucí paleta všech možných pocitů je založena na 5 základních - hlad (zvědavost), úzkost, agrese/bolest, smutek a radost - a každému z nich je možné přiřadit zřetelně rozlišitelnou fyziologickou korelaci měřitelnou elektroencefalografií (EEG) mozkových vln. Již u novorozenců lze rozpoznat všechny tyto základní emoce. Kromě toho výzkum odhalil, že tyto pocity přicházejí v přesně daném cyklickém sledu.

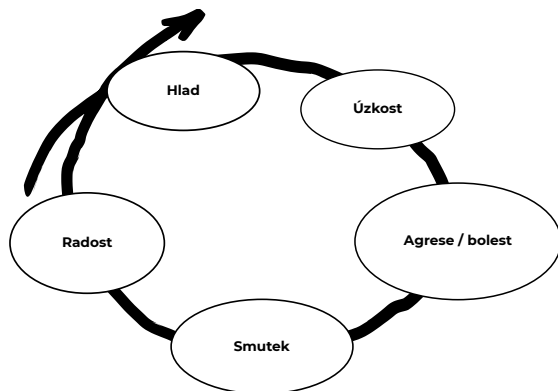
Sled základních emocí dle Wielanta Machleidta (Weule, 1998)

	„Pocity přípravy“		„Práh akce a úspěchu“	„Po-procesové emoce“	
Pocit	Zvědavost, hlad/touha, přání	Úzkost, stud, nejistota	Agresivita ve smyslu kontaktu / bolesti, vztek, hněv	Smutek, nedostatek motivace	Radost
Vnější projev / Činnost	Touha po něčem, hledání, závislost, prozkoumávání	Opatrnost, útek, plánování, dotazování se	Kontroverze, boj	Zpracovávání, opouštění, nedostatek nasazení	Potěšení, naplnění
Myšlení	Záměr, Zájem, vůle, úsilí	Obrana proti úzkosti, bezpečnost, kontrola nad sebou	Rozhodnutí, Zaměření se na jádro věci	Rezignace, reflexe, odpojení	Úspěch, dokončení, spokojenost
Zmatení, Slepě uličky, Stinná stránka	Bezcílné začínání nového, vytváření plánů, závislost	Nadměrné sebeochraňování, obrana teritoria, fobie, paranoia, paralýza	„Čím více nepřátel, tím více cti“, impulzivní reakce, mánie	Cynismus, sarkasmus, závist, apatie, hledání viníka, deprese	Hedonismus, vyhýbání se potížím, závislost



Sled prožitků

Každý pocit se projevuje nějakou činností (“pojetí“ č. 1) a v podobě konceptu (myšlení, “pojetí“ č. 2).



V Machleidtově pojetí dané problematiky pak každá základní emoce také popisuje „slepou uličku“, ve které lze skončit, když se tento pocit potlačuje nebo se na něm ulpívá. Obojí pak končí nemocí: hlad a radost končí závislostí, úzkost ve fobii a paralýze, agresivita/bolest v mánii a zármutek v depresi.

Co dělá z tohoto sledu cyklus? Přijetí každé emoce tohoto sledu jako impulsu pro učení nám umožňuje projít tento sled od začátku do konce a zažít ho jako tok živosti.

Rozhodli jsme se nejprve zjistit, zda by se cyklus základních emocí dal použít pro podporu orientace v oblasti rozhodování podnikových manažerů, a otestovat tento přístup za pomoci kvalitativní studie o využití

smyslů a uvědomění si vítaných a nevítaných pocitů při poradách, na kterých bylo nutné provést nějaká rozhodnutí. Ukázalo se, že zármutek ve všech jeho aspektech, agresivita/bolest a úzkost ve většině jejich aspektů jsou tabuizovanými pocity, hodnocenými jako „negativní“, zatímco lačnost a radost jsou přijímány jako „pozitivní“ (Weule, 1998). Obchodní manažeři se musí naučit zvládat rozpor mezi vlastním a vnějším řízením, mezi rozdělením práce a koordinací. S ohledem na to, že pocity jsou motorem pro námi samotnými vedený proces učení, je určitě zajímavé podívat se do světa podnikatelů, který určuje každodenní život obyvatelstva. Klasický výzkum organizací rozlišuje šest základních modelů koordinace (Mintzberg, 1979; Bauer, 1996):

Rozpor mezi samostatným vnějším a vnitřním řízením: 6 základních modelů koordinace v rámci organizací

Koordinace probíhá prostřednictvím:

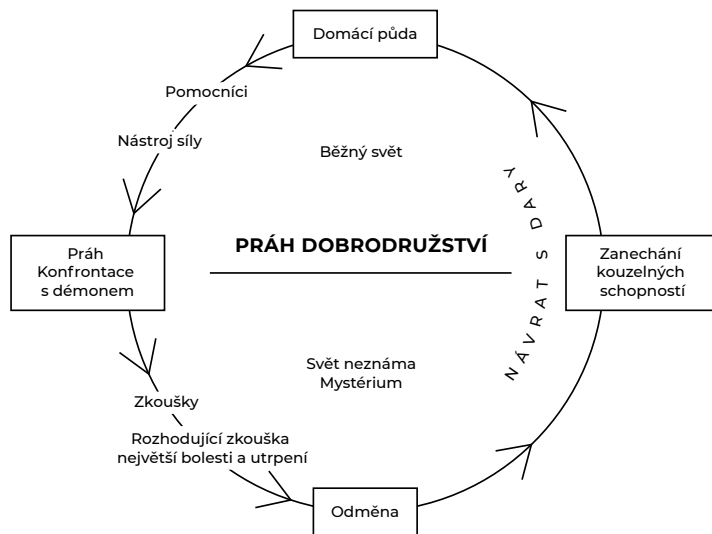
1. vzájemné koordinace mezi osobami za použití komunikace
2. osobního příkazu od nadřízeného pro podřízeného
3. standardizace za pomoci procesů
4. standardizace za pomoci specifikace výsledků
5. standardizace dovedností / kompetencí
6. standardizace za pomoci hodnot a norem

Základní modely číslo 1 a 2 používají jako média mluvený jazyk; vlastní řízení, resp. jeho limity, jsou zcela v rukou osob, které se musí takto vzájemně koordinovat. V modelu 1 je jejich vztah rovnocenný, v modelu 2 je hierarchický. Vnější řízení vychází ze zvyků, rutin, tradic, které se postupně vytvořily, resp. jsou postupně vytvářeny osobami, které jsou až příliš řízené zvenčí.

Základní modely 3 a 4 využívají ke standardizaci spolupráce médium psaného jazyka. Standardizace za pomoci procesů ve své klasické podobě najdeme ve výrobních závodech s montážními linkami - stejně tak, jak je tomu například ve filmu Charlieho Chaplina „Moderní doba“. Standardizace pomocí specifikace výsledků a kvality produktů, resp. služeb, vytváří soubor pravidel, který slouží jako hlavní mechanismus řízení. Tento způsob vnějšího řízení má podobu odlidštěné, anonymní moci, které se člověk musí podříditi; je založen na pravidlech účelného omezování nebo již předem dané nutnosti. Emoční stavy vyvolané situacemi, které se takovému systému přiči, jsou zahnány, emoce a pocity se stávají „něčím nevhodným“.

Základní modely 5 a 6 jsou způsoby internalizace, v určitém smyslu také depersonalizace a trivializace. Standardizace dovedností / kompetencí (model 5) se používá především ve vzdělávání a rozvoji profesních funkcí a rolí uplatňujících se v odborných organizacích, jako jsou např. nemocnice nebo univerzity. Společně s dalším modelem (6. standardizace za pomoci hodnot a norem) fungují tak, že směřují přímo na utváření lidských bytostí. To lze vidět zejména v institucích prostoupených ideologiemi, jako jsou církve, tajné služby, odbory atd. Instituce / organizace v takových případech vystupuje v roli „učitele“ a „vychovatele“ jednotlivců a žádá od nich, aby svou osobnost a své vlastní rozhodování dali stranou, nebo se jich dokonce zcela vzdali a oddali se potřebám a požadavkům dané instituce / organizace.

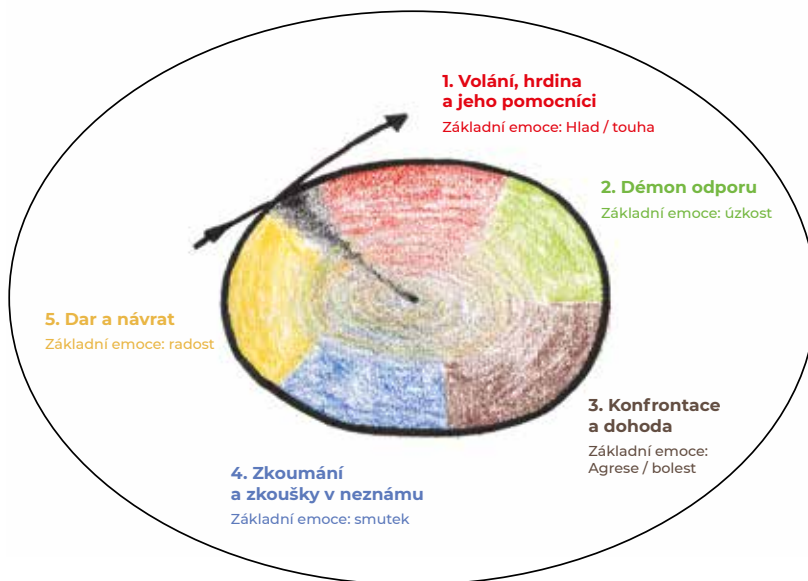
Motorem pro námi samotnými vedený proces učení a sebeorganizace jsou pocity - a ty musí nad svými vlastními omezeními získat převahu, resp. musí se proti nim vyhranit. Vlastní řízení jednotlivců je tedy překážkou pro diktaturu jakéhokoliv druhu: proti vnějším autoritám i proti diktatuře vlastního rozumu. Schopnost řídit své vlastní pocity je jistým „nástrojem pro nápravu“ stavu věcí, který často míří k anarchii, zejména tehdy, pokud se jím organizace nezabývají. Výrazné potlačování v jakékoliv organizaci narušuje její soudržnost, organizace se stává „tvrdou, ale zároveň křehkou“, pocit vzájemné spojitosti se vytrácí. Pokud se však organizace věnuje výhradně těmto „nástrojům pro nápravu“, dostane se do stavu rozkladu a pocit soudržnosti již nelze nijak vytvořit. Pocity a nevědomé myšlení (např. intuice) mají odlišný charakter a mluví jinými jazyky než rozum; proto v našem výzkumu a práci používáme analogová média, jakými jsou obrazy, objekty, symboly, tóny, zvuky, tělo a pohyb, divadlo a rituál. Proto je tedy zřejmé, že lidské pocity mají vždy „význam“ a často obsahují skrytou zprávu nebo



dar. Jakmile je tento význam nalezen, tak je dar rozbalen, lidské bytosti se oddávají proudu své živosti a tvořivosti (ve světě podnikání se tomu říká motivace a zaujetí). Tento náš postřeh v podstatě znamená, že uvědomění si významu vlastních pocitů zvyšuje úroveň sebepoznání a tím i schopnost vlastního vedení. Cyklus základních emocí tak může napomoci k lepšímu porozumění při tvořivé a inovativní práci (např. při kurzech tvořivosti), v kurzech skupinové dynamiky, v procesech budování komunit (viz Dodatek str. 117) a učebních osnovách vzdělávacích poradců. Již 10 let pracujeme jak s cyklem Cesty hrdiny Paula Rebillota, tak i s cyklem základních emocí, a zjistili jsme, že obojí dává účastníkům našich workshopů výborný nástroj pro zvýšení vnitřní motivace a sebeorganizace.⁷ Seminář Cesta hrdiny nabízí účastníkům možnost osobního tréninku ve skupinové dynamice, resp. kreativě a zvládání krizí, tj. možnost zahrnutí neprožitých a nepocitovaných částí osobnosti (Miller, 1997) a transformace strádání a destrukce do silného a nadšeného vytváření komunit.

Proces Cesty hrdiny a základní emoce

Tyto dva procesy jsou základem našeho projektu. Při práci s nimi jsme zjistili, že k tomu, aby bylo možné obnovit vnímání základních emocí, je nezbytné pracovat v bezpečných prostorách. Jedná se o prostory, které umožňují znovuprožít a transformovat pocity pocházející z úzkosti, jakými je například vztek, bolest a žal. V Cestě hrdiny pracujeme s kreativními rituály v bezpečí. A zjistili jsme, že v naší kultuře je bezpečných prostor málo.



*HIT Cesta hrdiny Lanzarote 2018,
Helga Weule & Manfred Weule Adventure Life*

⁷ Základním emocím a procesu Cesty hrdiny se věnuje Lenka Šrejberová, 2018 (nyní Lenka Růžičková)

4. Jak může začít zkoumání Země neznáma

Po našich společných zkušenostech z Cesty hrdiny jsme začali zkoumat Zemi neznáma hravě, zdravě a odvážně - teoreticky i prakticky. To byl způsob, jakým společně rozvíjet výzkumný projekt HIT. Prvním krokem bylo nalézt pro naše zkoumání vhodný plán a první, co tomu napomohlo, byla vzájemná dohoda o tom, jak si rozdělíme práci. Ta vypadá následovně:

Struktura výzkumu HIT

Vězni Mládež Lidé s postižením	Dospělí v následném vzdělávání	LGBTI (lesby, gayové, bisexuálové, transsexuálové, intersexuálové) jednotlivci, rod- iny, pracovníci	Děti Mládež Lidé s psychickým onemocněním Senioři	Dospělí s postižením, bezdomovci	Dospělí Následné vzdělávání pro poradce Děti
ACUNAGUA	REYKJAVIK ACADEMY	COME OUT	SDO - AJ	DIVADLO BEZ DOMOVA	ADVENTURE LIFE
Španělsko	Island	Srbsko	Česká republika	Slovensko	Rakousko

Dalším krokem, který napomohl celému projektu, bylo uvědomit si a prozkoumat charakter naší vlastní skupiny a organizace. Uvědomili jsme si, že 25 lidí ze 6 různých zemí netvoří nijak konzistentní skupinu a že pro potřebu dobré vzájemné koordinace a schopnosti činit rozhodnutí je tedy nutné vytvořit vhodnou organizační strukturu s různými funkcemi jako je například organizační tým, supervizní tým a 5 výzkumných týmů se společnou substrukturou.

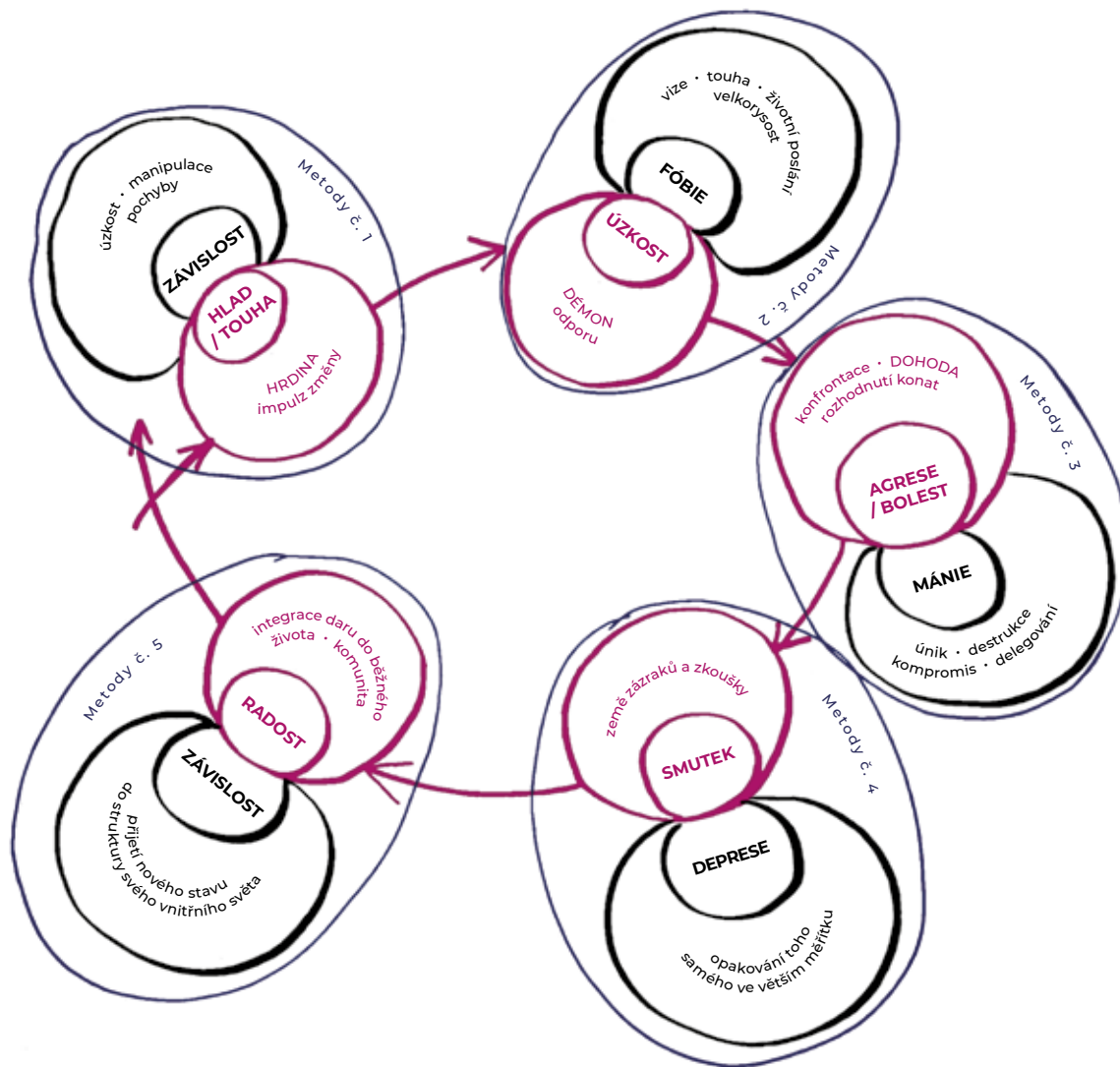
Také jsme přišli na to, že je důležité najít rozdíly mezi pocity - emocemi - afektem a sjednotit společný jazyk. Tyto rozdíly jsme popsali takto:

Afekt je spontánní (instinktivní) výbuch pudových reakcí, které přicházejí jako impulzivní projev emocionálního zmatku. Emoce se pohybují uvnitř i vně člověka, vyjadřují se v pohybech, a pocity jsou emocemi spojujícími se s vědomím (viz Dodatek str. 118). Pro nás jsou pocity „vzorem, který spojuje“ (Bateson, 1972), pocity jsou „posvátné“ (Malidoma Somé).

Zvláště nápomocné nám v rozmanitosti Země neznáma bylo množství smyslových neverbálních metod, které jsme použili pro průzkum a prezentaci: od vyprávění, malby, meditace, přes masky, přírodu, symboly, hudbu, až po tanec, divadlo a rituál. Tyto metody nám umožnily opět poznat naše pocity.

V průběhu projektu se ukázalo, že struktura cyklu základních emocí a Cesta hrdiny není přínosná pouze pro jednotlivce, ale pomáhá i skupinám, projektům a organizaci jako celku v komplexnosti její rozmanitosti (viz Závěry).

Struktura výzkumu HIT



5. Důležitá funkce v projektu:
pohled zevnitř – pohled zvenčí, aneb účastník – pozorovatel

Supervize: funkce komentování

V projektu existují dvě základní perspektivy. Pohled zevnitř „bubliny“ (výzkum jednoho kroku procesu a základní emoce ve skupině z dané země) a pohled z hlediska celého projektu nebo z jedné „bubliny“ na druhou. První z nich se nazývá „vnitřní“, druhá „vnější“. Naše (písemné i verbální) komentáře chápeme jako pohled zvenčí a jako vnější pozorování celého projektu s využitím osobních vhlédů nás dvou jako filozofky a umělkyně a kulturního antropologa a umělce. Poskytovali jsme tak opakovaně zpětné vazby, které přinesly poučení nám všem. Pouze takové pohledy a pozorování zvenčí zajišťují rozpoznání skupinových stínů, resp. skupinových tabu (Franz, 1974). (viz popis nestrukturované konfrontace v kapitole “Konfrontace a Dohoda - Agresivita/bolest”)



To ilustruje jedna z nejlepších teorií:

JOHARI okno	Co o sobě vím	Co o sobě nevím
Co o mně vědí ostatní	Veřejné já	Slepé místo
Co o mně ostatní nevědí	Skryté já	Neznámé

Já a to jiné – to známé a to neznámé:
Dvě verze Johari okna

Joseph Luft a Harry Ingham vyvinuli teorii vhodnou pro jakýkoli druh komunikačních procesů a ilustrovali ji grafickým modelem: „Johari okno“. Tento model jednoduše a zároveň velmi chytře vizualizuje problematiku vnímání sebe sama a okolí a vnějšího vnímání vlastního „slepého místa“ („nevidíme, že nevidíme“): Co je mi samotnému o sobě známo a co ne? A co je mi známo a co mi není známo o ostatních?

Teoretická mapa Johari okna je procesní teorií sociálního učení: jak se mohou setkat s ostatními od známých k neznámým vhlédům. Tato teorie ukazuje, jak důležitá je funkce pozorovatele procesů. Je tím, co Kurt Lewin (otec

skupinové dynamiky) označuje jako „praktickou teorii“, protože je jednoduchá, flexibilní a použitelná na nekonečný počet situací. Sociální učení nastává ve chvíli, kdy v procesech komunikace a sdílení dostávají prostor cykly zpětné vazby, přinášející na světlo jednotlivcovu nebo kulturní „slepé místo“, tj. přinášejíc ho ze stínu do světla.⁸ V praxi lektora skupinové dynamiky v sedmdesátých a osmdesátých letech používala Helga Weule teorii Johari okna jako nástroj pro lepší chápání procesů formování skupin. V devadesátých letech tuto teorii rozšířila na základě výzkumu vědomí a poznatků teoretické fyziky o černých dírách a temné hmotě.⁹ Inspirovala se logem Microsoft Windows, které stejně jako Johari okna používá jako symbol právě okno. Na rozdíl od digitálního světa počítačových aplikací však musela otevřít okno do neznámých rozměrů. Začala chápat a přijímat fakt, že to neznámé je nekonečně velké. To podstatně mění tuto starou teorii a poskytuje možnost nekonečného poznávání. Její upravené **nové okno Johari** je zobrazeno na druhém obrázku.

Proto chápeme naše komentáře k jednotlivým kapitolám projektu jako zpětnou vazbu. Tato zpětná vazba na jedné straně vypovídá něco o pozorovateli a na druhé straně přináší na světlo slepé místo (opomenutá témata) autorů kapitoly. To neznámé se tak stává pro obě strany o něco menší. V rakouské skupině měla funkci interního supervizora našich intervencí a připomínek Mag.

Elisabeth Kamenicky. V roli supervizorů je naší nejdůležitější funkcí najít způsob, jak v našem společném výzkumném projektu zajistit nejen rozmanitost výsledků výzkumu, ale také komunikaci na partnerské úrovni. S tímto přesvědčením jsme požádali staršího kolegu Richarda Timela o supervizi naší vlastní funkce v projektu HIT. Richard vyučuje rozvoj organizací a sebe-rozvoj na univerzitě v Innsbrucku a je trenérem pro skupinovou dynamiku v Rakouské asociaci organizačního a skupinově dynamického poradenství (ÖGGO). Vyjadřujeme naše vřelé díky za váš přínos, Richarde! Cílem projektu HIT bylo zažít, poznat a reflektovat různorodost obsahu a metod v různých kulturách, skupinách klientů a u osob, které jsou schopny řešit emocionální zmatek a ztuhlost ideologií.

<i>JOHARI okno dle Helgy Weule</i>	<i>Co o sobě vím</i>	<i>Co o sobě nevím</i>
<i>Co o mně vědí ostatní</i>	Veřejné já Smyslové vnímání Normy	Vliv na ostatní Slepé místo
<i>Co o mně ostatní nevědí</i>	Skryté já Pocity	Neznámé Nevědomé Minulost Budoucnost

8 Kultura Peru a dvou jeho kmenů umožnila Helze plodný pohled zvenčí na rakouskou kulturu a na sebe, tradiční kultura Dagara v Burkině Faso v západní Africe poskytla Manfredovi hluboký pohled na německou kulturu a na sebe.

9 Nejběžnější model používaný v kosmologii, model Lambda-CDM, shrnuje závěry různých kosmologických zkoumání a popisuje procentuálně hmotnostní složení vesmíru: přibližně 73% tmavé energie, 23% tmavé hmoty, asi 4% „obvyklé hmoty“, např. atomy a 0,3% neutrin. Zdroj: Německá Wikipedie o „temné hmotě“, při čtení 10. ledna 2019. - Tmavá energie a temná hmota stále unikají našemu chápání. Je tedy zřejmé, že velká část hmotné reality je vlastně „temná“ nebo neznámá!

Nebylo pro nás snadné, abychom toto hlubší porozumění dobře zužitkovali i ve funkci supervizorů i editorů. Příspěvky do knihy byly hodně různorodé, takže došlo k řadě konfliktů a bojů a starostí s tím, jak je vytvořením vhodného úvodu a napsáním komentářů spojit do jednotného celku této knihy. Jediným způsobem, jak toto zvládnout, bylo nalézt ve všech příspěvcích také temná témata, nechat je prostoupit do našeho myšlení a prožívání a popsat je co nejlépe v našich komentářích za využití našich praktických a teoretických zkušeností z Cesty hrdiny a cyklu základních emocí.

Následujících pět kapitol obsahuje námi editované a komentované příspěvky skupin z jednotlivých zemí. Tyto články jsou založeny na workshopech, ve kterých skupiny jednotlivých zemí prezentovaly své závěry členům projektu a obdržely detailní zpětnou vazbu. Byly součástí 7denní dílny („letní workshop“) navržené rakouskými supervizory na našem „Místě ticha“ v létě 2018 v části Rakouska zvané Inn.

V kapitole Závěry pak předkládáme úspěšné a stále otevřené závěry výzkumné části celého projektu. Tyto závěry byly prodiskutovány a schváleny na závěrečném setkání v únoru 2019 v Praze. Osobní reakce na celý projekt jsou připojeny na konci knihy.

Helga Weule & Manfred Weule



Dr. phil. Helga Weule (1948)

Filozofka, malířka, konzultantka, babička a vedoucí výcviková lektorka skupinové dynamiky pro trenéry a poradce v organizacích, lektorka pro psychosociální poradenství v gestalt-, arte- a systemické terapii, lektor supervizor pro průvodce Cesty hrdiny; v letech 1991 až 2011 lektorkou sociálních a manažerských dovedností na Univerzitě Johanna Keplera (Linz) a přednášející na mezinárodních kongresech; zakládající členka Rakouské asociace organizačního a skupinově dynamického poradenství (1973, ÖGGO), Institutu pro vědomé strategie (Institute consciousness strategies i-cons, 2000) a asociace Adventure Life (2007), společně s Manfredem Weule pak facilitátorka workshopu životního poslání, psychosociální poradce a supervizor. Autorka několika knih a článků v odborných médiích.

**Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A. (1947)**

Kulturní antropolog, poradce, supervizor, organizační poradce, dědeček a flétnista. Trenér psychosociálních poradců v Gestalt, art a systemické terapii, školitel supervize a průvodce Cesty hrdiny; spolu s Helgou Weule zakladatel sociálního projektu v Peru. Projektový facilitátor interkulturního vzdělávacího projektu tradiční západoafrické kultury (1999-2007), zakládající člen Institutu pro vědomé strategie (Institute consciousness strategies i-cons, 2000) a asociace Adventure life (2007), společně s Helgou Weule facilitátor workshopů životního poslání, psychosociální poradce a supervizor. Autor několika odborných knih a článků.

Mag. Elisabeth Kamenicky (1970)

vystudovala v oboru Obchodní věda a obchodní administrativa a pracuje ve dvou oblastech. Vede technickou obchodní společnost. Provádí facilitaci skupinové dynamiky, koučování, rozvoj týmů a organizační poradenství. Její práce spočívá v rozvíjení rozdílů a diverzity pomocí činností i jazyka a v podpoře jejich vyvážení a integrace. Využívá především terapii zaměřenou na řešení, stejně tak i provokativní terapii, konstruktivismus, systemický přístup a skupinovou dynamiku. Je přednášející pro skupinovou dynamiku na Alpen-Adria-Universität (Klagenfurt) a členem Rakouské asociace organizačního a skupinově dynamického poradenství (ÖGGO).



HRDINA A VOLÁNÍ DO NEZNÁMA • Hlad

„Cítím se plný. Mám všechno. Jsem obklopen hojností. Nikdy jsem nezažil nedostatek jídla.

Moje lednice je vždy plná. Můj šatník je plný oblečení a pravidelně si kupuju nové.

Mám své vlastní auto, své vlastní kolo, svůj vlastní skateboard, svůj vlastní snowboard, svůj vlastní surf, své vlastní lyže. Mám svůj vlastní iPhone, iPad, MacBook, herní konzole, Apple Watch.

Mám účet na Facebooku, Instagramu, Twitteru, Pinterestu, Snapchatu, Myspace, Viberu a Tinderu.

Mám spoustu virtuálních přátel po celém světě. Myslím, že mám všechno. A i když tohle všechno mám, stále mi něco chybí. Necítím spokojenost. Necítím se naživu.“

Neznámý autor

Co se stalo tomuto neznámému autorovi? Opravdu není materiální a virtuální hojnost schopna naplnit nejhlubší touhu člověka cítit štěstí a radost? A pokud ne, odkud tyto pocity vzít? Pokud chceme v životě dosáhnout pocitu spokojenosti a radosti, čeká nás dlouhá cesta. Nech se námi provést prvním krokem Cesty hrdiny, který ti ukáže, jak velký význam má vytvořit ve svém životě PRÁZDNOTU.

PRÁZDNOTA a HLAD jako základní kámen a první podmínka zahájení Cesty hrdiny

V dnešní době se všichni stáváme svědky toho, jak vývoj naší západní společnosti, charakterizovaný nadměrnou hojností, pomalu spěje ke kultuře plýtvání a přebytků. Nabízejí se nám tisíce možností. Většina z nás je tak chybná do temné pasti honby za získáváním dalších a dalších věcí. Mnoho hodin strávených ve sterilních kancelářích snahou plnit umělé cíle stanovené velkými společnostmi. Tisíce hodin strávených vyděláváním peněz, které nám nikdy nepřinesou skutečné uspokojení. Miliony fotografií z dovolené na Facebooku a Instagramu, které dodávají smyslu oněm „skvělým chvílím“ stráveným v all-inclusive rezortech. Je to doba, která nás zcela zahlučuje.

V dnešní době si za vytváření PRÁZDNOTY v našem životě platíme - odjíždíme na meditační pobyty, soustředění s jógou, podstupujeme terapii tmou, zúčastňujeme se programů hledání vizí atd. Každý, kdo se přejedl, totiž musí vyzvracet všechno, co už ho nevyživuje. Možná se teď ptáte, proč je nutné uvnitř nás vytvořit PRÁZDNOTU? Protože pod nánosy rychle konzumovaných přebytků vytvářených naší kulturou je hodně co objevovat. Jsou tady pocity. Pocity, které nás vedou, které nás chrání a které nám pomáhají žít a přežít. A teprve když skutečně začneme tyto pocity vnímat, tak se můžeme rozhodnout, zda chceme žít svůj život plně nebo si zvolíme pouze přežívat. Právě vytvořením PRÁZDNOTY jsme schopni rozpoznat pocit

HLADU a uslyšet hlas vlastní intuice, která nás vede k dobrodružné cestě do neznáma spojené s nejhlubší touhou našeho srdce.

Pocítění HLADU uvnitř nás a vyslyšení VOLÁNÍ

Co nám brání slyšet vnitřní hlas intuice? Proč je tak těžké pochopit, po čem naše srdce skutečně prahne? Jsme si vědomi, že uvnitř každého z nás je spousta hlasů. Máme hlas, který soudí, jiný kritizuje, máme hlas, který nás varuje, jiný ospravedlňuje. V naší kapitole se budeme věnovat hlasu, který je v úzkém kontaktu s naší podstatou,

hlasu, který NENÍ spojen s naší myslí a egem, je to hlas PRÁZDNOSTY, HLADU, který následuje naše srdce. Ale nejprve, abychom mohli tomuto hlasu začít naslouchat, musíme pochopit, jak ho v sobě vůbec rozeznat. Žijeme v záludném časoprostoru. Faktory jako hlukový, vizuální a elektronický smog a velký počet lidí nás přetěžují obrovským množstvím vjemů, náš mozek a mysl neustále pracují ve vysokých obrátkách a postupně ztrácíme spojení s vlastními pocity a tělem. Mnoho lidí si stěžuje: “Hlava mi stále jede na plné obrátky, nejsem schopný rozpoznat, co opravdu chci, ztrácím se mezi miliony svých myšlenek, nevnímám své základní emoce, necítím HLAD.” Toto se stalo epidemií naší západní kultury - přemíra impulzů a příliš mnoho myšlenek, kvůli kterým se ztrácíme v labyrintu vlastní mysli. Jak se z toho dostat?

Prvním a důležitým krokem je znovu najít spojení s naším tělem, naším dechem a přírodou. Pouze kontaktem s naším fyzickým tělem a se vzduchem, který plní naše plíce, jsme schopni začít znovu vnímat své pocity, rozpoznat své potřeby. V minulosti naši předkové žijící v divoké přírodě své pocity vnímali dobře. Naše generace ztratila kontakt s tělem a přírodou a tráví hodiny za počítači ve světě virtuální reality, kde snadno zapomínáme na ono křehké pouto, které nás pojí se zemí.

Dále nabízíme několik cvičení, jak znovu začít vnímat své tělo a dech za účelem vytvoření PRÁZDNOSTY a uvědomění si HLADU v nás. Určitě si ale můžete vytvořit i svá vlastní cvičení, která vás dovedou k zažití pocitu prázdnoty. Inspirujte se všemi druhy meditací, dechovými cvičeními, pohybovými meditacemi a tanci, jakýmkoliv druhem fyzické aktivity ve volné přírodě, který nějakým způsobem obsahuje opakování a který stimuluje vaše tělo. Na konci této kapitoly je jako proces dosažení prázdnoty popsán i deschooling - je to proces, který pomáhá dětem a dospělým znovu pocítit “touhu po učení”. Tento proces je součástí vídeňského komunitního projektu Open Markhof. Cílem tohoto projektu pro život, práci a učení je vytvořit ve městě “nové komunitní vesnice”. Vizí projektu je zlepšovat možnosti komunitního života.

VOLÁNÍ, HLAD A HRDINA

Volání je ozvěnou HLADU a rodí se v prázdnotě. V podstatě spočívá v naslouchání všemi pěti smysly tak, že uvede tělo a mysl do pohotovosti pro všechny vnitřní i vnější podněty a že zapojí emoční, senzorickou a perceptivní paměť. Jak můžeme toto volání rozeznat? Je tolik možností, jako je lidí na zemi. Každé volání je jedinečné, stejně jako jeho nositel.

Existuje však něco, co mají všichni lidé společné, a tím je narození. Pojdme se u novorozence zamyslet nikoliv nad místem jeho narození, vírou nebo zdravotním stavem, ale nad jeho prvním dýcháním. Dítě je v nejužším kontaktu se svými pocity a s realitou kolem něj, se zvuky, vůněmi, předměty a se svými potřebami, jako je únava, hlad, bolest atd. Dítě reaguje na všechny tyto pocity. Tato jemná lidská bytost žije podle toho, co cítí. Ale: Abychom byli schopni přežít v naší civilizaci plné velkého množství pravidel, doporučení z vědeckého výzkumu, výchovných požadavků ze strany učitelů a pedagogů a potlačených emocí našich vlastních rodičů, museli jsme toto vnímání vlastních pocitů, jaké existuje u miminek a malých dětí, potlačit. (Miller, 1997)

Jak plynou roky, tak toto malé stvoření postupně přijímá kulturně podmíněné impulzy, pomalu se před ním vynořují struktury, pravidla, předsudky, zákazy, doporučení a ty mu dávají zažít nové pocity. A pomalu, krok za krokem, během let, tím, jak dítě roste k dospělosti a je postupně zahlcováno a zatěžkováno těmito vnějšími faktory, ztrácí

kontakt se svými vlastními pocity. Možná nenechá ze svých očí téct slzy tak jako předtím, protože “kluci přece nebrečí”. Možná nezačne křičet, když se rozzuří, protože “pořádný chlap přece umí zachovat chladnou hlavu”, možná se nezačne divoce smát a skákat radostí, protože “dospělí chlapi tohle přece nedělají”. Existuje dlouhý seznam zákazů, předsudků, podmínek a struktur, které začínají důležitými slovy “měl bys” a které mu halí život do stínu. V tu chvíli se začínají objevovat frustrace, pocity ztráty smyslu veškerého činění, nicota, zmatek. A všechny tyto uzamčené, deformované pocity sestoupí do našeho těla a projevují se jako napětí, nemoc, potíže s dýcháním a mnoho dalších problémů - jednoduše řečeno jako naše “tělesné brnění” (Wilhelm Reich), které naše pocity uzavře. A to nás přivádí k zásadnímu poznatku.

Existují kouzelné otázky, které nám pomohou takové volání rozeznat: “Co se mi snaží sdělit moje tělo? Po čem toužím? Co se mi snaží sdělit moje sny? Jaké je mé životní poslání? Co je to, co jsem vždycky chtěl dělat, zažít, prozkoumat a nikdy to neudělal?” Slova “měl bych” nemají v kapitole o volání a hrdinovi žádné místo. Toto volání se rodí v prázdnotě, pochází z pocitu hladu a naléhavé potřeby změnit život. Mnoho z nás už někdy zažilo tu překvapivou chvíli, kdy jsme ono volání zaslechli. Může se objevit v podobě silného vnitřního hlasu nebo obrazu, nebo v podobě skutečné osoby, která ovlivní naše budoucí kroky, nebo třeba v podobě nečekaného telefonátu a neobvyklé nabídky, atd. Toto volání je každopádně doprovázeno pocitem vzrušení, jako byste uviděli dveře, kterých jste nikdy předtím nevšimli. Je to nečekaná chvíle překvapení, kdy najednou cítíte chuť a vůni nových možností, nadšení, energii, ale také první pochyby o tom, zda je rozumné opustit své bezpečné místo a podniknout první kroky do neznáma. Než takový krok podniknete, budete v sobě muset nalézt řádnou dávku odvahy a objevit v sobě všechny hrdinské schopnosti, které vám pomohou k rozhodnutí vydat se na cestu.

HRDINA v nás a naše situace na Kanárských ostrovech

Seminář Cesta hrdiny nám pomohl odhalit své vlastní hrdinské schopnosti tak, že jsme si rozpomněli na hrdiny našeho dětství a mládí, na ty, které jsme tolik obdivovali. Je nutné si ale uvědomit, že my všichni, bez rozdílu rasy, pohlaví nebo věku, v sobě skrýváme jedinečné schopnosti, které jen čekají na to, aby se mohly při nějaké zvláštní události projevit - a tou událostí je právě ono volání. Jeden z nejjasnějších případů, kdy se v nás budí hrdinské schopnosti, jsou chvíle lidských tragédií. Jsou jimi všechny možné druhy extrémních situací - války, nehody a přírodní katastrofy, kdy v boji o přežití lidé pociťují nutnost použít svých hrdinských schopností, o kterých předtím ani nevěděli. Všichni máme schopnost být hrdiny a hrdinkami.

Není ovšem potřeba dostávat se do extrémních situací, abychom projevili své síly. Zneužívaná žena, která si přeje žít v pokoji, vězeň, který sní o svobodě, člověk snažící se zbavit své závislosti, ilegální imigrant, který hledá nový domov... ale také člověk, který se stará o svou rodinu a nemá dostatek peněz, který se potýká s nečekanou nemocí, který ztratil milovanou osobu, který se snaží vyrovnat se zneužitím, jež zažil v mládí, ten, který ztrácí práci, ta, která přivádí na svět nové dítě, ten, kdo dospívá a žije - kvůli všem takovým situacím v sobě taky potřebujeme probudit hrdinu. Když zaslechneme uvnitř ono volání, v době, kdy toužíme po změně v našem životě (abychom se vymanili z nezdravého vztahu, abychom odešli z práce, která nás nenaplnuje, atd.), obvykle se stane jedna věc: přijde silná touha a hlad po změně, která nás vybízí k tomu opustit všechny “zaběhlé cestičky” našich životů. Takový moment rozhodnutí je doprovázen pochybami, nejistotou a strachem, ale také silnou emocí spojenou s cestou do neznáma.

Pud sebezáchovy a vnitřní potřeba překonat nové výzvy v nás probudí všechny hrdinské schopnosti tak, abychom byli připraveni překonat, poradit si a porazit všechny temné nástrahy, které nás čekají na naší hrdinské cestě.

“Tak zněl překrásný hlas, jímž zpívaly, srdce však chtělo poslouchat dál; i velel jsem svým druhům a obrvím pokynul, aby mě pustili – ti však se na vesla vrhli a pluli. Toliko Perimédés a Eurylochos hned povstal, v tužši mě vážali pouta a ještě víc k stožáru tiskli. Když jsme už propluli kolem a potom už nebylo možno zaslechnout hlasy těch Seirén a jejich kouzelnou píseň, rychle mi věrní druzi ten vosk si vyňali opět, jímž jsem jim zalepil uši, a sňali pak pouta i ze mne.”

Homér, Odyssea

Mýtus o Odysseovi a téma vnitřního volání může nabýt zvláštního významu ve vztahu s ilegální imigrací, fenoménem, který v dnešní době vyvolává nepokoje především na jihu Evropy. Zvláštní povahu má například snaha Maročanů dostat se na Kanárské ostrovy, jelikož u nich nejde o emigraci na základě velké chudoby nebo z důvodu války a násilností. Přesto velké množství dospělých i dospívajících mladých lidí podstupuje nebezpečnou plavbu na “paterách” (velkých dřevěných lodích) a riskuje během dvou až třídní cesty své životy. Tito mladí lidé, přitahováni evropskou konzumní kulturou, se vydávají na tuto nebezpečnou cestu kvůli tomu, že cítí hlubokou nespokojenost se svými politickými leadery a bující korupcí, s náboženskými doktrínami, svazujícím odkazem předcházejících generací a špatnými výhledy na svou vlastní budoucnost ve světle vysoké nezaměstnanosti. Dalším důležitým faktem, který napomáhá této ilegální migraci, je velký tlak ze strany mafií, jejichž bohatství roste spolu s počty lidí, kterým zprostředkují převoz.

Z hlediska Cesty hrdiny lze v takové situaci rozeznat nejen osobní, ale i kolektivní volání, které z důvodů zmíněných výše přivádí tisíce mladých Arabů každý rok k cestě do “země zaslíbené”, země přebytku a úspěchu - na Kanárské souostroví a do dalších oblastí Španělska. A samozřejmě se během této obdivuhodné cesty za lepším životem začnou objevovat různá úskalí, záluďné mořské panny a pokušení - agresivní konzumní chování, kterým se cítí tak nezměrně přitahováni - a způsobí, že mnoho z nich zapomene, co bylo jejich původním cílem, a končí jako oběti vražedné přitařlivosti “sirén”. K tomu všemu musíme přidat obrovský kulturní šok a krizi hodnot, která nastává, když tito lidé po několika dnech cesty přes moře objeví společnost, která je mnohem otevřenější a uvolněnější než ta, kterou opustili.

Jinými slovy není pochyb, že před začátkem takové cesty v sobě musí najít mnoho hrdinských ctností, jelikož jim bude často hrozit záhuba a budou muset čelit problémům nelehkého rázu. A jakoby to nestačilo, migranti ze subsaharské Afriky (kterých je také mnoho) musí před svou cestou přes moře ilegálně překonat obrovské vzdálenosti (obvykle pouštního rázu), aby se dostali do Maroka (brány do Evropy). K tomu používají různých dopravních prostředků, v nichž cestují namačkání s ostatními a často v nehumánních podmínkách riskují své vlastní životy (dobrým filmem o tomto tématu je “14 kilometrů” od Gerarda Olivara z roku 2007; hlavní hrdina se zde snaží následovat své vnitřní volání, uniknout bídě a stát se v Evropě profesionálním fotbalistou). Životní podmínky, z kterých se obyvatelé subsaharské Afriky snaží uniknout, jsou často nesrovnatelně méně příznivé, než ty, v jakých žijí Maročané. Snaží se uniknout úplné chudobě, hladomoru, válkám, epidemiím nebo všemu tomuto najednou.

Je bezesporu, že přežít takovéto podmínky a dorazit až do Evropy je projevem velkého hrdinství. Ať už pochází odkudkoliv, hledají to samé: zajistit si lepší život a pomoci svým rodinám.

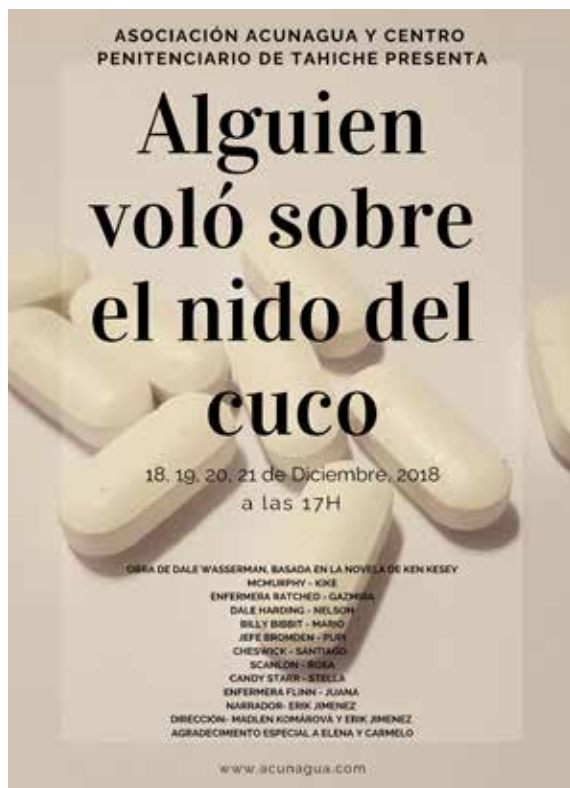
Erik, sociální pedagog, říká: *”Ve výchovných centrech pro mladistvé mezi 15 a 17 lety, ve kterých pracovně působím, přijímají prakticky každý týden ilegální imigranty. Obvykle s nimi mluvím o příběhu Odyssea a sirén, protože tito mladí lidé jsou až příliš žádostiví po penězích, oblečení, mobilních telefonech, atd.; mnoho z nich proto končí ve skupinkách prodávajících drogy a provozujících prostituci, protože za nimi vidí možnost rychlého výdělku. Radím jim, aby si stejně jako Odysseus a jeho stateční námořníci zacpali uši voskem nebo se nechali přivázat k pomyslnému stěžni svých lodí a nezemřeli tak v spárech sirén omámeni jejich zpěvem. Snažím se jim připomenout, že sem přijeli, aby si vylepšili životní podmínky, aby zrealizovali své sny a studovali nebo začali pracovat – a v nejlepším možném případě – aby pomohli svým rodinám tak, že jim zašlou peníze. Nakonec jim znovu připomenu, jaké volání je vlastně přivedlo k této riskantní cestě. Život mnoha z nich bohužel končí smrtí (obvykle kvůli tragédiím při plavbě na lodích), závislostí na drogách, životem na ulicích nebo vězením. Nicméně mnoho ostatních zvládne uniknout nástrahám naší konzumní společnosti a postupně dosáhnout svých cílů, začít zde nový život a vytvořit si možnosti k tomu, aby v něm něčeho dosáhli.”*

Je zajímavé zmínit, že mladí Španělé, kteří žijí v těchto centrech společně s nelegálními migranty, vlastně čelí těm samým životním výzvám, jelikož také musí obstát v procesu dospívání, musí se rozloučit s chráněným obdobím adolescence a najít si práci. I pro ně má Odysseův příběh a poučení z něj samozřejmě svou hodnotu. Co tyto dvě skupiny ale zcela odlišuje je to, že zatímco ilegální imigranti obvykle pocházejí ze stabilních rodin a do těchto center přicházejí dobrovolně, protože je zde o ně postaráno, mohou tu studovat a zároveň nacházejí pomoc s legalizací svého pobytu atd., tak mladí Španělé pocházejí ze zcela rozbitých rodin, často již se zkušeností dlouhodobého života na ulici a drogovou závislostí, a v těchto centrech pro mladistvé zůstávají proti své vůli. Pro obě skupiny nezávisle bez ohledu na jejich národnost, je bezpochyby důležité pokusit se vyslechnout své volání.

HRDINOVÉ z vězení - zážitky z VĚZENÍ v naší práci

Možná se to zdá jako paradox, ale centra pro mladistvé, stejně jako vězení, tedy místa, kde se setkávají všechny možné druhy národností a kultur, mohou být vhodnými místy pro práci na tématu hrdiny a jeho volání. Je nutné přiznat si, že obě zmíněné instituce nejsou zrovna ideálními místy pro osobnostní rozvoj, nicméně i zde je vždy možné najít skupinu zájemců cítících potřebu osobní proměny a růstu. Všichni, kdo nastupují na výkon svého trestu nebo začínají žít v centru pro mladistvé, vnímají tuto dobu intenzivně. Takovýto zásadní moment jejich životů nabízí možnost se na chvíli pozastavit a reflektovat své vlastní bytí skrz optiku procesu Cesty hrdiny.

Když procházíte chodbami a branami vězení, možná si začnete uvědomovat existenci oné “zdi”, kterou naše společnost staví proto, aby izolovala ty, kteří nepřijali normy a hodnoty naší západní kultury. Vězení se začaly stavět na okrajových částech měst, tam, kde nikdo nechce a nemůže zjistit, co se mezi jejich zdmi děje. Vězni jsou outsideri, před kterými musí být společnost chráněna. Z různých důvodů nebyli schopni přijmout normy a hodnoty, nařízení a zákony - a tímto vlastně jasně představují temné stránky naší kultur - jedince, kteří ztratili smysl života, kteří nejsou schopni ovládat své emoce a poddávají se jim, jejichž závislost nebo mánie je sebedestruktivní, nebo kteří jsou prostě “zkažení”. Všechny takové jednotlivce společnost nepřijímá a snaží se je vyloučit tím, že je



drží mezi zdmi vězení. V celách se rodí pocity starosti a strachu, které pak slouží jako živná půda pro všechny možné druhy závislostí, mánií a nemocí. Není totiž jednoduché udržet si čistou hlavu a dobré zdraví v prostředí s takovým nedostatkem lásky.

Praktická část našeho výzkumu v podobě série divadelních dílen pro vězně byla započata v květnu 2018 ve věznici na Lanzarote. Celý kreativní proces jsme rozdělili do dvou částí. V první části jsme vytvořili bezpečnou skupinu o počtu maximálně 12 vězňů, která pracovala společně na zadání vedoucích k objevení svých vlastních hrdinských schopností, vyslyšení svého volání a odhalení svého životního poslání. V druhé části, která začala v září 2018, jsme nacvičili divadelní hru o jedné z kladných a zároveň i záporných postav současné literatury - o Patrickovi "Mag" Murphym, hlavní postavě románu Kena Keseyho *Přelet nad kukaččím hnízdem* (Kesey, 1962). Divadelní skupina se scházela jednou týdně (na 2 hodiny), v druhé části projektu dvakrát týdně (na 4 hodiny).

Skupina se skládala z mužů a žen různého stáří a národností a byla dobrovolná. Počet účastníků se měnil podle jejich denního režimu, typu trestu, oddělení věznice, různých osobních omezení a tak dále. Skupina se nakonec ustálila na počtu 10 účastníků, čtyřech žen a šesti mužů. Program setkání byl v první části projektu koncipován velmi flexibilně a hravě, abychom mohli

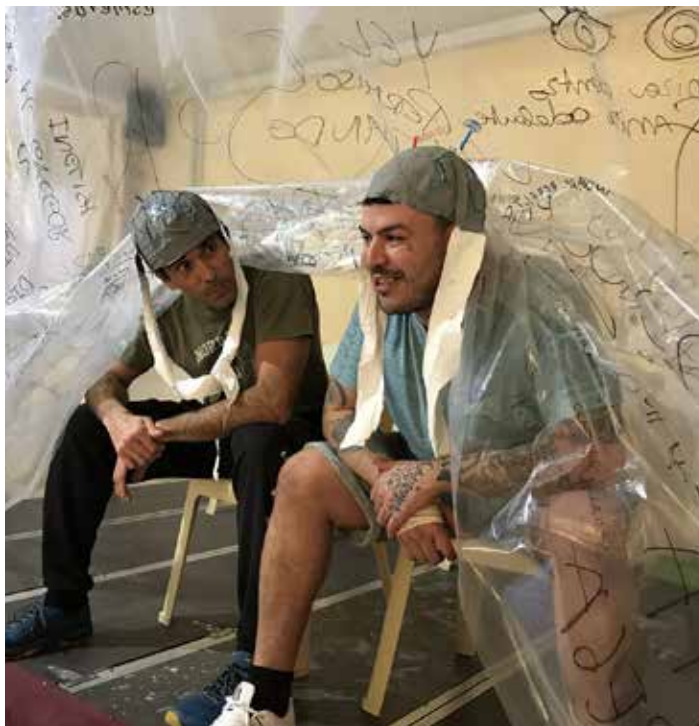
pro další práci ve skupině vytvořit pocit důvěry a bezpečí. Každé setkání začalo cvičením zvuků těla, rozcvíkovými cvičeními a následnou hlavní aktivitou, a končili jsme krátkým prostorem pro zpětnou vazbu a závěrečným rituálem. Jednotlivá setkání vedl genderově vyvážený tým dvou lektorů. Hlavními nástroji těchto aktivit byly rituály, rozehřívací aktivity, divadelní cvičení, práce se symboly, příběhy a legendy, improvizace a ruční umělecká práce. Nižší uvádíme čtyři cvičení, které náš tým vytvořil jako nástroje pro práci na dvou různých tématech: vlastnosti hrdiny a vyslyšení volání, ke kterému jsme dospěli zvědoměním všech možných představ vězňů o tom, jaký bude jejich život zpátky na svobodě.

Jedním z nejdůležitějších cílů naší práce bylo vytvořit bezpečné místo plné kreativity a pocitu svobody. Naším heslem bylo "I když jsem ve vězení, jsem svobodný ve své vlastní kreativitě." Sekundárním cílem bylo vytvořit divadelní zpracování *Přeletu nad kukaččím hnízdem* a dát tak vězňům možnost se projevit, hrát a hrát si. Prostředí

psychiatrické nemocnice, téma šílenství a jeho podob, ale především všechny postavy tohoto příběhu, nabízejí paralely s každodenní realitou těchto uvězněných lidí a jejich pocitem neštěstí vyvolaným potlačováním emocí. Divadelní zkoušky sloužily jako bezpečný prostor pro vyjádření všech skrývaných pocitů, postavy bláznů nabízely neomezené možnosti, jak herecky ztvárnit všechny podoby šílenství, které v sobě vězni nashromáždili během pobytu ve vězení. Omezené možnost dát bezpečný průchod svým potlačeným emocím je jeden z největších problémů věznic. Neexistuje zde totiž soukromí, prostředí pro to vhodné a žádná podpora. Proto považujeme většinu věznic za prostředí bez jistot a bezpečí. Jednoho dne jsme se zeptali našich herců: „Existuje nějaký návod, jak přežít ve vězeňském prostředí a nezbláznit se z toho?“. Odpovědi nám bylo: „Dá se to přežít jenom díky pokoře, pokoře k sobě samému a všemu kolem nás, všemu, co se tu s námi děje. Kdo ji necítí, začne se ztrácet v temné pasti závislosti, lži, deprese a agrese.“

Cesta k naplnění našich cílů byla velmi zajímavá, plná poučení a emocí pro obě zúčastněné strany. Osm měsíců společné práce pomohlo u vězňů upevnit sebevědomí, úctu a důvěru k ostatním a pocit odpovědnosti ke skupině. Zároveň byli schopni pracovat na svých osobních problémech bez emočního stresu a napětí. Práce s tématem volání nebyla v prostředí mezi vězeňskými zdmi a s vězni, prožívajícími tuto složitou etapu svého života, vůbec lehká. Rozhodli jsme se ji proto propojit s výhledem na propuštění na svobodu, které všichni tak dychtivě očekávají. Vezmeme-li v úvahu složitou situaci, ve které se vězni nacházeli, a prostředí ne vždy vhodné pro skupinovou práci (nedostatek klidu pro soustředěnější práci, pracovní prostor, do kterého neustále přicházeli a odcházeli jiní vězni atd.), musíme konstatovat, že bylo velkým úspěchem, když se vězni ke svému volání, jeho uvědomění a vyslyšení alespoň přiblížili.

Jak už jsme zde zmínili dříve, rádi bychom pokračovali s popisem čtyř cvičení, které jsme testovali a vyvíjeli společně s vězni a pro ně samé:



Cvičení použita ve VĚZENÍ

“Živý pohyb”

Cvičení na propojení mysli, těla a dechu

Cíl: uvolnit a vyprázdnit svou mysl a tělo a aktivizovat na 100% své vnímání

Místo konání: uvnitř i venku

Počet účastníků: počet účastníků záleží na kapacitě prostoru

Potřeby: hudba různých žánrů

Potřebné lektorské dovednosti a znalosti: základní znalost anatomie těla a schopnost vést

Trvání: 20-30 minut

Uvedení cvičení: Vyzvěte účastníky k tomu, aby začali více naslouchat svým tělům pomocí jednoduchých pohybů a nádechu a výdechu

Průběh: Pusťte uklidňující hudbu. Cvičení začíná jednoduchými a krátkými pohyby provedenými společně s dýcháním. Například: ohněte paži společně s nádechem a napněte ji s výdechem. Pokračujte po dobu několika minut tímto tempem a s každým dechem nechte účastníky zažívat rostoucí pocit lehkosti. Potom je přiveďte k větším, delším a plynulejším pohybům a přesunům napříč prostorem, ovšem s neustálou pozorností věnovanou dýchání. Postupně je nechte interagovat s objekty kolem nich (s předměty, zdi, podlahou, atd.). Dalším krokem je převést interakci od věcí směrem k ostatním účastníkům cvičení. Vyzvěte je k tomu, aby se vzájemně lehce dotýkali a dál se soustředili na svůj dech. U toho vydržte několik minut a pak se vraťte zpět k počáteční fázi – každý účastník si najde svůj vlastní prostor a začne se soustředit opět jen na své dýchání. Pokud je to možné, je dobré pro hlubší prožitek zavřít oči. Nyní obraťte pozornost k další skladbě (měla by to být dynamičtější, etnická hudba) a nechte ji působit na tělo. Po několika minutách, ve chvíli, kdy se účastníci začnou cítit unavení, hudbu a pohyb zcela přerušte signálem “Stop”. V tu chvíli nastane ten nejlepší okamžik, kdy mohou naslouchat svému tělu.

Doporučení: Cílem první části je začít intenzivněji vnímat své tělo a vypnout mysl, proto by měla hrát jemná, meditativní hudba, která navádí ke zklidněným pohybům. V druhé části by naopak měla hrát intenzivní a rytmická hudba, která by měla účastníky přivést k pocitu euforie a tělesné vyčerpanosti. Upozorněte účastníky, že by měli během celého cvičení naslouchat svým tělům a zároveň vzít v úvahu své fyzické možnosti. Toto je důležité *zmínit hned v úvodu*.

“Vytvoř si vlastní svobodu”

Cvičení pro uvědomění si svého pojetí svobody

Cíl: umožnit lidem ve vězení vyjádřit své představy o tom, jak si představují svůj život, až se zase dostanou na svobodu, dát jim konkrétnější tvar a rozměr

Počet účastníků: maximálně 10 osob

Poznámka: Toto cvičení není vhodné pro budování skupiny, doporučujeme ho používat až ve skupinách, kde už vzájemná důvěra byla nastolena. Neváhejte pro toto cvičení použít jiné téma. Téma svobody zde volíme proto, že bylo ústředním tématem pro naši práci ve vězeňském prostředí. Pro práci s vaší skupinou jistě najdete mnoho jiných vhodných témat.

Potřeby: Krycí malířská fólie, která se používá na pokrytí podlahy a nábytku

Potřebné lektorské dovednosti a znalosti: nutná obecná znalost práce se skupinami

Trvání: 60min

Uvedení cvičení: Vyzvěte klienty, aby fólii začali zkoumat dotykem, natahováním, zvedáním a další manipulací. Cvičení funguje jako skvělá rozehřívací aktivita pro skupinovou práci. Nechte je si s fólií hrát a objevovat, co všechno s ní lze dělat. Pak vyzvěte účastníky, aby se zamysleli nad tématem svobody. Co pro ně znamená? Jaké hodnoty pro ně představuje? Poté je vyzvěte, aby společně tuto fólii roztrhali a každý si vzal kus a použil ho jako svůj vlastní kostým, který by měl symbolizovat jejich vlastní představu svobody. Nechte jim několik minut na to, aby se sami stali zosobněním “svobody”.

Průběh: Ve chvíli, kdy už jsou účastníci oblečení do svých nových kostýmů, je můžete pozvat jednoho po druhém na krátký rozhovor. Vy jako moderátor pokládáte otázky, abyste zjistili, co každý z účastníků chápe pod pojmem svoboda a co všechno pro ně může znamenat. Můžete použít otázky jako “Kdo si? Jakou máš povahu? Co je pro tebe důležité? Co si přeješ? Co chceš? Znáš (doplňte jméno účastníka, který právě hraje)? Máš pro něj/pro ni nějaké dobré rady?” Tímto způsobem pokračujte v rozhovorech se všemi účastníky a pomozte jim dobře mířenými otázkami přivést co nejvíce myšlenek z nevědomé na vědomou úroveň.

Doporučení: Později můžete vyzvat jiné účastníky, aby sami pokládali otázky, rádi se chopí funkce moderátora.

“Klíč”

Cvičení na vyslyšení vnitřního volání

Cíl: Zamyslet se pozitivním a konstruktivním způsobem nad svými budoucími životními plány. “Co bych si přál, aby se dělo po mém odchodu z vězení? Jaké dveře bych si chtěl po propuštění otevřít?”

Místo konání: uvnitř/venku, ale v ničím nerušeném místě

Počet účastníků: maximálně 15 účastníků, ale doporučujeme menší skupiny

Trvání: přibližně 30 minut

Potřeby: Plastelína nebo hrnčířská hlína, ale můžete použít jakýkoliv vhodný materiál. Doporučujeme nechat v průběhu celého cvičení (jeho manuální části) hrát klidnou a inspirující hudbu

Uvedení cvičení: Vyzvěte účastníky, aby si představili den, kdy budou odcházet z vězení. Mají nějakou představu toho, co by mohli dělat, až znovu nabydou svobodu? Mají nějaký o tom nějaké sny? Najdou si zajímavou práci, usadí se, budou cestovat, vybudují něco atd.? Vyzvěte je, aby si vzali kousek plastelíny/hlíny a vymodelovali z ní klíč, který jim otevře pomyslné dveře ke všem těmto novým možnostem.

Průběh: Při tomto cvičení pracuje každý sám. Účastníci si sednou do kruhu a lektor jim vysvětlí toto cvičení.



Úvodní část může být případně provedena i s použitím hudby a vedené vizualizace, která pomůže účastníkům představit si onu očekávanou chvíli, kdy získají svobodu, mnohem živěji. Poté účastníky vyzvěte k tomu, aby vzali plastelínu a v tichosti a úplném soustředění se na cíl tohoto cvičení vymodelovali svůj klíč. Až tuto práci dokončí, utvoří znovu kruh, kde si navzájem sdělí, jaké dveře by si přáli otevřít. Otázky od ostatních účastníků jsou samozřejmě vítány. Úspěch tohoto cvičení závisí na vaší schopnosti takovou aktivitu vést a na zaujetí účastníků. Komplikace, které mohou během této aktivity nastat, v podstatě závisí právě na těchto okolnostech.

Doporučení: Přání a sny účastníků by měly být realistické a zvládnutelné.

Obměny: Nejjednodušší verze spočívá v tom, že se připraví krabice s klíči různých tvarů, barev a velikostí tak, aby si každý z účastníků mohl vybrat svůj a použít ho v druhé části tohoto cvičení.

“Popros svého Anděla/Ochránce”

Cvičení na odhalení hrdinských vlastností

(zde popisujeme první část tohoto cvičení)

Cíl: Zamyslet se pozitivním a konstruktivním způsobem nad svými budoucími životními plány. “Co bych si přál, aby se dělo po mém odchodu z vězení? Jaké bych chtěl po propuštění otevřít brány?”

Místo konání: uvnitř/venku, ale v ničem nerušeném místě



Počet účastníků: maximálně 15 účastníků, ale doporučujeme menší skupiny

Trvání: přibližně 30 minut

Potřeby: Plastelína nebo hrnčířská hlína, ale můžete použít jakýkoliv vhodný materiál. Doporučujeme nechat v průběhu celého cvičení (jeho manuální části) hrát klidnou a inspirující hudbu

Uvedení cvičení: Proved'te své klienty touto krátkou imaginací: “Den, kdy jste se narodili, byl důležitý a výjimečný. Vy sami si samozřejmě tento den nepamatujete, ale vaše rodina a mnozí blízcí příbuzní ano. Zkuste zavřít oči a tento okamžik si představit. Při vašem porodu byla přítomna jedna důležitá bytost. Kdo to byl? Byl to váš Anděl? Nebo možná váš Ochránce? Kdo je tou zvláštní bytostí, která vás miluje nade všechno? Je

to bytost, která stojí vždy blízko při vás, i když vy ji/jej nemůžete vidět. Zkuste ho/ji najít.”

Průběh: Po této krátké vedené imaginaci vyzvěte účastníky, aby vymodelovali/vyřezali postavu anděla nebo ochránce. Přineste jim hrnčířskou hlínu nebo plastelínu a jakékoliv další přírodní materiály, které se vám podaří opatřit (větvičky, šišky, kamínky, jehličí atd.). Poskytněte jim na kreativitu a tvorbu dostatek času a klidně jim přitom pusťte klidnou hudbu (20 min). Po této části můžete pokročit k dalšímu kroku. “Dotažte se svého anděla/

ochránce, jak by vás popsal. Co by o vás řekl? Jaké jsou vaše nejsilnější stránky? Na co máte nadání?” Dejte svým klientům dalších 15 minut na to, aby napsali krátký popis sebe samých tak, jak by je viděl jejich anděl/ochránce. Ujistěte se, že účastníci budou mít svou postavičku u sebe a budou na ni dobře vidět tak, aby s ní neztratili kontakt. Nakonec je nechte si své texty v klidu znovu přečíst a navedte je k tomu, aby v textu dobře vnímali všechno hezké a pozitivní obsahy. Texty se nemusíte zabývat otevřeně a s účastníky je nějak veřejně procházet - to můžete udělat jen tehdy, když s danou skupinou pracujete dlouhodobě a je v ní vytvořen pocit bezpečí.

Rizika: Toto cvičení jsme používali ve skupině vězňů v nápravném centru. V našem případě se vyskytl jen jeden druh rizika. Přivést člověka k tomu, aby poznal svého anděla nebo ochránce, vlastně znamená seznámit je s bytostí, která jim v životě pomáhá nejvíce ze všech. To je může přivést k návratu na nejemotivnější úroveň jejich bytí. V takovém případě se mohou u člověka projevit velmi silné emoce - a pak je potřeba velmi bezpečného místa a dostatku času na to, aby se s nimi mohlo pracovat. Vězení bohužel takovým místem není. Kontakt s vězni je vyhrazeno omezené množství času a vězeňské cely jsou malé a příliš obsazené na to, abychom v nich našli dostatek soukromí na pro vlastní vnitřní procesy. Projevy emocí jsou v takových cvičeních samozřejmě žádoucí, ale ujistěte se, že máte dostatek prostoru s nimi v případě potřeby dostatečně pracovat.

Komentáře editorů:

Je velmi zajímavé, že polovina této skupiny, která se rozhodla zpracovat kapitulu “Hrdina, volání a hlad”, pracuje právě s vězni, tedy s lidmi, které jsme vyloučili ze společnosti. Právě oni jasně ukazují, které normy, hodnoty a vzorce chování vládnou naší společnosti: úspěch, přizpůsobivost, vydělávání peněz, tvrdá práce, dobré chování. Existenci těchto standardizovaných hodnot jsme nuceni přijímat každý den - a tito nepřizpůsobiví lidé to nedokázali a ztratili své iluze o společnosti. Nicméně to, že jsou odstřiženi od zbytku společnosti, pro ně představuje krajně nepříjemnou situaci, která je prostřednictvím hladu nutí jejich situaci změnit. Tyto situace se podařilo dvojici dobře popsat.

Jedno stinné téma naší kultury ovšem dál zůstává ve tmě: náš hlad, respektive motivace pracovat jak s muži a ženami ve vězení, tak s mládeží a dětmi: Madeleine a Erik, kteří pracovali ve vězení, a Siscu a Sol, pracující s mládeží, pochází z různých kultur. Kvůli turistům a imigrantům hrají kulturní rozdíly velkou roli, jak píšou i oni sami. Mohlo by být velice přínosné najít pro jejich zkušenosti teoretický základ, což potvrzuje i příklad Sol (viz níže).

V akademických studiích se neustále popírá fakt, že by na popis pozorovaného mohl mít vliv i samotný pozorovatel a že tudíž neexistuje “objektivní” pozorování. To, že vlastní zkušenosti a výzkum oddělujeme, ovšem samotné vytváření teorií ovlivňuje. Tento fenomén můžeme vypožorovat i v částech textu, který nám později zaslala Sol, čtvrtý člen španělské skupiny:

Zážitky Sol

“Než jsem začala s projektem HIT, představovala jsem si hrdinu.

Celý život jsem strávila na jednom z afrických ostrovů, na místě, kde horizont vždy končí mořem. Moje zkušenosti spíše odpovídaly profilu lidí, s kterými pracovali moji kolegové, než někomu, kdo by měl pracovat v projektu HIT.

Po schůzce projektu HIT se ve mně něco změnilo. Neuvolněný vztek, který se ve mně nakumuloval, začal unikat ven. Ničemu jsem nerozuměla, odmítala jsem číst si metodické texty nebo doprovázet své kolegy, kteří se rozhodli pracovat ve vězení. Rozhodla jsem se pracovat s lidmi mimo věznic, s izolovanými rodiči samoživiteli, kteří nežili na sociální podpoře, zneužitými ženami, imigranty, rozbitými rodinami, ženami, které nepřijmou radu od někoho, kdo nezažil to, co ony. Myslela jsem si, že je až příliš jednoduché dělat teorie o hladu, když máte lednici plnou jídla a hodně ho ještě vyhazujete. Můj hněv trval celé měsíce - moje hrdinka se budila z dlouhého spánku, který jí předtím udržoval v letargii: byl čas se tohoto hněvu, který náležel jí, zbavit. Zkoušela jsem různé způsoby, jak to udělat. Dívala jsem se na komedie, chodila jsem na nákupy, kouřila jsem a jedla více a více, naslouchala problémům ostatních a starala se o jejich životy až tak moc, že jsem si nevšimla, co se děje mně samotné. Nicméně nic z toho mi nepomohlo... až do chvíle, kdy jsem si připustila, že mě můj vztek umí přemoci, a kdy jsem se rozhodla podívat se mu do očí a zjistit, odkud přichází. V tu dobu jsem byla nemocná, měla jsem finanční problémy, byla jsem bez stabilní práce a spolupracovala jsem na projektu, který mě tehdy nijak nenaplňoval. Nikdo mi neřekl, že ten hněv, který cítím, má souvislost s tím, jak se ve mně rodí hrdinka. Byla jsem jím zcela pohlčena až do chvíle, než se hrdinka zcela narodila.

Začala jsem malovat pastelem, vytvořila jsem si metody a cvičení a ona se ve mě postupně rodila. Zpočátku jen pomalu... po kresbách přišla slova a já musela psát a psát. V noci jsem se budila spotřebou kreslit a psát. Vztek ze mě zcela vyprchal ve chvíli, kdy jsem pochopila, z čeho pramenil - z odporu. Z odporu proti patriarchální společnosti, jejím neustálým časovým požadavkům a normám o tom, co je správné a co špatné. Odmítla jsem totiž naslouchat sama sobě. Celý život jsem se jen snažila naplňovat představy jiných, snažila jsem se, aby mě ostatní vnímali takovou, jakou jsem se kvůli nim samotným snažila být. Žila jsem v neustálém sebeuposuzování. Jednoho dne mi mé ruce "náhodou" napsaly text, který mi pomohl pochopit a přijmout moji přirozenost... a přesně tento den se díky tomu narodila moje hrdinka..."

To vše po nějakou dobu přinášelo problémy v mé práci na projektu HIT:

"... Zatímco moji kolegové psali texty pro tuto knihu, já jsem psala jeden hrdinský příběh za druhým. Zatímco moji kolegové už plánovali překlad, já jsem kreslila jeden obraz za druhým vyjadřujíc své vnitřní pocity.

Narodila se ve mě hrdinka Manifestadora a začala se sice chovat po svém, ale ne na základě hypotetických představ, které mi nutili ostatní, ale na základě své přirozenosti ..."

Magdaléna Komárová (1977) se narodila v Bánské Bystrici na Slovensku. Studovala na Vysoké škole múzických umění (Bratislava). Je to dramaterapeutka a divadelnice pracující s marginalizovanými skupinami, vězni, bezdomovci a lidmi s mentálním postižením.

Erik Jiménez (1973) absolvoval studium sociologie, pracuje jako sociální pedagog v centrech pro mládež, kde pracuje na různých uměleckých projektech.

Siscu Ruz (1983) se narodil v Barceloně, je hercem a režisérem divadelní společnosti Cuerpo Teatro a učitelem muzických umění.

Sonsoles Alterachs (1963) se narodila na ostrově Bioko v Rovnické Guinei. Věnuje se storytellingu a i v terapii používá zvuk slov.



ŠKOLA - ZKUŠENOSTI spojené s PRÁZDNOTOU a VOLÁNÍM: vídeňský projekt Open Markhof

Deschooling v Markhofu = alternativní „škola“, svobodné učení (domácí výuka)

Projekt Open Markhof je projektem co-learningu, který rozvíjí přirozené vzdělávání a pomáhá vytvářet komunitu. Pro tento účel má k dispozici svůj vlastní co-workingový prostor vybavený kanceláři a místnostmi pro tvořivou činnost: vlastní kuchyň pro vaření ve skupině a prostory pro konání různých kurzů a workshopů; dále provozuje akademii a školu, která vlastně není tak úplně školou, a nabízí prostory pro pořádání akcí a seminářů. Nachází se ve třetím vídeňském okrese a má za cíl vytvořit „vesnici ve městě“. Gudrun Florian-Troy, jedna z rakouských členek projektu,

je aktivním členem Markhofu, pracuje v jejich alternativní škole a pomáhá všechny obyvatele vesnice zásobovat jídlem. Níže se dozvíte, co zažívá jako „insider“ v rámci celého procesu deschoolingu - procesu vyčištění se, který nás znovu vybaví schopností „přirozeného“, tj. samo-organizovaného učení se.

Co je to deschooling a jakým způsobem probíhá v Markhofu?

Deschooling je přechod ke zcela novému uspořádání škol, kdy děti samy jsou odpovědné za své vzdělávání. My tady v Markhofu tento postupný proces chápeme jako „přechod ke svobodě“. Tímto procesem procházíme i my dospělí.

Které z fází cyklu základních emocí v tomto procesu uskutečňujete?

Touha po změně obvykle vzniká z nadměrného zahlcení a únavy v aktuálním školním systému (STAV NULA). První fáze se projevuje přítomností spokojených, nadšených rodičů a dětí s někdy až euforickým projevem, a atmosférou dychtivé zvědavosti a lehkosti (HLAD). Tento stav pak (často i poměrně dlouho) přechází k druhé fázi vývoje charakterizované úbytkem zaujetí a zájmu. To je nejtěžší část takové transformace, která může trvat i léta a během kterých celá situace začne být rodičům, žákům/studentům i pracovníkům školy spíše na obtíž (ÚZKOST). Překonat třetí fázi je skutečná výzva. Děti vedou hrdinský boj a procházejí obdobím nového sebehodnocení. Jejich agrese se často projevuje jako bezcílnost, nuda a „otukávání toho, kam až mohou zajít“. Kvůli pocitu strachu z toho, zda dokážou ve škole obstát, začínou vyhledávat možnost doučování a soukromých lekcí a tak prodlužují své trápení (AGRESE / BOLEST). Další fáze procesu začíná cestou k soběstačnosti, která se na počátku děje ze strachu a ne ze skutečného zájmu. V tuto dobu se uvolní to „staré“ a některé děti se chtějí vrátit do původních systémů. U rodičů to vyvolává pocit trapnosti a toto je bohužel často onen moment, kdy o žáky přicházíme. To přináší mnoho zármutku, zejména proto, že se tak promarní mnoho úsilí a práce dětí (SMUTEK). Ve chvíli, kdy se děti vynoří z tohoto boje, silné a odhodlané, a dosáhnou poslední fáze, jsou zcela bezstarostné a plné lehkosti. Nacházejí v sobě nové zapálení a znovuobjevenou důvěru a baví je vše, co dělají (RADOST).

Jsou procesy deschoolingu také příkladem Cesty hrdiny?

Ano! Lidé, kteří je zažívají, děti nebo dospělí, podstupují během tohoto procesu jak všech pět důležitých kroků Cesty hrdiny Paula Rebillota, tak i cyklus základních emocí. V první fázi zaslechnou volání po změně a rozpoznají svého hrdinu jen díky tomu, že ucítí potřebu být tím, kým skutečně jsou (VOLÁNÍ, HRDINA a jeho POMOCNÍCI). V druhé fázi, kdy se postupně vytrácí jejich zapálení a přichází odpor proti sobě a svému okolí, je velmi těžké vytvořit mezi žákem a průvodcem jeho učení upřímný vztah. Děti „přestanou pracovat“ a vyhýbají se kontaktu s pedagogem (DÉMON ODPORU). Bezcílnost v další fázi přináší pocit smutku a přichází otázky jako „Kdo jsem?“ „Co chci dělat?“ a jsou vlastně projevem vnitřního boje (KONFRONTACE a DOHODA). Ve fázi 4 potřebují lidé odvahu najít sebe sama (PROZKOUMÁVÁNÍ, ZKOUŠKY V ZEMI NEZNÁMA). Znovunalezením sebe důvěry a tím, že jednou provždy přestanou hledat uznání ze strany dospělých, se děti dostávají až do poslední fáze - dají si tak největší z darů a vrací se jako hrdina (DAR a NÁVRAT).

Co je cílem „deschoolingu“ během Cesty hrdiny a jaké mohou nastat obtíže/negativní pocity/stinná témata?

Tento proces není snadný a vyžaduje vytrvalost a odvahu. Ne každý to dokáže a velmi často jsou to rodiče, kdo celý přerod svých dětí dostatečně nepodporují, nebo dokonce tím, kdo zcela ztratí trpělivost a proces změny zcela utnou (viz SMUTEK). Každá fáze má svá úskalí, která mohou vést k zastavení tohoto procesu.

A jak se vám v Markhofu daří? Jak celou situaci zvládáte?

Každý den se díky našemu průkopnickému projektu učíme něco nového a snažíme se spolupracovat úzce s rodiči. Zapojujeme je do rozhodování a vedeme s nimi živý dialog. To nám usnadňuje získat do mnoha věcí potřebný vhled a začít proces proměny u dětí podporovat ze všech možných stran.

Jak proces deschoolingu pociťuješ ty sama?

Můj vlastní proces deschoolingu mi dává nový pohled na přirozený přístup k učení, na to, jak je možné při tomto procesu předávat obsah a jak při těchto činnostech interagovat s ostatními. Otevřít se tomu, že přichází chvíle konfrontace s mými stinnými tématy, a začít s nimi pracovat. Jedině tak můžu pokračovat v této práci. Projekt „*HIT - Hrdinové inkluze a transformace. Partnerský projekt pro integraci negativních emocí a společensky relevantních stinných témat*“ mi umožnil svému procesu porozumět ještě hlouběji.

Komentář editorů:

Gudrun z Rakouska nebyla v rámci projektu HIT součástí žádné z výzkumných skupin a neměla žádné předchozí zkušenosti s Cestou hrdiny. Pracuje ve skupině, která má na starost komunitní projekt Markhof. Tomuto projektu, jehož mottem je “Dítě potřebuje vesnici, aby mohlo vyrůst” (“It needs a village to raise a child”), se věnuje se svým dítětem a manželem. Její vlastní zkušenosti v této oblasti prozatím zůstávají ve stínu „abstrakce“. To, že proces deschoolingu popsala jako proces cesty hrdiny, bylo pro zkoumání procesu samoučení (učení, který si vedeme sami) velkým přínosem: ukazuje důležitost procesů „neučení“, abychom byli schopni se učit dál. Africká kultura má pro toto dobrou metaforu - lidské vědomí přirovnává k domu a říká, že nejdříve se musí vystěhovat starý zvyk a pak až nastěhovat nový.



Démon odporu • Úzkost

Předmluva editorů:

V rámci semináře Cesta hrdiny je démonem odporu síla říci “Ne” čemukoliv, co chce hrdina dokázat nebo čeho chce dosáhnout. Démon odporu se objevuje ve chvíli, kdy hrdina uslyšel volání a započiná cestu. V naší teorii je démon odporu spojený se základními emocemi úzkosti a strachu prožít naplno sílu nespoutanosti a důvěřovat energii živosti, kterou jsme měli, když jsme byli dětmi. Rozhodně v našem životě představuje spíše energii řízení, kontroly, odolávání, ochrany a plánování.

V Cestě hrdiny můžeme tuto energii vnímat pečlivým uvědomováním si vlastního těla, resp. prozkoumáním našeho “tělesného brnění” (Wilhelm Reich) zformovaného pocity, které zadržujeme v těle. V momentě, kdy se s těmito pocity dostaneme znovu do kontaktu skrze naše konání a cvičení,¹⁰ vyneseme na světlo své demony odporu a naši hrdinové jim pak mohou připsat prožitky, odůvodnění a jména. Když jsou vyneseni na světlo, démoni odporu projevují svou současnou sílu a tvar v tanci démonů.

Hrdina má funkci individuální a kolektivní. To platí také pro demony odporu. Sociální funkce démona je chránit to, co existuje, tedy chránit existující autoritu (individuální, politickou, ekonomickou, kulturní...) a potlačit snahu o změnu. Démonova síla “Ne” je energie omezující, budující stěny, síla celku, která se projevuje skrz jednotlivce. Hrdinovo “Ano” je energie rozvíjející, překračující omezení, síla jednotlivce, která celku něco hodnotného přidává - síla evoluce.

Úzkost

Pocit úzkosti je pro lidskou existenci nezbytný. Démon odporu se rodí z úzkosti. Naslouchání našim démonům, aniž bychom jim dovolili nás utiskovat, vyžaduje hodně času, pozornosti a rozvahy. V rámci projektu HIT se náš islandský tým v této kapitole soustředí na konkrétní stinná téma, se kterými se v současnosti potýká náš národ a které vidíme zároveň jako jeden z důvodů, proč v naší zemi roste pocit úzkosti: Rychlé změny morálky v sociální kultuře Islandu.

Ekonomická krize západního světa v roce 2008 měla pro Island extrémní následky, které národ přivedly téměř k bankrotu. Sociální struktury se dramaticky změnily během pouhých několika let. Všechna pravidla chování se

.....
10 Metodu hlubšího uvědomění si ztracených pocitů a vzpomínek, které se provádí během dne věnovanému démonovi, popisuje i Alice Miller v dílech “Drama nadaného dítěte” a “Pro vaše vlastní dobro. Skryté krutosti ve výchovávání dětí a kořeny násilí”. Miller toho dosahuje v rámci terapeutického sezení vnesením těchto pocitů a vzpomínek do vědomí a jazyka. Jinou metodou je umělecká tvorba, což je popsáno v kapitole o radosti - Miller popisuje své malování a Bly (1988) popisuje poezii. (Poznámka editorů)

změnila ve své protiklady a jak se vztek šířil, ulice a náměstí naplnily masové demonstrace, které země neviděla desetiletí. Každý Islandčan, stejně tak jako celá společnost, musel přehodnotit své názory a identitu. Vlivem internetu, sociálních médií, Wikileaks atd. se v základech otřásl náš starý zvyk důvěřovat.

Celý svět nyní cítí potřebu nového sebevymezení, ale v případě Islandu, země s tak malou populací a tak úzkými vazbami mezi lidmi, se to projevuje ještě intenzivněji. V důsledku tohoto nepokoje povstávají tisíce nečekaných hrdinů, kteří čelí démonům odporu v sobě samých a ve svých spoluobčanech - démonům chránícím již přežitou kulturu.

Šťastný nebo nešťastný?

Island, který se nachází jižně od Polárního kruhu, je se svými 103 000 kilometry čtverečními druhým největším ostrovem Evropy. I tak je jedním z nejmenších států světa. Od příchodu prvních lidí v 8. a 9. století našeho letopočtu se celkově narodilo o něco méně než milion Islandců. V dnešní době dosahuje počet obyvatel na Islandu téměř 340 000, což je podstatně více než kdykoliv předtím (v roce 1701 to bylo zhruba 50 000). To činí z Islandu jednu z nejméně lidnatých zemí světa. Malé národy jsou velmi významné pro výzkum, protože různé sociální změny se v nich často projevují mnohem zřetelněji než v těch větších.

Podle Zprávy o světovém štěstí jsou Islandci šťastní. I po tak těžké ekonomické krizi, která zasáhla Island v roce 2008, se národ stále umísťuje jako jeden z nejšťastnějších na světě. Důvodem může být absence zbraní a válek. Naši zbraní jsou slova - a my svůj jazyk někdy používáme nedbale, zvláště při komunikaci na on-line fórech, kde se objevujeme poměrně často. Islandci jsou co do frekvence využití médií na světové špičce, například 92% osob starších 18 let používá denně Facebook. Temnější stranou otevřeného dialogu je, že své názory a zkušenosti sdílujeme s čím dál větší přímostí, včetně ostré kritiky, která může být neuvážena. Slova mohou ve společnosti, kde jsou lidé takto propojeni, bezpochyby ranit hlouběji. Tato společenská blízkost je také zdrojem vzájemné závislosti, takže může být těžké zvolit vhodný postup.

Na druhou stranu je ale nutné zmínit, že Islandci překonávají ostatní národy v užívání antidepresiv. Podle zprávy Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj "Health at a Glance 2015" jsme zemí s největší konzumací antidepresiv na světě - a počet nových uživatelů u nás stále roste. Výsledky ukazují, že v roce 2013 na Islandu bralo denně antidepresiva 118 osob z 1000. Na druhém místě je Austrálie s poměrem 9,6%.

To znamená, že v současné době bere denně antidepresiva 10% "šťastných" Islandců. Pocity smutku a úzkosti se na Islandu podle všeho stávají velkým problémem, velkou stinnou stránkou společnosti - a naši hrdinové a démoni musí cítit rostoucí potřebu nalézt pro měnící se společnost nová pravidla chování. Takový proces může být bolestivý a naším úkolem je najít nástroje, které mohou být v tomto procesu redefinování a léčení použity. Věříme, že Cesta hrdiny Paula Rebillota takovým nástrojem je - nebo se jím může stát.

Čtyři rozdílné přístupy

Ve výzkumu, jakým je projekt HIT, je důležité vzít v potaz osobnost samotného výzkumníka, protože může ovlivnit závěry výzkumu. Islandský partner HIT, Akademie Reykjavík, je zastřešující organizací pro samostatně výdělečně činné vědce, spisovatele a školitele, která pozvala k účasti na projektu HIT čtyřlenný tým. My čtyři spolu

běžně nespolupracujeme - a než jsme se na tuto fascinující cestu inkluze a transformace vydali, téměř jsme se neznali a nikdo z nás neměl zkušenost s Cestou hrdiny. Ve své předchozí práci jsme se ale na poli mytologie, rituálu a divadla, stejně tak jako ve světě vyprávění příběhů, psané literatury a biografie již s podobnými prvky a myšlenkami setkali - s oním častým příběhovým schématem hrdiny v nesnázích, který nakonec zvítězí a vrátí se domů, změněný a transformovaný.



Ale nyní pojďme představit sebe a některé z darů, které nám byly dány, a demony, se kterými jsme bojovali během procesu projektu HIT. Jako první je hodno zmínit Valgerður H. Bjarnadóttir (narozena roku 1954). Valgerður má vzdělání v oblasti sociální práce, ženské spirituality a šamanismu s důrazem na kořeny a odnože norské mytologie. Po kariéře v politice a státní správě je nyní Valgerður nezávislou badatelkou a aktivistkou, která se zaměřuje především na rovnost pohlaví. Ve své vlastní praxi poskytuje poradenství a pořádá workshopy, píše, učí a organizuje akce týkající se šamanismu, snů, mytologie, sebeposílení, historie žen a dalšího. Valgerður pracovala během desítek let snad se všemi znevýhodněnými skupinami a jednotlivci.

“Jsem šťastná, že jsem narazila na holistickou metodu Cesty hrdiny, protože celý svůj život pracuji s kreativními metodami, mýty, meditací a rituály,” vysvětluje Valgerður. “V devadesátých letech jsem studovala v San Franciscu, takže velmi dobře znám prostředí, ze kterého pocházejí Rebillotovy myšlenky, i když jsem o něm nikdy dříve neslyšela. Nabídka účasti na projektu HIT pro mě byla až příliš lákavá na to, abych ji odmítla. Mou zvědavost podnítilo to, že ve světě feminismu, ve kterém pracuji, je Cesta hrdiny považována za patriarchální model. Brala jsem jako výzvu zjistit, jestli se v tomto projektu dá najít feministický přístup, a k mému potěšení se hned na začátku prvního workshopu objevila ženská hrdinka jménem Áslaug Kráka, která mě následovala celým procesem.”

Role mýtu v našem výzkumu bude diskutována později, ale nyní přenechme slovo Rúnarovi Guðbrandssonovi (narozen 1956). Rúnar se během své čtyřicetileté kariéry herce, divadelního režiséra a učitele dramatu s Cestou hrdiny již párkrát setkal. Stejně jako Paul Rebillot i Rúnar vede svůj vlastní divadelní spolek, se kterým vytvořil různé druhy profesionálních a amatérských představení, a vedle toho pracuje i na přípravě nové generace herců. Během desítek let výuky herců a hereckých technik a interpretace si Rúnar vytvořil pracovní metodu, kterou přizpůsobil svým cílům, nazývanou LAB; ta sestává z cvičení a principů převzatých z různých jiných zdrojů (Barba,

Grotowski, Vassiljev, Alschitz, japonské styly dle Suzuki a Butó, biomechanika, View-point, Laban atd.). V poslední době se Rúnar začal zajímat o bezdomovecké divadlo a vytvořil velké představení s desítkami bezdomovců, bývalých vězňů, žadatelů o azyl a víceméně s každým, kdo měl zájem hrát na pódiu.

“Cesta hrdiny je zkušenost, která je pro mě naprosto strhující,” říká Rúnar. “Šel jsem do toho emočně naplno, až tolik, že jsem fyzicky onemocněl. Měl jsem průjem - příšerná zkušenost, které jsem si později začal cenit, protože vedla k prožití nezměrné katarze, a zatímco jsem fyzicky trpěl, čelil jsem svým démonům,” uvažuje Rúnar. Dále zmiňuje, že jeho další představení bude možná zahrnovat některé z hrdinů inkluze a transformace, které umožní hercům používat tělo, mozek, hlas a nervový systém tak, aby se vydali na cestu a reagovali na překážky a pozdrzení, transformovali se a našli radost prostřednictvím metod vyvinutým divadelní praxí.”



Vzdělání a kariéra Margrét Sigríður Eymundardóttir (narozena 1971) připomíná živou tkáň se spoustou různých vláken a tkanin. Pracuje na poli umění a řemesel, sociálních a environmentálních věd, ošetrovatelství a učení.

“Když jsem byla pozvána k účasti na tomto dobrodružství, slyšela jsem o Cestě hrdiny poprvé a nikdy předtím jsem nezažila nic podobného, ale toužila jsem se do toho pustit. Cestu hrdiny vnímám jako způsob, jak se spojit se všemi součástmi sebe sama, například s těmi uměleckými, milujícími přírodu, a také s těmi spirituálními. Byla jsem vychována jako protestant, nebo přesněji řečeno, sama sebe jsem vychovala ve všech různých náboženstvích, protože mě vždy přitahovala různorodost spirituální hojnosti.” V širokém pohledu na věc je Margrét názoru, že projekt HIT ovlivnil její práci. “Různé mé vnitřní součásti dostaly prostor vykvést a já jsem si uvědomila, že tato zkušenost ovlivňuje způsob, jakým učím umění, protože ke svým studentům přistupuji uvolněněji, což jim samotným také umožňuje vzkvétat,” říká Margrét.

Björg Árnadóttir (narozena 1957) je vystudovanou učitelkou umění, novinářkou a specialistkou na vzdělávání se zaměřením na andragogiku a kreativitu. V osmdesátých letech začala pracovat se znevýhodněnými společenskými skupinami ve švédském Laponsku a ve své výuce se až do současné doby zaměřuje na různé druhy opomíjených skupin. Nyní Björg pracuje pod partnerskou organizací Akademie Reykjavík jako spisovatelka a učitelka psaní.

“Do kontaktu s monomýtem jsem přišla skrze literaturu a ze znalostí, které jsem získala projektem HIT, těžím během svých spisovatelských workshopů”, říká Björg. “Jako učitele literární autorské tvorby mě velmi zajímají vypravěčská schémata užitá v Cestě hrdiny a to, jak je využít tak, abych lidem pomohla tvořit příběhy, které jsou ukryty v nich samotných. Využití cyklu pěti základních emocí dává spisovatelským cvičením přidanou hodnotu. Idea transformativního vyprávění příběhů je podle mě při práci se znevýhodněnými skupinami velmi stimulující a také oceňuji to, že Rebillot vnímá každý workshop jako umělecké představení a posvátný rituál. Tyto přístupy mi pomáhají při tvorbě i realizaci mých workshopů. Práci v projektu HIT jsem si velmi zkomplikovala tím, že jsem jako jediný představitel islandské partnerské organizace cítila až přílišnou zodpovědnost za finální produkt, tedy samotný text, který nyní čtete. Místo toho, abych si proces užila na osobní úrovni, jak to obvykle dělám, když se učím něco nového, cítila jsem nutnost různým úrovním Cesty hrdiny, HIT a cyklu základních emocí porozumět na kognitivní úrovni tak, abych byla schopna své prožitky popsat slovy. Moji démoni mi neustále říkali: “Björg, stále ti nedochází to nejdůležitější!”



Téma našeho výzkumu: Hnutí #MeToo

Když jsme na počátku procesu HIT dostali možnost vybrat si mezi pěti základními emocemi (hlad, úzkost, agrese/bolest, smutek a radost), náš čtyřčlenný tým okamžitě věděl, která pro nás byla v té době nejzajímavější. Vybrali jsme si emoci úzkosti a tedy druhou část cesty, tu zajímavou část, ve které hrdinové musejí čelit překážkám, aby mohli překročit hranici do transformativního dobrodružství.

Důvod, proč jsme si vybrali tuto konkrétní část cyklu základních emocí je ten, že naši studenti a klienti ve chvíli, kdy je potkáváme, procházejí zrovna touto etapou. Lidé, kteří se obracejí k umění, divadlu nebo kurzům kreativního psaní, nebo ke svým kořenům, snům a práci na sebezpečení, patří rozhodně mezi ty, kteří už uslyšeli své volání po dobrodružství. Právě

kvůli němu se přicházejí zapsat do našich kurzů. Cítíme jejich hlad po změně, ale v určité chvíli, během kreativního sebezpoznávacího procesu, tyto lidé často začnou cítit úzkost jako důsledek setkání se s vlastními démony odporu, což je vede k prvním pochybám o svém poslání. Úzkost kreativní lidi často přinutí v jejich tvorbě ustát a jejich prožitky jsou naplněny spíše bolestí než radostí. Tento proces úzkosti jsme chtěli zkoumat původně. Nicméně postupem času se během našich týmových debat vynořilo další téma spojené s úzkostí. Toto nové téma jsme čím dál více začali vnímat jako to, které chceme reflektovat pomocí znalostí získaných během procesu práce na projektu HIT: Rychlé změny v morálce islandských sociálních struktur a celého západního světa, které jsou následkem masivních změn v informační technologii.

Konverzace islandského týmu se postupně přesunula z obecné diskuze o výše zmíněných rychlých morálních změnách západního světa k jejich specifitějším stránce: Hnutí #MeToo se začalo pod různými lokálními i mezinárodními alternativními názvy virálně šířit světem v říjnu roku 2017, přesně ve stejnou dobu, kdy začal projekt HIT. #MeToo se rapidně rozšířilo ve formě hashtagu na sociálních médiích a ukázalo, jak obrovsky rozšířený je problém sexuálního zneužívání, obtěžování a násilí a to především ve veřejném sektoru.

Hnutí #MeToo zvýšilo povědomí o sexuálních zločinech proti všem pohlavím a vzbudilo velké reakce po celém světě. Naši maličkou společnost to smetlo jako bouře. Dalo by se říct, že pocit úzkosti, který začal v naší společnosti v posledních letech postupně narůstat, dosáhl své největší síly právě v době všeobecné debaty o sexuálním zneužívání, kterou #MeToo zažehla a která od té doby neubírá na své intenzitě. Ti, kteří žijí ve velkých společenstvích, mohou jen stěží pochopit, jaký dopad může mít taková diskuze o citlivých tématech v maličkém státě, jako je Island, kde jsou všechna spojení mezi jedinci tak blízká a intimní, že máme někdy pocit, že celý národ je jedna velká rodina. Veřejná debata se snadno stává soukromou a soukromá veřejnou. Ukázalo se, že se tento problém dotkl osobně nebo politicky téměř všech. Každý z nás má nějaký nevyřčený příběh nebo zná někoho, kdo byl hlavním protagonistou v nějaké z velkých #MeToo kauz, které publikovala média. Otevření Pandořiny skříňky má následky. Promluvit veřejně není vždy bezpečné a nikdy bezbolestné. Rodiny se cítí ohroženy, skupiny přátel jsou roztrženy a velké, respektované společnosti ve své snaze se k celé věci nějak smysluplně postavit selhávají. To, že se někdo inspiroje hnutím #MeToo a rozhodne se promluvit, umí položit i celé vlády. Lidé všech pohlaví si pokládají otázku: “Měl bych promluvit, nebo mlčet? Co bych měl říct a komu? Co by mělo zůstat nevyřčeno, alespoň po nějakou dobu?” Na jedné straně je tu armáda démonů odporu, která křičí a svírá ty, kteří se snaží promluvit a otevřít své staré rány, a snaží se je umlčet. Na druhou stranu má tato intimita v sobě vlastnost hrdiny, protože díky blízkým vazbám je rozhodnutí promluvit nakažlivé. Každý má sestru, kamarádku, matku, babičku, dceru atd., a tak se odvaha promluvit a pochopit význam takového činu šíří celým národem. Samozřejmě, jako vždy při rychlých změnách, jsou i zde pasti. Padají nepravdivá slova, nebo se pravda dostává k uším těm, kterým není dobré důvěřovat. Ale tak se to má i s Cestou hrdiny - vede vždy přes nástrahy.

Naše povětná hrdinka

Během vzpoury proti mlčení mohou mít démoni odporu dvě hlavy nebo dvě zbraně. Jedna hlava křičí, abychom mlčeli, jinak budeme za zrádce, druhá žádá, abychom promluvili, jinak budeme za zbabělce. Obě hlavy mohou mít pravdu a být důležité, obě mohou být někdy naším vnitřním dítětem a jindy hlasem, který se nás snaží ovládat a kontrolovat. Tento dvouhlavý démon přináší těm, kteří si uvědomí, že byli dlouhou dobu utlačováni nebo umlčovali sami sebe nebo jiné - nebo i těm, kteří se cítí ohroženi touto vlnou veřejných přiznání, úzkostné stavy. Zatímco pro některé je odhalení tajemství uspokojující, pro jiné je mlčet a čekat, než přijde ta “správná chvíle”, jediným způsobem, jak zachovat vlastní integritu a zůstat silnými.

Naše islandská kultura, která je povětšinou velmi moderní, si stále uchovává staré umění vyprávět příběhy. Naše kulturní dědictví tkví v příbězích a slovech, naše slova jsou našimi zbraněmi, jak už jsme zmínili předtím. Když jsme během práce s tak citlivým tématem, jako je hnutí #MeToo, hledali inspiraci, bylo pro náš islandský tým velmi přirozené obrátit se k naší tradici vyprávění příběhů.



*Drawing by Märten Eskil Winge (1825-1896).
The image is found on page 315 of Fredrik
Sander's 1893 edition of the Poetic Edda.*

Příhodný nám přišel příběh známé hrdinky Áslaug Kráka. Mýtus o Áslaug pochází ze ságy o vikingském vládcí Ragnarovi Loðbrókovi, napsané ve třináctém století jako pokračování germánské Ságy o Völsunzích. Richard Wagner se inspiroval hrdiny z této ságy i dalších ság a básní ve své opeře Prsten Nibelungův.

Příběh o Ragnarovi Loðbrókovi vypráví o tom, jak Sigurður Fáfnisbani (Siegfried) projel ohnivým kruhem a probudil královnu Brynhildur (Brunhilda). Plodem jejich setkání byla dcera Áslaug, která se stala Ragnarovou třetí ženou. Kvůli nepříznivým okolnostem byla Áslaug svěřena do péče Brynhilduřiny sestry jménem Bekkhildur a jejího manžela Heimira.

Valgerður, která byla v našem týmu expertem na norskou mytologii, s příběhem o Áslaug pracovala už od chvíle, kdy jako malá poprvé slyšela pohádku založenou na tomto příběhu jménem Princezna v harfě (publikována v roce 1954). “Sama jsem měla docela šťastné dětství, mohla jsem zcela svobodně projevovat krásu své přirozenosti a všichni mě podporovali v tom, abych vždy říkala, co si myslím. Mlčení nebylo nic pro mě. Ale rezonovala ve mě potřeba stáhnout se, kterou Áslaug měla, a její odhodlání vyřešit všechny hádanky - a samozřejmě mě fascinovala i magie celé pohádky,” říká Valgerður o jednom ze svých nejoblíbenějších příběhů, který zde i vypráví:

Příběh o Áslaug Kráka

“Příběh lásky mezi Sigurðurem a Brynhildur, rodiči hrdinky Áslaug, se odehrává v údolí Rýna. Valkýra Brynhildur neuposlechla Ódina (Otce veškerenstva a všech bohů z nebes) a ten ji odsoudil k životu v manželství. Prosi ho o to, aby zajistil, že její manžel bude nejvznešenější z hrdinů, a tak ji Ódin uloží ke spánku na vrcholek hory a vytvoří kolem ní ohnivý kruh. Sigurður je hrdina, který se nebojí ničeho, zrovna zabil mocného draka a přisvojil si jeho zlatý poklad, když spatřil oheň a ucítl volání, které ho nabádá, aby ohněm projel na svém koni. Probudí Valkýru a zamilují se do sebe. Zůstane s ní na vrcholku hory po tři dny a tři noci. Později ji zradí tím, že se ožení s jinou královnou jménem Guðrún, přestrojí se za svého švagra Gunnara, znovu projede ohnivým kruhem a Brynhildur je pak nucena vzít si za muže Gunnara. Později, když se dozví o Sigurðurově zradě, nechá ho zabít, a zatímco jeho tělo hoří na pohřební hranici, vjede do plamenů, a tak se mohou znovu setkat v Helheimu, říši mrtvých. Po smrti Sigurðura a Brynhildur se země nachází ve stavu války a pomsty. V tu dobu tříleté Áslaug hrozi jako jedinému dědici velké nebezpečí, a tak se její pěstoun Heimir rozhodne dostat ji ze země. Postaví obrovskou harfu a schová v ní Áslaug spolu se zlatem a poklady, sám se přestrojí za chudého barda a putuje s ní světem až na Sever. Když je Áslaug hladová, Heimir jí dá malý kousek pórku, a když pláče, hraje jí na harfu. Tímto způsobem ji proveze Evropou až k úzkému fjordu v severním Norsku. Tam najde Heimir venkovský dům a ženu jménem Gríma

(Maska). Její manžel Áki (pravděpodobně Předek) je ten den na lovu. Gríma zahlédne skrz Heimirovo prosté oblečení zlato a nabídne mu přespání ve stodole. Když se její manžel vrátí domů, nabádá ho k tomu, aby Heimira zabil nebo ho prý opustí a vezme si Heimira. Áki se její žádosti podvolí, ale když Heimira zabije, přijde zemětřesení a stodola se zřítí. Přesto zvládnou zachránit harfu a uvnitř najdou dívku, kterou se rozhodnou vychovat jako svou dceru. Protože je krásná a oni jsou oškliví, Áki se obává, že budou podezřelí, ale Gríma maskuje krásu dívky térem a říká jí Kráka (Vrána), po své vlastní matce. Rozhodnou se, že se jim dívka bude hodit k těžké práci a bude postupně jako oni. Od chvíle, kdy je Heimir zabit, Kráka nepromluví ani slovo a starci si myslí, že je hloupá. Je od hlavy k patě pokrytá térem, těžce pracuje a svůj život žije v tichosti.

Když je Áslaug/Kráce osmnáct let, Ragnar Lodbrok, král dánský, také drakobijec, navštíví tento vzdálený fjord. To ráno zrovna přišel o svou milovanou ženu Þóru a truchlí. Cestuje, aby unikl vzpomínkám a smutku. Ragnar zůstane na lodi a pošle do Kráčina domu své muže, aby upekli chleba. Áslaug/Kráka je vidí přicházet a ví, že to je její šance - její volání. Umyje si vlasy a tělo v potoce, přijde do domu a ukáže se mužům a Grímovi, její zlaté vlasy jí padají až k patám a její krása září. V tuto chvíli také poprvé promluví a popřeje jim dobrý den. Muži jsou okouzleni a nemohou z ní spustit oči, takže spálí chleba. Když se vrátí na loď, stále rozrušeni její krásou a se spáleným chlebem, král je rozzloben a zvědav zároveň. Muži tvrdí, že viděli nejkrásnější ženu v životě, což král Ragnar chápe jako urážku své zesnulé ženy. I tak chce ale tuto ženu potkat a nechat ji projít zkouškami, takže jí druhý den pošle krátký dopis. Protože je její krása pro něj hodnotná jen tehdy, pokud je stejně velká i její moudrost, musí vyřešit tři hádanky. Žádá, aby přišla za ním na loď bez doprovodu, ale ne sama. Nesmí být oblečená, ale ani nahá. Nesmí být po jídle, ale nesmí být ani hladová. Dívka vyřeší všechny tři hádanky. Na jeho loď připluje v loďce se psem. Zahalí se do rybářské sítě patřící otčímovi Ákimu a svou nahotu zakryje svými vlasy. Lízne si pórku, takže svůj hlad uhasí, aniž by jedla. Král Ragnar ji uvítá, ale dívka mu nevěří, takže žádá, aby slíbil jí a jejímu doprovodu bezpečí. Když ale král vztáhne ruku, aby jí mohl pomoci na palubu, kousne ho do ní pes - a je za to okamžitě zabit. Tím je porušena dohoda a Áslaug/Kráka od té chvíle ztrácí vůči králi veškerou vstřícnost a důvěru. On ji požádá, aby strávila noc, ale dívka odmítne. Nabídne jí krásné šaty, které patřily jeho zesnulé ženě, ale ona se nechce oblékat bohatě, ani se stát náhradou jeho zesnulé ženy. Král chce, aby s ním



© AU Library, Campus Emdrup.

jela do Dánska, ale ona žádá, aby se pro ni vrátil později, pokud se do té doby jeho zájem nevytratí. Dívka tedy odjede na loďce zpět, král odpluje, ale za nějaký čas se vrátí zpět. Tentokrát se s ním Áslaug Kráka rozhodne odejít a při odchodu prokleje Grímu a Áki. Král stále chce, aby byla jeho milenkou, ale ona odmítá, dokud si ji nevezme za ženu. Neřekne mu ale, kým ve skutečnosti je, takže i když krále fascinuje a souhlasí s tím, že si ji vezme, stále ji považuje za vesničanku bez urozených kořenů. Áslaug se s ním první noc manželství nechce milovat, chce počkat tři noci nebo budou prokleti, ale král si vynutí své a o devět měsíců později se jim narodí syn “bez kostí”, tedy ochrnutý.

Áslaug se stane královnou dánskou a má s Ragnarem mnoho dětí, ale svou pravou identitu mu odhalí až ve chvíli, kdy v sobě nosí jejich nejmladší dítě Sigurður. Tou dobou si Ragnar plánuje vzít za ženu dceru švédského krále, protože Áslaug/Kráka je považována za dceru farmáře a královi muži ho přesvědčí, že to je pro krále ponižující. Áslaug se o jeho plánu dozví od tří ptáčků a rozhodne se říci mu pravdu o svém původu. Král jí nejdříve nevěří, ale ona mu řekne, že porodí syna, jehož oči odhalí pravdu. Porodí syna, který má v oku znak draka, pojmenuje ho Sigurður ormur í auga (Sigurður Dračí oko). Je to znamení jejího otce, který zabil draka Fáfnira, dostačující k tomu, aby přesvědčilo Ragnara o jejím původu, takže se švédskou princeznu rozhodne nevzít. Porušení smlouvy se švédským králem vede k válce mezi ním a Ragnarem, ve které zemřou synové, které měl Ragnar s Þórou, a to v bitvě s kouzelnou krávkou Sibiljou, tajnou zbraní švédského krále. Áslaug, která už není Kráka, pro ně hluboce truchlí a chce, aby její vlastní synové pomstili jejich smrt. Abychom tento příběh zkrátili, její synové se stanou králi a lordy v Anglii, Dánsku a dalších zemích. Poté, co je Ragnar zabit v hadí jámě, Áslaug se spojí se svými předky Valkýrami a jede s nimi a svými syny do bitvy. Nese nové jméno Randalín (Štítonoška) a zemře vítězně ve vysokém věku.”

Cesta úzkosti a smutku - a radosti

Příběh o Áslaug má mnoho vrstev: vrstvu matriarchální a patriarchální, vrstvu osobního rozvoje a kultury a vrstvu vnitřní a vnější. Celý život Áslaug může být vnímán jako Cesta hrdiny, ale obsahuje také mnoho dalších cest. Příběhem prostupuje vnitřní volání, protože Áslaug si neustále uvědomuje svoje životní poslání - následovat cestu svých rodičů stejně tak, jako to dělali i oni. Toto volání v ní jen dřímá, až do dne, kdy vidí loď a volání se probudí, smyje ze sebe své přestrojení - a znovu promluví.

Pak Áslaug volání následuje a přenese své kouzelné nástroje na loď, kde se setká s různými druhy démonů: zabiti jejího psa, pokus o znásilnění a pokus o to učinit z ní náhradu za zesnulou královu ženu. Áslaug si uvědomí, že onen “velký hrdina” Ragnar ve skutečnosti není žádným hrdinou, ale patriarchálním vládcem, který ji chce opanovat stejně tak, jako Odin chtěl dříve opanovat její matku. Také ví, že ji může zradit stejně tak, jako její otec zradil její matku. Áslaug se do něj ale zamiluje a stejně jako její matka potřebuje čas se nad svou situací zamyslet, a tak se vrací a čelí svým utlačovatelům. V této části příběhu je úzkost a smutek, démon odporu je aktivní: Vráti se pro ni? Je jí hoden? Může mu věřit? Zradí ji stejně, jako zradil její otec? Áslaug si uvědomuje, že mu nemůže říct, kým doopravdy je, dokud nebude vědět, že mu může věřit. Ale král se vrátí a spolu vstupují do Země neznáma. Na její

žádost se žení a ona mu porodí syny, ale stále je na ni pohlíženo jako na venkovanku v králově hradě. On ji zradí tím, že ji znásilní během jejich vlastní svatební noci, místo toho, aby čekal kouzelné tři noci, a karma chce tomu tak, aby se jejich nejstarší syn narodil postižený. Jejím největším strachem je, že ji král odvrhne kvůli opravdové princezně. Áslaug tedy čeká až do chvíle, než se k tomuto králi chystá, aby mu odhalila svůj nástroj síly, neznámou pravdu, která ležela v tichu celé roky, a prokáže ji na synovi, který nese ve svých očích znak draka. Znak patří jak jejímu otci, tak Ragnarovi. Tuto cestu končí Áslaug s radostí, ale pak začíná další cesta, ta, která z ní udělá Valkýru.

Význam příběhu Áslaug pro nás

Během prvního workshopu projektu Cesty hrdiny na Lanzarote hnutí #MeToo vrcholilo, a tak se zdálo zcela přirozené zvolit si tento příběh, mýtus či legendu, jako živnou půdu pro naše myšlenky a sklízet z ní nástroje naší práce. V procesu, který probíhal posledních zhruba 10 let na Islandu a v jiných částech světa a o kterém jsme už v této kapitole mluvili, je ústřední otázkou to, zda promluvit či mlčet. A to platí, ať už se díváme na Wikileaks, Facebook, #MeToo nebo jiná místa sociální revoluce.

Valgerður vidí důležitost tohoto příběhu v tom, že se jí stal jakýmsi majákem na naší společné cestě: “Áslaug byla utlačována neznalými a utlačovanými lidmi, mužem a ženou, ale byla také znásilněna, zrazena a nepochopena mužem, který tvrdil, že ji miluje. Jakkoli si po celou dobu uchovává svou nezlomnou sílu a moudrost, čerpá lásku, podporu a moudrost ze svých kořenů. Postavy v tomto příběhu mohou být zkoumány jako části společnosti, patriarchální kultury, ale stejně tak na ně lze pohlížet jako na části kohokoliv z nás. Takže byla perfektním příkladem pro další zkoumání v naší práci. Jak jsem již zmínila dříve, s tímto příběhem jsem vyrostla a Áslaug byla mou hrdinkou, šla mi příkladem od dětství. Vyjevila se mi během prvního dne workshopu a stala se znovu mou Hrdinkou - tentokrát hrdinkou mého nového volání. K mému překvapení se mi pak vyjevila ještě jednou, tentokrát ve své podobě staré ženy válečnice - Randalín. Od Lanzarote mně začala provázet více než kdy dříve jako plnohodnotná osoba, idea nebo mýtus a dál mě podporuje, dál radí mému hrdinskému i démonskému já v mém osobním životě i při práci s ostatními. Vede mě do nepoznaných míst úzkosti, smutku a strachu, provádí mě po nich a já ji následuji s radostí.”

Význam jména Áslaug je důležitý pro porozumění mýtu. *Ás* (množné číslo *æsir*) je jméno starého norského kmene bohů a *laug* ve jméně lidí naznačuje spojitost s manželstvím nebo oddaností, ale obecně znamená studnu s vodou. Takže naše hrdinka Áslaug je čistá a zářivá žena, zasvěcená bohům. A díky tomu, že Áslaug je na Islandu stále běžné jméno, můžete mít pocit, že by klidně mohla být vaší sousedkou.



Legendární Áslaug byla dobrou volbou i pro zbytek týmu. Když Björg vysvětluje roli Áslaug na své cestě hrdiny, mluví spíše o bolestivých zkušenostech: “Promluvit či mlčet je otázka, která mě trápí už dlouho. #MeToo mě zpočátku přivedlo k přesvědčení, že revoluce umožňuje lidem konečně otevřeně mluvit, ale porozumění příběhu Áslaug mi pak přineslo jiný dar. Mlčení, do kterého se Áslaug dobrovolně ponořila, mi pomohlo najít svůj vlastní nástroj síly, protože jsem si uvědomila, jak opatrně je třeba vybírat si chvíli, ve které promluvíme, a lidi, kterým svá tajemství vyjevíme. Příběh mi dodal jistoty v tom, že já sama si mohu vybrat, jestli chci žít se svým tajemstvím nebo ho odhalit ostatním. Promluvit nebo mlčet se stalo zcela mou vlastní volbou.

Kroky našeho workshopu s účastníky projektu HIT

Kreativní rituál přechodu

Náš den začínáme vytvořením rituálu, abychom naši práci napojili na předchozí den, a využíváme základní element vody. Naplníme mísu s vodou z rybníčku na dvorku v “Místě ticha” poblíž Alp, podáváme si mísu v kruhu, nabádáme všechny k tomu, aby do vody smočili své prsty. Lidé postupně namáčejí prsty ve vodě novými způsoby. První osoba udělá pohyb směrem k vlastnímu tělu a pak další pohyb směrem k osobě, která stojí vedle ní. Tato osoba opakuje pohyb směrem k sobě a pak vytvoří nový pohyb, který předá další osobě. Podle Paula Rebillota tento rituál zve do naší práce božství: “Rituální kruh říká: Tady se děje něco tajemného.”

Nacházíme se ve druhé fázi Cesty hrdiny. Hrdina nebo hrdinka se připravuje na to, že poté, co uslyší volání dobrodružství, opustí známá území a odejde do Země neznáma. Nyní “se démon odporu začíná vyjevovat.”¹¹

Divadelní metody a práce s tělem (60 min.)

Rúnar představuje účastníkům divadelní metody a metody práce s tělem, které jim mají skrze pohyb a výraz pomoci spojit se se svou vlastní přirozeností a čelit svým největším strachům. Pobízí je, aby si našli pozici těla, ze které mohou rychle fyzicky zareagovat na cokoliv, co bude potřeba. Všechny smysly jsou otevřené, kolena pokrčená a střed těla je silný. V tomto stavu pasivní připravenosti jsou lidé připraveni k okamžité reakci. Rúnar vysvětluje tuto známou divadelní metodu “Sats”, která je impulzem pro dosud neznámou akci směřující jakýmkoliv směrem, následovně: “Je to chvíle, kdy jste připraveni jednat, okamžik, který předchází akci, kdy je přítomna veškerá energie a je připravena se do situace vložit, ale jakoby pozastavena, podržena v pěsti. Již existuje určitá svalová, nervová a mentální předpřipravenost, která je směřována k cíli. Je to jistá forma zkoncentrování se a aktivizace svého vnitřního já, které dává vzniknout takové reakci. Je to napětí před vypuštěním. Je to pocit, že jste připraveni na cokoliv. “Sats” zapojuje celé tělo, je to impuls i protiimpuls. Abyste byli schopni reagovat celou svou bytostí

.....
11 Rebillot 1993, str. 16 a str. 88

na vnější podněty a překážky, ať už skutečné nebo imaginární, musíte porozumět a ovládnout “Sats”.¹²

Akce je reakcí a Rúnar vybízí účastníky, aby reagovali na jeho povely ke skákání, ohýbání se, otáčení se a kopání, a naučili se tak být ve stavu pohotovosti a připravení rychle reagovat na cokoliv - ať už to bude volání, démon odporu, nebo samozřejmě všechny nástrahy při cestě Zemí neznáma.

V rámci zvládání této fyzické aktivity jsou účastníkům předloženy představy, se kterými mají pracovat, jako je tahání za provaz, zvonění na zvon nad sebou nebo představa, že jsou přivázaní za zápěstí a trhaní napůl dvěma koňmi, nebo se potápějí do bažiny a natahují se pro pomoc. Tímto způsobem lidé přetvoří tělesné cvičení ve “fyzickou Akci”. Na konci zahřívací části Rúnar vysvětluje, že tímto chce účastníkům poskytnout nové pre-expressivní metody práce, než se posunou k dalšímu úkolu:

Cesta sny (90 min.)

Valgerður hraje na buben a vede skupinu cestou ze stavu útlaku k lodi nových možností. “V procesu Cesty hrdiny používáme rituály a cesty svým vnitřním já, aby nám pomohly poznat svůj vnitřní svět a sny, a my tak byli schopni vnímat jednotlivé aspekty cesty: Hrdinu, Démona odporu, nástroje, zkoušky a tak dále,” vysvětluje svému publiku, které, inspirována příběhem o Áslaug, zve na cestu jejich sny poté, co jim odvypráví onen starý příběh. Během cesty účastníci potkávají Áslauginy zkoušky a soužení na svých vlastních osobních úrovních a musí ve svých vlastních životech vyřešit stejné hádanky, jaké předložil král Áslaug. Všichni účastníci nejdříve od Valgerður dostanou instrukce a pak vyráží na své vnitřní cesty, ze kterých jsou za hodinu a půl povoláni zpět a je jim dán čas na to znovu se přizpůsobit běžné realitě a zapsat si poznámky, aby si tuto svou “cestu sny” inspirovanou naší hrdinkou Áslaug Kráskou zapamatovali.

Umění a psaní (60 min.)

Závěrečná část dne využívá umění a kreativní psaní, aby účastníkům pomohla zpracovat dojmy, které získali během dne. Margrét žádá účastníky, aby volně reflektovali pocity z Rúnarovy práce s tělem (pomocí barev) a cesty sny vedenou Valgerður, a ptá se jich na velikost a tvar pocitů v obrazech, které se jim postupně formují na papírech. Björg upozorní na pocit z nedotčenosti bílého papíru a běžný strach z jeho “čistoty”. Podporuje účastníky v tom, aby tento “spisovatelský blok” překonali, zapomněli na vnitřní cenzuru a použili metodu automatického psaní (ruka při ní neustále píše a nezastavuje se pro zamyšlení ani na okamžik) k popsání svých zkušeností z ranních workshopů. Na samotném konci workshopu je účastníkům dána příležitost v menších skupinkách ústně sdílet své

.....
12 Sats je norský pojem, který použil Eugenio Barba ve svých teoriích a Divadelním antropologickém výzkumu, aby pojmenoval výše popsany fenomén. Anglická divadelní terminologie pro něj nemá specifický název.

pocity z rána. Práce na tomto workshopu poskytla islandskému týmu nové nástroje k tomu, aby v budoucnu mohli vytvořit koncept Cesty hrdiny, který bude reflektovat jak aktuální témata diskutovaná v moderní společnosti, tak i staré kulturní dědictví.

Komentáře editorů:

1. *Islandská skupina měla v tomto projektu dvě specifika: 1) nikdo z týmu předtím neprošel seminářem Cesty hrdiny, ale všichni znali teorii monomýtu Josepha Campbella¹³ členové týmu pocházeli z různých organizací. Rozpor mezi tím, že Islandané jsou jedni z nejšťastnějších lidí planety, ale zároveň trpí úzkostmi, což dokládá konzumace velkého množství antidepresiv, zřejmě v čtenáři budí zvědavost. Je možné, že velkým kulturním tabu je na Islandu pocít smutku. Úzkost, agrese/bolest a smutek jsou v západní kultuře obecně tři nejvíce tabuizované emoce. Proces osobního vývoje potřebuje "navigační nástroj kapitána Jacka Sparrowa"¹⁴ - kompas se střelkou, která vždy ukazuje směrem k vaší největší touze, ke které se dostanete skrze svůj největší strach. Někdy člověk musí chvíli prožívat zdánlivě bludné kruhy pocitů smutku přecházejících do vzteku a úzkosti a zpět (nebo ze vzteku či bolesti do smutku a úzkosti) tak, aby se uvolnily i dlouho zadržované emoce. Na sociální úrovni je zmíněna absence zbraní a ozbrojených sil, kdy jejich alternativou jsou hrdý individualismus a heslo "naši zbraní jsou slova".*
2. *Oceňujeme, že naši islandští kolegové zaujímají upřímný postoj přímo či nepřímě vůči Démonovi odporu a vůči své úzkosti: Démon odporu se projevuje ve zvláštním hrdinském nadání: u Rúnara v těle a divadle, u Valgerður v mýtech a ženách v nich, u Margrét v náboženství a esoterismu a u Björg v teorii a schopnosti popisovat své prožitky v psané formě. Valgerður a Björg mají obě něco, co přejaly od Áslaug: duchovního průvodce. A odvalu počkat si na ten pravý moment, kdy se svěřit o své bolesti, dokud nenastane vhodná chvíle. Rúnar popisuje osobní rozměr své zkušenosti z Cesty hrdiny jako "nezměrnou katarzní úlevu na úrovni těla".*
3. *Tento zvláštní ostrov posetý aktivními vulkány, toto místo, kde se pomalu rozestupují kontinentální desky, je plné mýtů vyprávějících o vytrvalém odporu (síle démonů) proti civilizaci a patriarchálním systémům moci. Je možné, že démonům odporu se daří v určitých typech krajiny - na Islandu je to kouzelná divočina. Jak píše*

13 Monomýtus, Campbellův pojem pro strukturu příběhů a mýtů hrdiny, je objevem intelektuální reflexe děl Jamese Joyce a jiných. Nezapomínejme ale, že popisuje dědictví našich dávných předků, kteří tento způsob vyprávění používali již před desítkami tisíc let. Stejně jako Picasso přivedla k úžasu kvalita nástěnných maleb v Lascaux (16 000 let starých) - "Nic nového jsme se od té doby nenaučili!" - můžeme podobné kvality očekávat i v jiných oblastech umění. - Ruský mytolog Vladimir Propp má hypotézu, že pohádky, ve kterých se objevují prvky kouzel a magie, mají kořeny v (tajných) popisech a návodech, jak provádět rituály iniciace - tyto popisy se pak předávaly z generace na generaci i poté, co se tyto rituály přestaly provádět. "Die historischen Wurzeln des Zaubermärchens" (Historické kořeny kouzelné pohádky, Leningrad, 1946, německá edice Mnichov, 1987, anglická edice neexistuje). (Poznámka editorů)

14 Ztvárněn Johnnym Deppem v americké filmové tetralogii "Piráti z Karibiku".

Björg: “Vesnice Reykjahlíð ležící jen 20 kilometrů od sopky Krafla zažila během let 1975-1984 devět erupcí a silná zemětřesení - a její obyvatelé odsud přesto neodešli. “ Všechny televizní dokumenty o Islandu zmiňují velký respekt, který místní lidé chovají k duchům jednotlivých přírodních živlů: v islandské kultuře je stále prostor pro uvědomování si kouzelného a magického.

Na druhou stranu na Island proniká globalizovaná ekonomika a současná technosféra (tak, jak naši kolegové popisují krizi roku 2008) a vráží klín mezi lid a jejich spojení s přírodou a magií. Z toho pramení úzkost. Je možné, že by tato úzkost byla na Islandu tabuizovaná více než v hustě zalidněné Evropě právě kvůli tomu, že rozpor mezi divokou přírodou a současnou “civilizací” (protiklad mezi městem a venkovem) je na Islandu mnohem patrnější?

4. *Island není osamělým ostrovem jen na první pohled. Vzdálenost od sousedního Grónska, Kanady, Skotska a Norska je mezi 500 a 1500 km. Tento ostrov byl osídlen kmeny ze Skandinávie a z Britských ostrovů v devátém století. Jak píše Björg, “od roku 1262 do 1944 byl Island pod nadvládou Norska a později Dánska. Mezi roky 1940-2006 žil s vojenskou přítomností britských a později amerických armád. Kvůli těmto dvěma skutečnostem a také kvůli účasti na většině mezinárodních dohod, zvyšujícím se množství imigrantů a kvůli tomu, že je zcestovalým národem, je Island poměrně dobře propojen se svým okolím.”*

Nicméně my v hustě obydlené Evropě máme mnoho přímých sousedů, žijeme v zemích, které na sebe bezprostředně naléhají, často bez jakýchkoliv přírodních hranic. Tento propastný rozdíl mezi vztahem blízkosti a vzdálenosti v nás vytváří dojem, že “naše” situace nás nutí vzájemně zpochybňovat své kultury a dohadovat se mezi sebou, abychom vyřešili konflikty a nadále byli schopni společné politiky.

5. *Velkým tabuizovaným tématem naší kultury, kterého se tento příspěvek dotýká, je naše vlastní “přirozená divokost”, která na nás neustále působí a stále se udržuje při životě. Už 8-10 tisíc let nám naše kultura našeptává, že tato naše přirozená divokost je hrozná, barbarská a hloupá a že jen “civilizace” z nás udělala “dobré” lidi, “krále tvorstva”. Z tohoto přesvědčení pak plyne ono nevyřčené ospravedlnění “práva” podmanit si a využívat zbytek světa pro svůj prospěch (Quinn, 1992 a 1997).*

Stejný rozkol se děje uvnitř nás - “mysl by chtěla, ale tělo je slabé”, tento pohled nesdílí pouze katolíci. Tento pohled nás oslabuje a podřizuje nás vnější kontrole. Ale Haimir (během jehož vraždy přišlo zemětřesení!) učil “pátého člena islandského týmu” Áslaug, jak se spojit s divokostí a silou hudby - byl hráčem na harfu stejně jako Paul Rebillot.

6. *Mýtus o Áslaug nás přivádí k velmi zajímavému tématu a tím je obsah volání, kterému se jinak říká životní poslání či vize. Áslaug nese dál životní poslání své matky a svého otce - stále se potýká s polaritou “láska (a partnerství) versus síla a moc” a svůj dračí dar předává dál. Na konci se stává Šitonoškou (Randalín) a po své matce přebírá úkol Valkýry - úkol odvádět mrtvé válečníky do Valhaly, a tím sloužit přání Ódina shromážďovat válečníky k obraně jeho patriarchální vlády a moci. Její cesta končí tam, kde cesta její matky začala.*

Zůstat věrný sám sobě a svým darům je jedna věc. Ale jaký je cíl, za kterým se s nimi vydat? To je věc druhá. V eposu Skadar (kapitola Konfrontace a agrese/bolest) je nelítostný smysl mužské patriarchie hlavním tématem. V mýtu o Áslaug rozebraném v této kapitole zůstává otázka jejího životního poslání na pozadí hlavního příběhu. Ale právě tato otázka si jistě zaslouží další zkoumání.

7. *Epos o Áslaug se zabývá patriarchální mocí a jejím zneužíváním, jak jej ztělesňuje Ódin, Sigurður, Ragnar Lodbrok. Zjišťujeme, že hnutí #MeToo stojí v opozici proti totožným problémům. Ti, kteří jsou u moci, používají úzkost ze sebeurčení a sebeodpovědnosti k manipulaci, aby stabilizovali svou vládu a moc. (Úzkost proto chybí i ve středověkém křesťanském seznamu sedmi smrtelných hříchů, kterými jsou chamtivost, chtíč, závist, obžerství, pýcha, hněv a lenost.) Zavádějí pravidla a normy, které vedou k upevňování mocenských struktur, zajišťují je pomocí hodnot a prohlášení, které se šíří technikami tranzu a zvnitřňují se již v útlém dětství - vystavováním "černému" působení rodičů. Toto je základem útisku a zneužívání dětí i dospělých, zvláště žen, rozlišování "dobrého" a "špatného" (bohatí - chudí, "našinci" - cizinci, muži - ženy...), stejně tak jako psychopolitiky neoliberalismu (Han, 2018).*



Konfrontace hrdiny a démona odporu a Dohoda · Agrese / Bolest

*Komentáře a hodnocení editorů (kurzívou) odkazují na hlavní část této kapitoly s názvem “Když se z démona stane sociální jev” zpracovanou skupinou LGBTI*¹⁵, která si říká „COME OUT“.*

Autorkou této části je Vedrana Mirković, koordinátorka programu komunitní práce ve skupině „COME OUT“. Mirković vystudovala psychologii a v současné době prochází psychoterapeutickým výcvikem v Transakční analýze a psychodramatu.

Jelena Jovanović, psycholožka a psychoterapeutka v Core Energetics Modality v Bělehradu, spolupracuje se skupinou “COME OUT” na projektu HIT jako terapeutka a specialista pro práci s mládeží se zkušenostmi s divadlem, rituály a také práci se symboly a sny.



Kvality skupin s ženskými hrdinkami a démony odporu

Výše uvedené autorky popsaly pracovní podmínky LGBTI skupin následovně:*

“Pro LGBTI* komunitu v Srbsku, obzvláště pak pro mladé lidi, kteří k této skupině patří a čelí výzvě coming outu, je Démon a odpor, který s sebou přináší, často ovlivněn sociálním prostředím, ve kterém daný mladý člověk vyrůstá. Nejedná se jenom o společnost jako takovou, ale především o rodinu, která je hlavním socializačním činitelem. Lidé, kteří vyrůstají v určitém kulturním kontextu s jeho hodnotami a normami, si osvojují určitý pohled na svět,

.....
¹⁵ Toto je zkratka označující lesbické, homosexuální, bisexuální, transsexuální a intersexuální osoby, přičemž * na konci znamená všechny ostatní možnosti sexuální orientace a pohlavních znaků, pohlavní identity a projevů.

na sebe samé a na ostatní. Tyto postoje lidem většinou umožňují dobrou adaptaci v jejich sociálním prostředí. Toto neplatí, pokud se ukáže, že daný člověk patří do LGBTI* komunity. Lidé v Srbsku, jejichž identita se jakýmkoliv způsobem liší od heteronormativních norem, postupem času při poznávání světa, sebe sama i ostatních lidí pocítí odmítnutí a nenávisť. V takové situaci mladí lidé mohou přijmout tyto postoje za své a vytvoří si jakýsi škodlivý postoj vůči sobě, který jim zamezuje žít svůj vlastní, opravdový život. Ale jak moc opravdový život vlastně mohou mladí lidé z LGBTI* komunity prožívat? Podle srbské legislativy tito lidé nemohou uzavřít manželství, ani založit rodinu. Jejich intimní vztahy jsou v tom lepším případě většinovou společností pouze tolerovány. Strach z vlastní identity je běžným jevem vyskytujícím se u mladých lidí z LGBTI* komunity. Tento strach může vést k pocitu viny, k vyhýbání se tomu žít život v souladu se svou skutečnou přirozeností, nebo také k úplnému popření této části sebe sama a předstírání toho, že člověk je někdo jiný, než ve skutečnosti je. Toto rozhodnutí člověku odebere svobodnou vůli a uzavře jej do světa sepnutého společenskými normami a pravidly, takže se stane jen další cihlou ve zdi represivní heteronormativní společnosti. Na druhou stranu, pokud člověk neprojde tímto procesem a rozhodne se žít svůj život v souladu se svou pravou identitou, riskuje, že bude čelit fyzickému násilí, školní šikaně, diskriminaci a především pak strachu z možného nepřijetí této identity vlastní rodinou.

Dodatek editorů: Už během závěrečného workshopu se při prezentaci výzkumů této skupiny ukázalo, že si pro práci s adolescentními LGBTI lidmi v srbské kultuře, která je výrazně patriarchální a charakteristická svou běžně rozšířenou homofobií, byla nucena vytvořit speciální podmínky a postupy. Pro vykreslení hodnot patriarchální kultury válečníka autorky použily srbský národní mýtus Budování Skadaru (bude popsán později v tomto textu).*

Tuto skupinu popsaly následovně:

“Skupina “COME OUT” je typické sdružení vzniklé z iniciativy běžných občanů. Bylo založeno mladými aktivisty v roce 2010 a pak oficiálně registrováno v roce 2013. Hlavním posláním našich aktivit je dosáhnout následujících cílů:

- zlepšit kvalitu života mladých lidí z LGBTI* komunity;
- podporovat mladé lidi z LGBTI* komunity v tom, aby se aktivně účastnili společenského života, samostatně přistupovali k řešení různých problémů a byli připraveni provádět dobrovolnické aktivity;
- podporovat mezi mladými lidmi z LGBTI* komunity zdravý životní styl;
- rozvíjet a zlepšovat kompetence mladých lidí z LGBTI* komunity a zvýšit jejich zaměstnatelnost pomocí neformálního vzdělávání v návaznosti na formální vzdělávací systém;
- zlepšit mobilitu mladých lidí z LGBTI* komunity;
- provést výzkum životních podmínek mladých lidí z LGBTI* komunity a podporovat je s cílem zlepšit jejich lidská práva a postavení na osobní i institucionální úrovni;
- vzdělávat občany, především pak mladé lidi, v důležitosti respektování lidských práv;
- spolupracovat na regionální i mezinárodní úrovni s podobnými organizacemi a sítěmi.”

Dodatek editorů: Adolescentní skupiny, které se vymezují proti převládající homofobní patriarchální kultuře a které chtějí žít „jinak a svobodněji“, podporuje „COME OUT“ především pedagogicky a terapeuticky. Obecně řečeno, tito mladí lidé jsou v životní fázi nutného odtažení se od rodičovské kulturně formované autority a kontroly, aby se mohli vydat po své autonomní a individuální cestě. Když je rodičovská, resp. kulturní autorita velmi mocná a silná, (nejen) mladí lidé vyhledávají vrstevnické skupiny, které se vytvářejí na základě nějakého atributu, který ji od oné silné autority odlišuje, jako je například specifický styl oblékání, odlišný styl hudby, odlišná sexuální orientace apod. Tyto převážně nemateriální odlišnosti se pak promítají do konkrétního životního stylu a životních cílů. Příkladem práce skupiny „COME OUT“ je popis procesu budování takové skupiny:

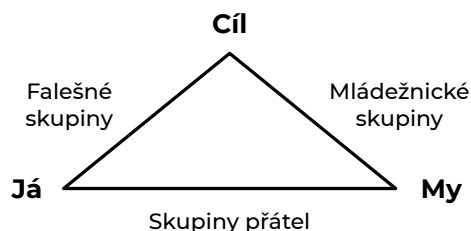
“Vytvoření skupiny:

Workshop zahrnuje část věnující se vzájemnému poznávání účastníků a vytvoření jisté skupinové koheze a její integrace. Toho je dosaženo pomocí cvičení, jež dovolují těmto lidem vidět podobnosti a vzájemné rozdíly mezi nimi samotnými a také pochopit jistou duální podstatu světa a tohoto jevu. Cvičení jsou založena na sociometrických a psychodramatických technikách. Účastníci mají sami poznat, jak blízko jsou k maximálním hodnotám daného duálního jevu, a to tím, že zaujmou určitou pozici na kontinuu mezi danými extrémy. Proto prvním krokem je aktivovat vnímání účastníků, aby byli schopni rozpoznat polaritu své identity, polaritu svého rozhodnutí týkající se úrovně transparentnosti života, genderovou polaritu, polaritu demagogie, individualismu versus kolektivismu a také polaritu mezi Hrdinou a Démonem.

Během tohoto cvičení, kdy účastníci hodnotí svou pozici na daném kontinuu, již mohou vidět několik tváří Démona: naplňování očekávání druhých, které může vést k sebezapření, obětování sebe kvůli druhým a respektování norem, které nás omezují – ale mohou také vidět tvář upřímnosti, neboť všechny tyto hodnoty mohou vlastně pomocí mladému LGBTI* člověku dobře se integrovat do komunity.”

Dodatek editorů: Vrstevnické skupiny říkají jasné “Ne” autoritám snažícím se nad nimi mít moc, formují se proti konkrétním “vnějším nepřítelům”: rodičům, cizincům, homosexuálům, mužům, kapitalismu atd. Proto je v teorii vývoje skupin tato fáze nazvaná jako “protizávislá” a je charakterizována konfliktem a bojem za možnost dostat se z totální podřízenosti do vzájemné závislosti. Vrstevnické skupiny jsou tréninkovými skupinami pro budování individuální autonomie díky boji proti velmi silné autoritě (patriarchální homofobie) s podporou jimi vybraných autorit (terapeutů, pedagogů).

V procesu Cesty hrdiny mají vrstevnické skupiny pro hrdiny chystající se vyrazit na svou cestu roli pomocníků. Skupiny se drží pohromadě díky společnému odmítání nějakého vnějšího kulturního nepřitele. Individuální odlišnosti členů skupiny nejsou příliš žádoucí, neboť by mohly ohrozit kohezi skupiny.



Zde je schéma z výzkumu skupiny týkající se hlavních rozdílů mezi skupinami, resp. jejich charakteristik. Pokud se během procesu zohledňuje “Já, Cíl a My”, nazýváme podle skupinové dynamiky takovou skupinu “vyzrálou”. V případě vynechání “Já” („nesmí mezi námi být někdo z vnějšku”) potřebuje skupina externího nepřítele, který standardizuje a spojuje jednotlivé členy skupiny. V případě vynechání “My” (obvykle v týmech a zájmových skupinách) se jedná o falešnou skupinu, kde je práce individuálně členěna, je koordinována cíli nebo autoritou. Pokud ve skupině nehraje žádnou roli “Cíl”, pak má daná skupina osobní přátelský charakter a společné cíle zde chybí.

nována cíli nebo autoritou. Pokud ve skupině nehraje žádnou roli “Cíl”, pak má daná skupina osobní přátelský charakter a společné cíle zde chybí.

Mladí lidé se snaží plně rozvinout svou individualitu, proto je funkce jedince potlačena potřebou sledovat společný cíl nebo převzít spojující charakteristiku skupiny a to jednoduše proto, že tito jedinci jsou stále příliš slabí a potřebují mít pocit ochrany a uznání ze strany ostatních. A tohoto právě mohou dosáhnout v těchto neformálních vrstevnických skupinách. Avšak chování takové skupiny je těžší v sociálních uskupeních, ve kterých jsou nutně silnější jedinci a které silně tíhnou k vyzrálým komunitám. Dohody se stávají nemožnými, neboť se u nich předpokládá rovný status založený na partnerství.

A tak se tato specifika práce s vrstevnickými skupinami (a uvnitř nich) projevila i ve způsobu, jakým s projektem HIT naše 2 facilitátorky LGBTI skupiny spolupracovaly a jak k němu přispěly. Naše původní společná dohoda o zaměření výzkumu založená na rozdělení práce podle cyklu základních emocí v návaznosti na jednotlivé kroky Cesty hrdiny (pro Srbsko to mělo být zkoumání “Agrese/bolesti v konfrontaci a dohoda mezi hrdinou a démonem odporu”) tedy nakonec nebyla dodržena – ovšem jistě z dobrých důvodů – a jejich novým objektem zkoumání se stalo téma “Když se z démona stane sociální jev”.*

Toto téma naše dvě facilitátorky a autorky vykládají následovně:

“Démon odporu v lidech z LGBTI komunity nenese žádnou lidskou formu; je latentní, neviditelný a vychytralý ve svém záměru bránit člověku žít život podle svého skutečného já. Je vytvářen obecným přístupem ze strany společnosti a rodiny, přátel a médií, ze strany práva a manipuluje s nimi, aby jim zabránil žít svůj život podle sebe a vstoupit do neznámé krajiny, do krajiny, kde člověk může žít bez strachu z odmítnutí.”*

Dodatek editorů: Avšak Démon odporu má vždy dvě tváře: jedna spočívá v zadržované agresi/bolesti, smutku a strachu ze života projevující se skrze fyzické a psychické bolesti, druhá pak v jeho kognitivním a sociálním ospravedlnění nebo starostlivých ujištěních, že se vše událo jen “kvůli lásce”.

“Pro mladé lidi z LGBTI komunity by mohla být nejmocnější tvář démona odporu upřímnost - myslíme tím například onu rodičovskou upřímnou touhu, aby jejich potomci uzavřeli manželství, měli rodinu a vedli heteronormativní život – touhu pramenící z rodičovské lásky a jejich přání, aby se jejich děti měly dobře. Tyto touhy se však mohou stát překážkou v tom, aby dítě začalo žít podle toho, jak by samo chtělo. Dostat se do konfrontace s těmito touhami je vlastně to samé jako dostat se do konfrontace se způsobem, jakým jim rodina vyjadřuje lásku a ochranu.”*

Dodatek editorů: Alice Miller popisuje ve své následné kritice černé pedagogiky a jakéhokoliv pedagogického

*zásahu, že zbavení se tohoto dilema a znovunabytí své vlastní kreativity a síly je možné, jen pokud daný jedinec své vnitřní, uzamčené emoce **prožívá** – a nikoliv tím, že je pouze projevuje – tím chce říct, že Démon odporu se může zjevit pouze v jeho nitru, což je to jediné místo, kde se může propojit s cíli hrdiny kontrolovaným způsobem doprovozeným “znalými svědky” (Miller, 1983).*

Pokud Démon odporu zůstane vně, tzn. že není spojen s vlastním prožitkem, daný jedinec není schopen najít Dohodu. To by pak bylo pouhou adaptací toho, s čím daný jedinec bojuje, a nikoliv “rovnocenným vztahem založeným na partnerství”.

Strukturovaná a nestrukturovaná konfrontace a problém autority

Začněme nejprve popisem, jak facilitátorky používají konfrontace ve svých skupinách:

“Další část workshopu zahrnuje rozvoj konfrontačních strategií – vzhled do všech způsobů, jakými můžeme něco konfrontovat. Cílem této části je především kriticky rozebrat jev konfrontace a pochopit vše, co tento pojem zahrnuje jak na sociální, tak na osobní úrovni. Skupina je rozdělena do malých skupinek po 6 lidech. Tři z nich hrají následující role: Konflikt, Konfrontace a Potřeba. V těchto rolích pak vedou diskuzi o tom, kdo jsou a jak se cítí ve svých rolích, co je jejich posláním, po čem prahnou, proč vůbec existují a kdy se objevují. Zbývající tři lidé v každé z těchto skupinek mají za úkol bedlivě pozorovat vzájemnou komunikaci výše zmíněných rolí, emoce, které se během konverzace objeví, a také nonverbální komunikaci. S ohledem na potřeby dané skupiny může toto cvičení sloužit jako technika k získání schopnosti vzít na sebe jakoukoliv roli a vytvoření si vztahu k ní, ale také jako technika k fyzickému zkoumání toho, jak se tyto jevy projevují. Po cvičení následuje společná diskuze celé skupiny o pocitech jednotlivých zúčastněných během daného cvičení, jejich pochopení svých rolí, ale také i o komunikaci a pocitech, které pozorovatelé zaznamenali. Toto cvičení má během workshopu zvláštní význam, protože otevírá otázku definice konfrontace a je počátečním bodem zkoumání všech možných způsobů konfrontace.”



Dodatek editorů: Toto je příklad strukturované konfrontace u jednotlivých skupin kontrolované nějakou autoritou pomocí strukturovaných kroků. Výhodou je dobrá zvládnutelnost této situace a bezpečí pro vyjádření pocitů spíše než možnost vyjádřit je v jejich plné intenzitě a kvalitě. Nevýhodou ale bývá, že se jednotlivě potlačované pocity nespojí s původním zážitkem, protože ona autorita diktující strukturu tomuto brání benevolencí své autority.

Příklady nestrukturované konfrontace vychází ze zkušeností skupin, které procházejí čtyř až šestidenními kurzy zaměřenými na skupinovou dynamiku mezi lidmi, kteří se navzájem neznají. Cílem těchto kurzů je rozvinout spolupráci a lektor svou funkci autority a svou pomoc skupině, která se má zformovat, pouze nabídne. Strategie lektorů skupinové dynamiky je vytvořit v chráněném prostředí strukturovaném pouze z hlediska místa a času jisté vakuum autorit. Takové prostředí umožňuje plné fungování skupinové dynamiky. V tomto chráněném časoprostoru mohou členové skupiny vyplnit ono vakuum zcela "po svém" a při řešení této situace rozvíjet svou dovednost fungovat jako součástí skupiny. Začínají vnímat, jak se skupina jako celek cítí, což jim nabízí prostor pro rozmanitost - a mohou tak společně prozkoumat nové, neznámé obzory. Toto také tvoří sílu skupiny - to, že je více, než jen prostým souhrnem všech jejích členů.

Další částí strategie lektorů skupinové dynamiky je nabádat účastníky k vnímání a reflexi toho, co se děje "tady a teď". Tento proces formování skupiny se odehrává především formou slovních nebo fyzických konfrontací velmi různé intenzity týkajících se motivů, cílů, způsobů, přístupů a zpětné vazby, také pozorování z vnější perspektivy a reflexe.

Tyto nestrukturované konfrontace mají tu výhodu, že se v kontaktu s živými základními emocemi může rozvíjet rozmanitost individualit uvnitř skupiny a že dochází ke společné kumulaci potenciálu jedinců. Nevýhodou tohoto procesu je, že si čas, který potřebují, skupiny řídí zcela samy, z čehož plyne pro všechny zúčastněné, včetně lektorů, velká nejistota. Ti by svou funkci autority měli s ostatními na konci sdílet.

Další příklad nestrukturovaných konfrontací nalézáme v Cestě hrdiny, kterým prošli všichni členové projektu HIT na Lanzarote. Krok "Konfrontace Hrdiny a Démona odporu na prahu neznáma a Dohoda obou" je iniciován po rituálu "zasvěcení Nástroje síly" hrdiny, který se vytváří společně. To posiluje hrdinu, který se setkává s démonem odporu a musí s ním najít "Dohodu na partnerské bázi", aby byl schopen vstoupit do krajiny neznáma a zázraků.

Jedná se o vysoce individuální proces v "zemi snů" (se zavázanýma očima), který prožívají všichni účastníci ve skupinkách po třech se třemi specifickými rolami: role aktéra projevující navenek odlišné části své osobnosti tím, že svým tělem přechází z pozice hrdiny do pozice démona, role facilitátora/znalého svědka pečlivě pozorující a podporující aktéra pomocí vhodných impulzů a role dvojníka/náhradníka nebo ozvěny, tichého svědka, opakující pouze předchozí činnosti, aby aktér mohl plynule navazovat.

Od všech účastníků se očekává, že provedou tento nestrukturovaný proces konfrontace "po svém" - jako tomu je i v případě vytvoření vakua autorit v kurzech skupinové dynamiky - a facilitátoři Cesty hrdiny poskytnou případnou supervizi pouze v případě, že jsou o to požádáni. Vše se odehrává v jasně definované struktuře místa a času (začíná se pozdním odpolednem a končí se pozdním ránem následujícího dne), ve které je možno využít potřebný čas pro individuální procesy: taková konfrontace může trvat od 1 do 3-4 hodin. Kvalita výsledků, tzn. dohod, je rozmanitá a záleží na mnoha faktorech - toto jsou výhody a nevýhody tohoto druhu konfrontací - nicméně dohody vždy

vzniknou a jsou pak veřejně sdíleny v závěru tohoto kroku Cesty hrdiny, když se spolu setkává opět celá skupina. Vzdát se kontroly nad strukturou těchto procesů při rozvoji skupin svých klientů a nabídnout časoprostor pro samorízené učení je pro autority z řad terapeutů, učitelů, sociálních pracovníků a lektorů jistě velká výzva. Úzkost z toho, že na světlo vyjdou vlastní stinná témata, je často silná a pochopitelná. Přilnout k funkci autority je většinou „bezpečnější“. Ale nabídnout takové samoorganizační otevřené prostředí je rozhodným krokem, jak se otevřít neznámému. To je možné pouze za předpokladu důvěry v schopnost vést a rozhodovat se jak sami za sebe, tak jako skupina, a za předpokladu důvěry v chráněná rituální prostředí.

Přízpůsobení versus vzájemná dohoda ve vztahu - rozhodující krok do neznáma

Adaptace ve většině případů znamená podrobení se mocnějším normám, hodnotám, způsobům chování, cílům atd., v nejlepších případech jde o kompromisy, ve kterých slabší strana musí slevit na svých nárocích. Rozhodující překážkou v konfliktech a v konfrontaci mezi hrdinou a démonem odporu je to, že démon odporu musí projevit svou moc a tím pádem i vlastnosti základních pocitů tak, aby hrdina mohl dosáhnout svých cílů. To může způsobit velkou úzkost dokonce i u silných hrdinů. Ale démon odporu také potřebuje něco od daného hrdiny: cíl, který se jistým způsobem stane také jeho cílem - protože démon nemá žádný cíl kromě potřeby zastavit hrdinu. Tím pádem jsou oba vzájemně závislí. Ve chvíli, kdy jsou oba schopni toto přijmout, mohou najít společnou dohodu založenou na partnerství týkající se společné cesty do neznáma.

To je smysl a cíl kroku „Konfrontace a dohody“ v Cestě hrdiny.

Obdobně jako v procesu „deschoolingu“, popisují obě autorky hned po „konfrontaci se sociálním démonem“ svůj postup, jak pracují s mladými lidmi z LGBTI komunity na tématu volání, hrdiny a démona odporu. Zde popisují kroky a metody zaměřené na hrdinu a volání, které zažily během semináře Cesty hrdiny. Píší:*

“Nejčastější Volání, které slyší lidé z LGBTI* komunity, se týká touhy po opravdovém životě a vyjádření vlastní identity. Jak toto Volání zní? Kdo volá? Jak se naučit toto Volání slyšet? Mnoho lidí z LGBTI* komunity během života Volání, díky kterému by našli způsob, jak žít autenticky neuslyší nikdy. A proto cílem této části workshopu je dát mladým lidem schopnost slyšet Volání, aby pochopili sami sebe a co potřebují k tomu, aby žili život podle sebe. Cvičení pro dosažení zmíněného je založeno na introspekci a porovnání reálného já a ideálního já daných účastníků. Myšlenka je, že poznáním nás samotných a našich potřeb (ideální já je indikátorem našich nenaplněných potřeb a cílů) dokážeme rozeznat touhu po tom, aby bylo něco v nás samotných a věcech okolo nás jinak. Tím, že účastníky přivedeme do meta pozice, do pozice, ve které budou přemýšlet a hodnotit své vlastní zkušenosti, chování a pocity, se mohou dozvědět více o tom, co dělají, kdo jsou a která část z nich by se měla změnit pomocí Konfrontace s Démonem odporu. Právě tato schopnost rozlišit rozpor mezi současností a budoucností tak, jak bychom ji chtěli mít, se stává živnou půdou pro to, aby se v nás Volání konečně rozeznělo a my ho uslyšeli. Zvuk tohoto Volání je zvukem touhy žít život podle sebe.”



Stvoření hrdiny

Když účastníci kurzu pochopí své potřeby a pocítí motivaci je naplnit, zůstává už jen úkol najít způsob, jak to provést. Stvoření Hrdiny jako původce změny je dosaženo sérií cvičení, během kterých si účastníci mají vzpomenout na několik lidí, kteří o ně v minulosti pečovali a podporovali je, a uvědomit si poselství, která od nich dostali. Vytvoření obrazu Hrdiny se odehrává skrze napodobování chování těchto lidí, které účastníci obdivují a kteří o ně pečovali, skrze naslouchání důvodům, proč si vybrali zrovna tuto osobu, a skrze uvědomění si jejich typických vlastností. Následuje individuální posílení, účastníci v malých skupinkách pomáhají jednotlivcům tak, že jim poskytnou zpětnou vazbu – věří jim, když prohlásí před zrcadlem, že dané typické vlastnosti jsou vlastní i jim? Toto cvičení má dvojí účel: umět se spoletnout na ostatní členy komunity v tom, že mi po-

mohou rozvinout vlastnosti, které chci posílit, a pak podpořit účastníky v tom, aby byli vytrvalí v odhodlání žít svůj opravdový život a věřili, že mají vše potřebné, aby toho dosáhli. Závěrečným úkolem účastníka je vyslovit vybranou nejdůležitější vlastnost onoho člověka ve velkém kruhu ostatních účastníků, kteří mají za úkol hodnotu této kvality popřít. V tento okamžik může člověk poprvé přímo a jasně uslyšet hlas démona odolávajícího posílení hrdiny v něm samotném bez ohledu na jeho touhu po opravdovosti.¹⁶

Uvědomění si reakcí lidí uprostřed kruhu ve chvíli, kdy pocítí odmítnutí vybrané vlastnosti, je moment obsahující v sobě to, jak lidé z LGBTI* komunity byli během života ponižováni ve své vlastní společnosti. To, že si daná osoba uvědomí jednak tyto své emoční reakce, tak i provokativní způsob znevažování své vybrané hrdinské vlastnosti a jeho intenzitu, ji umožní pochopit cestu svého rozvoje tak, že srovná své prožívání v dané chvíli s prožíváním podobných situací v minulosti. Frustrace, která se v těchto momentech objevuje, je nezbytným motivačním impulzem pro nalezení svého vlastního já, a rozhodnutí postavit se proti tomu, co nám podsunuje společnost. Pochopení nutnosti existence této frustrace stejně jako nalezení Hrdiny a Démona v nás samotných je jednou z nutných podmínek zdravé a úspěšné Konfrontace. Člověk bude ochotnější bojovat za své potřeby, pokud rozumí, že kořeny frustrace spočívají v oné dvojí povaze Démon-Hrdina uvnitř každého z nás, což nás motivuje k rozvoji, při kterém

16 V "rituálu posílení" Cesty hrdiny se osoba uvnitř kruhu snaží skrze tělo, duši a ducha vyjádřit k dané vlastnosti hrdiny své pochyby a odpor, zatímco ostatní účastníci stojí v kruhu a s rytmem bubnu tuto vlastnost společným mantrickým opakováním jejího názvu podporují. Je velmi zajímavé, že naši srbské kolegové v tomto cvičení používají přesně opačné nastavení rolí. (komentář editorů)

se nebudeme zříkat žádné části sebe sama, a k integraci dobrých a špatných momentů našeho dospívání do jednoho všeobsahujícího celku. Přijmutí takové komplikované identity umožňuje člověku chápat sám sebe, vidět se v pravém světle a rozumět své touze prožít život podle svého skutečného já.”

Démon odporu

Dodatek editorů: V Cestě hrdiny se démon odporu vynoří ze stínu, z “tělesného brnění”, a je aktivován prací s uvědomováním si vlastního těla. Teprve poté se člověku dostanou ospravedlňující slova a tvrzení. Autorky této části popisují odlišný proces, který použily v práci s mladými lidmi z LGBTI komunity:*

“Před touto integrací, což je ideální cíl Konfrontace, a k pochopení tváře Démona rezistence mají účastníci za úkol rozlišit své opravdové, vnitřní reakce od těch nevlastních, které jsme se naučili během socializace. Tohoto rozlišování je možné dosáhnout pomocí cvičení používajícím automatické versus autentické reakce. Myšlenkou je, že účastníci projdou třemi koly reakcí na různá tvrzení, které jim říká jeden z členů skupiny. V prvních dvou kolech každý účastník automaticky souhlasí nebo nesouhlasí s tvrzením položeným jedním ze členů skupiny, zatímco v posledním kole odpovědi si účastníci zvolí, jak se k tvrzení postaví sami - tím, že s ním souhlasí nebo ne. Po cvičení účastníci diskutují o tom, jak se cítili, když na daná tvrzení reagovali automaticky, a jaký byl rozdíl mezi těmito pocity a jejich reakcemi, když se mohli rozhodnout, jaká bude jejich vlastní reakce na konkrétní situaci.

Toto cvičení je doplněno vyprávěním tradičního srbského mýtu (Budování Skadaru), který byl zvolen kvůli svému specifickému symbolismu budování města a obětování lidí pro vyšší cíle. Symboly budování, cihel a obětování je možné interpretovat různými způsoby, podle toho, jaké je složení dané skupiny. Pro účel práce s mladými lidmi z LGBTI* komunity jsme se rozhodli tento mýtus interpretovat optikou patriarchátu a heteronormativity jako budovu, ve které jsme se narodili. Při tomto pohledu můžeme člověka chápat jako cihlu ve struktuře systému, který nás obklopuje, často aniž bychom si to vůbec uvědomovali, neboť si oněch omezení, kterými nás svazují nenápadné, ale všudypřítomné pravidla a normy, ani nemusíme být vědomi. Při práci s mladými lidmi má čtení tohoto mýtu za cíl umožnit, aby poznali, jakým způsobem nás dokonce i naše vlastní rodiny dokáží obětovat, přestože to s námi myslí dobře, a aby poznali, jak se někdy necháváme tímto systémem a normami “zazdit” i z vlastního rozhodnutí. Jestliže porozumíme danému systému a jeho struktuře, můžeme pochopit i svou roli v něm - a tuto roli se pak můžeme rozhodnout změnit. Toto rozhodnutí je základem pro volbu žít svůj život podle svého vnitřního já.

Dodatek editorů: Tato epická báseň vyjadřuje těžké sociální a kulturní břemeno uvalené na lidi. Konfrontace během semináře, jak si ho navrhli naši srbské kolegové, začíná reflexí toho, jak tento mýtus propojit s Cestou hrdiny: “pochopením zdi jako obrazu sociálních norem a vzdáním se života dle vlastního já proto, abychom byli přijati”. Toto vyjadřují krátkou metaforou “být zazděn heterosexuálními normami”.

Mýtus o Skadaru - epický příběh z Balkánu před dobytím Osmanskou říší

Události popsané v tomto mýtu se zřejmě odehrály na začátku 14. Století. Mýtus vzniknul v oblasti blízko Skadaru

(nyní Shkodër nebo Shkodra) v dnešní severní Albánii, dále pak v Černé hoře nebo jihozápadní části Hercegoviny, kde byla silná tradice královské rodiny Mrnjavčevićů.

Příběh líčí budování pevnosti v horách blízko řeky Bojana (dnes Buna) ve Skadaru třemi bratry Mrnjavčevićovi (Vukašin, Uglješa a Gojko Mrnjavčević). Zdi pevnosti se jim neustále bortily. Horská víla (ve slovanské mytologii nymfa) požaduje liskou obět', aby mohla být pevnost vystavěna. Proto je ještě kojící žena nejmladšího z bratrů Gojka zazděna do základů pevnosti, což zajistí dokončení stavby.^{17 18}

BUDOVÁNÍ SKADARU¹⁹

Tři synové Marnyávy, král Vukášin, vévoda Úglyesha a Goyko se rozhodli postavit pevnost Skadar nedaleko řeky Bóyana. Po dobu tří let se 300 zedníků snažilo položit základy, ale vše bylo zbytečné. To, co postavili za bílého dne, v noci pobořila víla. Na jaře čtvrtého roku zavolala z hory víla na Vukášina: "V práci neuspěješ, dokud nezazdíš do základů dvojčata Stoyu a Stoyana".

Vukášin vyslal svého věrného sluhu Désimira, aby tuto dívku a chlapce našel. Ten se ale vrátil po 3 letech s nepořízenou.

A tak Vukášin znovu povolal stavitele Rada. 300 zedníků znovu začalo budovat základy. Co ale král postavil, víla zase vše přes noc pobořila: ani základy se mu nedařilo založit a o to méně zdi. Víla tu na králi žádala, aby zazdil ženu jednoho ze svých bratrů. Vukášin kázal svým bratrům: "Či žena první přinese ráno k řece Bóyaně zedníkům jídla, tu musíme do základů zazdit, takto tomu bude. Pak pevnost konečně bude pevně v zemi stát. Teď však přísahejme Bohu, že v domě neprozradíme ženám nic a necháme to dilem náhody, kohož žena k Bóyaně první dorazí". Všichni tři páni pak přísahali a odebrali se do domu. Nicméně dva z bratrů, král Vukášin a vévoda Úglyesha, přísahu porušili a vyrazili svým manželkám, že nemají chodit na místo stavby následující ráno, aby je nečekal dohodnutý osud. Pouze Goyko své ženě nic neprozradil a nechal svou ženu nicnetušící. Následující den, když je čas donést na stavbu jídla, manželka krále Vukášina přijde za ženou vévody Úglyesha a stěžuje si na bolest hlavy, která ji brání v tom, aby mohla ten den splnit svůj úkol. Ta ale zase předstírá, že ji bolí ruka, a tak se královna vydá za Goykovou ženou. Ta ale na královnino přání, že by mohla jít, odpoví: "Ráda bych to učinila, Královno, ale bez lázně ještě je mé malé dítě a prádlo neprala jsem". Královna jí slíbí, že za ní všechny povinnosti zastane, a tak se Goykova žena vydá se jídlem za zedníky. Když ji Goyko vidí přicházet, je "smutný za ženu svou a malého syna, jenž ještě v kolíbce leží, že už před svým prvním měsícem bude bez matky". Jeho žena se ptá: "Proč brečíš?". Ten

17 Zdroj: https://en.wikipedia.org/wiki/The_Building_of_Skadar. Přečteno v říjnu 2018.

18 V Maďarsku, Rumunsku a Bulharsku koluje tento příběh či legenda ve formě balady. Do epické básně publikované poprvé v roce 1815 ho zapsal srbský spisovatel Vuk Karadžić poté, co si příběh vyslechnul a zaznamenal ze zpěvu Starého Rashky, vypravěče z Hercegoviny. Tato báseň byla přeložena do němčiny Jacobem Grimmem, jedním z bratrů Grimmů.

19 Příběh je zde převyprávěn Manfredem Weule na základě zdroje: <http://www.sacred-texts.com/nu/hbs/hbs06.htm>. Přečteno 4.1.2019

ale předstíral, že je smutný kvůli tomu, že ztratil zlaté jablko. Žena ho utěšovala a on se díval stranou, protože “už více nemohl snést pohled na nevěstu svou”.

Ale Vukášin a Úglyesha pak “berou její štihlou a bělostnou ruku a vedou ji k základům pevnosti, by ji zazdili”. Ona se ale nejprve zedníkům směje, protože si myslí, že je to jen žert. A tak kamenem a dřevem začnou ji zazdívat. Ona se ale směje dál. Když je z poloviny zazděná, tak ji dochází, co ji čeká za osud. Začala naříkat, sténat, kroutila se jako had a prosila své švagry, aby ji nezazdívali. “S přehořkým sténáním kroutíce se jako had” úpěnlivě prosí, aby ji bratr nezazdíval. Ale nikdo na ni nepohlédne a prosby padnou nazmar. Pak je žádá, aby mohla napsat vzkaz své matce, aby koupila nějakou otrokyni, kterou by do základů zazdili místo ní. Opět ale nenachází pomoci. Tak žádá Rada stavitele, aby ji ve zdi nechal díru tak, aby se její syn Yova mohl přísát jejímu prsu. S tím Rado souhlasí a díru ve zdi nechá. Pak ho žádá, aby jí nechali díru ve výšce očí, aby mohla syna vidět, až ho k ní přinesou. Znovu ji tam díru nechají a zeď už dostaví.

Tato epická báseň končí následujícími verši:

“Přinesli dítě v kolébce, ona ho nakrmila z kamene;
Sedm dní ho kojila, pak ale její hlas odezněl.
Celý rok ho krmila proudem sladkého bílého mléka.
Tak jako tehdy ve Skadaru, tak sladké nyní teče.
Ale ano, dokonce i dnes bílé mléko proudí jako zázrak největší,
Jako léčivý doušek pro ženy, jejichž prsa již vyschla!”

Komentáře editorů:

Speciální situace mladých lidí z LGBTI komunity v jejich kulturním prostředí přiměla naše kolegy popsat jistý předstupeň osobnostní práce Cesty hrdiny, kdy využívají především kognitivních a pedagogických konceptů. To může dávat smysl. Možnosti využití této struktury semináře nám odhalí další závěry.*

Proč ale tento seminář pojmenovávat jako Cestu hrdiny? Démon odporu a Konfrontace jsou zde chápány natolik jinak, že u nich ani není možné dosáhnout Dohody. To vede k nutnosti vytvořit nové definice pojmů a popsat rozdíly v procesech, kterými se tato kapitola zabývá.

Použití pedagogických konceptů se zdá být nutné vždy, kdy musí být zajištěna autorita a kdy se samoorganizované učení a spolupráce zdá být nemožné. Je zde také jisté stinné téma týkající se tohoto problému: Jak jsem sám/sama snášel(a) nebo snášim jako terapeut, poradce, facilitátor nebo lektor, jako žena nebo muž nebo jako někdo LGBTI komunity toto kulturní bráně a jak s ním žiju?*

Bolest je stinná strana kultury a sociální tabu: bolest je základní emoce v procesu změny. Bolest je také cestou ke smutku jako k základní emoci loučení, odloučení, říkání sbohem, reflexe starých problémů. Sociálně se bolest rychle uzamkne pomocí léků nebo tvrzením “už je zase dobře”, které matka říká svému ječícímu a plačícímu dítěti, když si ublíží. Nebo s jakou samozřejmostí berou pacienti v nemocnici od doktorů prášky na bolest. Ale bolest je „strážcem“ zdraví před “příliš rychlou změnou”. Výzkum stresu například prokázal, že bolest slouží jako indikátor

chronifikace fyzických změn (nemoci). Výsledkem tohoto kulturního tabu je, že mnoho našich bolestivých změn nemůže být vstřebáno a transformováno, ale stane se chronickými a neřešitelnými.

Popis práce této skupiny ukazuje, že před tím, než budeme moci být mladým lidem dobrými a spolehlivými partnery v procesu vyrovnávání se s tak zásadními tématy jako je sexualita a dospívání v autoritářské patriarchální kultuře a její překročení, bude nezbytné provést velké množství experimentů a výzkumu.

Na závěr uvádíme některé detailní komentáře a hypotézy týkající se mýtu o Skadaru, jež mohou posloužit jako příklad, jak lze na mýty nahlížet z historicko-kulturního hlediska.

Tento příběh se dá využít při práci metodou hraní rolí. Dokáže otevřít tělo a pomoci vyjevit pocity.

1. Skadar: příběh o patriarchální nadřazenosti s dvěma oběťmi

Srbští kolegové nám říkali, že tento příběh se vypráví všem žákům na základní škole s jistým explicitním nebo implicitním podtextem, že by si dnešní dívky měly z mladé, bezejmenné manželky bratra Goyky vzít příklad toho, jak by se měla dobrá žena chovat správně i dnes.

Jinými slovy, poselství zní: přijměte mateřství a skloňte se před mužskou nadvládou, která je vyšší hodnotou než láska a potřeba žít život podle toho, jak uvnitř chceme. V celém příběhu jsou dívky bez jména, ale všichni muži jméno mají, dokonce i malý kojenec.

Goykova žena je zrazena a nucena se obětovat. Přísaha, kterou král Vukášin vyžadoval, nejprve vypadá jako dohoda třech bratrů, ale nakonec se ukáže jako rozkaz krále ospravedlňující vraždu člověka „pro dobro všech“ závazný pouze pro Goyka, nejmladšího bratra s nejnižším postavením. Zde je implicitní odkaz mladým chlapcům: chovejte se jako válečníci, přijměte vůdcovství velitelů státu a armády jako nejvyšší hodnotu, potlačte své city, lásku a věrnost k vašemu partnerovi. Příběh ukazuje, jak se Goyko v tomto dilematu cítí, a očividně chválí jeho činy jako oběť vyššímu dobru. Goyko se tak stává druhou obětí tohoto příběhu.

To může vést k otázce, jak se ostatní část srbské společnosti může stát partnerem a spojencem LGBTI komunity.*

2. Skadar: Příběh mnoha rovin:

lokální historická událost se stane příběhem, legendou a pak i národním mýtem.

Ve 14. století se zřejmě vyskytly problémy se stavbou pevnosti, což v té době byla jistě událost pouze lokálního významu.²⁰ Lidé si to ale zapamatovali a příběh předávali dál. Proč se zdi bortily? Tato skutečnost vyžaduje nějaký

20 Nějakou dobu mi trvalo, než jsem si uvědomil, že jsem tento hrad kdysi navštívil. Při návštěvě Socialistické lidové republiky Albánie v roce 1973 jsem se se svým zájezdem dostal také do Shkodry. Byli jsme velmi překvapeni, když jsme se z kopce, na kterém stojí hrad, dívali dolů na město se 140 000 obyvateli a slyšeli zvláštní zvuk. Po chvíli jsme zjistili, že oním zvukem jsou hlasy desetitisíců lidí, které pod námi hučely jako včelí úl. Jak to bylo možné? V Albánii v té době nebyla soukromá auta, pouze autobusy, vlaky a nákladní automobily. Auta vlastnily jen firmy, veřejná správa, armáda a policie. A proto ruch z dopravy, na který jsme zvyklí, byl téměř nulový. Úžasná vzpomínka. Manfred Weule

důvod, nějakou příčinu. Již od dávných časů byly tyto události považovány za výsledek narušené rovnováhy mezi přírodou a lidskou činností, jako např. mezi Yin (ženský element) a Yang (mužský element).²¹ Proto možná bylo nutné opět najít rovnováhu v oblasti mezi řekou a horou tím, že se rituálním způsobem posílila strana ženského elementu.

Následovalo 350 let osmanské nadvlády a možnou hypotézou je, že boj za národní samostatnost mířený proti Osmanské říši přeměnil tuto událost místního významu, která obsahuje oběť symbolického ženského elementu, do heroické patriarchální legendy o tom, jak musela být obětována samotná princezna z rodiny krále Mrnjavčevići. Tímto se legenda stala národním mýtem oslavujícím statečnost královské rodiny, politickou vznešenost, patriarchální normy a ženskou podřízenost.

Zdá se, že onen zázrak, že mateřské mléko proudí až do dnešních dnů a že se toto místo stalo svatyní mladých matek, jejichž "prsa vyschla", má také dvě "roviny": starou tradici svatyně velké matky, bohyně Země, přeformovanou později do křesťanské verze.

Legenda se stala příběhem o nečekaném útoku a zajetí oklamané oběti, která se má stát obětí pro zdar stavby, a oslavou vojenské poslušnosti ("rozkaz je rozkaz") v mužském chování a křesťanské pokory v ženském. Je to příběh o nečekané, nejtěžší zkoušce, nebo také rozhodující zkoušce největší bolesti a utrpení, mladé princezny, jejího manžela Goyky a jejich vztahu.

3. Skadar ukazuje zkušenou válečnou kulturu

Kontext této historické události ukazuje, že obrana státu a spirituality proti osmanské invazi v roce 1459 může vysvětlovat ono divoké odhodlání bojovat za národní nezávislost v následujících 350 letech osmanské okupace. To se projevilo i u úspěšného odporu proti habsburské armádě v roce 1914 a také u odporu proti nacistické okupaci během druhé světové války. A znova, v odlišné formě, během válek na konci existence Jugoslávie. Musí zde existovat dlouhá tradice válčení, přijetí války jako politického nástroje a oceňování mužů jako válečníků a bardů, kteří o nich zpívají. V nepřátelství vůči muslimským osmanským útočníkům lze spatřovat i původ specifického propojení státu a křesťanské pravoslavné církve.

4. Skadar: Světlo a stín

V dávných kulturách měly matky bohyně vždy světlou uzdravující stránku a temnou stránku přinášející smrt. Zahrnují v sobě princip koloběhu života: beze smrti starého není narození nového. A naopak, každé narození vede ke smrti a umírání.

21 Myšlenka znovunalezení rovnováhy mužského a ženského elementu se objevuje v motivu hledání dvojčat obou pohlaví, která se měly obětovat.

Monoteistická náboženství mají tendence ničit staré polyteistické kulty, vymýšlet si historii jako horizontální linii (Eliade, 1954) a rozdělovat Velkou matku na světlou, oživující, uzdravující část, jakou je například Panna Marie, a na temnou čarodějnici zkázy, jakou je například Lilith nebo Baba Jaga. V tomto duchu můžeme v epické básni „Budování Skadaru“ identifikovat čarodějnici zkázy jako onu vílu - ducha hor a vody. Na druhou stranu aspekty pokorné Panny Marie se promítají do zazděné ženy.

5. Skadar: Oběť pro zdar stavby

Obětování je v původních tradicích přenosem energie mezi odlišnými světy, odlišnými realitami, které slouží k tomu, aby se posílila rituální komunita a aby se nastolil rovnovážný vztah s neviditelnými partnery. Již v neolitickém osídlení archeologové nacházejí v příbytcích obětní předměty a dary Matce Zemi, mrtvým a předkům a také „duchu domova“. Těmito symbolickými dary jsou modely domů, rituální duchovní předměty, loutky, zvířata atd. (Gimbutas, 1982) Ostatky obětovaných lidí jsou výjimečné.

“Civilizace“ znamená „život ve městě“. Od doby před 10 000 lety až dodnes, co se v kultech a válkách provádí obětování lidí, slouží účelu udržování moci velitelů, králů, velkých šéfů, generálů, armád, politických a ekonomických systémů. Není jediný důvod pohlížet na balkánské kultury jako na zaostalé. Patriarchální systémy mají mnoho způsobů sebelegitimizace. Na Západě je jednou z jejich dominantních forem nadřazenost racionální odbornosti nad celou společností.

6. Skadar: Existuje více kulturních tradic, než jen patriarchální

Existuje mnoho faktů podporujících názor, že kulty Velké matky doprovází nejranější stádia lidské existence na zemi. Výzkum litevské archeoložky Marija Gimbutas (1982) na Balkáně podporuje hypotézu, že v Evropě byla pre-indoevropská kultura, jež byla „strukturována jako matriarchální a usedlá zemědělská společnost vedoucí rovnostářský a klidný způsob života“. Její uspořádání bylo v ostrém protikladu k indoevropským militantním kočovným pastevcům dobytká přicházejícím z Ruska, kteří dobyli Balkán okolo roku 4000 př. n. l.

Zatímco někteří archeologové hypotézy M. Gimbutasové o kultuře „Staré Evropy“ kritizují, nejstarší známé psané eposy jako sumersko-babylonská Inanna či Ištar a Gilgameš²² dokládají, že rozpor mezi starověkým obdobím s kultem Velké matky a pozdějším patriarchálním třídním státem s monoteistickou vírou v Boha otce je faktem, který by nás mohl přimět k tomu hledat odlišné kořeny předků naší kultury v dilech ústní slovesnosti, mýtů a umění.²³ Proto vyjadřujeme přání najít další mýty, v kterých bychom takových prvků našli více.

22 Epos o Inanně viz Wolkstein 1983 a Pereira 1983, Epos o Gilgamešovi viz Schrott, 2001.

23 Např. „Tajemství bulharských hlasů“ zpívané ženskými sbory poukazuje na mimořádnou hudební tradici Balkánu.



Země neznáma · Smutek

“Nikdo nechce cítit smutek, ale bez něj není možná ani inkluze, ani transformace, ani radost.”

1. Kdo jsme a co vlastně děláme?

Milý čtenáři, přijmi, prosím, naši pozvánku na malý výlet. Na procházku po Zemi neznáma. Rády Ti na této dobrodružné cestě budeme dělat průvodkyně. Tento terén jsme prozkoumávaly na vlastní kůži i v práci s různými typy klientů. Abychom se v této nekonečné Zemi neztratily, musely jsme pečlivě prozkoumat trasu, odkud kam máme dojít. A abychom se o této roztodivné krajině dozvěděly co nejvíce, hledaly jsme, co všechno si tam můžeme prožít a co nám může nabídnout. A kdo vlastně jsme a jak jsme se k tomu dostaly?

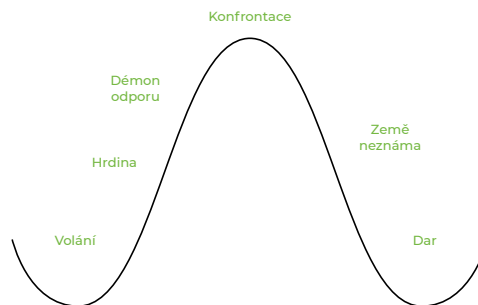
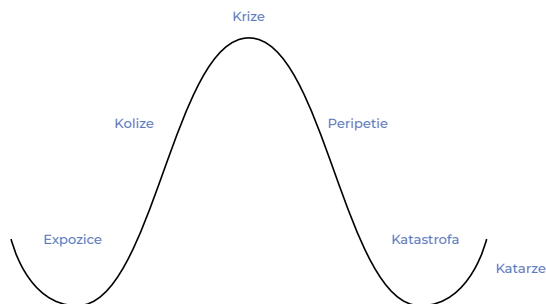
Jsme čtyři ženy, každá z jiného koutu republiky a profese. Spojuje nás zájem o Cestu hrdiny a expresivní práci. Metodu Cesty hrdiny vnímáme jako nástroj zaměřený na transformaci a změnu. Také jako kreativní metodu propojující důležité kanály lidského poznání – emoce, tělo, mysl. Cesta hrdiny pro nás ztvárňuje způsob myšlení, způsob nahlížení na naše životní situace i na naše vlastní prožívání. Díky ní zažíváme užší kontakt s naší rituální podstatou, kreativitou, pomáhá nám nalézat zdroje i uvidět nové tváře nás samých. Umožňuje nám také využít všechny zmíněné benefity v sebe-reflektujícím procesu s našimi klienty. Nyní jsme čtyři přítelkyně a kolegyně, které se pouští na společnou dobrodružnou cestu.

2. Země neznáma

Než se pustíme do této Země, řekněme si, co se stalo těsně na jejím prahu. V předchozím kroku nazvaném *Konfrontace* došlo k propojení protichůdných pólů naší osobnosti (reprezentovaných *Hrdinou a Démonem odporu*) a k vytvoření dohody. *Dohoda* je závěrečné shrnutí toho, co mají hrdina a démon společné, nebo toho, co potřebují. Aby byla dohoda platná, musí být obě strany spokojeny s jejím zněním. Tento proces je již sám o sobě zrozením nového pojetí sebe sama (Humprhey, 2015). Často je nazýván iniciací hrdiny (Campbell, 2000). Iniciováný hrdina přijímá tyto protichůdné aspekty sebe sama a tím roste jeho síla i hrdinský potenciál. Nyní je připraven vstoupit do Země neznáma. Překročení prahu iniciované hrdinou ve skutečnosti znamená vstup do nových dimenzí vlastní osobnosti (Rebillot, 1999). Země neznáma tak reprezentuje neomezené spektrum možností, jak tvořit naši realitu (Weule a Weule, 2015). Někdy je nazývána jako Země zázraků nebo Cesta zkoušek (Rebillot a Kay, 1993; Campbell, 2000). Je to prostor, kde dochází k ověřování, posilování a upevňování nového sebepojetí (reprezentovaného *Dohodou*) skrze zkoušky a testy a dovršení procesu transformace pomocí *Rozhodující zkoušky největší bolesti a utrpení* a rituálu rozloučení. Tyto fáze si popíšeme podrobněji níže.

Cesta hrdiny Paula Rebillota propojuje svět mytologie, divadla a terapie. Pojdme se tedy podívat, kde se právě teď v daných oblastech nacházíme - kruhový náčrt procesu Cesty hrdiny v úvodní kapitole.

K možnosti porovnání s ostatními oblastmi si nyní převedme kruhový charakter do tvaru paraboly:



Pro znázornění dramatické linky Cesty hrdiny můžeme využít klasický nástroj výstavby dramatu - Aristotelovu parabolu.²⁴

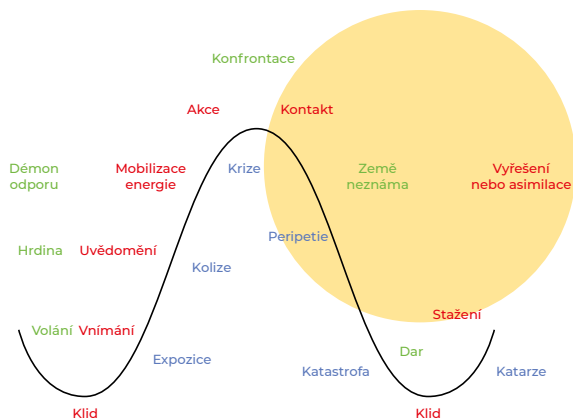
Pro znázornění terapeutického pohledu můžeme uvést kontaktní cyklus (Gestalt terapie).²⁵

24 Aristotelova struktura dramatu se může v divadle 21. století zdát přežitkem. I navzdory době je však stále citelná v jádrech systémů, ať literárních, divadelních – dramatických, herních atp. A proč? Protože všude tam, kde je potřeba uvést do děje, je nezbytné vytvořit předpoklady k porozumění ději (expozice). Aby děj mohl zaujmout, je nutné navodit napětí, vložit konflikt, jenž povzbuzuje k potřebě vyřešit jej (kolize). Každá událost i situace graduje, dramatické vyvrcholení (krize) je pomyslným vrcholem, z něhož vyvěrají možnosti řešení, vznik dalších variant a variací, překážek či zvrátů (peripetie) a nutí k činnosti. Završení cesty je rozuzlením předchozího, navozuje uvolnění a může být předpokladem pro zahájení cesty nové (katastrofa) (Aristotelés, 2008).

25 Život každého člověka probíhá v cyklech. Výše je znázorněn cyklus uvědomění-vzrušení-kontakt (proces vstupu do kontaktu a stažení se z něj) dle Gestalt terapie, označovaný také jako kontaktní cyklus. Kontaktní cyklus vždy začíná v jakési klidové fázi, než k nám doputuje nějaký vjem (např. tělesný - hlad). Jakmile vjem zachytíme, dostáváme se do fáze uvědomování neboli rozpoznání vjemu (cítíme hlad, víme o něm, zažíváme ho). Díky uvědomění můžeme začít mobilizovat naši energii (mobilizace energie ve svalectech pro zvednutí se a přesunutí se do kuchyně). Následuje fáze akce (uvaření si dobrého jídla). V rámci plného kontaktu zažíváme propojení, interakci, vzájemné setkání (v našem případě plný kontakt sebe a dobrého jídla v našem žaludku). Po fázi kontaktu přichází fáze asimilace – uspokojení, přijetí, uzavření, integrace (nasyčení). Teprve díky této fázi můžeme dospět ke stažení (ztrátě zájmu) a opětovnému klidu (Zinker, 2004).

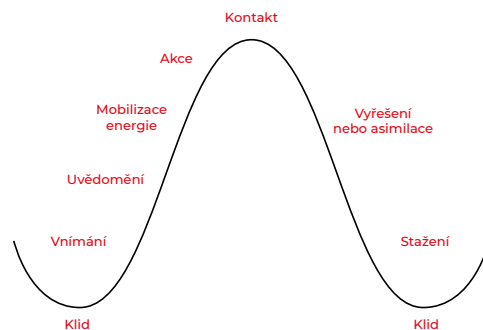
Pokud tedy propojíme všechny tři hlavní oblasti, zjistíme, kde se z hlediska terapeutického, dramatického i příběhového procesu na základě monomýtu nacházíme:

Z hlediska příběhu hrdiny nás čeká „znovuzauzlení děje“, kdy hrdina ověřuje své kvality na základě nového sebepojetí (viz výše). Jeho cesta je nyní plná paradoxů. Paradoxem rozumíme viditelně protichůdné tvrzení, které se však nakonec ukáže jako pravdivé (Allison a Caire, 2015). Tyto paradoxy nejsou vlastní jen hrdinům, ale všem lidským bytostem – všichni musíme čelit bolestným výzvám, které jsou nezbytné na naší cestě za osobním růstem.



monony a transformace se dokončí. Druhý paradox navazuje na první. Tam, kde jsme si mysleli, že zabíjíme druhé, zabíjíme sebe (Allison a Goethals, 2014). Pokud zabíjíme draka, zabíjíme v podstatě své falešné nebo neúplné dřívější já a umožňujeme tak našemu pravému hrdinskému já povstat (Allison a Goethals, 2016). Tento proces je vlastně ztrátou iluzí o sobě samém, rozloučení se se svým dřívějším já a vším, co k němu patří.

Když si myslíme, že bychom měli odjet pryč, měli bychom ve skutečnosti jít k centru naší vlastní existence (Allison a Goethals, 2014). Třetím výrazným paradoxem hrdinské cesty je nezbytnost odchodu pro návrat k sobě samým. Odchod z komfortní zóny do neznámé temnoty je očekávaná a nezbytná součást hrdinství a lidského



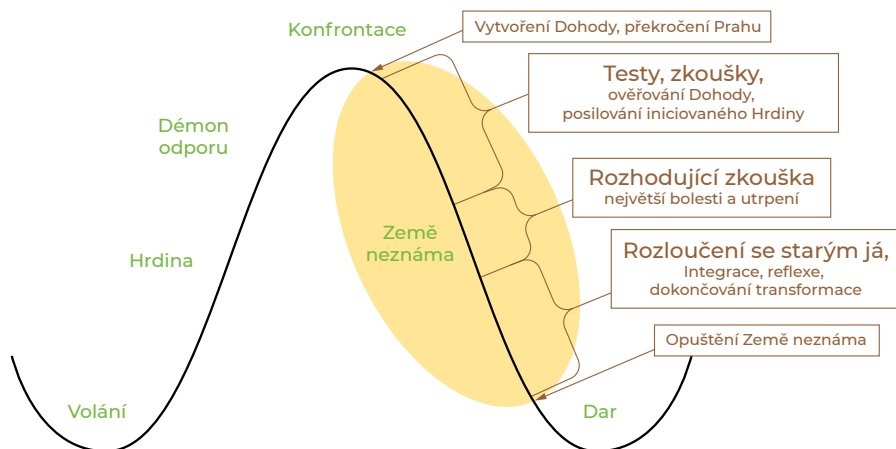
Mnoho lidí trpí těmito paradoxy, protože nerozpoznali jejich hodnotu. Příběhy umožňují uvidět tyto smysluplné životní pravdy v jiném světle (Allison a Goethals, 2014). Prvním paradoxem je tvrzení, že cesta k úspěchu vede přes strádání. Tam, kde jsme si mysleli, že najdeme opovržení, můžeme nalézt boha (Allison a Goethals, 2014). Když hrdina jde dolů, je to jeho cesta vzestupu (Rohr, 2011). Tam, kde hrdina klopýtá, leží jeho poklad (Campbell, 2000). Toto tvrzení nás vede k tomu, abychom čelili našim největším strachům. Campbell (2000) také často využívá metaforu zabití draka jako ukázkou toho, že konfrontace s našimi největšími strachy je nezbytná pro vykoupení. Pouze když hrdina posbírá všechnu svou kuráž a je schopen čelit všem výzvám, může vstoupit do dračí sluje, kde porazí démony

života obecně (Campbell, 1998). Tato pouť je jistou stezkou k růstu a transformaci a hrdinské příběhy nás učí, že ať už jsme hrdinové či nikoli, musíme opustit náš bezpečný známý svět, abychom našli své pravé já (Levinson, 1979).

Poslední ze zde uvedených paradoxů se pojí se závěrem Země neznáma, s přechodem k dalšímu kroku zvanému *Dar*. Čtvrtý paradox navazuje a odporuje předchozímu tvrzení. Pokud si myslíme, že máme být sami, měli bychom být s celým světem. Cesta hrdiny totiž nekončí zabitím draka (Allison a Goethals, 2014). Hrdina se totiž musí vrátit do své původní domoviny, aby transformoval společnost v pozitivní slova smyslu (Campbell, 2000). Hrdina, který je osamělý na své cestě, se stává nedílnou součástí světa (Allison a Goethals, 2014).

Zkráceně řečeno, v Zemi neznáma musí hrdina vykonat zkoušky, které tyto kvality nejen ověřují, ale i upevňují, a tak hrdinu posilují. Čeká ho i Zkouška největšího utrpení a bolesti (*Supreme Ordeal*), kdy čelí největšímu strachu a která je vstupenkou k závěrečné fázi cesty skrze Země neznáma. V poslední fázi cesty Země neznáma hrdina dokončuje transformaci skrze rituál rozloučení. Tato příběhová linka podporuje úkoly, které přispívají k procesu změny i z terapeutického hlediska (viz *Kontaktní cyklus*). V této fázi procesu dochází k plnému kontaktu se souvisejícími obsahy naší psyché, k jejich integraci a uzavírání, aby mohlo dojít ke stažení a klidu.

Abychom tedy shrnuli naše hypotézy o Zemi neznáma vycházející z výše zmíněných konceptů, rozdělili jsme Zemi neznáma na 3 fáze, kterými účastník musí projít, aby mohl úspěšně završit svou transformaci a být připraven na další krok Cesty hrdiny – přijetí daru.



Na základě této hypotézy, kterou ilustruje obrázek výše, jsme s klienty v rámci kroku Země neznáma pracovali ve třech fázích:

a) Testy a zkoušky sloužící k ověření a upevnění dohody.

Dohoda je propojení dvou pólů osobnosti, Hrdiny a Démona odporu. Domluva, jak spolu mohou fungovat obě naše části – ta část, která jde vpřed a za svým cílem, a ta, která je ochranná a brání status quo. Dohoda má tedy rozměr motivační i ochranný. Oba póly v tomto bodě mohou být činné a aktivní. Dochází tedy k posílení komplexnosti člověka (iniciovaného hrdiny) včetně jeho hrdinské a démonské části. Funkce této fáze je posílení dohody – tedy sjednocení pólů – přes její ověřování a upevňování. Zároveň zažíváme Zemi neznáma jako prostor netušených možností a potenciálu. Zjišťujeme staronové skutečnosti o sobě v novém světle sebepojetí (iniciovaný hrdina). Prostřednictvím testů si také rozšiřujeme paletu toho, co všechno zvládneme – průzkum našich limitů a rozšiřování potenciálu. Díky testům se dotýkáme svých hranic a máme možnost je překračovat či upevňovat. Skrze specifické přístupy (viz Metody práce v podkapitole 5) se právě zde dostáváme k obsahům z vědomí i nevědomí, abychom je mohli integrovat.

b) Zkouška největšího utrpení a bolesti

Podle Rebillota (1999) je spojená s největším strachem. Jak uvádíme výše, setkání s naším největším strachem je součástí transformace a vstupenkou do závěrečné fáze. Tradičně je největší utrpení a největší strach spojený se smrtí, konečností a ztrátou jako takovou. Ať již čelíme vlastní konečnosti a strachu z ní nebo strachu z opuštění a ztráty našich blízkých bytostí, důležitých vztahů, dovedností, možností, příležitostí, schopností, hodnot atp. Tyto události se v životě člověka pojí s hlubokým zármutkem. V tomto místě se rozhodujeme tomuto strachu vědomě čelit, přijmout ztrátu jako nezbytnou součást cesty (cesty hrdinské i životní).

c) Rituál rozloučení

V této fázi přijímáme ztrátu jako součást cesty. Musíme opustit staré, nepotřebné, to, co nám již neslouží, aby bylo místo pro nové (reprezentované v dalším kroku Cesty hrdiny – daru). Zde je nezbytný přechodový rituál rozloučení, který nám umožní nejen integrovat změnu, která bere staré, aby mohla přinést nové, ale také nabízí prostor a čas pro prožití loučení, opouštění a odpouštění i úlevu.

Země neznáma vytváří hrdinu s novou tváří – je potřeba dojít k poznání, v čem je nový díky ztrátě něčeho starého.

Celý tento proces provází široké spektrum emocí. Více se jim budeme věnovat v následující kapitole.

3. Emoce v Zemi neznáma

Během všech fází se emoce různě individuálně střídají. Cílem aktivit není evokace konkrétních emocí, ale poskytnutí prostoru pro prožití všech fází našeho kroku. Facilitátor může pomáhat uvědomovat si spektrum emocí a motivovat k jejich prozkoumávání (co si nedovolujeme prožívat, s čím nejsme v kontaktu). Účastník si tak může dovolit prožít něco, co si běžně nedovoluje, „pozitivně i negativně“ laděné emoce, přijmout je a uvidět jejich cenu, moc, sílu, potřebnost. V běžném životě emocím není dáván dostatek prostoru, aby se mohly volně a bezpečně projevit (např. agrese). V kontextu Země neznáma si účastníci často dle svých slov dovolili prožít emoce, které běžně ve svém životě tabuizují. Jednotlivé prožitky se objevují napříč spektrem všech základních emocí.

- Příklad reflektovaných emocí spojených se Zemí neznáma na workshopů: *vztek, odsouzení, odhodlání, smutek, radost, rozpaky, zvědavost, ponížení, nepochopení, vzrušení, úžas, strach, beznaděj*
- Prožitky a asociace s neznámem jako takovým účastníků stejného workshopu: Prožitky spojené s neznámem dle úpických hrdinů: *ostražitost, zvědavost a zároveň strach, váhavost, adrenalin, vnitřní rozpor – jít pryč ale není to škoda?!, touha pro prozkoumání, strach ze zklamání a zároveň odhodlanost, vím, že to chci prozkoumat, jen hledám cesty jak (pomalu, rychle, zbrkle, opatrně), není cesty zpět – už to poté nikdy nebude neznámo, je důležité zkoumat víc? Nestačí to, co už mám?*

U dalších skupin a workshopů se objevují obdobné prožitky. Ačkoli se emoce různě střídají a není dopředu jasné, kdy komu která emoce vyjde na povrch, většinou převažuje zvědavost, radost a odpor při prozkoumávání Země neznáma. Zkouška největšího utrpení a bolesti se často pojí se strachem, vztekem, agresivitou (ve smyslu energie jít do toho) a bolestí. K poslední fázi, ale i k emoci s ní spojené – zármutku, se nelze dostat přímo, což odpovídá i předpokladu, že je to „po-procesová“ emoce (viz Úvod). Většinou se tato emoce objevila až po prožití bolesti, vzteku a lítosti – proto můžeme považovat Zkoušku největšího utrpení a bolesti a schopnost čelit největšímu strachu za pomyslnou vstupenku do poslední fáze, kde si můžeme bezpečně prožít zármutek (viz výše).

4. Zármutek a práce s ním

Prožitek zármutku se často pojí s procesem opouštění něčeho starého, proto ho také zařazujeme mezi „po-procesové“ emoce. Můžeme ho zažívat díky reflexi a sebereflexi, vzpomínání. Tato emoce v nás může vyvolávat avolici, resignaci, pocit oddělení, odstupu i úlevy (Weule a Weule, 2016). Avolice (nedostatek vůle) se projevuje tak, že nám chybí vůle, motivace, smysl, nápady i zájmy (Machleidt, 1995). Tabuizace smutku znemožňuje reflexi a integraci (Weule a Weule, 1998). Smutek je nejčastěji reakcí na ztrátu významné životní hodnoty a je spojen s významným útlumem aktivity. Tento útlum je účelnou reakcí organismu, aby se mohl vytvořit prostor pro reorganizaci činnosti (Nakonečný, 2000).

S čím se spojuje zármutek – odpovědi účastníků workshopů: *citlivost, čas, lítost, touha, osamocení, vztek, rozloučení, pokračování, objetí, pročištění, poklid, stesk, smíření, tma, naděje, hloubka, bolest, smutek, uvolnění, láska, prožití, zastavení, přehlušení, paralýza, konečnost, uzavřenost, slzy*. Některé z těchto pocitů jsou více propojovány s agresí/bolestí a další z nich také s úzkostí. Zajímavou otázkou je, proč účastníci workshopu nezmínili reflexi. Proč je zármutek v kontextu naší civilizace často tabuizovanou emocí? Zde jsou některé z možných odpovědí:

- 1) **Není na něj čas a prostor.** V duchu motta dnešní doby: „*Není čas ztrácet čas*“ či „*Drahé hodinky, žádný čas*“ a podobných výroků je zármutek jako emoce útlumová nežádoucím prožitkem.
- 2) **Žijeme ve společnosti zaměřené na výkon** - avolice a rezignace, paralýza, pokles energie, které s prožíváním zármutku souvisí, nám znemožňují naplňovat kýžené sociální role.
- 3) **Prožívání zármutku je pro nás i okolí nepříjemný proces**, který často nejsme schopni nebo ochotni vydržet a odtruchlit. Jsme zvyklí své trápení řešit co nejrychleji a zakrývat ho před ostatními nebo jejich trápení co nejrychleji tišit (slova a medikamenty „útěchy“) namísto toho, abychom ho nechali proběhnout a přirozeně odeznít. Objevují se také genderové a věkové stereotypy typu: „*Kluci nepláčou*“ nebo „*Tak velká holka přeci nebude plakat*“. Je pro nás těžké sdílet zármutek – dovolit si projevit ho před ostatními, i dovolit druhým, aby ho projevili, aniž bychom je začali litovat.
- 4) **Mezi lítostí a soucitem je velký rozdíl.** Zatímco lítost staví trpícího do role oběti hodné politování, soucit umožňuje sdílení zármutku a ztráty „přítomnou účastí“. Když člověka litujeme, máme tendenci ho utěšovat a jeho zármutek bagatelizovat větami typu „*To bude dobré*“, „*Zase se tak nic nestalo*“, „*Přece kvůli tomu nebudeš plakat*.“ atp. Pokud soucítíme, nabízíme pouze svou zúčastněnou přítomnost a tím nabízíme bezpečný čas a prostor pro prožití zármutku.

Poznámka z praxe:

Účastníci workshopů měli vždy dostatek času a prostoru k bezpečnému prožití. Každý se mohl svobodně rozhodnout, zda chce své pocity sdílet, nebo se i vzdálit a dokončit si svůj vlastní proces. Nebylo výjimkou, že daný test / cvičení vyvolalo smutek, zármutek, který měl na účastníka příliš silný dopad – v tomto okamžiku se osvědčilo, že jsme workshopy lektorsky vedly ve třech nebo čtyřech, díky čemuž vznikla možnost, aby vždy jedna z nás mohla být k dispozici pro individuální práci s účastníkem.

- 5) **Konečnost světa i sebe sama, smrt jako celospolečenské tabu.** Jsme zvyklí bojovat proti nemocem, bojovat proti smrti, pojišťovat si život různými způsoby. Ačkoli je žádoucí život chránit, žít tak, abychom byli zdraví a mohli si život skutečně užívat, neznamená to ignorovat fakt konečnosti a smrti jako takové. Bohužel je naše smrtelnost i konečnost všeho, co zažíváme, stále velkým tabu. Bojíme se o ní mluvit ze strachu z obrovské

bolesti a zármutku, které se s ní pojí. To ovšem jen zvětšuje její hrůzostrašnost. Bojíme se přímého kontaktu s naší konečností.

- 6) **Ztráta jako tabu.** Je žádoucí neustále růst a zlepšovat se. Opačná strana mince – opouštění, ztráty atp. v nás vyvolává úzkost, nejistotu, a proto se i jen přemýšlení o této skutečnosti vyhýbáme. To, co jsme v životě získali, na čem jsme zakládali naše sebepojetí, zcela určitě jednou ztratíme, ať již se jedná o materiální věci, situace, lidi, vztahy, životní role, status, možnosti, schopnosti, příležitosti atp. Součástí života a tedy i změny je ztráta starého.

Toto je jen pár pohledů na to, proč si obecně nedovolujeme zármutek prožívat a témata s ním související raději tabuizujeme. To ale neznamená, že přestávají existovat. Pouze se před nimi zakrýváme pod masku vzteku, chladnosti, humoru apod. Nemožnost prožít zármutek plně a tím integrovat traumatizující zážitek se potom může projevit například jako somatizace na fyzické úrovni, jako úzkost, závislost, sebedestruktivní chování. Na druhé straně, pokud se „zasekneme ve smutku“, vzniká deprese a rezignace na život.

Jak tedy bezpečně pracovat se zármutkem?

Jak překonat tabu dovolit si být smutný a zároveň se v tom neutopit? Vědomé prožití rozloučení a zármutku otevírá brány existenciálním tématům konečnosti všeho – velké tabu opačného principu tendence neustálé konzumace, překrývání, aktivity. Síla prožitku zármutku záleží na míře lpění na věci, kterou opouštíme. Ke smutku se dostáváme přes vztek, agresi a bolest, ze smutku přes opuštění a odpuštění.

Zde se pokoušíme formulovat pár základních principů pro bezpečnou práci se zármutkem. Vycházíme jak z osobních zkušeností, tak z pracovních zkušeností s různými klienty v individuální a skupinové práci.

1) Čas pro prožitek zármutku.

Je nezbytné poskytnout dostatek času. Pokud to vezmeme z pozice facilitátora a lektora, znamená to prakticky vytvořit dostatečnou časovou dotaci pro odžití zážitku. Strukturovat lekci tak, abychom tuto fázi nemuseli uspěchat a měli možnost poskytnout individuální časovou dotaci. Musíme si uvědomit, že dynamika je spíše vnitřní (člověk je více „sám v sobě“ než s ostatními). Jde tedy především o individuální prožitky oproti skupinovému dění. Zvenku to vypadá, že se nic neděje, ale uvnitř každého účastníka je jeho vlastní proces (odmítání, vzpomínání, integrace, loučení...).

2) Bezpečný prostor pro prožití zármutku.

Vytvoření bezpečného prostoru je jednou z podmínek, abychom se mohli svého zármutku dotknout a prožít ho. Pokud cítíme nedůvěru, ohrožení, nejistotu, jednoduše si nedovolíme být zranitelní, v útlumu a uzavřít se do sebe – jsme neustále ve střehu. Jak pocitu bezpečí můžeme přispět v roli facilitátora/lektora?

Pevnost a přítomnost – facilitátor nespěchá a nesnaží se nic urychlit, není lítostivý, ani se nesnaží prožitky zlehčovat, umocňovat. Nechává člověka „být s tím“, zároveň „být tam pro něj“. To znamená, že respektuje a přijímá klientovy prožitky a jejich formu, nezasahuje do jeho procesu a zároveň zůstávat přítomný. Být přítomný znamená být plně koncentrovaný na situaci tady a teď, vnímat, neutíkat do vlastních témat, nezaleknout se čekání, ticha, prázdna a nehodnotit. Vydržet v „nic nedělání“, nekonání, paralýze nevykonu.²⁶

Zajistit fyzický prostor vhodný pro rituál. Pracujeme s atmosférou, zohledňujeme možnosti účastníků, proměňujeme prostor vzhledem k technikám práce. Je to prostor, který je pro danou chvíli vyhrazený specificky pro rituál. Víme, kde a kdy do něj vstupujeme, co se má odehrát v něm a kde a kdy z něj vystupujeme. Oddělujeme tak hranice samotného rituálu. Ohraničujeme profánní čas a prostor od rituálního.

3) Využití rituálu k vědomému rozloučení a prožití zármutku.

Práce se specifickým časoprostorem je jedním ze základních pilířů rituálu. Rituál jako takový nám dovoluje pomocí symbolů a symbolického jednání odžít si zásadní téma/situaci bezpečně, mimo běžný čas a prostor. Tento princip tedy navazuje na dva výše zmíněné. Jak strukturovat rituál rozloučení, aby byl pro účastníky/klienty bezpečný a účinný?

Můžeme si tento proces rozdělit na tři na sebe navazující fáze. Opět je potřeba ve všech fázích zachovávat výše zmíněné principy – respekt k individuálnímu prožívání, používání času a prostoru, způsobů vyjádření atp.

a) *Uvědomit si, co musím, chci nebo potřebuji opustit.*

Vždy s podporou bezpečného výběru dle aktuální situace a ujištěním, že to je pouze jejich volba a nebude nutné ji sdílet s ostatními, pokud to nebudou sami chtít. Díky tomu může dojít k podpoře jejich individuálního procesu.

b) *Externalizace tématu a jeho prozkoumávání.*

Symbolické vyjádření a „bytí s tématem“ umožňuje facilitovat procesy retrospekce, introspekce, reflexe. Například vytvořením symbolu tohoto tématu, jeho ztvárnění, které následně umožňuje symbolickou akci

26 Komentář editorů: Facilitace smutku v sobě obnáší také nutnost mít pochopení a empatii pro strach. Někdy je potřeba, aby facilitátor dané osobě řekl o tom, že její smutek cítí, a někdy je dobré ukázat, že slzy jsou dobré a nezbytné pro posun vpřed.

rozloučení. Facilitátor/lektor pouze nabízí možnosti vyjádření (využití různých výtvarných technik – od práce s přírodním materiálem, hlinou, papírem přes barvy a tvary až po klasické malování).

c) **Rituální rozloučení aneb „změna přijde, když se zastavíš“.**

Je potřebné vymezit konkrétní fyzický prostor a prostředky symbolického jednání a vysvětlit tyto atributy předem. Jejich jasný a konkrétní popis umožňuje účastníkovi přesné ohraničení rituálního jednání a tím zvyšuje pocit bezpečí a zaměřuje účastníkovu pozornost především na vnitřní prožitek. V naší práci jsme pro tuto fázi využili například neutrální masku, která jasně ohraničuje rituální prostor i jednání (nasadím masku, vykonám symbolickou akci individuálním způsobem, sundám masku). To, jak dlouho v masce účastník setrvává, je na něm. Odděluje profánní časoprostor od světského. Zároveň svou neutralitou umožňuje autentický individuální prožitek. Propojuje tělo, mysl, emoce a soustředí pozornost dovnitř sebe sama. Umožňuje schovat za ni obličej před ostatními a tím obnažit emoci před sebou samým. Jedinou instrukci, kterou účastník dostává, než si nasadí masku, je rozloučit se se symbolem opouštěného a zanechat ho na vhodném místě a až bude cítit, že pro něj rituál končí, vrátit se a sundat masku. Více o využívání masek v naší práci uvádíme v následující části.

5. Zkušenosti, použité metody, některé techniky

V rámci našich profesí i společných aktivit jsme využívali celou paletu metod pro práci s různými typy klientů na zkoumaném tématu. Konkrétní podobu setkání a workshopů, jednotlivé aktivity a techniky jsme tvořily vždy na míru dané zakázce a klientům. Vždy jsme však pracovaly s celým konceptem Cesty hrdiny a dalších výše zmíněných konceptů (Aristotelovská parabola, kontaktní cyklus). To znamená, že ačkoli jsme náš hlavní zkoumaný zájem zaměřovaly na Zemi neznáma a možnosti bezpečného prožitku zármutku a jeho odtabuizování, vždy jsme s účastníky prošly (v různých formách) celou Cestu hrdiny se zřetelem k ostatním procesovým linkám. Ctily jsme tak dramaturgickou linku ilustrovanou Aristotelovskou parabolou i linku terapeutickou ztvárněnou kontaktním cyklem. S pomocí různých artefaktů a technik (viz *Kufr*, *Overal*, *Jméno*) jsme propojovaly jednotlivé Cesty hrdiny tak, aby vznikla srozumitelná mapa nebo deník procesu srozumitelný pro účastníka a sloužící k integraci všech prožitků. Více se o tom dočtete u zmíněných technik.

Jaké metody a přístupy jsme využívaly vždy aneb co se nám vyplatilo?

- a) **Rituál** – (viz *Rituál rozloučení*), většinou byl neverbální (vnitřní monolog, vnitřní symbolická práce, pohybové vyjádření)
- b) **Práce se symbolem/zástupným předmětem** – maska, overal, kufr
- c) **Práce s tělem** – tělo jako prostředek vyjádření, komunikace se sebou samým i s druhými
- d) **Výtvarné prostředky** – papír, barvy, přírodniny opět jako prostředky k vyjádření vnitřních prožitků
- e) **Hudba** - pro dokreslení atmosféry, zvuk jako náhrada verbální složky (zvuk, zástupný prostředek vyjádření)
- f) **Práce s prostorem** – jasně vymezený fyzický prostor pro konkrétní aktivity, přizpůsobený na míru potřebám procesu i klientů, práce s atmosférou (hudba, světlo, scénografie, rekvizity)

- g) **Hraní rolí** – pro možnost přímého prožití a poznání různých částí sebe sama
- h) **Práce s maskou** – celooobličejová, celotělová (viz níže)
- i) **Práce s monomýtem** – vždy jsme pracovali v kontextu celé Cesty hrdiny a prošli s účastníky v modifikované formě všemi kroky
- j) **Práce s emocemi** – zvláštní zřetel a prostor pro zažívání, integrování a reflektování emocí. Přijímající, podporující a nehodnotící postoj facilitátorů – krédo: všechny emoce jsou v pořádku.

Pojďme se nyní podívat podrobněji na některé techniky:

Celooobličejová maska: Práce s neutrální maskou je specifickou technikou, která v naší práci výrazněji umocnila symbolickou rovinu, podpořila rituál a zároveň nabídla pocit bezpečí ve smyslu mít možnost schovat se za masku. Pro naše účely jsme zvolily typ masky z metody Jacquese Lecoqa. Tento typ neutrální masky původně slouží k průpravě umělců dramatického umění – v divadelní pedagogické praxi. Tato maska v obou případech (naše zkušenost i původní účel) definuje začátek – nasazením masky / rozhodnutím masku si nasadit a označuje konec – sejmutím masky / odevzdáním masky na původní místo. Maska je pomůckou či prostředkem, jenž má tu moc propojit raciono a fyzis, myšlení a tělo, ducha a materii. Pohled je soustředěn nikoliv ven, ale introspektivně. Práce s celooobličejovou neutrální maskou posiluje vnitřní oko a hlas, čili činí mnohem intenzivnější vnitřní pochody, které jsou zároveň díky masce skryty před okolím. Pokud nositel masky propukne pod maskou v pláč, je v bezpečí – pod slupkou / za stěnou. Odžívá si svoje pocity, nálady, záchvěvy emocí v bezpečí vědomě nasazené skořepiny. A zároveň je prožívá celým svým tělem, celostně jako bytost. Každý prožitek může být silnější a větší, tedy dovoluje intenzivněji prožít i námi sledovanou emoci – zármutek a s ním ztrátu, loučení, opouštění, konečnost svou i vnější.



Celotělová maska: Celotělová maska nám od počátku vytvořila hlavní hmatatelnou linii v práci se skupinou mladých dospělých. Tzv. „overall“ dostali všichni účastníci semináře s nepatetickou obřadností, ale s důrazem na důležitost přijmout tento dar a dále jej rozpracovávat. Celotělová maska během této práce sloužila:

- jako spojovací linie celého procesu, tedy jakási forma deníku, a zároveň spojovací materiál stejný pro všechny účastníky
- jako zhmotnění vlastních představ a energie
- jako erb nově nalezených, do dané chvíle skrytých já

- jako ochranný obal, ohraničení od vnějšího světa a plášť do Země neznáma
- jako součást „výstroje“ pro překonávání zkoušek
- jako součást bytosti, ale zároveň veřejné tablo niterných emocí

Součástí procesu bylo kreativní zpracování původně bílých materiálů, čímž byla potvrzena individualita každého účastníka, ale tato tvorba také snižovala napětí z neznámého budoucího.

Kufr: Starožitný kufr jsme zvolily jako hlavní symbol celého procesu – symbol neznáma. Kufr ve své podstatě slouží k přesouvání, uskladnění a uchování věcí. K tomu starý kufr v sobě nese stopy historie, vzpomínek (integrace) a také probouzí zvědavost (netušené možnosti, vyjevuje potenciál) a vzbuzuje emoce. Kufr v sobě tedy propojuje symbol neznáma, ať ve smyslu očekávání nového nebo zpracovávání starého.

Kufr plnil vždy po celou dobu každého z procesů tyto funkce:

- funkci zástupného předmětu
- funkci motivační – udržující pozornost, povzbuzující zvědavost jako hnací motor pokračovat
- funkci významotvornou, scénograficky dotvářející prostor
- funkci estetickou ve významu podpoření atmosféry

Jméno: Práce se jménem byla jednou z možných dalších linek v procesu, jakýsi ohraničující/bezpečný rámec. Kontakt s naším jménem je velmi intimní záležitost. Propojuje nás s námi samými, s našimi předky, přáteli, nepřáteli, životními situacemi. V rámci naší práce jsme začínali s kontaktem se všemi našimi jmény – jak nás kdo pojmenovává, jak nám kdo říká (propojení s naší bytostí a důležitými lidmi kolem nás). V následném kroku měli účastníci prostor pro nalezení jména, které je bude provázet v Zemi neznáma (možnost vybrat jméno, které u sebe již znají nebo vymyslet jméno úplně nové). Své jméno pro Zemi neznáma ztvárnili pomocí přírodnin v prostoru, našli pro něj místo – dali mu symbolickou podobu. Jméno jim spolu s dohodou pomáhalo při překonávání testů a překážek v Zemi neznáma. Měli možnost jej zaslechnout ze svých úst i z úst svých kolegů, což rozšířilo rozměr přijetí svého jména, sebe samého a u řady z nich způsobilo nárůst jejich odvahy, zmírnění strachu (posílení síly dohody, posílení iniciovaného hrdiny, potvrzení své existence). Celý proces uzavíralo loučení a zničení svého vytvořeného jména jako proces ukončení, uchopení své moci nad sebou samým s možností zanechání symbolu pro sebe v podobě vzpomínky nebo části vytvořeného jména. Jméno tak přinášelo začátek i konec, uzavřený cyklus.

Zkušenosti s konkrétními skupinami

Zde uvádíme naše zkušenosti jako ilustraci a inspiraci.

Vzdělávání pedagogů v rámci profesní přípravy

Kurz pro pedagogy měl přinést kromě jiného odpovědi na otázky: Jaký jsem já pedagog, jaké hrdinské a démonické stránky mám ve své pedagogické roli? Jak mohu pomocí Cesty hrdiny pracovat s dětmi? Na začátku kurzu se

ukázalo jako nezbytné celý koncept Cesty hrdiny popsat. To umožnilo lepší orientaci v procesu a zmírnilo obavy z neznámého způsobu práce. Neznámo obecně evokuje nejistotu a odpor – nutná tedy byla častá práce s odporem, u které se vyplatilo vysvětlování, pochopení, prostor pro vyjádření obav či nesrozumitelností. Důležité se také ukázalo zohlednění toho, zda se účastníci znají z jiného pracovního prostředí (například učitelé z jedné školy jako většina účastníků ve skupině). Někdy to, že se účastníci znají a budou se pracovně potkávat i po kurzu, podporuje důvěru ve skupině, někdy to působí kontraproduktivně až nebezpečně. U některých to upevnilo vztahy a pomohlo týmu, některým to nedovolilo vstoupit plně do procesu. Tento fakt bylo nutné mít při celé práci na zřeteli, přizpůsobovat mu formu práce a přístup lektora. Velký odpor se objevil při práci s negativně laděnými emocemi. Tyto emoce pedagogové považovali za nemístné, nebezpečné – plánovaně se jim vůbec nechtěli věnovat. V tomto ohledu pomohl náhled na negativně laděné emoce jako na něco, co nám sice může přinášet nepříjemné prožitky, ale zároveň nám může přinést velkou úlevu, posun, změnu. Podle toho, s kým pedagogové pracují, se odlišují v přístupu k některým expresivním technikám a práci s emocemi. Učitelé mateřských škol rádi tvořili a vyráběli a byli otevření pracovat s pozitivními emocemi, u negativních emocí se projevoval velký odpor a strach. U učitelů základních a středních škol se objevuje velký odpor k práci s emocemi obecně. Vyplatilo se argumentovat a vysvětlovat, k čemu nám daná činnost může být – vysvětlovat, proč a jak lze pracovat s emocemi a jakým způsobem funguje práce přes jiné kanály (tělo, výtvarný, hudební, dramatický projev) a co nám může přinést. Byla také nutná velká motivace pro důvěru v nové způsoby práce. Největší strach se objevoval při setkání se zármutkem. Vyplatilo se strach před aktivitou zmírňovat argumentací – otabuizovat téma. Při aktivitě držet všechny zásady (viz *Jak bezpečně pracovat se zármutkem*). Při reflexi většina účastníků popisovala velký strach před rituálem loučení a úlevu po skončení. Během rituálu rozloučení (spálení symbolu) se nejčastěji objevoval zármutek – opět každý potřeboval jiný čas a jinou formu (někdo spálil symbol rychle, někdo se zdráhal...). V rámci celého procesu práce s pedagogii bylo zásadní stále pracovat na tvorbě bezpečného prostředí, které jim nakonec pomohlo dovolit si zůstat více u sebe a následně získat náhled na svou pedagogickou práci a další možnosti pohledu na práci s dětmi.

Kurz pro čínské studenty dramaterapie

U tří denního kurzu pro čínské studenty jsme se opět věnovali všem krokům cesty hrdiny se zvláštním zřetelem k Zemi neznáma. Bylo zapotřebí vysvětlit mapu procesu (vysvětlené jednotlivé kroky Cesty hrdiny), která se ukázala jako velmi vhodný nástroj pro orientaci a bezpečí účastníků. Ačkoli kulturní rozdíly se v diskuzi o struktuře monomytu objevovaly, nakonec jsme našly společné prvky na základě popisu osobních zkušeností s monomytem v každodenním životě (moje cesta a studia v cizí zemi jako cesta hrdiny). Opět se objevilo celé spektrum emocí v Zemi neznáma – jak přistupuji k novému, co při tom zažívám. V rituálu rozloučení, který probíhal ve vymezeném prostoru, kde účastníci měli možnost se rozloučit a zahodit symbolický předmět (s čím se chci rozloučit), se opět vyplatilo pracovat na základě výše vymezených principů. Každý měl svůj specifický způsob a individuální čas. Studenti kurz hodnotili velmi pozitivně, dle jejich slov jim přinesl nový náhled na sebe sama a umožnil jim rozloučit se s nefunkčními a nepotřebnými tématy jejich života. Díky tomu prý mohli začít nově a jinak vnímat své studium zde.

Práce s dětmi

V rámci práce na tématu s dětmi mladšího školního věku se ukázalo jako efektivní pracovat s Cestou hrdiny skrze příběh. Na základě daného příběhu/pohádky jsme mohli zaznamenat a reflektovat postavy, situace a emoce s nimi související. Pomocí hraní rolí, pohybové hry a povídání jsme zmíněná témata rozpracovávali. Následná diskuze vedená podobou komunitního kruhu umožnila sdílení zážitky vztáhnout ke každodennímu životu dětí. Novodobé výzkumy ukazují, že dětem chybí relevantní vzory. Proto práce na tématu hrdiny, práce se vzory, posiluje tento deficit.

V práci se skupinou dětí ve věku od 11 do 13 let jsem využitím příběhu – pohádky Večernice cílila na téma: najít, co je spouštěčem „odmlouvání“ (co spouští „démona“, kde a co je to „neviditelné“) a co nás nakonec zlomí „pro musí“ a co se s námi děje, když něco „chceme udělat“.

Zajímalo nás, jakou cestu si zvolili hrdinové příběhu. Snažili jsme se rozkrýt vlastnosti hrdinů, pojmenovat jejich činy a specifikovat kouzelné předměty. Nejčastěji jsme proto využívali dramaticko-výchovné a dramaterapeutické přístupy, např. hru v roli, hru s předmětem, hru na „jako“, vyprávění pohybem a slovem, atp. Zásadní složkou byly pohybové hry inspirované překážkami z pohádky Večernice, které vnesly dynamiku, energii a motivaci pokračovat dál v procesu zkoumání motivací (energie k činu, aktivitě).

Senioři

V práci se seniory včetně paliativní péče si zásadně uvědomuji potřebu individuálního vnímání času pro dostatečný prožitek emoce. Kladla jsem si opakovaně otázky. Kolik času potřebuje konkrétní klient? Jaký prostor je vhodný pro danou činnost, cvičení, techniku, čím může prostor napomoci – umocnit pocit bezpečí a prožitek emoce?

V práci s klienty seniory si ze všech cílových skupin nejvýrazněji uvědomuji rozdílné vnímání času. Kladu důraz na dostatečný čas pro vyvolání a následně projevení, až zpracování emoce. Vybírám nebo přizpůsobuji prostor, ve kterém se práce s klientem nebo skupinou děje. Vymezení prostoru umožňuje ohraničit začátek a konec setkání/procesu. To umožňuje do něj vstoupit a vystoupit z něj dle potřeby. Napomáhá vytvoření pocitu bezpečí u klienta a usnadňuje práci lektora/terapeuta nastavit začátek a přizpůsobit konec flexibilně dle potřeby klienta. Dobře zvolený nebo upravený prostor napomáhá i klientům „držet se záchytných bodů“, kterých se v prostoru obrazně dotkneme (například změna místa, obrácení pohledu apod.).

V procesu institucionální péče seniorů právě odkaz na monomýtus usnadňuje orientaci v jejich shluku emocí, na něž jsou navázány fyzické projevy ať libých, ale zejména nelibých pocitů. Jejich výchozí stav je nezdárka samota, beznaděj, nemoc, odkázanost. V práci se tedy zaměřuji, aby si uvědomili/ přijali, že:

- mám ještě možnost se rozloučit, pustit, opustit a odpustit
- mám možnost přijmout pomoc (v Cestě hrdiny – duchovní průvodce v konkrétním případě terapeut, rodinný příslušník, blízký člověk) a překonat překážky (bolest, ztráta soběstačnosti, na druhou stranu možný strach ze smrti)
- mám příležitost vzpomenout si, co bylo mým životním motorem a jakým způsobem jsem se vyrovnával/a s každodenním životem.

Tým

Darina Deáková

Vystudovala jsem speciální pedagogiku se zaměřením na dramaterapii na Univerzitě Palackého v Olomouci a absolvovala Kreativní pedagogiku na Katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU v Praze. Aktuálně jsem dokončila trénink v Otevřeném dialogu garantovaný spolkem Narativ (platformou pro postmoderní směry v terapii a poradenství). Věnuji se divadelním formám Augusta Boala a lektoruji divadelní dílny.

Od roku 2015 pracuji jako sociální pracovník, krizový intervent a socioterapeut ve Fokusu Praha s lidmi s duševním onemocněním a lektoruji také programy o duševním zdraví pro střední školy „Blázníš? No a!“.

Cesta hrdiny kombinuje mně blízké způsoby myšlení, duchovní hodnoty, mou víru a lásku v umění a přírodu. Pracuje na principech, na které spoléhám. Přeji svým klientům, aby dokázali transformovat svou (sebe)destruktivní sílu v sílu kreativity, a Cesta hrdiny je jedním ze způsobů, jak se to může stát.

Hana Strejčková – divadelní režisérka, dramaturgyně a publicistka, pracovnice v sociálních a zdravotních službách.

Vystudovala jsem mj. Divadelní fakultu Akademii Múzických Umění v Praze a Mezinárodní divadelní školu Jacques Lecoq v Paříži. Pohybuji se na obousměrné cestě divadlo – terapie uměním. V divadelním světě propojuji žánr fyzického a objektového divadla, profesionální umělce se sociálně závažnými tématy. A díky dosud získaným odbornostem stojím za vstupním prahem do života, kdy jako laktanční specialista dlouhodobě pomáhám matkám po porodu a jsem průvodkyní raného mateřství. A pak doprovázím seniory před posledním prahem života, neboť pracuji na pozici arteterapeut v domově pro seniory. Cesta hrdiny mi umožnila zastavit se a dopřát si čas na emoce, velkým přínosem bylo sledovat vnitřní pochody. Vnímám ji jako velkou zkoušku, ale i posílení motivace a vytrvalosti. Pro mne organické spojení monomýtus – divadlo – terapie díky Cestě hrdiny nabylo velice konkrétní kontury.

Projekt HIT pro mne vnesl na metodu mnohonárodnostní pohled, multidisciplinární uchopení a možnosti dalšího rozvoje metody Cesta hrdiny na základě vlastní pomáhající praxe a společných zkušeností.



Lenka Růžičková

Vystudovala jsem speciální pedagogiku - dramaterapii na UPOL. Věnuji se především osobnostně-sociálnímu rozvoji s využitím uměleckých prostředků a to v práci s dětmi a mládeží i dospělými (pracovní zkušenosti z NZDM, ZŠ, divadelní dílny, semináře pro ženy atp.). Jsem frekventantkou psychoterapeutického výcviku INSTEP. V metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota spatřuji inspirativní propojení světa mytologie, divadla a terapie, tedy oblíbených cest, které umožňují nahlédnout do lidské duše.

Markéta Jírová Exnerová – odborná ředitelka neziskové organizace, dětská a rodinná psychoterapeutka, lektorka, adiktoložka

Mým dlouhodobým pracovním zaměřením je primární prevence rizikového chování. Své terapeutické dovednosti jsem získala zejména díky výcviku v gestalt terapii a postgraduálnímu výcviku v gestalt terapeutické práci s dětmi. Nejčastěji terapeuticky pracuji s dětmi a rodinami. Svou práci si zpešťuji lektorováním vzdělávacích kurzů pro pedagogy, sociální pracovníky, poradce, lektory primární prevence a jejich metodickou podporou.

Cesta hrdiny je pro mě velmi silnou, komplexní a funkční metodou s velkým potenciálem pro změnu. Stala se pro mě dalším možným pohledem na svět. Ráda ho využívám jak pro svět svůj, tak pro svět svých klientů.

Komentáře editorů:

Čtyři ženy, které se se zapálením oddaly práci na praktickém výzkumu tohoto tématu, byly schopné na základě svých osobních zkušeností, jednotlivě ale i jako skupina, učinit v stále málo probádané oblasti Cesty hrdiny a cyklu základních emocí nové objevy. Pro konfrontaci a shodu chápanou jako nalezení nového já, nám pro toulky Zemí neznáma připravily mapu cesty s třemi milníky a popisem překážek a nebezpečí, které by nám mohly zabránit znovobjevení vlastní úzkosti, vzteku, bolesti a smutku.

Takovýmto způsobem je výzkum možné provést jen na základě vlastních procesů, ve kterých je potřeba opustit staré teorie a metody. To vyžaduje velkou motivaci, hodně disciplíny a reflexe svých vlastních pocitů = práce na smutku. Naše hrdinky se zjevně touto cestou vydaly, nicméně – kromě odstavce práce se seniory – to nám, čtenářům, nikde nezmiňují. Reflexe toho, co jsme prožili, a svých vlastních myšlenek: to je kognitivní aspekt práce na smutku a tím pádem i konstrukce teorií. A v tom spočívá přínos těchto čtyř žen.

Kdy ale při zkoumání neznámého překračujeme hranici perfekcionismu? Kdy se člověk začíná ztrácet v až přehnaném zaujetí pro svou práci a kdy už začínáme v naší společnosti orientované na úspěch sami sebe využívat? Proč bychom měli v západní společnosti prožívání svých hluboce osobních problémů potlačovat?

Toto je velké stinné téma naší společnosti: objevit za svými bolestmi onen dar jako odměnu za svou vlastní velkorysost. Jakmile se o to podělíme s ostatními, naše komunita začne růst a vše začne dávat smysl a mít funkci i pro

každého jejího člena. Mluvit o svých nevyřešených osobních problémech a plakat je v naší racionální kultuře nahlíženo jako slabost na společenské úrovni a jako nevhodné chování v akademickém světě. Cítit bolest a ztrátu je to, co dává průchod smutku. Pocit smutku se projevuje jako pláč a zármutek, jako jistý typ vnitřního i vnějšího pohybu. V cyklu základních emocí je pláč chvílí, kdy je možné zbavit se starých zvyků (odnaučit se, provést proces deschoolingu) a dostat se z bludných kruhů. Vyjadřování smutku je z projevů emocí v západní kultuře nejvíc tabuizováno, bylo zatlačeno do soukromého prostoru rodin a jednotlivců.

Tradiční dagarská kultura v Burkina Faso říká: “Kdo není schopen pláče, nemůže se ani smát. Kdo není schopen pláče, je společenská časovaná bomba.” Jinými slovy: kultura nevyjádřeného, nezpracovaného a osamocené prožívaného smutku se samotné společnosti nemůže vyplácet, neboť má destruktivní vliv na její vnitřní soudržnost.

Součástí dagarské kultury je, že se ve vesnicích pořádají třídenní pohřební rituály, kterých se účastní okolo 150 lidí.²⁷ Takový rituál je příležitostí a bezpečným místem pro to, aby v sobě každý probudil své neukončené a nashromážděné pocity a vyjádřil a vytančil je za pomoci zpěváků, bubeníků a hráčů na balafon. V roce 2003 v Dano v Burkině Faso jsme (Manfred a Helga) měli možnost se tohoto rituálu zúčastnit. I nás samotné velmi dojalo, jak moc je v tomto bezpečném prostředí prolito slz, a této společenské očisty jsme se nakonec zúčastnili také, aniž bychom vůbec onoho zemřelého znali. I v západních kulturách může smrt nějaké velmi známé nebo obdivované osoby vytvořit příležitost pro vyjádření smutku a bolesti milionů lidí: v době veřejného smutku za Princeznu Dianu se ve Velké Británii výrazně snížil počet příjmů v psychiatrických nemocnicích.

27 V dagarské kultuře je smutek spojován s elementem vody. Více o tomto tématu najdete v Malidoma Patrice Somé (1998), str. 221 a dále. O jiných smutečních rituálech se píše v jeho autobiografii (1994). Své zážitky s dagarským smutečním rituálem vedeným Malidomou Somé ve Velké Británii popisuje bez důležitých odkazů např. na kosmologii i britská dramaterapeutka Claire Schrader. “Nepotřebujeme terapii, máme rituál” (Schrader (ed.), 2012, str. 79-93). Více o svých zkušenostech s dagarskou kulturou a pohledem zvenčí na naši vlastní kulturu a nás samotné, který nám umožňuje, jsme po 8 letech spolupráce s Malidomou Somé v Evropě a Africe napsali v M. Weule (2013) a H. Weule (2013).



Dar a Návrat • Radost

*Lidé se mohou měnit a rozvíjet,
pokud si rádi hrají a věnují se umění*

1. Proč lidé bez domova? Proč divadlo? Jak k nám přišla tato vize.

Uršula píše: “Lidé bez domova žijí ve stínu společnosti. Představují něco, co úspěšní lidé nechtějí vidět, co ignorují, přehlížejí nebo vytěsňují. Jsou odvrácenou stranou úspěchu. Vždy mě zajímalo, co cítí, o čem přemýšlí, jak dokáží na ulici přežít a co nosí ve svém nitru. Pro mě mají lidé bez domova zvláštní, znepokojující charisma, připadají mi neovladatelní, nedůvěřiví, svobodní a přirozeně živelní. Stojí mimo společnost a zároveň jsou důkazem selhání systému, jsou jeho živou výčitkou – živým „stinným tématem“. Na ulici mohou kdykoliv zemřít, žijí tak blízko smrti. Chci jim nabídnout prostor divadla, aby otevřeně mluvili a vyprávěli své příběhy, ukázali svoje duše. Mám radost a baví mě s nimi umělecky tvořit, protože jsou přirozeně spontánní a autentičtí.

Po absolvování studií sociální práce jsem cítila, že mě povolání běžného sociálního pracovníka vnitřně nenaplnuje, že jde velmi po povrchu. Mnohé emoce a zážitky jsou téměř nepřenositelné. Velmi těžce se o nich mluví. Je dokonce nemožné vyjádřit je slovy. Některá traumata máme potlačená a skrytá někde hluboko na nevědomé úrovni. Umění je ta nejvhodnější udič, pomocí které je ze sebe vytáhneme na světlo. K divadlu mě před 13 lety přivedla náhoda, ale okamžitě jsem pochopila: Ano, divadlo chci dělat, miluji ho a má pro mě smysl. Zjistila jsem, že jsem spisovatelka a miluji divadelní umění. Sama jsem napsala několik divadelních her.

Divadlo je pro mě výborným komunikačním prostředkem. Divadelní hry vnímám jako příběhy lidí, které ožívají na jevišti. Podle mě je to jakýsi výlet do světa jiných. Pocity jsou vyjádřené nejen slovy, ale i pohybem, hudbou, kostýmy a scénickými prvky. Divadlo na mě vždy působilo magicky. Díky divadlu jsem mnohokrát zažila vnitřní katarzi. Potom se cítím očištěná, svobodná a šťastná.

Když má divadlo smysl pro mě, určitě existují i nějací lidé bez domova, pro které bude mít smysl taky. Pocity lidí jsou velmi podobné. Je jedno, jestli jsi bezdomovec nebo sociální pracovník. Jsem přesvědčená, že když se divadelní kouzlo dotýká mě, může se dotknout i lidí žijících na okraji společnosti.”

Patrik říká: “Divadlo mě odjakživa přitahovalo, jeho atmosféra a jedinečné prostředí, tma, světla, vůně. Skutečnost, že jsem svědkem něčeho jedinečného, něčeho, co se už nikdy nezopakuje stejně...

Bylo to úplně jiné než kino. V kině jsem také mohl vidět drama nebo komedii. Ale v divadle bylo možné cítit maso a pot. Později během svých studií na Vysoké škole múzických umění, když jsem se ponořil do fenoménu divadla o dost hlouběji, jsem postupně pochopil, že tyto pocity, které mě tak přitahovaly, v komerční divadelní sféře či “mainstreamu” často chybějí nebo se vytrácejí. Proto jsem začal cestovat a poznávat jiné alternativní formy

divadelního umění (např. pohybové metody José Limóna v Mexiku atd.). Později jsem začal učit jazyky, ale divadlo a umění mě stále zajímalo.

Jednou z mých nejsilnějších profesionálních zkušeností a zážitků byla střední škola v Bronxu v New Yorku, kde jsem učil španělštinu.

Měl jsem štěstí, protože naše škola měla i bohatou nabídku uměleckých předmětů: hudba, tanec, zpěv a divadlo. Bylo to náročné prostředí, plné násilí a omezení. Ale poprvé jsem mohl jasně vidět, jak se lidé (nejen naši studenti, ale i učitelé) mohou měnit a rozvíjet, když se věnují umění. Ve škole byly detektory kovů a každodenní policejní kontroly. Konala se tam krásná představení a koncerty, které si užívali všichni studenti, rodiče, učitelé a návštěvníci. Měl jsem možnost zažít silný pozitivní vliv umění na znevýhodněné lidi.

Během letu zpátky domů jsem přemýšlel, co by mohlo být silnější a lepší zkušeností než tato práce v Bronxu.

Úplně první den po návratu domů mi zavolala moje bývalá profesorka z vysoké školy. Zeptala se mě, jestli bych se chtěl zapojit do tvorby divadelní hry s lidmi bez domova. Řekl jsem: „Samozřejmě.“

V té době jsem neměl ponětí o práci s lidmi bez domova. Neměl jsem žádné zkušenosti ani teoretické znalosti... jen pocity. Ano, divadlo s lidmi bez domova? To zní fantasticky. Takže nápad vytvořit představení s lidmi bez domova nebyl můj. Zachytil jsem volání, že to mám udělat. V té chvíli jsem vůbec netušil, jestli z toho bude nějaký experiment nebo dlouhodobá spolupráce.”

Jak začalo divadlo s herci a herečkami bez domova

Už od první zkoušky jsem se cítil velmi dobře a absolutně inspirovaný lidmi, se kterými jsem se potkal. Úplně prvními herci bez domova byli prodejci pouličního časopisu „Nota Bene“. Byli to dva muži a jedna žena. Oba muži, Augustin a Anton, jsou s námi dodnes. Tehdejší herečka, Adri, žije v současnosti vzhledem ke své psychiatrické diagnóze a celkovému stavu v „domově sociálních služeb“ mimo Bratislavu. Dostala se tam díky pomoci sociálních pracovníků, kteří jí pomohli najít zařízení, kde je v bezpečí. Pokud by se tak nestalo, na ulici by nemusela přežít.

Dnes jsou našimi herci a herečkami různí lidé bez domova, nejen prodejci pouličního časopisu. Máme i lidi s těžkým tělesným postižením (dětská mozková obrna), s psychiatrickou diagnózou (např. schizofrenie), bývalé odsouzené a další lidi se znevýhodněním.

Pestrost a rozmanitost našich herců je pro naši práci obrovským přínosem. Lidé bez domova se stali i osobními asistenty pro kolegyně a kolegy s postižením a obě skupiny se od sebe navzájem učí. Třeba to, že jejich životní situace není ta nejhorší.

Na začátku tvořili organizační tým Anna Grusková, moje bývalá profesorka z Vysoké školy múzických umění. Uršul'a Kovalyk, sociální pracovnice, spisovatelka a supervizorka, a já. První představení, které jsme vytvořili, se jmenovalo „Krvavý klíč“. Bylo inspirováno čtyřmi příběhy z knihy „Ženy, které běhaly s vlky“ od Clarissy Pinkoly Estés.

Uršul'a při pohledu zpět do minulosti říká: “Samozřejmě, že jsem měla i obavy. Zvládneme divadlo udržet finančně? Neunaví nás státní byrokracie a strach z bezdomovců? Ten byl tehdy na Slovensku mnohem silnější než dnes.“ Patrik pokračuje: „Po 2 letech práce a vystupování jsme se rozhodli naši skupinu a činnost zastřešit i formálně

a institucionálně. V té době jsme fungovali jako úplně neformální divadelní skupina. V roce 2006 jsme založili nestátní neziskovou organizaci – **Divadlo bez domova**. Uršula Kovalyk, Karol Školník (pomáhal nám od začátku s grafickým designem a tiskem plakátů) a já. Začali jsme s psaním projektů a žádáním o podporu. Uvědomili jsme si, jak těžké je získat podporu z mnoha různých důvodů. Během prvních let existence bylo častým argumentem to, že „nemáme žádnou historii“.

Později jsme nebyli „dostatečně inovativní“. Od začátku jsme se snažili propagovat náš názor, že divadlo je také práce, i když ji dělají lidé bez domova. To je důvod, proč naši herci a herečky dostávají finanční odměnu za divadelní zkoušky. Po mnoha letech začali pracovat a přebírat určitou zodpovědnost v rámci komunity. Finanční odměna pomáhala stabilizovat jejich situaci. Oblast, ve které jsme byli o mnoho úspěšnější, byla mezinárodní spolupráce.

První velký projektový grant, který jsme získali, byl z Mezinárodního visegrádského fondu. Sloužil k zorganizování Mezinárodního festivalu bezdomoveckých divadel ERROR, který se stal absolutně klíčovou událostí pro naši divadelní skupinu i pro naše partnery z Maďarska, České republiky, později také z Polska a dalších zemí včetně Slovinska, Francie, Finska, Německa, Nizozemí atd. Díky naší stále bohatší mezinárodní spolupráci jsme mohli pozvat mnoho dalších hostů. Začít realizovat evropské projekty bylo zásadním momentem. Nejdříve v rámci programu Grundtvig (Vzdělávání dospělých) a Mládež v akci, v posledních letech v rámci programu Erasmus+. Protože na Slovensku neexistují jiná bezdomovecká divadla, je pro nás nesmírně důležité potkávat kolegy, kteří působí ve stejné nebo podobné oblasti. Tak se můžeme navzájem inspirovat a učit se od sebe.

Na začátku naší oficiální činnosti před více než 13 lety jsme se cítili osamocení, jen se slabým know-how a několika argumenty směrem k potenciálním dárcům a institucím. Dnes už se na to cítíme a můžeme dokázat velmi silný dopad divadla na lidi, kteří ho dělají – na naše herce, herečky, i na nás samotné. Podstatný je i jeho dopad na naši společnost – širokou veřejnost. Lidé, kteří přijdou na naše představení poprvé, potkávají lidi bez domova nebo lidi s tělesným postižením v jiných rolích, než na které jsou běžně zvyklí. Nejen jako příjemce pomoci nebo jako ty, kteří se cítí vyloučení, ale v rolích těch, kteří něco dávají. Jsou to lidé, kteří toho mají hodně co nabídnout. A tím prostředkem je umění. V našem případě převážně divadlo, hudba a literatura.

Po mnoha letech práce dokážeme přenášet naše know-how, inspirovat druhé a exportovat naše nápady a způsoby práce do zahraničí. Slovinsko začalo bezdomovecké divadlo „Carnium Legendarium“ po přímé inspiraci naší prací. Ve Francii vytvořili sociální pracovníci a umělci divadelní skupinu “Les Coquelicots Sauvages” - “Divoké vlní máky”.”

Co nám pomohlo přežít až dodnes?

Uršula říká: “Vždycky jsem se soustředila na časové období maximálně jedné divadelní sezóny a budoucnost jsem nechávala otevřenou. Něco ve smyslu „uvidíme, co bude a jak to bude“. Velmi nám to pomohlo. Byli jsme a stále jsme tým s velkou vzájemnou důvěrou. Nebojíme se experimentovat a nikdy se navzájem nepodrážíme. Nikdy nám nešlo o peníze a v divadle nás to vždy bavilo. Podle mě jsme vydrželi a stále pokračujeme proto, že jsme vždy věřili, že zvládneme vyřešit nejrůznější problémy. Nebáli jsme se a byli jsme opravdu pracovití.“

Současný tým

tvoří Uršuľa Kovalyk - principálka, vede uměleckou a sociální práci, Tomáš Kubiš – sociální pracovník a projektový manažer, Jozef Bujna - finanční manažer, Karol Školník - PR expert, a Patrik Krebs - principál, režisér a projektový manažer. V projektu HIT se k nám přidala textilní designérka a učitelka výtvarné výchovy Eva Matkuliaková.

“V současnosti máme 13 herců a hereček.” (Patrik)



2. Co pro nás znamená „chráněný prostor“

Bezpečné prostředí je klíčové nejen pro naše herce a herečky, ale i pro therapy, lektory a diváky. Tvoří ho hmotné prostředí, neformální lidský přístup a facilitovaný kontakt s publikem.

Hmotné prostředí:

Skládá se z divadelního sálu, kanceláře, kuchyňky, knihovny a všech hmotných věcí, které máme v divadle. Považujeme za důležité, aby naši herci a herečky mohli pracovat a tvořit v kultivovaném prostředí. Je čisté, útulné

a je to prostor, kde se mohou cítit dobře. Tím, že stráví většinu dne na ulici a nemají žádný stabilní domov, je nezbytné, aby se cítili doma (alespoň) ve svém divadle. Mají tady svůj vlastní šálek na čaj nebo kávu, svoje vlastní přezůvky. Mohou si tu ohřát svoje jídlo, vyprat oblečení v pračce, půjčit si knihu z knihovny nebo se převléknout do suchého oblečení, když je špatné počasí. Udržování čistoty v tomto hmotném prostředí má pozitivní psychosociální vliv na naše herce a herečky. Nádherné prostředí staroměstského paláce, kde naše divadlo sídlí, naše herce a herečky humanizuje. Dělá je citlivějšími. Politici se opakovaně snaží lidi bez domova z centra města “odklidit“



a vytlačit je někde na okraj průmyslových zón, my ale považujeme za zásadní udržet naše bezdomovecké divadlo v centru Bratislavy.

Náš vlastní divadelní prostor nám dovoluje kontinuálně a dlouhodobě umělecky pracovat, uvádět představení pro veřejnost, organizovat festivaly a workshopy. Pro lidi bez domova se divadlo stalo náhradním domovem, kde jsou akceptováni. Mohou ukázat, předvést a rozvíjet sami sebe, mohou udržovat sociální kontakty a vztahy. To, jak dlouho se nám podaří toto místo udržet (máme dlouhodobý pronájem), závisí na přístupu politiků v místním zastupitelstvu a samosprávě k tématu bezdomovectví nebo na míře jejich citlivosti a vůli pochopit a podpořit naši práci. To je důvod, proč je tak důležité, abychom prostřednictvím našich představení pozitivně ovlivňovali stále více lidí v hledišti. Tlak veřejných názorů na politiky stoupá a začíná se v naší zemi stávat silnější.

Neformální lidský přístup

I v tom nejkrásnějším a nejmodernějším zařízení by se klienti necítili dobře, pokud by tam chyběla přátelská atmosféra a citlivý přístup. Lidé bez domova, lidé s postižením i jiní znevýhodnění, oslabení lidé mají za sebou spoustu negativních zkušeností s institucemi. V těchto situacích zažili chladný, formální a byrokratický přístup. Proto si během umělecké práce budujeme mezi sebou vzájemnou důvěru a otevřenost. Navzájem se respektujeme a akceptujeme odlišnost každého člena skupiny. Skupinová pravidla nám dávají rámec „slušného“ chování ve skupině a pomáhají nám udržovat bezpečné, tolerantní prostředí. Konflikty, které jsou samozřejmostí skupinové dynamiky, řešíme pozitivně a tak, abychom se z nich naučili co nejvíce. Radost, která se projevuje jako humor a smích, je nevyhnutelným pocitem při umělecké tvorbě. Možnost „mýlit se“, udělat „chybu“ či „selhat“ vytváří platformu pro divadelní experimentování a hledání nových netradičních postupů, technik a pohledů.

Facilitovaný kontakt s publikem

Divadlo bez publika není divadlem. Bez diváků, kteří navštěvují naše představení, by naše tvorba neměla smysl. Ukazujeme jim naši uměleckou práci a oni jsou schopni ji pochopit a ocenit. Otevřenost lidí sedících v našem hledišti je přítomná a viditelná při každém potlesku. Divadelní představení vytvářejí vhodný prostor pro bezpečnou interakci mezi „hercem a divákem“. Když přijdou diváci, kteří nikdy neměli přímý kontakt a/nebo interakci s člověkem bez domova nebo byl tento kontakt vnímán jako negativní, mají možnost vidět lidi bez domova v příjemném prostředí. Mohou vyslechnout jejich myšlenky. Mohou pocítit a pochopit emoce lidí bez domova. Najednou mohou tohoto člověka vidět v úplně jiné roli než je obvyklá role člověka bez domova. Po představení si s nimi mohou promluvit. Po návštěvě a shlédnutí více představení mezi nimi vzniká běžný lidský vztah.

Divadelní umění se tak stává jakýmsi neformálním facilitátorem mezi lidmi, kteří by se na ulici zřejmě nikdy nebavili.

Herci a herečky během hraní a účinkování divákům předávají něco ze sebe. To, že mohou svobodně mluvit, konat a vystupovat před veřejností, která je přijímá (přes potlesk), herce osvobozuje a uvolňuje. Zvyšuje to jejich lidskou důstojnost a sebevědomí. Zažívají úspěch, dostávají pozitivní zpětnou vazbu a mají radost. Po představení se vždy koná krátká diskuze vedená facilitátorem. Diváci se ptají herců a hereček na jevišti na věci, které je zajímají. Sdílejí

své pocity, vhledy vyplývající z představení, které viděli. Herci a herečky mají možnost povídat o sobě, o svých pocitech – jednoduše to, co sami chtějí sdílet s publikem. Komunikace v bezpečném, facilitovaném prostředí herce a herečky s diváky a divačkami navzájem sblížuje. Toto eliminuje případný strach, nedůvěru, nedorozumění a negativní pocity (stinná témata), které by například při setkání na ulici mohli být velkou bariérou při komunikaci. Interakce herců a hereček s různým publikem jako jsou děti, senioři, mládež, cizinci, lidé v pomáhajících profesích nebo jiné i okrajové skupiny, např. odsouzení ve vězení, dělá herce citlivější. Neformálně je to vzdělává a obohacuje. Dodává jim silný pocit, že stále patří do společnosti a jsou součástí alternativní kulturní scény.

3. Jednání s nejistotou. Strukturovaná práce podporující kreativitu

Vznik divadelního představení je v Divadle bez domova dlouhá cesta, na které musíme překonávat různá úskalí a překážky. Učíme se z vlastních chyb. Je to vlastně nikdy nekončící proces. I po 13 letech naší existence nás mnohé překvapí a další experimenty na nás stále ještě čekají. Na začátku naší práce nás při vytváření představení provází obrovská nejistota z různých důvodů, vyplývajících z problémů, které naši klienti mají. Podaří se nám představení připravit a nazkoušet? Pokud ano, naši klienti (herci a herečky) nakonec možná na premiéru nepřijdou. Vymysleli jsme strukturu umělecké kolektivní práce, která nám pomáhá zvládat tuto nejistotu.

Pravidelné divadelní zkoušky

Jsou to pravidelná setkání s herci a herečkami v divadle, kde umělecky tvoříme a děláme různá divadelní cvičení. Divadelní zkoušky probíhají pravidelně v konkrétním čase a na konkrétním místě. Ukazuje se, že pravidelnost vytváří u herců pracovní návyk. Ten jim pomáhá vrátit se zpět do divadla i tehdy, když se kvůli náročné životní



situaci nebo jiným okolnostem určitou dobu v divadle neukážou. Skutečnost, že nás vždy v určitý den a čas najdou v divadle, dává hercům a herečkám obrovskou jistotu a šanci v momentech, kdy sice selhávají, ale chtějí začít znovu pracovat a pokračovat.

Základní pravidla:

1. Respektujeme se navzájem, naše rozdíly i speciální potřeby, žádné násilí (fyzické, verbální či jakékoliv).
2. Na zkoušky a představení přicházíme střízliví (žádný alkohol či drogy).

Tato základní pravidla má respektovat každý z nás. Když někdo pravidlo/pravidla poruší, v té chvíli se nemůže zúčastnit dané aktivity. Dlouhodobé porušování pravidla č.1 může vést k vyloučení této osoby ze skupiny. V dějinách Divadla bez domova se to stalo pouze jednou, po všeobecném hlasování o odchodu této osoby.

Cykly a úseky našeho pracovního procesu

Po naší zkušenosti s posloupností kroků v procesu Cesty hrdiny Paula Rebillota a stejně tak cyklem základních emocí jsme si uvědomili, že se je lze vidět i v našich pracovních procesech.

Projektové struktury

Nejčastější a základní strukturou v naší práci jsou dvouhodinové zkoušky (dvakrát týdně) a představení (jednou či dvakrát za měsíc). Jednou za rok připravíme nové představení a jeho premiéru. Dalšími akcemi, které organizujeme, jsou Festival ERROR (jednou ročně).

Intenzivní workshop pro Ostatní profesionály a Umělce (jednorově).

Na všechny tyto „projekty“ může být nahlíženo jako na procesy Cesty hrdiny, obsahující tuto strukturu nebo hlavní znaky procesu s jeho začátkem (Volání) stanovujícím cíl, tvořícím silné argumenty v přípravné fázi nebo spojující všechno know-how (Hrdina). Potom pokračujeme kroky všímání si, rozpoznávání a zažívání těžkostí (Démon odporu). Následuje realizace, pokoušení překonat překážky (Konfrontace) a někdy nečekané momenty (Země zářků/Země neznáma). Na konci jsme vždy objevovali a sdíleli poklad (Dar a Návrat).

Těmito kroky prochází také náš roční proces tvorby a zkoušení nové divadelní hry. Začínáme v lednu a únoru, kdy se bavíme o tom, jakou divadelní hru budeme tvořit a zkoušet (hlad, touha, vize). Během března, dubna, května a června na zkouškách divadelně a umělecky pracujeme na konkrétním tématu, pro které jsme se rozhodli (strach, kontrola, plán, pochybnosti). V srpnu a září vytváříme během intenzivního workshopu divadelní hru, kde má už každý konkrétní roli a úkoly. Tento proces bývá pro celý tým náročný a velmi dynamický (agrese a bolest). V září

a říjnu plynule přecházíme do procesu neustálého opakování a zkoušení nově vytvořeného divadelního představení (smutek). V listopadu, když má divadelní hra premiéru pro veřejnost a uvádíme ji na festivalu ERROR, skupina zažívá radost z úspěchu (radost). Divadelní rok končí v prosinci, kdy vzpomínáme, bilancujeme, hodnotíme a užíváme si klid (místo pro prázdnotu).

Čas a cykly

Při reflektování vlastní práce chceme zdůraznit skutečnost, že tento proces můžeme chápat jako řetěz různých „kruhů“ nebo cyklů. Jde o jakýsi neviditelný typ struktury, která drží tým pohromadě, i když někteří z herců či hereček nemohou přijít nebo se nějaký čas zúčastňovat. Dříve či později se mohou vrátit a pokračovat v práci týmu, protože chápou princip při pokračování v tvorbě nebo rozvíjení nového představení. Mohou účinkovat v představeních, ke kterým se přidají později.

Dopřáváme si dostatek času na to, abychom prošli procesy, které vyplývají z potřeb divadelní tvorby a skupinové dynamiky. Pokud je to nutné, prodlužujeme délku a/nebo zvyšujeme frekvenci našich zkoušek, zintenzivňujeme naši práci. Vždy bereme v potaz kondici naší skupiny a dopředu dohodnuté cíle (např. premiéra, festivaly, workshopy a divadelní zájezdy).

Motivace & Impuls

Vytvoření vnějších okolností stimulujících kreativitu nebo „vnější motivaci“ je podstatným faktorem všech aktivit v našem divadle i během zkoušení nového představení. Kreativitu vnímáme jako „zapálení plamene motivace“, jako hlad nebo touhu „vnitřní motivace“. Můžeme ji povzbudit, ale nedokážeme ji vznítit.

Příznivými vnějšími okolnostmi mohou být divadelní zájezdy na různá místa, potlesk publika, chutné jídlo v restauraci či pozitivní zpětná vazba diváka po představení. Tyto faktory jsou pro každého herce různé a my se snažíme vycítit, které jsou pro každého jednotlivého člena ty nejvhodnější, aby mohli všichni pracovat a být součástí naší divadelní skupiny.

V organizačním týmu jako facilitátoři někdy přecházíme do funkcí terapeutů nebo lektorů. Vnímáme témata, která by mohla být pro naše herce a herečky zajímavá, a divadelní skupině nabízíme nápad nebo myšlenku nového divadelního představení. Dáme impuls a dále ho udržujeme. Věnujeme dostatek času, aby téma nového představení naše herce a herečky zaujalo, aby se jím nadchli. Často se o jejich vnitřních pocitech, problémech, zájmech a jiných tématech bavíme. Toto všechno vytváří dobrý začátek a zvyšuje šanci na dobrý konec.

Metoda “měkkých kloubů”

Lidé bez domova žijí „na hraně i na okraji“. Někteří z nich jsou bývalí odsouzení po výkonu trestu odnětí svobody. Někteří přicházejí z dětských domovů nebo nestabilního rodinného prostředí. Další mají psychiatrické diagnózy či jiné znevýhodnění. Někteří z nich jsou Romové nebo jsou součástí jiných menšin.

Stává se, že jednoduše nepřijdou. Možná onemocní nebo mají „schůzku“ s démonem své závislosti (alkoholem), aby překonali bolest a smutek.



výpovědní, umělecké a kreativní hodnoty celého představení. Tato metoda nám taky umožňuje přidávat do představení nové výstupy, když se po delší době herec či herečka vrátí nebo když do divadla přijde někdo nový. Stavíme představení tak, že v některých případech mohou lidé nahradit svoje kolegy „stejným“ způsobem jako v „původní“ verzi. Někdy mají svůj vlastní způsob hraní v závislosti na jejich fyzických možnostech.

Jak se nám to daří? Zkoušení, tvorba představení je proces, který trvá přibližně jeden rok. Toto časové období dovoluje lidem zkoumat, zkoušet a rozvíjet jejich postavy a výstupy. Často tak mají všichni nebo téměř všichni herci a herečky šanci dostat se do kontaktu nejen se svojí „hlavní“ rolí, ale mohou vyzkoušet i další nabízené role. Mnohokrát už během zkoušek vidíme, že jsou i jiní možní kandidáti na určitou postavu a že už existuje prostor pro střídání či nahrazení v budoucnosti.

Dalším momentem, kdy uvažujeme a pracujeme způsobem „měkkých kloubů“, jsou hromadné výstupy, kdy se na jevišti ocitá více herců a hereček současně. Takový výstup by měl být odehratelný, i když někdo chybí. Může být připravený a přizpůsobený tak, aby se k němu mohli přidat i případní noví herci a herečky. Být součástí společného výstupu s jinými kolegy je pro nováčky mnohem lehčí, než mít svůj samostatný výstup.

V posledních 6 představeních jsme vědomě s potřebou a možností použít „měkké klouby“ počítali jako s principem tvorby. I díky tomu jsme nikdy nemuseli zrušit naše představení. Máme taky jednu velmi specifickou zkušenost, když jsme jeli hrát

Práce divadelní skupiny si však vyžaduje kontinuitu a přítomnost svých členů.

Organizační tým proto potřeboval najít způsob, jak hrát představení i tehdy, když jeden nebo více lidí nepříjde. Tento způsob nazýváme metodou „měkkých kloubů“. Zabezpečuje, že představení může být odehrané flexibilní skupinou herců a hereček. Pomáhá nám udržet divadelní představení v našem repertoáru i několik let. Odbourává stres a nejistotu v situacích, kdy některý herec nebo herečka nepříjde.

Jak to funguje?

Divadelní hru poskládáme z různých výstupů konkrétních herců a hereček. V případě nepřítomnosti některého z nich může daný výstup vypadnout bez snížení



naší hru (Bábka/Loutka) do německého Berlína a herec reprezentující hlavní postavu nepřišel. Díky způsobu zkoušení a střídání si „hlavní postavy“ během přípravy představení ho dokázal nahradit jiný herec, a představení jsme tak úspěšně odehráli.

Pokud by nám hrozilo velké riziko zrušení představení, naše práce by ztratila podstatnou část celého procesu – RADOST, reprezentovanou a ztělesněnou v samotném představení před publikem v hledišti.

Veřejná divadelní představení:

Divadelní představení, která jsme jeden rok nacvičovali a zkoušeli, jsou veřejně uváděná v našem divadelním prostoru i v jiných divadlech. Jde vlastně o prezentaci naší práce, náš kontakt s veřejností a motivaci pro naše herce a herečky spojenou s pravidelnou finanční a morální odměnou (radost). Představení nám umožňují ovlivňovat veřejnost, zdokonalovat naše herecké a prezentační dovednosti a kompetence. Učíme se zvládat trému. Představení jsou tou pomyslnou třesničkou na dortu. Naším hercům a herečkám zvyšují sebevědomí a přinášejí jim nové sociální kontakty.



Představení realizovaná od roku 2005

SNY/Sny, 2018

Jaké druhy snů máme?

Co pro nás znamenají?

FLASHBACK/Retrospektiva, 2016

Po 10 letech existence Divadla bez domova představujeme divákům svoje vzpomínky a život za oponou.

POVINNÉ ČÍTÁNÍ – INAK/Povinná četba - jinak, 2015

Je lehké nebo těžké číst knihy ze seznamu středoškolské povinné literatury a jaké knihy čtou lidé bez domova?

DIVADLO UTLÁČANÝCH – PRIMEIRO PASSO/Divadlo utlačovaných – První krok, 2014.
Divadelní úvod k obrovskému dědictví Augusta Boala, které je ukryto nejen v divadle Fórum.

KRASOJAZDKYŇA/Krasojedkyně, 2014

V inscenačním čtení z knihy Uršuly Kovalyk nám ženy – herečky – přiblíží přeměnu dívky na ženu a socialismu na kapitalismus v bývalém Československu.

BÁBKA/Loutka, 2013

Na začátku byla jen loutka lidské velikosti. Bez výrazu tváře či konkrétních charakteristik. Později jsme loutce dali jméno. Franky, jak ho herci a herečky nazvali, začal v divadelním prostoru ožít...

PLATEA, 2012

Pouliční happening inspirovaný cirkusem je naším jediným představením konaným venku.

ZÁZRAČNÉ DIEŤA/Zázračné dítě, 2011

Představení je adaptací knihy naší herečky Jely Matuškovičové a přináší její osobní zkušenosti a zážitky z více než 25 let v péči psychiatrických nemocnic v socialistickém Československu.

KUCA PACA, 2010

Divadelní koláž, kterou můžeme vnímat jako sérii hádanek pro publikum. Herci a herečky povídají, ale nikdy nevysloví, co nebo o čem to je.

DUNAJDRÁMA, 2010

10 zemí, 1 řeka, 1 hra – multimediální výlet napříč dunajskými zeměmi.

HAIKU, 2009

Tato divadelní hra byla inspirována japonskou poezií a zároveň některé japonské básně představuje.

VIANOČNÁ KOLEDA/Vánoční koleda, 2008

Světznámý příběh v podání čtyř bezdomoveckých divadel ze čtyř zemí: České republiky, Maďarska, Nizozemí a Slovenska.

DÍA DE MUERTOS/Den mrtvých, 2008

Mexiko a jeho naprosto jedinečný den – Den mrtvých – nás odnese velmi daleko.

OKTAGON, 2006/2007

Oktagon je druh boje, který se odehrává v osmiúhelníkové kleci. Nemá žádná přesná pravidla.

Při této hře můžeme být svědky toho, jak lehce můžeme skončit na ulici.

V květnu 2006 Divadlo bez domova oficiálně vzniklo.

KRVAVÝ KLÍČ/Krvavý klíč, 2005

Čtyři tradiční mýty a příběhy o tom, jak žít a přežít - O Modrovousovi, Žena-kostra, Rudé boty a Čtyři rabínové (příběhy Clarissy Pinkoly Estés, 1992).

4. Prožívání radosti

Při rozdělování práce v rámci projektu HIT jsme se zaměřili na radost a naše hypotéza je následující: každý kompletní proces, procházející hladem, strachem, agresí/bolestí a smutkem, je ukončený radostí, pokud se dokážeme podělit o dar získaný v tomto procesu. Tvoření a zkoušení představení společně s jinými je procesem seberozvoje pro herce i facilitátory. V jeho průběhu může existovat radost z nahlédnutí do svého nitra, z vyjádření problému skrytého v nevědomí prostřednictvím těla a emocí a jeho zvědomění. V našem představení "Flashback" jsou tyto procesy ukázané tak, jak je prožívá každý herec a herečka.

Na konci vystoupení přichází radost z dobře zahraného představení a potlesku publika.

Tento projekt nám poskytl další příležitost lépe nahlédnout na „rituál uklánění se a přijímání potlesku“ s následnou diskuzí. Pro nás a náš pracovní proces jsou to důležité momenty. Začali jsme vyslovovat jména všech účinkujících. Každá herečka a herec má svoji vlastní chvíli, kdy je oznámeno jejich jméno. Každý dostane svůj potlesk.

Většina našich herců a hereček si tento moment užívá. Popisují to následovně:

“Potlesk je obrovský zážitek. Když by po představení nepřišel potlesk, bylo by to jasné znamení, že něco bylo špatně.” (Jozef, herec bez domova)

“Klanět se a přijímat potlesk je něco nádherného. Někdy získáme standing ovation (potlesk ve stoje) a to je pro nás, pro mě, vždy velmi výjimečná příležitost zviditelnit se, ukázat ostatním něco ze sebe...” (Joshua, herec bez domova)

“I když je mi víc než 50 let, když slyším potlesk, vždy mě to dojde. Nedokážu zastavit slzy. Chvilí mi trvá, než dokážu mluvit. ...” (Dada, herečka bez domova)

“Ano, potlesk je příjemný a je oceněním naší práce a úsilí, ale více mě zajímá následná diskuze, pokud se lidé dokáží na něco zeptat... Někdy bych se chtěla na něco zeptat i já – a někdy se i zeptám.

Někdy cítím v potlesku „lítost“ nad naší situací, jen trochu – vážně nemám ráda, když mě lidé kvůli mé situaci litují... Jsem si jistá, že mě lidé nelitují a jejich potlesk je upřímný, když hrajeme například ve vězení. Tito lidé jsou velmi přímí a nepotřebují nic předstírat.” (Deny, herečka s tělesným postižením)

Nabízíme i zpětnou vazbu terapeuta po našem představení na Teatroterapeutické konferenci v Olomouci v roce 2018: *“Jsem šťastný, že existuje představení na téma „Proč dělat představení s lidmi na okraji nebo ve stínu naší společnosti?“ Lidé mi často pokládali tu stejnou otázku a nebylo mi vždycky jasné, co na to odpovědět. Když jsem se bavil s kolegy, dokázal jsem popsat dopad, ale bylo těžké najít odpověď pro širokou veřejnost. Dnes jsem od herečky slyšel odpověď, která mi přijde skvělá: „Necítím se jako herečka, ale mám radost, když hraju.““*

Jinými slovy, tito lidé dělají divadlo, protože jim přináší radost.

Facilitátoři Divadla bez domova popisují své zážitky a zkušenosti s radostí takto:

“Prožívám radost, když dokážu vyřešit klientův problém, který nedokáže vyřešit on sám/ona sama. Velmi často to pro mě může být díky mým zkušenostem úplně maličkost, např. jeden telefonát na daňový úřad. V takovém okamžiku cítím spokojenost, že jsem něco zlepšil.” (Jozef Bujna)

“Jako herec cítím radost po odehraném představení (není nevyhnutelně spojená s potleskem, je to pocit dobře zahráného představení, z dobré spolupráce, spokojenosti) a následná diskuze je důležitá součást sdílení s ostatními. Mám pocit, že v současné, na výkon a výsledek orientované, společnosti chybí prostor a čas na radost – skáče se z jednoho ukončeného projektu do nového bez adekvátního času na společnou radost z úspěchů.” (Tomáš Kubiš)
“Když plánujeme představení, předem bychom měli naplánovat i závěrečnou oslavu pro organizační tým s dostatkem času na její realizaci.” (Patrik Krebs)

5. Léčebná funkce divadla

Proces Cesty hrdiny je příležitostí ponořit se do sebe, každý se může rozhodnout, jak hluboko. Facilitátoři jsou průvodci, lidé, kteří zvou ostatní na dobrodružství, jsou podporovatelé v temnějších částech, střeží světlo a drží se blízko hlavní osy procesu – cesty. Mohou také ukázat radost z objevení stínu, pokud na ně jde mnoho světla. Každá cesta (profesionální nebo osobní) obsahuje stín, „druhou stránku“. Těchto stránek je mnoho, na mnoha úrovních a v mnoha vrstvách. Skutečnou práci a výzvu pro každého člověka, případně pro skupinu lidí pracujících spolu, je jimi projít. Transformovat stinnou stránku (někdy nazývanou temnou či negativní) na světlou, posilující sílu, schopnost nebo vlastnost. Toto můžeme využít v prospěch sebe nebo druhých. Je to i podstatný důvod, proč pracujeme s uměleckými metodami. Aktivuje se nejen kreativita a způsoby vyjadřování, ale i kontakt se sebou samým. Snažíme se pochopit náš vlastní svět a sdílet životní zkušenosti s jinými tak, aby je mohli strávit, pochopit a prožít. Pro práci s emocemi je divadelní svět ideální. Dává jim prostor a čas. Je to vytrvalostní běh, během kterého mohou lidé z času na čas jít. Mohou zrychlit nebo si dokonce oddychnout – a potom znovu pokračovat. Co mohou široké veřejnosti nabídnout méně privilegovaní lidé jako lidé bez domova, bývalí a současní odsouzení či lidé s těžkým postižením? Co mohou nabídnout „zbytku“ světa?

Především: každý příběh, každá zpráva, každá informace o „nich“ je zároveň příběhem, zprávou nebo informací o „nás“. My všichni jsme součástí toho stejného příběhu, toho stejného mýtického světa. Je důležité podívat se lépe na tyto fenomény. Svět umění nám nabízí jazyk, kterému rozumí více lidí. My se snažíme pracovat s „tématy“. Během jednoho roku obvykle zkoumáme určité oblasti. Tvoříme, stavíme a rozvíjíme představení, které naši herci a herečky reflektují a prožívají.

Obvykle na konci roku, po premiéře a několika reprízách, po festivale a uzavření projektů na konci roku, přemýšlíme, co by po nás všechny mohlo být inspirativní. Někdy jsou témata jasná (např. sny, povinná četba nebo inscenované čtení konkrétní knihy). Jindy byl naší inspirací předmět. To bylo představení s loutkou. Téma a koncept vzešly z toho, jak jsme zkoušeli a rozvíjeli schopnosti práce s loutkou. Snažíme se dělat představení, které dokáže vstřebat celý tým, kde si každý herec a herečka mohou najít svoje vlastní místo a způsob vyjadřování. Představení je vždy výsledkem společné práce a nápadů, kterými přispívají všichni. Naše (facilitátoři, režiséři a principálové) hlavní role je udržovat kreativní proces, téma a umělecký jazyk pod střechou, která chrání nejen herečky a herce, ale pojme pod sebe i diváky, ideálně všechny dohromady. Diváci v hledišti a lidé na jevišti vytváří jedno funkční tělo. Vesmír, v kterém je možné vidět a cítit něco, co není běžně vidět nebo to cítit či vidět nedokážeme.

Závěrečný text napsala Zuzana Pokorná, herečka Divadla bez domova.

V divadle hrála a zkoušela 3 roky. Potom se přestěhovala do Nitry, která je od Bratislavy vzdálená asi 100 km. Po několika měsících nám Zuzka napsala reflexi svých divadelních zážitků a zkušeností.

V současnosti opět aktivně zkouší a hraje, dvakrát týdně dojíždí na zkoušky a představení. Její oddanost divadlu je pozoruhodná i vzhledem k fyzické kondici a omezené schopnosti chodit.

Proč říct divadlu “ANO”?

Umění má v sobě něco zvláštního. Má jakousi magickou moc. Umění, které vzniká v divadle je mimořádně intenzivní, protože se do něj zapojuje tělo, všechny jeho smysly i duše. Tělem a smysly se dá hodně ukázat a vypovědět, duší procítit. Je to místo, kde si každý může zažít a prožít, co chce. Vše je dovolené. Navíc, kdo chce, může se přidat...

Uměním se dá doplnit právě to něco, co někde, někomu chybí, ... ta jedna možná velmi důležitá část.

Uvědomila jsem si, že činnost v divadle dává všechno tak nějak zpátky... do rovnováhy. Tento pocit ve mně dozrál díky tomu, že jsme mohla být pár let součástí jednoho divadelního týmu jedinečného divadla, Divadla bez domova, které si žije svůj příběh i příběhy jiných na jedné ulici v Bratislavě. A u tohoto divadla to platí dvojnásobně.

Nevím, jak si jinak vysvětlit, že i přesto, že se tam potkávají lidé, kterým nebylo v životě dopřáno tolik lásky jako ostatním, je to místo naplněné láskou od podlahy až po strop.

Samozřejmě, ne vždy člověk prožívá radostné chvíle. V těchto momentech mu však může pomoci společné sdílení. Sezení v kruhu a povídání o společných problémech člověku uleví a možná díky pochopení, radám ostatních i přijde na jiné myšlenky. Divadlo otevírá srdce...



Pokud byste však každý den pozorovali a hledali smutek či bolest ve tvářích, nenašli byste je.

Radost ze života a chuť tvořit je silnější. Kromě toho, to je přece to, co dává divadlu kyslík. Divadlo tvoří radost a zároveň tuto radost ztrojnásobuje. Stačí mít jen chuť tvořit, užívat si to a výsledek se dostaví.

Zkoušky jsou stavebním materiálem představení. Tou podstatnou částí, která vdechuje život myšlenkám, pomáhá jim přetvořit se do materiální podoby. Tou důležitou částí, která vytváří něco nové, mění to staré nejen navenek, ale i uvnitř. Jsou tím nejdůležitějším. Jsou tou cestou. Výsledek ve formě hotového představení ze společně pospojovaných myšlenek, návrhů, změn a nápadů je už (ne jen pro diváky), ale i pro herce, odměnou. Možná už cesta samotná je odměnou, darem.

Divadlo má pečující, láskyplné ruce. Jejich dotek je léčivý. Nejen společně strávený čas, ať už v Bratislavě nebo někde na cestách dopomáhá k celkovému „vyléčení“. Každý má v sobě místa, která potřebují vyjít na světlo, vyhnisat, přeléčit a úplně se zacetit. Toto divadlo může léčit pocit samoty, selhání, odmítnutí... A na druhé straně darovat přijetí, pochvalu, lásku...

Neděje se to rychle, nejde to hned, nejde to lehce, ale hlavní je to, že to nějak funguje. A s divadlem to jde přece jen lépe...

Když už jsem divadlo poznala, začala jsem si ho představovat jako ostrov naděje s jedním domem a věčně zapáleným světlem. Divadlo dává naději. Naděje vlastně říká: „Stále je potřeba věřit, že všechno dobře dopadne.“

Nejsem žádného konkrétního vyznání, ale věřím ve vyšší moc, moudrost a přírodní zákony. A jsem si jistá, že někdo velmi milý a moudrý tam nahoře vybral pár správných lidí, aby takovýmto způsobem pomáhali druhým. Jak jinak vnímat divadlo, když ne jako dar?

Toto všechno může divadlo v lidech zanechat. Ve mně zanechalo mnoho, dalo mi hodně... (doufám, že i já jsem mu něco dala).

A jestli může i něco brát? No, ... mně to vzalo jen starý pohled na život.

Komentáře editorů:

Toto je ukázka velmi citlivě provedené práce lidí, kteří umí dávat věci do pohybu.

Napadá nás několik otázek:

Být v kontaktu a pracovat s „outsidery“, kteří jsou ztělesněním stínu kultury, vytvářet s nimi divadelní hry, které reflektují jejich životní situaci, je vlastně přímou prací se stínem. Zdá se to až tak přirozené, tak samozřejmé, že se lze o stinné stránce radosti, jakou je například závislost, zmínit jen tu a tam. Jak se „jejich“ stíny a to, jak se jimi „prokousávají“ na pódiu, odráží ve vás, aktivistech? Nebo to vezměme z jiné strany: Co je to ono, co se od nich můžete učit? Stávají se z nich někdy vaši učitelé? Pakliže ano, jakým způsobem?

Herečka Dada popisuje své slzy štěstí: Jakou roli má ve vašich hrách smutek?

Kniha začíná v kapitole Volání/Hlad povídáním o lidech mezi zdmi vězení. V této poslední kapitole Dar a Návrat/Radost se mluví o lidech bez domova. Jsou to dva naprosté protiklady naší společnosti - jak něco marginalizovat a zviditelnit: být upoutaný ve speciálních institucích nebo být vyloučený a toulat se bez domova.

Radost je pocit na konci cyklu základních emocí. Touha žít jen v radosti vede do bludného kruhu závislosti mezi radostí a hladem a k touze mít stále víc a víc. Tím, že se radosti vzdáme a připustíme si prázdnotu (viz kapitola "Hrdina a Volání do neznáma - Hlad"), se z takového kruhu dostaneme a budeme se moci vydat na novou Cestu hrdiny.



Závěry

Projekt HIT se řídil konceptem rozvoje **inovace ve vzdělávání dospělých**: Rozšiřováním a rozvojem dovedností pedagogů v oblasti sociální inkluze. Jsou zde dva aspekty, které se doplňují: to, jak moc jsme schopni pomoci ostatním rozpoznat a zapojit ztracené schopnosti, odpovídá stupni odhodlání pomáhajícího učinit totéž pro sebe.

Oba aspekty se staly předmětem výzkumu: všichni účastníci projektu v sobě našli cestu ke svému “hrdinovi”, studovali, jak jejich “hrdina” může nalézt vzájemné porozumění s jejich vnitřním “démonem odporu” popsané v “dohodě”. Je to krok “iniciace”, rozvinutí nového já (viz kapitola Země neznáma - Smutek). Toto nové já je schopno zkoumat neznámé, poznat dary svým vnitřním zrakem a ví, jak je využít. Prožití tohoto procesu velmi pomáhá otevřít možnosti další cesty: jak toto nové já začlenit, jak se o něj podělit a jak ho žít. Tento proces je vlastně stejný, ať už jste v pomáhající profesi nebo klient. Klient by se pomáhajícímu mohl dokonce stát učitelem, pokud umí vykročit ze stínu, do kterého jej společnost uvrhla. Toto se např. děje v práci Divadla bez domova, kde bezdomovci otvírají ostatním lidem oči a ukazují jim, co se vlastně děje s naší společností a to, jak v sobě umí zažehnout kreativitu. Během plodné práce na projektu HIT jsme mezi členy nebo v jejich blízkém okolí všichni radostně přivítali tři novorozence.

1. Divadlo a jiné umělecké a analogové prostředky jako způsob vyjádření témat, která lze digitálně vyjádřit ztěžka či vůbec

1.1. Jedním ze zajímavých závěrů je to, že účastníci projektu s velkou oblibou využívali různých uměleckých prostředků. Během závěrečného workshopu v Rakousku všichni ve svých prezentacích závěrů výzkumu využili aktivity založené na hraní rolí, divadelních technikách a dalších uměleckých a symbolických prostředcích k vyjádření toho, co je buď nemožné vyjádřit nebo stále na cestě k vyjádření, a proto je potřeba mnoho nuancí a smyslových vjemů, které vyvolávají pocity a myšlenky. Nejde zde o kvantitu, tedy že “čím více metod se naučím, tím lépe.” Pro facilitátora jde o kvalitu - o to, jak vhodný přístup dokáže najít tak, aby klientovi a jeho tématům odpovídající formou otevřel prostor, v němž může dojít ke kontrolovanému procesu vnímání a chápání sebe sama.

Na konferenci HIT v rámci Error festivalu v Bratislavě 24. listopadu 2018 jsme projekt HIT prezentovali divadelním představením “What’s up in Europe”; její postavy - hrdina jménem “Community”, matka jménem “Wild nature”, otčím jménem “Civilizace”, volání jménem “European diversity” a démon odporu jménem “Master Nationalism” - prošli všemi kroky změny v procesu Cesty hrdiny. Publikum tuto prezentaci velmi ocenilo za její jasné a různorodé sdělení.

K divadlu mají velmi blízko vyprávění a mýty. Všechny tři mají svůj původ ve starém světě rituálů a v prezentaci mýtů a dalších příběhů v kontextu iniciace nebo kontextu léčby (např. starořecký Epidauros (Rebillot, 1981)). Vyprávění mýtů a příběhů použily i některé ze skupin zapojených v projektu. Tyto příběhy by se později mohly rozvinout v samostatná stěžejní témata.

1.2 Během projektu jsme si uvědomili, jak rozdílné jsou naše národní kultury. Při pohledu zevnitř EU a z kontinentu toto platí především pro “ostrovy” Island a Lanzarote na jedné straně a Srbsko na druhé. Možná to je také důvod, proč Island, Lanzarote a Srbsko použili ve své práci mýty. Lanzarote využilo toho, že se v jeho pracovní skupině setkaly různé kultury. Práce s nejznámějšími mýty jednotlivých národů by např. za použití kreativní práce s mýty Paula Rebillota každopádně mohla v budoucnu představovat velkou pomoc pro to, aby se daly pocítit a pochopit ze všech možných stran hlavní rysy národní kultury.

2. Chráněný prostor + rituál inkluze a transformace negativních pocitů

Jak říká americký básník Robert Bly: “Zjevně trávíme prvních dvacet či pětadvacet let svého života rozhodováním, co by bylo možno zatlačit do stinného já, a dalších čtyřicet snahou přijít s tím znovu do kontaktu.”²⁸ To, co nás přinutilo v dětství zatlačit naši živost a schopnosti do našeho stinného “batohu”, nestačí prostě jen projevit. Projevit úzkost, bolest nebo smutek je jen počátek cesty, na které budeme vedeni k tomu je skutečně prožít - je i všechny další věci s nimi související, které čekají na začátku “potrubí” stínu. Seminář Cesty hrdiny, práce skupin čtyřech lidí v každé ze zemí a stejně tak práce s klienty vedly k dalšímu závěru: je potřeba chráněného prostoru, aby došlo k utišení a pročištění, uvědomění si těla a pocitů a otevření se symbolickým činům, které vyjádří zkušenost nebo zvyk, kterého se snažíme zbavit, nebo ránu, která potřebuje vyléčit. Dvě fotky zde ukazují teepee na “Místě ticha”, které sloužilo jako chráněný prostor. Západní kultury tyto prostory velmi postrádají. Jsou chráněny pravidly nenásilí, důvěry, pravidlem vyjadřování jasného ano či ne k návrhům dalších činností, zákazu toho, aby někdo svoje odkývnutí nebo souhlas jen předstíral - tak jak se to děje i v semináři Cesty hrdiny (viz kapitola “Konfrontace - Agrese/boles”t: strukturovaná a nestrukturovaná konfrontace). Co dalšího? Co z nich dělá rituální prostor?



28 Bly, 1988, str. 64



Seminář Cesty hrdiny spojuje účastníky, kteří chtějí najít cestu pro změnu sebe sama a odpovědi na otázku Kdo jsem? Tuto snahu, která je nabita silou a vytváří společné energetické pole, mají společnou. Sdílejí spolu něco, co můžeme nazvat “duch této společné cesty” nebo “duch těchto cestovatelů”. Symbolizuje ho svíčka uprostřed prostoru, která nepřetržitě hoří až do konce procesu.

Existují další příklady: “duchovního průvodce” lze vybrat jako spojence, lze povolát přírodní živly, aby naplnily “nástroj síly”. Zkušenosti potvrzují, že povolání neviditelné a nehmotné síly jejich jménem

a žádat je o podporu skutečně pomáhá. Jakmile dojde k zažití této dynamiky, stane se přirozeným vstupovat do procesů společného rozvoje kreativních rituálů. Tento rituální prostor se otevírá vyvoláváním nehmotné síly a uzavírá se vzdáním díky (Weule a Weule, 2003).

Účastníci projektu HIT byli přepraveni zúčastnit se rituálních procesů a svého společného rozvoje skrze HIT. Zdá se, že ne všechny skupiny z jednotlivých zemí projektu jsou ale ve své vlastní práci zvyklé používat rituály. Tento krok by bylo možné v budoucnu více propracovat.

3. Výzkumný projekt potřebuje struktury: struktury a autority v projektu HIT

3.1 Struktury projektu

Na začátku tohoto projektu v sedmidenním semináři Cesty hrdiny na Lanzarote stáli proces Cesty hrdiny se svými koncepty a cyklus základních pocitů. Součástí byl i čas na určení osobních cílů, na přemýšlení o jejich splnění a na rozvoj rozdělení práce na projektu mezi 5+1 čtyřčlenných skupin z jednotlivých zemí (viz obrázek na str. 109).

Každá z těchto čtyřčlenných skupin mohla začít a rozvíjet svou výzkumnou práci odlišným stylem podle své situace a kulturních specifik. Ale další, v pořadí třetí setkání přineslo rozpory:



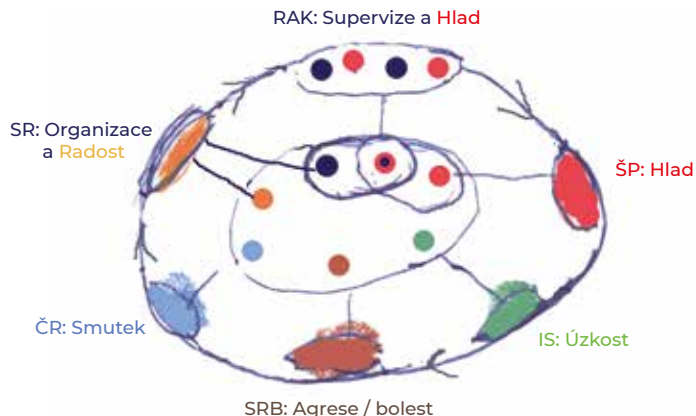
Podle zkušeností skupinové dynamiky a teorie skupin má SKUPINA 5-12 členů. Pokud je větší, přímá komunikace už není možná a vznikají podskupiny. Takže došlo k setkání supervizorů a organizačního týmu, které navrhlo sestavu sedmi zástupců, která bude rozhodovat (viz barevné body v kruhu ve středu obrázku). Zástupci zodpovídají za šíření informací a názorů ve své podskupině. Slováci měli jako organizátoři delegáty dva, což se osvědčilo: Toto rozvržení a spolupráce mezi organizačním týmem a supervizory nám po konfliktní debatě umožnili dosáhnout shody ohledně funkce rakouských supervizorů. To pomohlo přípravě a vedení letního workshopu.

Pět skupin ve svých zemích pracovalo na svém kroku Cesty hrdiny a na odpovídající základní emoci relativně skrytě a na druhý workshop v létě 2018 si připravilo prezentaci svých závěrů. Jak se jim práce vedla, lze poznat z jednotlivých kapitol. Nejprve se mezi různými skupinami zemí (skupinami jednotlivých “bublin”) odehrála komunikace názorů zevnitř a zvenčí (Simon a Conecta, 2004).

3.2 Supervize

Rakouská skupina měla roli supervizorů procesu HIT a editorů této knihy. Její členové měli různé funkce: kromě dvou mentorů/nejzkušenějších členů zde byla Elisabeth Kamenicky s několika funkcemi najednou a Gudrun Floria-Troy, která přispěla svým výzkumem v oblasti deschoolingu ke kapitole “Hrdina a Volání do neznáma - Hlad”. Helga má kvůli své nevléčitelné nemoci omezenou pohyblivost a potřebuje proto osobního asistenta. To byla další z funkcí, kterých se zhostila Elisabeth. Byla součástí týmu facilitátorů Cesty hrdiny na Lanzarote a na letním workshopu, díky svým zkušenostem ve skupinové dynamice se stala také dalším supervizorem a pro Manfreda a Helgu někdy i prostředníkem mezi jimi a ostatními členy projektu.

Supervizoři spolu zvažovali a prováděli procesní intervence a vytvářeli program a koncepci pro první a druhý workshop (letní workshop), na kterém se prezentovaly závěry výzkumu. Intervence v psané formě (e-maily) neměly většinou žádnou odezvu: buď



vyvolaly diskuzi pouze uvnitř skupin v jednotlivých zemích bez toho, aby supervizorům a ostatním účastníkům projektu byly odkomunikovány jakékoliv závěry nebo se jimi jednotlivé skupiny prostě nezabývaly. Několik skupin začalo se supervizory intenzivněji komunikovat až na konci projektu při jeho zpětném hodnocení. Na letním workshopu byly obzvláště účinné ústní intervence.

U skupiny 25 lidí je potřeba vytvořit dostatečný prostor pro komunikaci rozdílných stanovisek jejích členů a využít to jako velký zdroj vnitřní diverzity. To byl jeden z hlavních úkolů prvního dne letního workshopu. Vedle toho bylo důležité bavit se o používaných způsobech a pojetích výzkumu a vyjádřit negativní pocity a stínová témata projektu HIT, což se stalo dobrým základem pro to, abychom pak mohli projít společně vytvořeným rituálem ohně, ve kterém dochází k transformaci negativních pocitů a posílení pozitivního vnímání. Toto byly kroky prvního dne letního workshopu. Úkolem posledního dne bylo zpracovat zpětnou vazbu, zdokumentovat a předat závěry a vytvořit osnovu pro kapitoly této knihy. Došlo i na reflexi různých úskalí projektu, např. za pomoci metody vnitřního a vnějšího kruhu, v níž se o své názory podělí nejprve vnitřní skupina (vnější kruh naslouchá) a pak přichází vnější kruh s otázkami a komentáři (a vnitřní kruh pouze naslouchá) (Simon a Conecta, 2003). Vyšlo najevo, že mezi skupinami jednotlivých zemí se názory na supervizi, její pojetí a vnímání velmi liší.

3.3 Autorita, distribuce funkcí a management diverzity

Ústředním problémem je to, že mnoho funkcí zastávají dvě osoby, které tvoří jádro skupiny supervizorů: Helga a Manfred Weule, a že zde hrozí riziko přílišného náporu práce. Oni dva a slovenská skupina byli iniciátoři projektu, průvodci na Cestě hrdiny, «vnitřními» supervizory, znalci problematiky, editory, nejzkušenějšími členy týmu, hostiteli letního workshopu a hostiteli tamního rituálního prostoru. Rozlišit od sebe tyto rozmanité role a funkce nebylo snadné ani pro členy projektu, ani pro ně samotné. Došlo i na situace, kdy se věci vyjasnily až díky konfliktu. Přesto je různorodost závěrů a jejich kreativní prezentace pozoruhodná.

Budoucí projekty tohoto druhu by tyto funkce měly rozprostřít, např. zavedením funkce externích supervizorů. V každém případě projekty podobného rázu jako je projekt HIT potvrzují, že slouží i jako prostor pro učení se tomu, jak v komunitě těžit z její vnitřní diverzity a jak s ní pracovat. Konfrontace, zápasení a hádky namísto blokování, vyhýbání se tématům, umlčování: jak dosáhnout bohatosti vnitřní diverzity a ochota upustit od návyku podvolovat se autoritám je něco, co je potřeba se učit.

Výše jsme psali o tom, jak hrdina cítí potřebu začlenit a prožít své nové já a sdílet tuto změnu s ostatními. Pro potřebu tento přerod sdílet s ostatními a toto nové já začít naplno žít je potřeba vystavět vhodné komunity. Mnoho různorodých komunit. V různých skupinách a organizacích pak hrdinové potřebují vědět, jak si počínat v konfliktních situacích a především - jak si poradit s diverzitou ve skupině či organizaci. Na tomto by se mohlo v budoucnu jistě zapracovat více.

3.4 Rytmus elektronické a přímé komunikace

Elektronická komunikace pomáhá organizování procesů, realizaci věcí. Jejím prostřednictvím ale nelze nijak těžít

z rozdílných stanovisek a ani zvládat konflikty. Na projektech tohoto typu jsou klíčovým, nenahraditelným a ne-
jefektivnějším způsobem komunikace osobní schůzky. Je potřeba udržovat dobrý poměr a četnost elektronické
a osobní komunikace.

4. Jak těžít z polarit

Čím je světlo jasnější, tím temnější je stín. Jaký smysl má vážit si světla jako «dobrého» a oddělit stín jako «špat-
ný»? Patří k sobě, je nutno je oba uznávat. Tímto tématem se zabývá starý čerokézský příběh o dvou vlčích:

Dva vlci

Jednou večer vyprávěl u ohniště čerokézský staršina svému vnukovi o boji, který se koná v každé lidské bytosti. Řekl: “Hochu, ten boj vedou dva vlci, kteří žijí v každém z nás. Ten černý ničí ze smutku a zloby kvůli všemu, co mu udělali druzí, a kvůli tomu, co dosud nezažil a neuskutečnil. Ten bílý si užívá divočinu, dobrodružství a pospolitost.”

Vnuk se nad dědovými slovy na chvíli zamyslel. Pak se zeptal: “Který z nich vyhraje?” A starý čerokéz odpověděl: “Vlk, kterého krmíš.”

Tento příběh vyzdvihuje, že soulad mezi svým myšlením a činy máme v rukou my. To neznamená, že lze černého vlka vymazat tím, že si nebudeme všimát a vyhladovíme ho. Příběh pokračuje takto:

“Ale měj na paměti: pokud nakrmíš jen bílého, černý bude cíhat za každým rohem a bude čekat, až tě něco rozptýlí či zeslábněš, a pak na tebe skočí, aby si opatřil tvou pozornost. Čím méně jí dostává, tím více bude napadat bílého vlka. Ale pokud mu přiznáš svou úctu, bude spokojený. Bílému vlkovi to bude také vyhovovat, a tak si přijdou na své oba.” (Stephan Paul Gruschwitz)

Tato metafora o bílém a černém vlkovi zpodobňuje všechny polarity, které formují náš život: starý - mladý, muž - žena, blízkost - odstup, jednotlivec - komunita, myšlení - cítění, život ve městě - život na venkově, zkušenost - nezkušenost (s Cestou hrdiny). Tyto polarity jsme si uvědomili a začali o nich mluvit už v první den letního workshopu. Existuje mnoho způsobů, jak nakrmit černého vlka. Jedním z hlavních je využít chráněný prostor a hrát si, být zlý, dělat chyby, experimentovat. Uvědomme si pól, který v situaci chybí, a vraťme ho zpět (Pereira, 1983). Jakým způsobem dekonstruuje feminismus maskulinitu a co to vypovídá o společnosti? Jak lze porozumět dynamice moci mezi pohlavími, když ji nevnímáme binárně, ale spíše jako škálu? Tyto otázky mají svůj význam v procesu “come out”. Inkluze potřebuje oba vlky, hrdinu i démona odporu, myšlení i pocity. Jakmile začneme respektovat existenci černého vlka - neboli opačného pólu, okamžitě je nutno nacházet mezi oběma vlky - oběma póly rovnováhu. Opakovaně. Pro všechny společenské systémy platí, že všechny prvky a jevy se vyskytují souběžně, liší se jen způsobem, jakým si je uvědomujeme nebo si jich povšimneme (popředí/pozadí). Každý jev je doprovázen svým protějškem, každý jev ho v sobě obsahuje: kde je moc, existuje i bezmoc, kde je chaos, je i pořádek; kde je uzavřenost, je i otevřenost; kde je změna, je i kontinuita. Změny můžeme dosáhnout jen tehdy, když při práci s jedním aspektem nepřehlédíme ten druhý. (Passavant, 1991/1992).

5. Další témata návazného výzkumu

- 5.1 Ve výzkumu je potřeba sebevědomí a praxe. V naší kultuře je běžné přísně oddělovat osobní a pracovní záležitosti. Své subjektivní názory a zjištění jistě zveřejní několik z výzkumných skupin z jednotlivých zemí. Ale adoptovat tento přístup v celém projektu a v hlavních pěti kapitolách této knihy bylo riziko, které jsme nepodstoupili. Kapitoly většinou informují o závěrech z práce s ostatními. Toto mohlo mít několik příčin:
- 5.2 V západní kultuře většinou nejsme od dětství pobízeni důvěřovat vlastním názorům, zveřejňovat je, spoléhat na ně a pracovat na nich. “Jsem dostatečně talentovaný na práci výzkumníka?”, ptáme se často sami sebe, obzvláště ve chvílích, kdy čelíme autoritám (viz 3.3). “Není snad výzkum doménou akademiků?” (viz 3.3) Na tyto otázky už dle nás mnoho závěrů výzkumu HIT odpověď našlo.
- 5.3 Na práci napříč různorodými organizačními prostředky je třeba zkušenosti a výcvik (viz 3.3).
- 5.4 Aby se člověk otevřel, potřebuje si vystavět soucit a důvěru. Toho je obtížné dosáhnout ve větší skupině.
- 5.5 Umění vést spory konstruktivně a touha vidět pod povrch věcí nás vedou k tomu ptát se ostatních: Proč to vidíš jinak než já? Co se nejprve zdálo být hádkou a bojem, kterému je třeba se vyhnout a obávat se ho, se později může ukázat jako cesta k získání jiných náhledů na věc. Přístupovat tímto způsobem, bez předsudků jako děti, k oficiálním názorům, dogmatům a paradigmatům, zjistit o nich více a kriticky se k nim postavit pomáhá utvářet kulturu pomocí uplatňování principů diversity. Takový přístup se však na školách a univerzitách většinou neupřednostňuje a ještě méně se mu tam učíme. Jen málo se ve školách učíme, jak se ptát a jak vytvářet teorie.
- 5.6 V racionální západní kultuře existuje jedno silné paradigma či tabu: oficiální dogma vědeckého a odborného výzkumu je udržet pozorovatele/výzkumníka mimo zkoumaný jev jako “subjektivní element” tak, aby byl schopen podat “objektivní” pohled. Toto pravidlo ovšem vychází z předpokladu, že vnější realita existuje objektivně a nezávisle na pozorování pozorovatele. Od dob šamanismu už ale víme, že živá a neživá příroda jsou spojitě, propojené nehmateľnými vztahy, což otevírá cestu možnosti jeden druhého ovlivňovat. Od dob Immanuela Kanta a Giambattisty Vico víme, že neexistuje jediný důkaz o objektivním vnějším světě. Od dob kvantové fyziky ve 20. letech 20. století víme, že výzkumník své výsledky ovlivňuje. Od dob neurobiologických výzkumů o procesech poznávání probíhajících od padesátých let 20. století víme, že pozorovatel vytváří své kvalitativní obrazy pouze na základě kvantitativních nervových signálů svého vnímání procesem známým jako “konstrukce reality” (Foerster, 2002 a Watzlawick, 1984).
Tato zjištění nejenže umožňují do studie vnést názor pozorovatele, ale dokonce dokazují, že to je nutné proto, aby byl zcela využit výzkumníkův plný potenciál. Kladení otázek jako “Je to opravdu tak, jak to tato teorie předestírá?” a rozvíjení teorií umožňuje indukci ve směru zespodu nahoru, zatímco uzavřené systémy obecných teorií vedou k dedukci závěrů shora dolů.
- 5.7 Tato kniha byla nejdříve napsána v angličtině používané jako druhý jazyk a posléze přeložena do mateřského jazyka jednotlivých účastnických zemí. Druhý krok nám byl přínosný tím, že nám umožnil získat přesnější porozumění obsahu knihy (“ponořit se ještě hlouběji”) a brát v úvahu odlišnou vnitřní logiku našich rodných jazyků.

6. Přehled pozitivních výstupů projektu

- 6.1 Hlubší pochopení cyklu základních emocí a procesu Cesty hrdiny: zjistili jsme, že teorie cyklu základních emocí a 5 kroků změny v Cestě hrdiny napomáhá vysvětlit různé procesy našeho každodenního života. Např. jsme zažili, že výzkumné týmy si vybraly takový krok Cesty hrdiny, který byl svou základní emocí relevantní k jejich zemi nebo pracovní situaci.
- 6.2 Hlubší porozumění různým emocím (a s nimi souvisejícím činům, pohybům, ...), jednotlivým krokům změny v Cestě hrdiny a jak na sebe v sekvencích a cyklech navazují.
- 6.3 Nové přístupy k naší práci ve vzdělávání dospělých, praktické metody integrace a transformace témat stínu.
- 6.4 Důležitým poznatkem je to, že 5 kroků Cesty hrdiny a cyklus základních emocí fungují jako prostředek pro orientaci se nejen pro jednotlivce, ale i pro skupiny a společenské projekty prodávající jakýkoliv proces změny. Tato “mapa živých procesů sebeorganizace” pomáhá uvědomit si a přijmout emoční zmatek a vnitřní “uvěznění” dříve, a dává tím možný prostor činnostem vedoucím k uvolnění, inkluzi a transformaci těchto pocitů.
- 6.5 Nové oblasti, způsoby a možnosti použití těchto kroků a různých metod semináře Cesty hrdiny podle Paula Rebillota a Helgy a Manfreda Weule.
- 6.6 Znova jsme si uvědomili, že Cesta hrdiny Paula Rebillota není metoda - jak jsme v jednu nesoustředěnou chvíli ostatně nazvali i jeden z distribuovaných pracovních materiálů - ale je to mnohvrstevnaté umělecké dílo, které se nás dotýká několika různými způsoby. Díky, Paule, za tvou skvělou práci!

Manfred Weule a Helga Weule



7. Osobní postřehy

Darina Deáková (CZ): Uvědomuju si lépe celé spektrum možných pocitů svých klientů a sebe samé. Funguje jako emoční mapa a já tak lépe zjišťuji, kterým pocitům není věnována pozornost, které klient neprožívá. V době projektu jsem cítila největší smutek svého života a přijala jsem ho. Naučila jsem se, že mohu pocítit smutek i radost v rámci jednoho dne. Jsem také více schopná procítit smutek se svými klienty a zůstat s ním.

Tomáš Kubiš (SK): Pokud mám bezpečný prostor - bezpečný pro mě a mé okolí, tak neexistují pozitivní nebo negativní emoce, ale prostě jen emoce.

Siscu Ruz (ES): Zjišťoval jsem, kým vlastně ve své rodině jsem už od svého narození. Slyším hlad, a proto to byl z profesního hlediska ten nejkrásnější a nejplodnější rok.

Isidora Isakov (SR): Můj nejcennější poznatek je, že lidé mohou na svém osobním rozvoji skrze interakci s ostatními pracovat neustále. Když se zamyslím nad svým osobním rozvojem, který mě posouval vpřed či mě brzdil, udál se vždy skrze interakci s ostatními a pod jejich působením. Cesta hrdiny je proces v mém nitru, který vznikl interakcí s ostatními. Nemohu být mimo společenský kontext.

Helga Weule (A): Cyklus základních emocí a Cesta hrdiny jsou dobrý způsob, jak do společného výzkumného projektu začlenit diverzitu. Proud živých emocí pomáhá do tohoto projektu začlenit důležitý obsah diverzity.

Björg Arnadóttir (IS): Odborně jsem prošla tím nejnáročnějším obdobím svého života, ale nakonec jsem se napojila na několik svých hrdinských vlastností, ale neumím je ještě pojmenovat.

Patrik Krebs (SK): Na tomto projektu jsem dostal skvělou příležitost uvidět transformaci na osobní a odborné úrovni. Ve světle Cesty hrdiny jsem dosáhl integrace díky stínům kolem ní.

Manfred Weule (D): Poznatek zní: "Jdi dál!" Odejdi od svého oblíbeného názoru k jiným a znovu začni proudit.

Rúnar Guðbrandsson (IS): Osobně jsem se naučil hodně. Zrovna jsem ve svém životě řešil velký problém, který byl plný negativních emocí. Díky Cestě hrdiny jsem přišel domů s mnohem čistější hlavou. A byl jsem schopný získat nový náhled jak na sebe, tak na vše, co řeším. Stále přemýšlím, co dělat se svými osobními zkušenostmi z hlediska mé profese.

Hana Strejčková (CZ): Kvalita a vnímání času - kromě bezpečného prostoru pro pocity bychom měli/mohli vytvořit i "bezpečný čas". Z mého osobního a odborného hlediska jsem zjistila do hloubky a zcela vědomě, že čas nelze postihnout, ale že se jej lze dotknout. V každodenním životě čas měříme kvantitativně jeho trváním. Ale ve světě, kde si umožníme "cítit" a žít skrze emoce, má čas zvláštní vlastnost, kterou nelze měřit, ale lze ji cítit. Každý klient potřebuje své množství času se vyjádřit, zpracovat, podělit se. Každý terapeut, učitel, vůdce potřebuje své množství času k tomu, to zpracovat.

Helga Weule (A): Seminář Cesta hrdiny je tréninkem ve vnitřní dynamice skupin. Cyklus základních emocí mi umožňuje zpracovat své vlastní pocity a začít je více vnímat. Je to také dobrá mapa rozvoje skupin a projektů.

Patrik Krebs (SK): Funguje to pro každý ucelený proces...

Manfred Weule (D): ...který podporuje sebeorganizaci.

Institute spolupracující na projektu HIT



Abenteuer Leben (Adventure Life) (Austria)
www.adventurelife.eu

“Potřebujeme komunitu, abychom rostli a zažívali dobrodružství.”



Asociación cultural, social, de salud y bienestar
ACUNAGUA (Spain)
www.acunagua.wordpress.com



Divadlo bez domova (Slovakia)
www.divadlobezdomova.sk



LGB Youth Support Group IZADJI (COME OUT) (Serbia)
www.facebook.com/grupaIZADJI



Reykjavík Akademían (Iceland)
(The Reykjavik Academy)
www.akademia.is



Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (Czech Republic)
(Theatre of Alois Jirásek Úpice)
www.divadloupice.cz

Dodatek

Dr. Helga Weule · Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A. · Institute consciousness strategies 2016

1. Procesy tvorby a základní emoce

Tvořivost je síla, která pochází “z prázdna” a která umožňuje nové skutečnosti. Projevuje se v lidských stvořeních a v přírodě jako kolektivní proces růstu a rozkladu, jako stochastický proces.

Tvořivost využívá volné prostory, polarity, nečekané události, podráždění, změny vzorců, ztuhnutí a limitace.

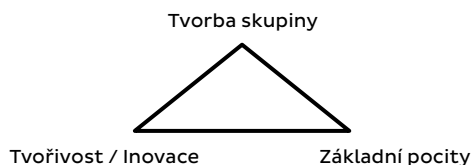
Jednotlivá stádia procesů kreativity mohou být popsány následovně:



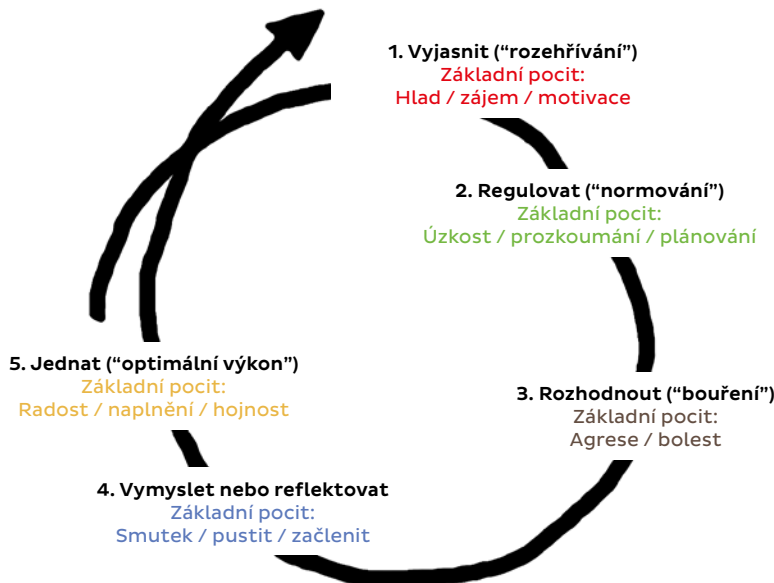
2. Proces tvorby skupiny a základních pocitů

Skupiny se tvoří, když pro všechny vznikne situace nouze (nebo touhy), kterou lze zvrátit (nebo naplnit) jen kolektivně a když není “spasitel” (expert, autorita), který vzniku skupiny zabrání.

Procesy tvorby skupiny jsou také tvořivými procesy, při kterých se formuje pospolitosť. Ve vyspělých skupinách je celkový potenciál vyšší než součet potenciálů jednotlivců.



S ohledem na tradiční způsob popisování lze fáze procesu tvorby skupiny popsat následovně:



Afekt – emoce – pocit

Dnes se o pocitech a emocích mluví nadměrně. Pro mnoho výzkumníků se “emoce”, “pocit” a “afekt” zdají zaměnitelné. Ale nejsou identické. *)

Stručně si vymezme tyto tři termíny: afekt - emoce - pocit.

Afekty jsou prudké projevy puzení/instinktu/pnutí. Hledají přímočarou cestu úlevy (“vražda z afektu”, “divoká kritika či skupinová hádka jsou proudem afektu”), postrádají uhlazenost provedení a jsou často ohraničeny jediným momentem.

Emoce jsou dynamické, výrazné (zde spojitost se slovem vyřáčet), vztahují se k činu, jsou záměrné a zacílené. Emoce jsou procesy vycházející z nálad a mají fyzický rozměr gesta a pohybu těla, akce. Tam, kde jsou afekt a emoce nestálé, vnášejí **pocity** prvek vědomí, otevírají prostor, zvou k příběhu, lze je vyprávět, mají trvání a nejsou nutně zacílené (např. úzkost). C. G. Jung poznamenává, že pocity vnášejí posouzení, hodnocení nebo rozhodnutí: “Líbí se mi moje vnitřní odezva na počitek? Nebo se mi nelíbí?” Hodnocení přichází ve formě otázky “K čemu je to dobré/čemu to uškodí?” (Jung, 1990)

Každodenní jazykové projevy toto pomáhají rozlišit: Lze říci “Na jazyky mám cit”, ale nikdo nemá na jazyky “emoci” nebo snad “afekt”. Lze říci “Mám pocit, že”. Naopak je nemožné říci “Mám afekt, že” nebo “Mám emoci, že”. Lze říci “Mám pocit viny”, ale nelze “Mám emoci viny” nebo “Mám afekt viny”.

Ale všechny tyto rozdíly jsou otázkou intelektu a přicházejí zvenčí. Duševní přístup není s to pojmut podstatu. Při nejmenším W. Machleidtovi se podařilo ukázat korelaci mezi pěti základními pocity a rozpoznatelnými vzory mozkových vln měřených metodou EEG (Machleidt, 1989).

Manfred Weule & Helga Weule

*) Han, Psychopolitika. Neoliberalismus a nové technologie moci. Přidává hypotézu, proč se dnes dostávají pocity a emoce tolik do popředí. Racionálnost je prostředek disciplinované společnosti, a proto dosahuje limitu a je vnímána jako omezení. Emocionálnost si zabírá její místo, emoční kapitalismus staví na svobodě a neomezené subjektivitě, svobodě si cokoli koupit, svobodě rozvinout svou osobnost.

Použitá literatura

ALLISON, Scott T. and GOETHALS, George R., 2014, Now he belongs to ages: The heroic leadership dynamic and deep narratives of greatness. In *Conceptions of leadership: enduring ideas and emerging insights*. New York: Palgrave Macmillan, str. 167-183.

ALLISON, Scott T. and CAIRE, A., 2015, Heroism and mental health. In FRIEDMAN, Howard S., *Encyclopedia of mental health*. 2nd ed. San Diego: Academic Press, str. 315-318.

ARISTOTELES, 2008. *Poetics*, Praha: Oikymenh.

BATESON, Gregory, *Style, Grace, and Information in Primitive Art*, 1972 in: *Steps to an ecology of mind* <http://nomadicartsfestival.com/wp-content/uploads/2015/02/Gregory-Bateson-Ecology-of-Mind.pdf> str. 137-161

BAUER, Robert, 1996, Zielgebiete zukunftsorientierter Veränderung in konfessionellen Krankenhäusern, unveröff. Arbeitspapier des Instituts für Unternehmensführung, Joh.Kepler-Universität Linz

BJARNADÓTTIR, Valgerður Hjördís, 2002, *The Saga of Vanadís, Völva and Valkyrja. Images of the Divine from the Memory of an Icelandic Woman*. Master's Thesis for Women's Spirituality Philosophy and Religion Department School of Consciousness and Transformation California Institute of Integral Studies

BOLEN, Jean Shinoda, 1999, *Ring of Power. The Abandoned Child, the Authoritarian Father, and the Disempowered Feminine : A Jungian Understanding of Wagner's Ring Cycle*, York Beach: Nicolas-Hays

BOLEN, Jean Shinoda, 2005, *Transitions as Liminal and Archetypal Situations in: Mythic Passages*. The newsletter of the Mythic Imagination Institute. A non-profit Arts and Communication corporation (Internet)

BLY, Robert, 1988, *A little book on the human shadow*, New York: Harper one

CAMPBELL, Joseph, 1998, *Mýty (Myths)*. Praha: Pragma

CAMPBELL, Joseph, 2000, *Tisíc tváří hrdiny (The Hero with a Thousand Faces)*. Praha: Portál

FOERSTER, Heinz von and PÖRKSEN, Bernhard, 2002, *Understanding Systems, Conversations on Epistemology and Ethics*. Heidelberg: Carl Auer Systeme

ELIADE, Mircea, 1954, *The myth of the eternal return: Cosmos and History*. Princeton: Princeton UP

FRANZ, Marie-Louise von, 1974, *Shadow and evil in fairy-tales*, Boston: Shambala publications

GAUDEMAR, Antoine de, 2011, *Il était une fois ... Vol au-dessus d'un nid de coucou* (Once upon a time ... One flew over the cuckoo's nest). A TV documentary (English with French or with German subtitles) about this movie of Folamour Arte France TCM

GIMBUTAS, Marija, 1982, "The goddesses and gods of Old Europe", London: Thames and Hudson; first edition as "The Gods and Goddesses of Old Europe" 1974.

GROF, Stan and Christina, 1989, *Spiritual emergency: understanding spiritual crisis in: Grof, Stan and Christina (editors), Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis.*, Tarcher/Putnam New York str. 1-26

GROUP DYNAMICS see publications by Heintel, Krainz, Schwarz, Pesendorfer, Königswieser, Weule on website of the Austrian assoc. for group dynamics & organisational consulting (OEGGO) www.oeggo.at

HAN, Byung-Chul, 2018, *Psychopolitics. Neoliberalism and new technologies of power*. London: Verso

HILLMAN, James, 1996, *The soul's code. In search of character and calling*, New York; Random House

HOMÉR, *Oddyseia*, český překlad <http://www.budislavknihovna.cz/file/5/homer---odysea.pdf>

HUMPHREY, Caroline, 2015, *Shadows Along the Spiritual Pathway*. *Journal of Religion and Health*. 54(6), 2376-2388. DOI: 10.1007/s10943-015-0037-2. ISSN 0022-4197. Also available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10943-015-0037-2>

JUNG, C.G., 1958, *Die transzendente Funktion* (The transcendent function written 1916, first published 1958) in: C.G.Jung, *Gesammelte Werke* (Collected works), vol.8 str. 79-108

JUNG, C.G., 1990, *Definitionen* (Definitions) (written 1921) in: JUNG, C.G., *Typologie*, München: dtv

KESEY, Ken, 1962, *One flew over the cuckoo's nest*, New York: Viking Press.

MACHLEIDT, Wielandt, GUTJAHR, L., MÜGGE, A., 1989, *Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik*. Berlin: Springer Verlag. (Basic feelings. Phenomenology, psychodynamic, EEG-spectral analysis)

MACHLEIDT, Wielandt, 1995, Grundgefühle. (Basic feelings) Handouts of a symposium of Helga and Manfred Weule, Salzburg 1995

MILLER, Alice, 1997, The drama of the gifted child. The search for the true self. New York: HarperCollins

MILLER, Alice, 1983, For your own good. Hidden cruelty in child rearing and the roots of violence, London and Boston: Faber&Faber

MINTZBERG, H., 1979, Structuring of organizations, Englewood Cliffs: Prentice Hall

MITCHELL, Steve, 2012, Paul Rebillot's modern day rites of passage in: SCHRADER, Claire (ed.), Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, p.129-152

MITTERMAIR, Franz, 2009, Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch rituelle Gestaltarbeit, (New heroes needs the land. Personality development and healing by ritual Gestalt work), Wasserburg am Inn: Eagle Books

NAKONEČNÝ, Milan, 2000, Lidské emoce (Human Emotions). Praha: Academia

PASSAVANT, Christina von, 1991/92, Zum systemischen Ansatz in der Beratung (About the systemic approach in counseling), Handout Organizational development (OD) training, Trigon Salzburg, Austria

PEREIRA, Sylvia Brinton, 1983, Descent to the Goddess. A way of initiation for women. Toronto: Inner City Books

PINKOLA ESTÉS, Clarissa, 1992, Women who run with the wolves, New York: Ballantine books

QUINN, Daniel, Ishmael, 1992, New York: Bantam Books

QUINN, Daniel, My Ishmael, 1997, New York: Bantam Books.

Inspired by both books is the movie "Instinct" (USA 1999) Script: Gerald di Pego, Director: Jon Turteltaub. Starring Anthony Hopkins and Cuba Gooding jr.

REBILLOT, Paul with KAY, Melissa, 1981, Dancing with the gods in: Pilgrimage: Journal of Existential Psychology 9, 2, str. 89-100

REBILLOT, Paul, 1989, The Hero's journey: ritualizing the mystery in: Grof, Stanislav and Christina (editors), Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis., Tarcher/Putnam New York, str. 211-224

Czech translation 1999 in: In GROF, Stanislav a Christina GROF, Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi (Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis), Praha: Chvojko nakladatelství, str. 216 - 227

REBILLOT, Paul with KAY, Melissa, 1993. The call to adventure: bringing the hero's journey to daily life. San Francisco, Calif.: HarperSanFrancisco.

ROHR, Richard, 2011, Falling upward: a spirituality for the two halves of life. San Francisco: Jossey-Bass.

SCHRADER, Claire (ed.), 2012, Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

SCHROTT, Raoul, 2001, Gilgamesch Epos, München/Wien: Carl Hanser Verlag (Epic of Gilgamesh in a literary version and in an especially interesting translation close to the Sumerian text).

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1994, Of water and the spirit. Ritual, magic and initiation in the life of an African shaman. New York: Penguin Books

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1998, The healing wisdom of Africa, New York: Tarcher Putnam

ŠREJBEROVÁ, Lenka, 2018, Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota (The cycle of basic feelings and Paul Rebillot's method of hero's journey), Diploma thesis 2018 at the Faculty of Education of the Palacký University in Olomouc, Czech Republic

SIMON, Fritz B. and CONECTA, 2004, The Organisation of Self-Organisation: Foundations of Systemic Management, Heidelberg: Carl Auer Systeme

WATZLAWICK, Paul (ed.), 1984, The invented Reality: How do we know what we believe we know? (Contributions to Constructivism) Markham, Ontario: W.W.Norton & Co.

WEULE, Manfred, WEULE, Helga, 1998. Die emotionale Organisation - Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderung für Organisationen. (The emotional organisation - feelings, sense and consciousness as new challenge for organisations) in: Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft ? Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & on www.i-con-s.info under 'publikationen'

WEULE, Helga and Manfred, 2003, Indigene und moderne Rituale (Indigenous and modern rituals) in: Hubert Lobnig/Joachim Schwendenwein/Liselotte Zvacek (ed.), Beratung in der Veränderung. Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & on www.i-cons.info under 'publikationen'

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2015. Healing processes are works of art: the process of Paul Rebillot's Hero's Journey. In Common Space. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, str. 151-166 & on www.i-cons.info under 'publikationen'

WEULE, Helga, 2013, In verschiedenen Welten wandern, Bericht einer inneren und äußeren Reise ans andere Ende der Welt und wieder zurück. (Wandering in different worlds. Report about an inner and outer journey to the other end of the world and back) Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred, 2013, Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit. (Ancestral soil of Harz mountains. Reenrooting with desire, Mother Africa and obstinacy) Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2016. The cycle of basic feelings and its use in processes of creativity, group formation and Hero's journey. Handouts Institute consciousness strategies.

WOLKSTEIN, Diane and KRAMER, Samuel Noah, 1983, Inanna. Queen of Heaven and Earth. Her stories and hymns of Sumer. Harper & Row, New York

ZINKER, Joseph, 2004. Tvůrčí proces v gestalt terapii (Creative Process in Gestalt Therapy). Praha: ERA, str. 77-97



Účastníci ze šesti zemí zapojených do projektu HIT na “Místě ticha“
blízko města Mattighofen v Rakousku, oblast Inn, v létě 2018, “s posilou” mladé matky a její dcery.

