

Tzv. „mikrofonová praxe“ má rovněž specifické hlasové nároky, avšak interpreti se mohou „spolehnout“ na současnou vyspělou reprodukční techniku (možnost kvalitativní i dynamické úpravy záznamu apod.), hlasová dovednost při mikrofonové praxi není proto nevyhnutelnou podmínkou. Výsledkem dlouhodobé mikrofonové praxe je většinou hlasový projev ochuzený citelně o svalová napětí, bez rezonancí a prostorové nosnosti. Takové hlasy jsou na mikrofonové technice závislé, protože bez její zprostředkovatelské pomoci, zvláště ve větších prostorách, nejsou s to pro svou zvukovou nekvalitnost obstát.

Je nesporné, že prohlubování pohledu na práci s hlasem je více než kdy dříve aktuální. Už proto, že splývá se schopností objektivně, tvořivě využívat vitálních impulzů, jimiž se člověk stává mocným sám sebe, svého vpravdě individuálního projevu.

## 11 Závěr

Hlasová výchova neobohacuje jen individuální tvořivost hlasových profesionálů; dává všem, koho zaujme, okusit objevitelské vzrušení, které přináší práce se sebou samým prostřednictvím seberealizace hlasem. Objevuje jim jejich vlastní osobnost a obohacuje ji o novou dimenzi.

# OBJEVOVÁNÍ PSYCHOSOMATICKÝCH DISCIPLÍN

*Vlastimil Švec*

## 1 Kontext tématu této kapitoly

Jsem vysokoškolským učitelem na Fakultě humanitních studií (FHS) Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Předtím jsem vyučoval na brněnské pedagogické fakultě (PdF), na kterou jsem přešel po několikaletém působení na Vojenské akademii (VA) v Brně. Veškerá moje pedagogická činnost se týkala přípravy učitelů, ať již vysokoškolských (na VA) či budoucích učitelů na základních a středních školách (PdF, FHS), v poslední době také přípravy budoucích sociálních pedagogů (FHS).

Již v počátcích své pedagogické dráhy jsem si uvědomoval, že pedagogicko-psychologické předměty i pedagogická praxe, které absolvují studenti - budoucí učitelé (popř. odborníci - VŠ učitelé), jsou často omezeny na prezentování poznatků (např. o učení a vyučování, metodách výuky, výchově apod.) a na pozorování výuky a vlastní pokusy vyučovat (většinou na základě nápodoby cvičného učitele).

Začal jsem se proto zamýšlet nad tím, jak studenta učitelství vybavit nezbytnými pedagogickými znalostmi a dovednostmi. Uvedené klíčové kategorie mne přivedly ke zkoumání procesu - dalo by se s určitou nadsázkou říci - **stávání se učitelem**. Tuto svou cestu k pedagogickým znalostem jsem popsal v samostatné studii (Švec, 2007).

Za šťastnou okolnost na své cestě k pedagogickým znalostem považuji dvě - podle mého soudu - klíčová setkání: nejprve s doc. Evou Vyskočilovou a později s prof. Ivanem Vyskočilem. Za šťastnou proto, že mne inspirovala k novému, dosud neobvyklému pohledu na přípravu budoucích pedagogických profesionálů. Tento pohled spočívá, mimo jiné, v tom, že student se stává učitelem tím, že **zkouší jednat** v různých situacích, že se postupně najednání vyladuje a získává tak pedagogickou kondici. Postupně jsem si také uvědomoval, že toto **zkoušení** má svoje zákonitosti a zahrnuje nejenom rozumovou, ale i emocionální a tělovou dimenzi.

## 2 Co studiu psychosomatických disciplín předcházelo

Začali jsme společně s Evou Vyskočilovou a kolegy z brněnské, olomoucké a ostravské pedagogické fakulty a pedagogické fakulty v Hradci Králové zkoumat povahu **pedagogických dovedností** a znalostí a zejména proces jejich utváření u studentů učitelství. Potvrdili jsme předpoklad, že cestou k porozumění pedagogickým znalostem nejsou různé, doporučené techniky nácviu dovedností, nýbrž **učení se** těmto znalostem prostřed-

nictvím pedagogických **zkušeností** (pokusy jednat v situacích) s využitím sebereflexe studentů (Švec, 2000, Švec a kol. 2002).

Zjistili jsme, že pedagogické znalosti mají implicitní povahu, tj. že jsou spjaty s osobností studenta a že to, co navenek v pedagogické činnosti studenta pozorujeme, je pouze explicitní špičkou ledovce, jehož značná část je skryta uvnitř jeho osobnosti a utváří se zkušenostním učením. K výzkumu **implicitních pedagogických znalostí** jsme přizvali kolegy z PdF JCU v Českých Budějovicích (Švec, 2005).

V průběhu spolupráce s E. Vyskočilovou (zejména v období, kdy po dlouholetém působení na pražské pedagogické fakultě přešla na Katedru autorské tvorby a pedagogiky DAMU v Praze) jsem se stále více, většinou však teoreticky, seznamoval s tím, co kolegové pod vedením prof. Ivana Vyskočila zkoušejí i zkoumají - dialogické jednání a ostatní psychosomatické disciplíny.

Při studiu pedagogických znalostí jsem si stále více uvědomoval, že k tomu, abych mohl hlouběji studovat jejich psychosomatickou dimenzi, potřebuji získat alespoň elementární praktické **zkušenosti**, a to prostřednictvím dialogického jednání a dalších psychosomatických disciplín. Dlouho jsem odolával pozvání Evy Vyskočilové vyzkoušet si na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU v Praze (kde mezitím vznikl Ustav pro výzkum a studium autorské tvorby herectví), co dialogické jednání vlastně obnáší. Koncem roku 2005 přišla nabídka zúčastnit se na zmíněném pražském pracovišti dvouletého distančního vzdělávání (kurzu) **Kreativní pedagogika - pedagogická kondice**. V roce 2007 jsem toto studium zahájil a měl tak možnost „na vlastní kůži“ objevovat psychosomatické disciplíny. V této kapitole se pokusím retrospektivně nahlédnout na svoje zkušenosti ze tří základních disciplín: dialogického jednání, přednesu a autorského čtení.

### 3 Dialogické jednání

Leden 2007, první setkání s dialogickým jednáním: prof. Ivan Vyskočil stručně objasňuje základní pravidla dialogického jednání. Nejsou to instrukce, jak postupovat ani jak jednat, spíše upozornění na to, co bychom měli při svých pokusech na pláči vzít v patrnost. Ivan Vyskočil (viz též 2005) nám **doporučil**:

- > Nesnažte se cokoliv si předem vymyslet, připravit. Všechno nechte na tom, co vás na pláči v situaci „teď a tady“ první napadne, čeho si tam všimnete.
- > Všimněte si toho, co děláte, co se děje.
- > Co nejdříve, při prvním impulzu, který pocítíte, vyjděte ze sebe. Projevte se hlasem, i když nevíte, co říct.
- > Nespěchejte, dejte si čas, abyste mohli vnímat a uvědomovat si, co říkáte, co děláte, jestli ten druhý“ (vnitřní partner, oponent) už nemluví nebo nejedná.
- > Vnímejte se: sám sebe, svůj hlas, svou řeč, svůj pohyb, své gesto. Váš projev musí být dobře vnímatelný a čitelný, musí jít v potřebné intenzitě ven („přes rampu“).

> • Dialogické jednání není nic hotového, není to žádná metoda, technika. Jde o pokusy a společné studium.

y Svě zkušenosti z dialogického jednání vyjádřete v (sebe)reflexi.

Potom nás I. Vyskočil vyzval, abychom vystoupili na pláči a pokusili se o dialogické jednání sám (sama) se sebou, se sebou jako partnerem (partnerkou).

*Nevím, podobně asi jako ostatní, co mám vlastně dělat. Z Vyskočilových podnětů vyplývá, že se nemáme o něco snažit a jen se „nechat být“. Co to ale znamená?*

Moje kolegyně a kolegové jdou na pláči a pokoušejí se jednat. Někteří jednájí hlasem, jiní pohybem, další hlas a tělo spojují. Každý **pokus** na pláči trvá zpočátku cca 3 minuty. Zdá se, že každý vychází z toho, co již v něm je. Naše pokusy jsou **snímány videokamerou**. Ivan Vyskočil každé vystoupení stručně, pozitivně komentuje, připojuje konkrétní náměty a poznámky.

Důležité je upozornění pana profesora, abychom se na pláči chovali tak, jako bychom tam byli sami, to znamená bez zrakového kontaktu s ostatními (tzv. „**veřejná samota**“). Nabádá nás. „abychom slyšeli sami sebe a odpověděli si“.

*Stále čekám, ale vím, že na mne přijde brzy řada. A je to tady. Vstupuji na pláči. Chodím po místnosti, pak začnu mluvit, ale stále v těle cítím napětí. Profesor Vyskočil mi po mém prvním pokusu doporučuje, abych se zbytečně nekritizoval, ale naopak se i pochválil.*

Jdeme do druhého kola. Mnohé kolegyně a kolegové se vyjadřují pohybem - chůzí, výskoky a dalšími pohybovými aktivitami. Pan profesor upozorňuje na to, že je užitečné v pokusech dialogicky jednat **změnit svalový tonus**. např. dát ruce v bok, za hlavu, spojit ruce apod. To může představovat nový impulz pro naše jednání. Znovu nás nabádá k tomu, abychom dopředu nepřemýšleli o tom, co říct (resp. jak se chovat) na pláči.

Někteří z nás se při chození na pláči zastavují a „přemýšlejí“ zřejmě o tom, jak dál. Pan profesor říká, abychom se nezastavovali, že tím zbytečně přicházíme o energii. Podotýká, že když začneme na pláči přemýšlet, jak dál, tak nám to nejde. Říká: nepřemýšlejte, **všimněte si toho, co jste udělali**, vezměte to v patrnost ve svém dalším jednání.

*Zaujala mne informace o tom, že jestliže chci něco „pochopit“, resp. „uchopit“, měl bych do tohoto procesu zapojit ruce.*

V závěru našeho prvního setkání Ivan Vyskočil doporučuje, abychom si dialogické jednání zkusili sami doma (i když to není zcela ono jako v případě veřejné samoty), např. v koupelně, která představuje užitečný rezonanční prostor.

Po měsíci druhé setkání. Pan profesor nás vyzývá k dalším pokusům. Znovu upozorňuje, **abychom** se na pláči **více vnímali**, abychom si např. všimli, kdy určitá sekvence našeho jednání končí a kdy se ozve „opozice“ (**vnitřní partner**). Říká, že když se při svých pokusech soustředíme na soustředování, propadneme panice.

„A jdeme na to,“ říká pan profesor. Opět pokusy a „**vstřícná pozornost**“ pana profesora, kterého zjevně naše pokusy zajímají, baví ho to být při tom, když např. na něco přicházíme.

*Opět slyším podnět „jít přes rampu“. Co tím ale pan profesor myslí? Začínám si uvědomovat, že jde zřejmě o to, dostat se svým projevem k těm druhým, svým kolegům, aby mne začali vnímat.*

Ivan Vyskočil si opět všiml, že někteří z nás se na pláče dostanou do situace, kdy nevědí, co dál. Doporučuje, abychom v této situaci např. zopakovali předchozí gesto, a tím objevili možnost pokračovat dál. „**Nechat si čas**“, tzn. ne za každou cenu hned produkovat. Někdy je dobré se **vědomě uvolnit**, např. změnit polohu těla (abychom v jedné poloze „nezkameněli“).

*Zaujalo mne upozornění pana profesora, že v našich pokusech o dialogické jednání jsou např. všechny odporovací spojky. Ty vlastně mohou navodit **polarity** v našem jednání.*

Uplynul další měsíc a pan profesor prostřednictvím své vstřícné pozornosti se zájmem sleduje a stručně komentuje naše pokusy na pláče. Vždy **začíná pozitivní motivační** (v níž oceňuje náš pokus, odvalu zkoušet i zakoušet) a teprve potom připojuje dílčí komentáře. Zdá se, že za významné v pokusech o dialogické jednání Ivan Vyskočil považuje to, abychom se uměli vnímat a všimnout si toho, co děláme. Někdy je podle něho užitečné prvky svého jednání (náš hlasový projev, gesta apod.) „**zvětšit**“, abychom se lépe smyslově vnímali. Aby to, co děláme (říkáme nebo neverbálně projevujeme), „nezůstávalo v lince“, ale dostávalo se do polarity. Opět upozorňuje na to, abychom dávali pozor na své ruce, abychom i v nich udrželi **vodivé napětí** (např. jedna ruka doplňuje druhou). A důležité je při tom uvolnění. Neboť když např. „ztuhneme“ v rukou, ramenou - nejsme tedy uvolnění - zbavujeme se možnosti výrazu.

Pan profesor nám připomíná, **abychom se nebrali příliš vážně**, ale naopak abychom se z našeho zkoušení více radovali, „libovali si v něm“.

Jak ten čas rychle letí, je zde další setkání s dialogickým jednáním. Pan profesor nás nabádá, abychom si dopřáli čas, např. na dokončení určitého gesta, na čekání okamžiku, kdy se ozve druhý partner v nás. Nebát se hledat, když nevíme, jak dál. Někdy se totiž téma objeví samo. To podle I. Vyskočila znamená nebát se změn, např. toho, co nás napadne, ale naopak dát to najevo, vyzkoušet, co to udělá. Pohrávat si s tím, ale vědomě. Nehledat ve svých pokusech logiku, tím totiž ztratíme rozehranou hru. Doporučuje, abychom si uvědomili polohy, když se měnilo **tělové napětí**. To proto, abychom se mohli vrátit zpět a třeba to zopakovat...

To všechno předpokládá naši **spontaneitu**. „Když to spontánní v sobě neutlumíme, začnou se z toho klubat nápady,“ dodává profesor Vyskočil.

*Po mém pokusu na pláče pan profesor doporučuje, „abych byl k sobě hodný, abych se i pochválil (Já jsem ale dobrý).“*

V dalších setkáních profesor Vyskočil reaguje na naše pokusy dialogicky jednat, a to jednak tím, že opakuje svoje doporučení a komentáře, která již vyslovil dříve, ale také tím, že (na základě toho, jak na pláče jednáme) vyslovuje další poznámky a náměty. Opět tedy např. slyšíme - „nespěchat, dopřát si čas, setrvat v určité poloze, vyzkoušet šiji, **vyčutnat šiji...**“ Doporučuje, abychom se při svých pokusech zapojovali celí, tzn. abychom nezůstávali jenom u určitých pohybů, grimas, ale zapojili tam i **hlas**. Motivuje nás k tomu, abychom si troufli ještě více než dosud experimentovat. To nám umožní objevovat další možnosti dialogicky se projevovat a tím poznávat i svoji „**mohoucnost**“.

V druhém roce našich pokusů o dialogické jednání nám na jeho začátku pan profesor řekl, že je u nás již vidět určitý pokrok. Zdůraznil, že *když se na pláče zbavíme úzkosti, začneme jednat*. Doporučil, abychom **vyzkoušeli více možností** v dané situaci (ve které jsme teď a tady) a nesnažili se pokračovat hned dál, ale vrátili se a zkusili to jinak. Abychom byli na sebe více zvědaví.

*Po mém pokusu mi prof. I. Vyskočil doporučil, abych nespěchal a více se uvolnil, vnímal se a okamžitě nereagoval, prostě, abych se „nechal být“, abych hrou objevoval u sebe další možnosti výrazu.*

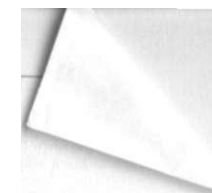
Naše pokusy na pláče se prodloužily ze tří na pět minut. Pan profesor nás znovu upozorňoval na to, že když máme jednat, musíme být v určitém napětí a toto **napětí** v průběhu našeho zkoušení na pláče **udržet**. Nehrát to, ale zkoušet to! Nedokončovat „věci z hlavy“, jít i do nejistoty, protože potom se musíme více vnímat a být aktivní.

V dialogickém jednání je velmi důležité **soustředit se**. Ivan Vyskočil nám doporučoval, abychom při tom vyčkali, nechtěli hned něco dělat. Říkal, že když chceme, aby nás druhý poslouchal, tak mu musíme dopřát čas!

Bylo vidět, že pan profesor si našich pokusů také užíval, povzbuzoval nás, neuděloval rady, jak máme konkrétně postupovat, ale vyšel z pozorování našich pokusů.

*Mně např. doporučil, abych zůstal v nějakém gestu déle, abych zkoušel změnu a zbytečně „to neusekl“. Například když dávám ruku dolů, nepřestávat v pohybu, ale naopak vyzkoušet si jinou polohu, např. dát ruce nahoru, uvolněně jimi zakroužit... Nechat si čas, abych si uvědomil, co dělám, sledovat i návaznosti, všimnout si jich a zapojovat je do hry.*

Doporučení, která nám pan profesor jako jednotlivcům dával, byla užitečná i pro ostatní. Postupně nás vedl k tomu, abychom dělali ze situace na pláče určitou stavbu, ale aby tato stavba vycházela z **těla**, ne z hlavy. Např. apeloval na to, že pokud nemáme v dané situaci co říci, máme „nechat mluvit tělo“ (objevit v situaci reakci celého těla). Všimnout si toho bude. Brát to opravdu jako **hru** a nechat se překvapit tím, co z toho bude.



## 4 Přednes - řečové jednání

Začínáme psychosomatickou disciplínu přednes s Vítězslavou Fryntovou. Podle ní je přednes vlastně hrou, protože si „pohrávám“ s textem, ale k tomu musím něco umět. Tím „umět“ paní Fryntová rozumí **dovednosti sdělit druhým srozumitelně text**. Již na začátku nás upozorňuje, že čtení textu je něco jiného než proslovení určitých informací, myšlenek, které sdělujeme „zpatra“. Když běžně takto mluvíme, nejsme vedeni textem, obvykle to říkáme bez problémů. Avšak když čteme text, je to něco jiného, nečteme slovo po slově, neděláme pomlky podle interpunkce, ale snažíme se z textu „vyloupnout“ to podstatné.

To vyžaduje **čist text „po smyslu“** a přitom z toho mít požitky. Užít si při sdělování slov. Nejde totiž pouze o čtení očima, když čteme, máme daný smysl, obsah textu v celém těle. V. Fryntová upozorňuje na to, že čtení vlastních (autorských) textů je obtížnější než čtení textů jiných autorů. Dodává však, že čist text není vlastně nic složitějšího, jde jen o to, říkat to jasně a lapidárně, přirozeně. Vzpomíná na svého učitele Plachého, který jim na jednoduchém apokryfu ukázal, jak sdělovat:

I *A slon. Ten kolohnát. Co ten? Jak se ti zdál?*

Při čtení tohoto apokryfu vycházíme ze smyslu slov, **představujeme si**, co text vlastně vyjadřuje a tuto svoji představu sdělujeme.

V. Fryntová doporučuje, že nejlépe je dopředu o textu nic nevědět. Když se s textem potom setkám, tak si ho po smyslu člením, čárky v textu jsou při tom zbytečné, neboť sdělují představy, to, co autor napsal. Zpočátku, když se přednesu učíme, je účelné čist text logicky správně. Později si můžeme **s textem hrát**, říkat jej bez křečí, „nesekat“ text, ale vést se představou toho, co text vyjadřuje.

Čtení textu představuje sdělování jednoduchých, krátkých sdělení. **Členění** (rozdělení) věty na krátké úseky, kterým všichni rozumí, je nejdůležitější stránkou přednesu.

Například, když čtu slovo „svatba“, tak vidím ve své představě nevěstu, družičky... Přitom řeknu tak málo, ale z toho, **jak to řeknu**, je všechno patrné - u posluchačů to vyvolává např. představu šatů nevěsty i družiček. To *představované {od toho, kdo čte k posluchačům} je totiž slyšet*. V. Fryntová nás upozorňuje, že i čtení veršuje sdělováním. Zpomaluji celý rytmus čtení, nejdříve se mi to musí v mysli vybavit (představím si to), pak to teprve řeknu.

V seminářích paní Fryntové čteme různé texty. Vděčné jsou texty Františka Němce, který patří mezi naše nejlepší soudnickáře. Do rukou se nám dostala např. jeho knížka *Dáma na pavlači a jiné soudnickáry* (Praha : Československý spisovatel, 1988).

Smysl toho, co čteme (o čem to je) musíme ze své představy „vynést“ před posluchače. Toto doporučení zkusíme na různých textech, např. (podtržené části textu při přednesu zdůrazňujeme, přičemž si obsah sdělovaných slov předem představujeme):

Klokan... to je divné zvíře  
a strašně naivní,  
je věčně bez halíře.

Má kapsu a nic v ní.  
Rozhodně lip to dělá třeba  
... pes.  
A ten že nic nevydělá  
tak je radši bez kapes.

V. Fryntová upozorňuje, že **přednes** textu nespočívá ve výslovnosti, nýbrž v tom, jak dovedeme text členit a **sdělovat přes svoje představy**. Vzpomínám si na čtení textu od Emanuela Frynty *Písničky bez muziky*:

O sandálech se praví, že  
levý není pravý,  
že pravý není levý,  
to ovšem každý neví...  
Takže se nohám ráno stává, že  
do levého vlez pravá,  
nebo právě naopak...

*Ptám se V. Fryntové, jak čist náročný text, např. Holanovu Noc s Hamletem. Paní Fryntová říká, že na čtení je tento text obtížný, ale když jej rozdělíme, „rozklíčujeme“, přednáší se poměrně snadno.*

*Překvapilo mne konstatování V. Fryntové, že když sdělujeme po smyslu a pravdivě, nemusí posluchačům vadit ani naše nedokonalá výslovnost. Tedy - když víme, co říkáme, řekneme to většinou dobře.*

Zajímavé bylo metaforické vysvětlení postupu sdělování textu. Paní Fryntová jej přirovnávala k cestě, po které jdeme tmavou krajinou osvětlenou jen slabou baterkou. Chceme, aby baterka osvětlovala jen kousek naší cesty a nesvítla daleko dopředu. Naše baterka nedokáže totiž osvětlit celou cestu. Proto po ní postupujeme postupně a celek cesty skládáme z jejích dílčích úseků. To znamená, že čteme text po krátkých logických celcích (bez ohledu na interpunkci), nic si dopředu nepřipravujeme (podobně jako při dialogickém jednání). Text vlastně rozkrýváme, přicházíme postupně na to, co vyjadřuje.

Paní V. Fryntová doporučila, abychom začínali s texty, které neznáme. A když čteme tentýž text opakovaně, postupujeme obdobně, jako při jeho prvním čtení. Postupně text zhušťujeme, zkracujeme to, co není z hlediska jeho významu (smyslu) důležité. Potom si můžeme zkusit **sdělovat text „dramatičtěji“**, tj. vyjadřovat při čtení např. ženský a mužský hlas.

## 5 Autorské čtení

Již V. Fryntová nás několikrát upozorňovala, že nejobtížnější je číst vlastní (autorský) text. Rozdíl mezi čtením „cizího“ textu (při jeho přednesu) a autorským čtením nám objasnil na začátku kurzu „Autorské čtení“ profesor I. Vyskočil. Zjednodušeně lze jeho objasnění vyjádřit takto:

Přednes	Autorské čtení
Čteme uzavřený, hotový text jiného autora. Čteme jej po smyslu.	Čteme otevřený, vlastní autorský text. Čteme a zároveň se posloucháme a vnímáme druhé (posluchače).

Také tuto psychosomatickou disciplínu vyučoval I. Vyskočil prakticky. Přicházeli jsme s vlastními texty, zpočátku např. s dopisem, reflexí apod. Při čtení **autorského textu** jsme seděli u stolku vedle prof. I. Vyskočila, naši kolegové seděli u stěny učebny.

Po přečtení vlastního textu (nebo jeho části) se profesor Vyskočil obrací na posluchače - kolegy, aby sdělili, jak text vnímali, jak mu rozuměli, co jim např. při čtení textu vadilo, co by doporučili apod. Ivan Vyskočil pozorně naslouchal těmto názorům a potom vyslovil svůj komentář. Podobně jako při dialogickém jednání šlo o jeho **vstřícnou pozornost** k našemu čtení i poznámkám kolegů.

Zpočátku někteří z nás při čtení spěchali, možná proto, aby to měli rychle za sebou. Ale I. Vyskočil nás naopak nabádal k tomu, abychom četli pomaleji a dávali si pozor na **znělost** svého hlasu, *abychom se poslouchali a slyšeli*. Přitom abychom sledovali, jak nám rozumí posluchači - kolegové, zda je jim něco nejasného a chtějí se na to zeptat.

Autorské čtení je otevřená „hra“, při níž vycházíme z vlastních hypotéz, co by měl text u posluchačů vyvolat, zvažujeme možné kontrasty (co kdyby...). A důležité je, abychom *získali posluchače se tohoto našeho pokusu zúčastnit*. Zkoušíme a ověřujeme si, jak sdělování vlastního textu před druhými otevřít, aby jeho čtení mohlo pokračovat v souladu s naší hypotézou.

Text by měl **vyvolávat pozornost druhých**, aby s námi vstoupili do hry (posloucháním, reakcemi v průběhu našeho čtení, např. vyjádření veselí), a tak nám poskytovali zpětnou vazbu.

Čtení vlastního textu před druhými vyžaduje odvahu, vždyť je pro nás dosud neobvyklé takto veřejně jednat. Do čtení musíme vložit energii tak, aby zasáhla druhé. Při tom hraje důležitou úlohu náš cíl a obsahová i rytmická skladba textu. Když např. čteme text, který je podle nás nudný, tak je i naše autorské čtení nudné.

Prof. Vyskočil upozorňuje na to, že je třeba se učit funkčně psát, a tedy i funkčně myslet. Autorské psaní a čtení nemusí představovat umění (literaturu). Spíše jde o to, srozumitelně „něco“ sdělit a zjistit, jak to přijímají druzí.

Při autorském čtení znovu před posluchači poznáváme a zpřítomňujeme to, co jsme napsali. To samozřejmě vyžaduje již zmíněnou energii a pozornost k reakcím druhých. Během čtení můžeme přicházet na nové věci, momenty, které jsme si při psaní textu neuvědomovali. To předpokládá, že do čtení vlastního textu vstupujeme se zájmem se něco nového dozvědět. Když není náš zájem dostatečný, klesá intenzita našeho jednání (čtení).

a tím klesá zájem a pozornost posluchačů. Tento aspekt autorského čtení jsme si uvědomovali při poslouchání textů některých našich kolegů. Když např. kolega četl text s účastí, osobním zaujetím, zaujalo to i nás jako posluchače.

Způsob čtení je ovlivněn i **žánrem** našeho autorského textu. Např. když píšeme úvahu, je vhodné do textu zakomponovat otázky, varianty, možnosti. Takto pojatý text pak při čtení evokuje zkušenosti posluchačů a neupadá do abstraktnosti. Žánr našeho textu má tedy svoji funkci, účel a podle toho je také strukturován a čten.

Profesor Vyskočil nás upozornil, že čtení některých textů (zejména textů symbolických, textů vyjadřujících podobenství) lze uvést např. větou *„Představte si, že...“*. Specifické je čtení záznamů z vlastního deníku. Pan profesor doporučil, abychom je nečetli jako souvislý příběh, ale spíše jako určitou **koláž**, která sice netvoří celek, ale zároveň jsou z ní (při čtení) zřejmé určité souvislosti.

*Uvědomil jsem si, že autorské čtení je forma komunikace s druhými. To však vyžaduje čas a určitý odstup, který může trvat různě dlouho. K tomu se totiž postupně dopracovávám. Když mám ale vstoupit do této interakce s druhými, nesmím se bát.*

Profesor Vyskočil nám později doporučil, abychom se pokusili o vyprávění, **příběh**. Při jeho čtení bychom měli umět znovu příběh vyvolat, aby se „dál“. Toho můžeme docílit svou představivostí a expresivitou. Také autorské čtení totiž vyžaduje naši tělovou aktivitu. Mezi čtoucím autorem a posluchači by mělo vznikat dostatečné **silové pole** (mimo jiné jej ovlivňuje i „dostatek“ posluchačů).

Může se stát, že při čtení vlastního textu zjistíme, že „toho začínají mít posluchači dost“. Ivan Vyskočil nám vysvětloval, abychom se této situaci „nepoddávali“, ale abychom si to **uvědomili** a vlastní dotací zájmu a energie **vzbudili opět zájem** posluchačů (začnou se „přidávat“).

Pan profesor uvedl zajímavou paralelu se zájmem (nezájmem) žáků při výuce. Poradil, *abychom se nenechali nezájmem žáků odradit*. To znamená, že bychom do další komunikace se žáky měli vstupovat s chutí, neobracet se pouze k racionální stránce učiva, ale pokusit se i o něco „neracionálního“, emotivního, čímž vtáhneme žáky do „hry“ a probudíme jejich tvořivost. Samozřejmě to nemusí přijít hned, vyžaduje to naši trpělivost a experimentování.

*Při vnímání („poslouchání“) autorských textů kolegů a zejména v konfrontaci s komentáři Ivana Vyskočila mně začalo docházet, že pro vyvolání zájmu posluchačů i udržení jejich zájmu a pozornosti je významná struktura textu, návaznost jeho částí. I. Vyskočil mne nabádal k tomu, abych směřoval k větším celkům v textu a zbytečně jej „nerozkouskovoval“.*

Pan profesor nám také doporučoval, abychom zkoušeli napsat více textů a třeba i žánrů. Říkal, že až když si budeme moci vybírat z více textů, budeme snadněji vytvářet hypotézy o jejich působení na posluchače.

Měl jsem opakovaně možnost vyzkoušet si autorské čtení. Můj první text byl odborný a týkal se osobnostní přípravy budoucích učitelů (šlo vlastně o část textu připravovaného k publikování). Text zahrnoval řadu odborných termínů a také ukázky rozhovorů se studenty učitelství. Po jeho přečtení se k mému projevu i obsahu autorského textu vyjadřovali kolegové. Nejvíce je zaujala pasáž zahrnující rozhovor se studenty, bylo to podle nich „Živé“. Jinak text řada kolegů považovala za příliš odborný, akademický, s dlouhými větami. Pan profesor Vyskočil přišel s několika náměty k mému čtení vlastního textu:

V mém čtení bylo mnoho důrazů, což jednak zatěžovalo moji pozornost při čtení i pozornost posluchačů. Tyto důrazy bránily vytvořit „oblouk“ mezi mnou a posluchači. Když jsem ale některé části textu komentoval (tedy nečetl), byl můj projev bez důrazů, což podle pana profesora vedlo k vytvoření oblouku.

Při čtení je třeba dávat důraz na předložky, pokud to nerespektuji, „není to ono“. Je dobré si to uvědomit. Jde o „techniku“ čtení textu z hlediska stylistického, nicméně techniku důležitou.

Mým druhým pokusem bylo autorské čtení krátkého příběhu s názvem **Jak jsem (z)lákal dámu na lepidlo**. Z reakcí kolegů jsem si uvědomil, jak výstavba textu ovlivňuje pozornost posluchačů. Pan profesor dodal, že můžeme postupovat tak, že zvolíme výsledek (situace, příběhu) nebo proces hledání. Do tohoto procesu patří i neúspěch, ten dodává čtení textu dramatickosti. Připomenul ale, že ne každý čtoucí autor tuto stavbu udrží. Nakonec mi Ivan Vyskočil doporučil, abych byl při čtení klidnější.

Třetím autorským textem, který jsem četl, byl pokus o zamyšlení se na téma **Zastávky v našem životě**. Z reakcí kolegů jsem se dozvěděl, že text se jim zdál vtípný, ale jakoby useknutý, podle nich byla první část textu (a jeho čtení) jasnější než druhá část. Postřehli, že v obsahu textu se prolíná několik vrstev - jazyková, filozofická... Že text tedy potřebuje vyjasnit.

Podobný názor vyslovil pan profesor. Podle něho šlo z hlediska žánru o fejeton s filozofickým podtextem: život jako cesta, na které jsou přestupování, zastavování a někdy i zmatek. Text však vyžaduje pročištění a upřesnění a při jeho čtení výraznější artikulaci. Obsah fejetonu je o směřování a zastavení i změně směru. Když je hodně zastavení, někdy je to i lepší než jít za cílem, dodal Ivan Vyskočil. Doporučil mi, abych čtení textu dopřál více „legata“, tj. vázaně spojoval slova a nepoužíval tak časté akcenty prstem. Tím se totiž může mluvený projev „rozbít“.

## 6 Pokus o shrnutí a pojmenování zkušeností s psychosomatickými disciplínami

Až téměř v závěru kurzu *Kreativní pedagogika - pedagogická kondice* jsem si začal uvědomovat, co vlastně obnáší pojem „psychosomatické disciplíny“. Jsou to disciplíny, které zasahují celou bytost - člověka. Týkají se jeho celistvosti, jeho existence. Jde v nich o přirozené propojení psychického a tělesného. V jednom rozhovoru I. Vyskočil (Právo, 28.4. 2001. s. 11) řekl, že psychosomatika představuje celkový pohled na člověka. „To znamená, že víte, že to, co působí na vaši duši, do značné míry ovlivňuje i vaši tělesnou existenci. A naopak.“

„Absolvování“ psychosomatických disciplín lze považovat za předpoklad našeho jednání v otevřených situacích. Jsou to situace, v nichž „veřejně vystupujeme“. To je jistě velmi široké označení, na druhé straně ukazuje, že psychosomatický základ by měl být sou-

částí vzdělávání mnoha profesionálů (např. učitelů, vychovatelů, sociálních pedagogů, herců, ale i lékařů, právníků, manažerů) a v neposlední řadě i politiků a dalších osob veřejně činných.

Na sobě samém jsem si ověřil, že každé veřejné vstoupení (např. učitele „před“, přesněji „se“ studenty) vyžaduje určitou uvolněnost i přiměřené **napětí v celém těle**. „přiměřenost“ napětí je však různá podle toho, jakou činnost realizujeme. Lze k ní dospět pouze vlastní zkušeností z jednání, což umožňují právě psychosomatické disciplíny.

Uvědomil jsem si, že smyslem psychosomatických disciplín není uvádět studenta do situací, aby v nich jednal. Spíše je jejich posláním podněcovat studenty k tomu, aby situace sami vytvářeli svým jednáním. Jejich základem je tedy osobnost aktéra (studenta) a nikoliv předem vystavěná situace. To je velmi důležité poznání, neboť mnohé současné „výcviky“ sociálních a komunikativních dovedností, včetně sociálně psychologického výcviku jsou založeny na tom, že studentům jsou předkládány situace (modelové nebo i reálné), a je po nich požadováno, aby je řešili (v nich reagovali).

Za velmi významné ve studiu psychosomatických disciplín považuji to, že nám bylo umožněno, abychom hledali (i opakovaně) možnosti vlastního autentického jednání, a to bez kritiky a autocenzury. Přitom „**chyba**“, omyl apod. byly přijímány jako něco, co patří do **zkoušení**, nikoliv jako něco nežádoucího.

Psychosomatické disciplíny umožňovaly, abychom vědoměji vnímali sebe sama i sebe v komunikaci s druhými. Nejenom v dialogickém jednání jsme vystupovali jako vnější i **vnitřní partner**, a to za vstřícné pozornosti I. Vyskočila, V. Fryntové i dalších pedagogů. To znamená, že nám tito pedagogové nedávali rady, návody, jak jednat (např. v situaci veřejné samoty, při čtení textu), ale poskytovali nám užitečnou **zpětnou vazbu**, náměty, příklady, směřující k tomu, abychom i nadále experimentovali a nalézali sebe, a tím i způsob autentické komunikace s druhými (vzbudit jejich zájem, zaujmout je, „přizvat“ je do našich pokusů, do hry).

Důležitou součástí psychosomatických disciplín byly **psané sebereflexe**. Domnívám se, že sebereflexi lze považovat nejen za prostředek sebepoznávání, a tím i seberegulace, ale i možnost vytvářet plány, hypotézy svých dalších pokusů. Zajímavé bylo, když jsem - i s odstupem času - zkoušel číst své sebereflexe nahlas. Mohu dokonce říci, že teprve při **hlasitém čtení** svých sebereflexí jsem si některé své projevy jednání více uvědomoval a také nalézal některé stránky sebe sama, o kterých jsem doposud nevěděl.

## Literatura

- ŠVEC, V. Moje cesta k pedagogickým znalostem. In *Pedagogická orientace*, 2007, č. 4, s. 43-60.
- SVEC, V. (ed.) *Monitorování a rozvoj pedagogických dovedností*. Brno : Paido, 2000.
- ŠVEC, V. (ed.) *Od implicitních teorií výuky k implicitním pedagogickým znalostem*. Brno : Paido, 2005.
- ŠVEC, V. a kol. *Cesty k učitelské profesi: Utváření a rozvíjení pedagogických dovedností*. Brno : Paido, 2002.
- VYSKOČIL, I. Rozprava o dialogickém jednání. In VYSKOČIL, I. a kol. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno : JAMU, 2005, s. 13-32.