

Raiterová, Eliška

**Uklidňující dotyk sluchem : prožitek účastnice jako určující prvek tvůrčích strategií současných audioperformancí**

*Theatralia*. 2023, vol. 26, iss. 2, pp. 175-196

ISSN 1803-845X (print); ISSN 2336-4548 (online)

Stable URL (DOI): <https://doi.org/10.5817/TY2023-2-11>

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/digilib.78989>

License: [CC BY-NC-ND 4.0 International](#)

Access Date: 19. 02. 2024

Version: 20231130

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

# Uklidňující dotyk sluchem: prožitek účastnice jako určující prvek tvůrčích strategií současných audioperformancí

## The Soothing Touch of Hearing: the Participant's Experience as a Defining Element in the Creative Strategies of Contemporary Audioperformances

Eliška Raiterová

### Abstrakt

Autorka studie si klade za cíl představit tvůrčí strategie několika audioperformancí vzniklých mezi lety 2019–2022 v českém divadelním kontextu, popsat je na základě vlastního diváckého prožitku a prozkoumat jejich účinek na diváka z perspektivy kognitivních věd a psychologie. Autorka nejprve představuje fenomén audioperformance a ukazuje, že audio strategie vycházející z predispozic sluchového smyslu nabízí silnou sugesci a emocionalitu. Detekuje postupně tři strategie: 1. stimulace prostřednictvím ASMR s využitím hmatové kvality sluchu, 2. zaměření pozornosti na vlastní tělo prostřednictvím technik vnitřního pozorovatele a focusingu, 3. rozšíření vědomí prostřednictvím proměny perspektivy. U všech třech přitom nachází výrazný relaxační účinek s terapeutickým potenciálem a zároveň edukativní funkci týkající se vnímání cílcí na konkrétní generační zkušenost. Důležitou roli v textu hraje evokace vlastního prožitku, o jehož obhajobu v rámci teatrologického pole autorka usiluje.

### Klíčová slova

audioperformance, audiowalk, prožitek účastnice, rozšířené vědomí, vnímání, všímavost, ASMR, focusing

### Abstract

The study aims to present creative strategies of several audio performances created between the years 2019 and 2022 in the Czech Republic. Furthermore, the author seeks to describe the audio performances on the basis of her own spectatorial experience and to explore their effect on the viewer from the perspective of Cognitive Science and Psychology. The author first introduces the phenomenon of audio performance and demonstrates that audio strategies based on the predisposition of the auditory system offer strong suggestion and emotionality. She outlines three strategies: (1) stimulation through ASMR using the tactile quality of hearing; (2) focusing one's attention on one's own body through the inner observer and focusing techniques; and (3) expanding consciousness through perspective shifting. In all three of these, she finds a significant relaxing effect with therapeutic potential, as well as an educational function regarding perception which targets an experience of a specific generation. Evocation of one's own experience, which the author seeks to defend within the theatrical field, plays an important role in the text.

### Key words

audioperformance, audiowalk, participant experience, expanded consciousness, perception, mindfulness, ASMR, focusing

V uplynulých několika letech vzniklo na české divadelní scéně několik projektů, které bývají označovány jako audioperformance. Jsou založeny na zvukové stopě, která diváka prostřednictvím sluchátek určitým způsobem vede. Velmi často mají audioperformance podobu tzv. audiowalků, počestně audioprocházek, které kombinují fenomén chůze s fenoménem poslechu. Návštěvníka se sluchátky na uších vedou předem vytyčenou trasou a prostřednictvím audiostopy se přitom pokouší evokovat určité obrazy, asociace, případně příběhy, kterými inscenují návštěvníkem vnímané prostředí. Nemusí tomu však být nutně tak, některé audioperformance nevedou diváka z bodu A do bodu B, ale odehrávají se v širším prostoru jednoho místa, po kterém se může divák volně pohybovat.

Audioperformance, kterým se věnuji v následujícím textu, byly koncipované pro venkovní veřejný prostor ve velkých městech (Praha, Brno) a některé z nich tvůrci pro jedno či více uvedení přenesli také do jiného města (Pardubice, Jihlava). Jak se pokusím ukázat, představený formát je pevně spjatý s (post)moderní zkušeností života ve městě a z řad obyvatel měst rekrutuje jak svoje tvůrce, tak diváky. Performance byly také přímo či nepřímo ovlivněné pandemií Covidu-19: ať už z pandemické situace vycházely tematicky, nebo vznikly v dané době z provozních důvodů (jako jediný na základě opatření vůbec realizovatelný formát).

Cílem této studie je pokusit se identifikovat několik tvůrčích strategií, tedy určitých dramaturgicko-režijních kroků, které se vyskytují v současných audioperformancích. Strategie se pokusím popsat na základě vlastního diváckého prožitku a prozkoumat je z perspektivy konceptů kognitivních věd a psychologie. Konkrétně využiji poznatky týkající se autonomní sensorické meridiánové reakce, působení sluchu, všímavosti, existenciální úzkosti, rozšiřování vědomí a teorie konceptuální metafory. Výzkumná otázka, kterou si při tom budu klást, zní: Jak tvůrčí strategie daných audioperformancí na diváka působí? A dále: Je tento prožitek zachytitelný? Je verbalizovatelný? Jaký má potenciál? Vzhledem k tomu, že budu kvůli povaze zkoumaného materiálu vycházet v první řadě ze svého vlastního diváckého prožitku, odpovědi budou aplikovatelné především na diváka odborného, tedy divadelně-teoreticky a kriticky vzdělaného a daným projektům primárně otevřeného a s nimi generačně spřízněného. Zároveň se domnívám, že zjištění nemusí nutně platit výlučně pro takového diváka, neboť, jak se ukáže, dané strategie operují na základních kognitivních úrovních.

## Zachytit prožitek

Navzdory tomu, že audioperformance vznikají v rámci divadelní scény, často studentské (DAMU, JAMU), a souvislost s divadlem je přítomná – prostřednictvím strategií, kterými inscenují vnímané – ukazuje se záhy po prvním průzkumu, že práce s tradičními teatrologickými metodami, jako je například strukturální analýza, neposkytuje dostatečné analytické nástroje. A to z několika důvodů. V první řadě zde mohu jen těžko mluvit o díle, které by bylo analyzováno, neboť takové neexistuje. Neexistují tu herci ani performeři, žádná vytvořená scénografie nebo kostýmy. Jediné „dílo“ se

nachází v divákově vědomí a pro každého diváka je zcela odlišné, závisejíc na jeho ochotě se tvaru otevřít, na jeho schopnosti imaginace i na faktorech na daném jedinci a tvůrci nezávislých (kolemjdoucí lidé, počasí, doprava atp.). Neexistuje žádná předem fixovaná dramatická – ani postdramatická – struktura, při které by byly důležité obraty dění. Oproti tomu je zdůrazněna individuální divákova cesta s určitými zlomovými momenty, při nichž se sám divák rozhoduje, zda a jak bude dále pokračovat (jestli bude dle pokynů zvukové stopy následovat vytyčenou trasou, dotýkat se předmětů, jichž se hlas dotknout vybízí atp.). Prožitek diváka je zde upřednostněn oproti narativu (ve smyslu konstrukce významu prostřednictvím sledu inscenovaných akcí) performance/inscenace. Systém těla a mysli<sup>1</sup> se ukazuje být podstatnějším než systém jeviště/scény.

Odtud vyplývá zásadní problematická otázka: Kdo je to vlastně samotný účastník, dosud nazývaný jako divák – je to skutečně divák? Nebo spíše posluchač? Svědek? Pozorovatel? Návštěvník? Hráč nebo spoluhráč? Nebo spíše sám performer? Aktér?<sup>2</sup> Ačkoli mnou navštívené performance se svým pojetím lišily a v některých figurovali kromě hlasu ve sluchátkách také reální fyzici performeré, působili tito performeré spíše jako průvodci nebo facilitátoři divákova individuálního prožitku. Zcela se v tomto případě rozpadá pokus nahlížet performance například zavedenými kategoriemi herecké postavy a dramatické osoby (ZICH 2019), neboť tyto v daných performancích neexistují. Platí to až na výjimky, jakou představuje například *Kleopatra* skupiny 8lidí uvedená Divadlem Na zábradlí, která kombinuje „klasický“ inscenované pasáže s rozhlasovými pasážemi na principu audioprocházky. Spíše než koncepty dramatické osoby a herecké postavy se zde jako podstatná vyjevuje jednak tělesnost diváka a především pak jeho niterné pochody ukotvené v podvědomí, s tělesností související.

Otázka po povaze typu diváka představuje samostatný výzkumný problém, kterému se nemohu kvůli nedostatku prostoru věnovat v této studii. Spokojím se proto v tuto chvíli s tím, že budu diváka nazývat neutrálnějším „účastníkem“ a konstatuji, že se jeho role v průběhu performancí pohybuje na škále aktivní – pasivní, přičemž směrem k aktivnímu pólu má blíže k aktérovi a performerovi a směrem k pasivnímu ke svědku a pozorovateli. Ačkoli povaha účastnickovy role není primárním tématem této studie, jsem přesvědčena, že se v průběhu analýzy tvůrčích strategií bezděčně vyjeví.

Otakar Zich nabízí ve své *Estetice dramatického umění* pro současné zkoumání i příhodnější východiska, než představuje duální systém herecké postavy/dramatické osoby, jako například vytváření obrazů v mysli diváka, tzv. významových představ obrazových, nebo důraz na propriocepci, tedy divácké vnitřně hmatové vnímání, jehož popsáním v podstatě predikoval objev zrcadlových neuronů o zhruba šedesát let později (ZICH 2019; VOSTRÝ 2009). Podobně tak teatroložka Ericha Fischer-Lichte (2011) nabízí s odkazem na Grotowského ve své *Estetice performativity* pojem tzv. vtělené mysli a kladě důraz na materialitu zakoušenou divákem v průběhu představení. Přesto však tyto

1 Systémem těla a mysli míním propojení obojího coby jednoho koherentního celku, jehož jednotlivé části spolu mohou různě interagovat.

2 Uvědomuji si genderovou omezenost generického maskulina, přesto ho v tomto textu volím, především z důvodu udržení rozsahu a koherentnosti výkladu. Rozhodně to však neznamená, že by tvůrci a diváky byly výhradně muži.

pojmy neumožňují blíže a konkrétněji detekovat účastníkovy niterné pochody ukotvené v podvědomí. Distinkce sémiotického a fenomenálního těla ani „radikální koncept prezentnosti“, koncipované u Fischer-Lichte spíše z filozofické perspektivy, stejně jako Zichovy estetické úvahy o projektování emocí na základě názorné motoriky, neposkytují dostatek metodologických nástrojů, kterými by bylo možné kromě tělesnosti zachytit právě ony niterné pochody.

Fischer-Lichte například hovoří o sémantické a epizodické paměti, jimiž lze pojmut dva různé typy obsahů vnímání: sémantická paměť zachycuje při divadelním prožitku všechny jazykové významy, epizodická zase rozličné prostorové detaily, pohyb herců po jevišti, mizanscénu, rytmus, melodii a mnoho dalších vjemů, které je možné následně přeložit do jazykového kódu. Jak upozorňuje ve své disertaci Barbora Etlíková, v teoriích psychologů K. Anderse Ericssona a Herberta A. Simona by tyto dva typy obsahů vnímání odpovídaly dvěma různým úrovním verbalizace, tedy překládání zakoušených významů do jazykového kódu. Nicméně existuje ještě třetí oblast vnímání, která se dle Ericssona a Simona pohybuje na samé hranici verbalizovatelného. S tou se setkáváme, například když se pokoušíme popsat vlastní kinestetické rozumění nebo orientaci v nějaké dynamické situaci. O té ovšem již Fischer-Lichte mlčí (ETLÍKOVÁ 2021: 131n). Také z těchto důvodů se namísto k teatrologické a estetické literatuře uchyluji k využití konceptů z kognitivních věd a psychologie, tedy abych se pokusila prohloubit chápání prožitku účastníka jaksi „zevnitř“.

Neuro-kognitivní perspektiva (propojená s psychologickou) zaměřená na divácký prožitek je v české teatrologii s výraznou strukturalistickou tradicí stále značně opomíjená a existuje-li, soustředí se převážně na působení komponentů díla (multimodální analýza scénografie v pojetí Šárky Havlíčkové Kysové) (2021). Text by měl tedy sloužit také jako obhajoba prožitku, který se v divadelních výzkumech často marginalizuje na úkor sémantického čtení.

Zároveň představuje kvůli omezené možnosti stavět na předchozích výzkumech a literatuře do jisté míry obsahový i formální experiment. Obsahovým experimentem nazývám práci s vlastním účastnickým prožitkem. Metodologicky s ním operuji na základě poznámek, které jsem si zapisovala v průběhu performancí a několik minut po jejich skončení. Tyto původně kusé poznámky čtenáři předkládám již formou svého komentáře, jímž se snažím heslovitě a cizímu čtenáři potenciálně nesrozumitelné zápisky s odstupem několika týdnů až měsíců rekonstruovat a zprostředkovat.

Některé audioperformance (*Silent, Neviditelná tržnice*) jsem navštívila dvakrát a různé návštěvy s odstupem času téhož projektu obvykle přinesly různé zážitky. Ačkoli v této studii bohužel není prostor blíže pojednat rozdíly a přínosy těchto opakovaných účastí, konstatuji alespoň, že druhá návštěva byla v obou případech intenzivnější (performance na mě více umělecky působily a více jsem si toto působení uvědomovala) a umožnila mi snadněji detekovat tvůrčí strategie a hlouběji studovat vlastní prožívání v jeho odstínech.

Formálním experimentem se dá nazvat rozčlenění textu, ve kterém pracuji se čtyřmi různými žánry: se zachycením vlastního prožitku, s výkladem, citacemi z audiostop a citacemi z odborné literatury. Ačkoli cílem by mělo být splývání daných perspektiv,

pro přehledné čtenářské rozlišení volím způsob jemného grafického odlišení, které čtenáře navede, v jakém žánru se právě nachází.

## Strategie stimulace prostřednictvím ASMR s využitím hmatové kvality sluchu

Stojím na autobusové zastávce nad výstupem z metra na Palmovce. Je úterý 1. února dopoledne, čtvrt na jedenáct, 4 stupně Celsia, zataženo, trochu sněží. Dopravní špička pominula, na zastávce a v jejím okolí panuje běžný dopolední ruch všedního dne. Cítím soustředěně očekávání, mírné napětí a nervozitu, ale žádné negativní pocity. Necítím stres, nespěchám. Spala jsem dobře, cítím se odpočatá.

Nasazuji si sluchátka a spuštěním předem stažené aplikace v mobilním telefonu zahajuji procházku Nad městem<sup>3</sup>. V uších se mi ozve hučení eskalátorů, které ve skutečnosti stojí nalevo vedle mě, vzápětí zazní ženský hlas vypravěčky. Poznám charakteristicky chraptavý hlas herečky Kateřiny Císařové. Oproti jeho běžnému zakoušení z jeviště je najednou nezvykle, v první chvíli snad až nepatříčně, intimní. Hovoří pomalu:

*„Je šest hodin a sedm minut, stojím na zastávce autobusu 140, přesně uprostřed mezi eskalátorem vyjíždějícím z metra a tím takovým opuštěným kioskem. Rozhlížím se po lidech, co tu se mnou čekaj. Taky jim v hlavě šeptá nějaký jejich vlastní hlas. Občas se na někom zachytím pohledem a stáhnou si jeho obraz do hloubky svého světa a tam si s ním tak jakože hraju. Já bych voduš' strašně chtěla pryč do nějakýho úplně jinýho hezčího příběhu, ale musím tady ještě chvíli vydržet. Z eskalátoru se občas vynoří člověk, jak kdyby byl postava v divadle, která zrovna vstupuje na jeviště takovým entréem. Zaujímá svoje zvláštní postavení na zastávce. Všem rámuje myšlenky čekání. Do příjezdu autobusu zbývají tři minuty.“<sup>4</sup>*

Hlas promlouvající tiše, v nízké intenzitě, téměř na hranici šepotu, ve mně vyvolá zvláštní mravenčení. Na nepatříčnost intimity si pomalu zvykám. Vzápětí, po několika pár minutách, už se cítím na hlas naladěna. Přijímám ho za svůj, jako by zněl uvnitř mě, nebo spíš jako bych já byla v těle oné mluvčí. Od té chvíle už nepociťuji v souvislosti s hlasem žádné nepříjemné pocity. Naopak má na mě spíše uklidňující účinek, v mém zápisníku od té chvíle dominují poznámky jako „klid“, „mír“, „příjemné“.

Zkušenými projevy (mravenčení na hlavě a krku, prožitek blízkosti, příjemné pocity) má moje zkušenost z audioprocházky blízko prožitku autonomní sensorické meridiánové reakce, anglicky *autonomous sensory meridian response* (dále ASMR). Právě tak

3 Premiéra 9. října 2019. Scénář, režie a zvukový design Kateřina Součková, dramaturgie Lenka Veverková, zvuk Matouš Sýs a Václav Šafka.

4 Tamtéž. Doslovný přepis ze zvukové stopy pořídila autorka ex post, stejně jako všechny následující přepisy.

byl v roce 2010 pojmenován typ smyslového prožitku, který se projevuje jako pocit elektro-statického mravenčení v zadních částech hlavy doprovázený euforickými pocity a který se v závislosti na síle reakce jedince může šířit podél páteře až do horních končetin, případně dalších částí těla (BARRATT a DAVIS 2015). Termín vymyslela a poprvé použila v online fóru přispěvatelka Jennifer Allen. Vedla ji k tomu potřeba nalézt označení, které nebude uživatele vyhledávající daný prožitek stigmatizovat – například nežádoucími sexuálními konotacemi – a s jehož užíváním se budou naopak cítit komfortně (RICHARD 2016).

Prožitek ASMR vzniká na základě určitého typu auditivní, vizuální nebo taktilní stimulace a velké množství lidí ho v posledních deseti letech vyhledává především v podobě internetových videí. ASMRtisti (jak se sami tvůrci ASMR obsahu nazývají) (YOUNG a BLANSERT 2015) ve videích šeptají na mikrofon a šepot doprovází nej-různějšími činnostmi s uklidňujícími zvuky – skládáním ručníků provázeným hlazením záhybů látky, jezením doprovázeným mlaskáním, chroupáním atp. Jen na serveru YouTube mají videa nejznámějších tvůrců desítky milionů zhlédnutí.<sup>5</sup> Ačkoli se v tomto textu zaměřuji především na prožitek zprostředkovaný skrze sluchovou stimulaci, ve videích ASMRtisti pracují také s tou vizuální. Interagují s kamerou jako by byla člověkem, kterému se věnují. Dle výzkumů screeningu mozku se u diváka díky tomuto efektu objevují stejné účinky jako u zvířecích primátů během tzv. groomingu, tedy péče ve formě úpravy srsti vybíráním nečistot, hmyzu, parazitů atp. Podobně jako při groomingu primátů vede i v tomto případě prožitek diváka ke klidnému a nehybnému stavu, po kterém následuje snížení úzkosti a zlepšení nálady (LOCHTE 2018).<sup>6</sup>

Tato hmatová kvalita intimity, přítomná při prožitku ASMR a mnou zakoušená v audioprocházce *Nad městem*, ostatně příznačně charakterizuje smysl sluchu jako takový. Sluch má totiž s hmatem mnoho společného, zřejmě více než s kterýmkoli jiným smyslem. Oba reagují na stejný fyzikální podnět, kterým jsou vibrace hmotného prostředí a sluch je vlastně možné vnímat jako velmi zjemnělý hmat (ŘIHÁČEK 2009: 20n). Oba smysly se setkávají především u nízkých frekvencí přibližně o dvaceti hertzích, ve kterých hluboké tóny přecházejí v taktilně vnímané vibrace (SCHAFER 1977: 11; ŘIHÁČEK 2009: 21).

Psycholog Tomáš Řiháček (2009) vymezuje působení sluchu oproti zraku v úvodu své publikované disertace o zvukovém prostředí města a jeho vlivu na prožívání: Oproti zraku, v naší kultuře dominantnímu, není sluch zaměřen jedním směrem, nýbrž obsáhne celé okolí. Skutečnost je dána postavením smyslových orgánů. Oči máme vepředu hlavy. Vnímáme tedy, co je vně nás, před námi a zaujímáme vůči vnímanému volitelný úhel pohledu. Pro smysl zraku je charakteristický odstup od viděného, distance. Oproti tomu uši se nacházejí po stranách hlavy a sluch nás díky takové predispozici vtahuje do světa. Jsme ponořeni do zážitku bez možnosti podstoupit. Sluchový prožitek námi proniká, a tím nás se světem propojuje. Sluch znamená dotýkání se na dálku a je tak

5 Mezi nejvíce sledovaná patří například kanály ASMRtistů GentleWhispering ([youtube.com/user/GentleWhispering/featured](https://youtube.com/user/GentleWhispering/featured)), Heather Feather ([youtube.com/user/HeatherFeatherASMR](https://youtube.com/user/HeatherFeatherASMR)) nebo MassageASMR.

6 O fenoménu ASMR více např. (BARRATT a DAVIS 2015; YOUNG a BLANSERT 2015).

smyslem sociability, sdílení. Zvuk dle Řiháčka vyvolá emoční angažovanost snáze než zrakové vjemy. Může se nás více dotknout – tělesně a viscerálně. Sluch se tak ze své podstaty pomyslně nachází někde mezi zrakem (stejně jako on informuje o vzdálených podnětech) a hmatem (s ním sdílí intimitu). Příkladně tyto charakteristiky dokládají smyslové hendikepy: zatímco slepota odřezává od vnějšího světa objektů, hluchota více izoluje od mezilidských kontaktů (ŘIHÁČEK 2009: 23).

Tato nemožnost poodstoupit – nemožnost zavřít uši stejně snadno jako můžeme zavřít oči – může působit i invazivně a prostřednictvím sluchu umožňovat neetické vstupování do vnímání druhých. Vzpomínám na vlastní zoufalství a bezradnost, když někdo ve stejné místnosti hlasitě chrápe, hovoří nahlas ve vlaku nebo pořádá v sousedním bytě pronajímaném přes platformu Airbnb večírek s hlasitou hudbou. Shakespeare na tuto zranitelnost člověka skrze uši upomíná v *Hamletovi*, když nechává Claudia zavraždit krále prostřednictvím jedu nakapaného do ucha. Martin Hilský v poznámce ke svému překladu zmiňuje, že ušní otvor byl v Shakespearově době pokládán za bránu do lidského těla a léky i jedy se často podávaly právě do uší (SHAKESPEARE 2001: 215). Tento akt usmrcení se dá také vnímat jako metafora vraždy, ve které mohla hrát zásadní roli „otrávená řeč“, výhrůžky, manipulace, a vůbec nenávisť přetavená do slov.

Potenciál dotekové kvality sluchového prožitku je možno vychýlit až k pólu erotiky (jak dokazuje například britský výzkum, dle kterého 5 % z 475 respondentů využívá ASMR prožitek k sexuální stimulaci) (BARRATT a DAVIS 2015). Této možnosti využívá skupina 8lidí v audioprocházce *Kleopatry*<sup>7</sup>, kde erotický prožitek asociuje s Kleopatřinou smyslností. Není zřejmě náhodou, že také v *Kleopatře* provází touto částí performance stejně jako *Nad městem* hlas Kateřiny Císařové, který v sobě nese nízkým posazením jak melancholickou hloubku, tak svou barvou určitou drsnost a vyzývavost. Ve scéně Kleopatřiny smrti tak sedím v sále divadla, kde panuje naprostá tma (předtím, než se vydáme do podsvětí, tedy ulic Starého Města Prahy) a mluví vykresluje situaci, ve které se po mém nahém těle plazí had. Scéna v hlasové dikci a intenzitě i obsahem sdělení skutečně opisuje jakousi orgasmickou křivku: hlas v uchu sugeruje, že pohyb hada po těle je příjemný, popisuje, jak had olizuje moje ucho, nabádá k otevření úst atp. Pasáž vrcholí hadovým imaginárním zakousnutím se do mé bradavky.

Je tedy zřejmé, že audio strategie jako taková umožňuje díky predispozicím sluchového smyslu zakoušet silnou sugesci a silnou emocionalitu, s kterýmižto kvalitami tvůrci audioprocházek koncepčně pracují.

Tyto momenty je možné nalézt také v práci Michala Salwinského, studenta režie Katedry alternativního a loutkového divadla Divadelní akademie múzických umění v Praze, který využívá audio techniky napříč performancemi různými způsoby (předem nahrané audio z mp3, živé audio přes telefon). Jeho projekty jsou výrazné autorovou specifickou poetikou, která se napájí z jeho dětství v devadesátých letech v Polsku. Vzpomínání na vlastní rodinu a rodné město v nostalgické snové melancholii připomíná spisovatele Bruna Schulze a niterný způsob, jakým se ve svém díle vztahuje k rodné

7 Premiéry 4. a 5. června 2021. Koncepce, scénář, výprava a režie 8lidí, hudba Matouš Hejl, zvuková postprodukce a technické řešení Jan Sedláček.



Drohobyči. Salwinski vytváří audionahrávky ke svým projektům sám a charakteristická je pro ně specifická jemnost a hřejivost jeho hlasu a promluv namlouvaných v angličtině s polským přízvukem.

Když zazní ve sluchátkách poprvé hlas postavy Dreamy Walkera, průvodce ze Salwinského audiowalku *Dreamy Walking*<sup>8</sup>, čekám s ostatními účastnicemi na tramvajové zastávce v pražské Spálené ulici. Je pozdní večer na konci ledna, prší a nad městem visí mlha. Hlas Dreamy Walkera zní velmi jemně a ochrannitelsky:

*„You will take the tram number 9. The tram will come. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8... 9. I am the light in the stream... You will take the tram number 9... [Pojedete tramvaj číslo 9. Ona přijede. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8... 9. Jsem světlo v proudu vody... Pojedete tramvaj číslo 9...]“*

Dreamy Walker mluví pomalu a jeho promluva se vrací v repetici. Tón i dikce hlasu ve mně vzbuzují důvěru a pocit bezpečí, velmi vítanou po nervózním začátku, kdy jsem musela mezi míjejícími chodci a světlými rozpitými deštěm najít na zastávce osobu s červenobílými brýlemi, prvního průvodce skupiny, který šesti přítomným divačkám rozdál sluchátka s malinkými mp3 krabičkami a oznámil, na jaké frekvenci se s námi spojí Dreamy Walker. Když poslouchám opakované promluvy ve sluchátkách, pozoruji na sobě, jak zvolna zklidňuji dech, uvolňuji tělo, zaposlouchávám se. Také tento hlas je svou nízkou intenzitou blízky šepotu, a ačkoli v danou chvíli mě souvislost s ASMR nenapadne (byť daný koncept znám), při zpětném zachycení ve mně prožitek jeho konejšivosti vyvolává opět tuto asociaci.

Americký docent fyziologie a buněčné biologie Craig Richard předpokládá, že se během prožitku ASMR uvolňují molekuly endorfinu, které stimulují uvolnění a uklidnění (YOUNG a BLANSERT 2015: 8). Tyto endorfiny mohou být také zodpovědné za pocit euforie spojený s prožitkem ASMR, neboť mozek přijímá informace, které považuje za bezpečné, důvěryhodné a preferované. Endorfiny také silně stimulují uvolňování dopaminu (YOUNG a BLANSERT 2015: 8–9). Dopamin, známý jako „hormon dobré nálady“, způsobuje intenzivní nárůst bdělosti, zlepšení krátkodobé paměti, touhu poznávat svět kolem nás a snížení zábran (YOUNG a BLANSERT 2015: 143–144).

Při prožitku ASMR, ovšem stejně tak i ve stavech běžného uvolnění, kdy se mozek na nic nekoncentruje, dochází ke snížení mozkových vln k vlnám alfa, typu elektrické aktivity, která je charakterizována hodnotami přibližně mezi osmi až dvanácti hertzi (CHERRY 2021). Výzkumy dokládají množství pozitivních účinků působení alfa vln: zmírnění deprese, snížení pocitů úzkosti, zlepšení nálady, zvýšení kreativity (LUSTENBERGER et al. 2015: 74–82; ALEXANDER et al. 2019). Zatímco děti se ve stavu vlnění alfa nacházejí přibližně mezi pátým až devátým rokem věku konstantně (YOUNG a BLANSERT 2015: 59), v dospělosti v bdělém stavu u člověka převládá vysokofrekvenční nízkonapěťové vlnění beta (IDZIKOWSKI 2012: 34) a jsme nuceni si vlnění

8 Premiéra „work-in-progress“ 31. ledna 2022, scénář, režie a hlas Michał Salwiński, dramaturgie Carolina Arandia, kostýmy a scénografie Mara Ingea a Susana Botero Santos.

alfa sami navozovat – například meditací, jógou, hlubokým dýcháním nebo nácvikem vědomého vnímání, tedy vědomým vedením pozornosti. To může zajišťovat například v poslední době značně popularizovaná technika mindfulness, česky někdy překládána jako „všímavost“ (JEŘÁBEK 2020), ale stejně tak dobře i audioprocházka, ve které mou pozornost vede hlas, který určuje, na co mám svou pozornost zaměřit, a zároveň zklidňuje a zpomaluje mé tempo (pohybu, dechu, myšlení...). Tak vede mé kroky a pozornost k začátku procházky mluvčí *Nad městem*:

*„Vyrážím napravo po perónu, abych obešla tu klecovitou věc a došla za tím komínem. První sloup... druhý a třetí stojej spolu... [...] napravo na zdi nahoře je takovej rám, kam si člověk může zarámovat, jaký obraz chce. Když si stoupnu na špičky, zrovna vidím výsek žaluzovitých oken na žlutým domě. S koncem perónu odbočuju nalevo k dlouhému bílému přechodu a po něm půjdu dál za tím komínem. [...] Jdu pořád rovně, pomalu, a na domu předem mnou visí reklamní plakáty. 82 % Čechů si celý den brouká písničku, kterou slyšeli ráno.“*

Nebo později, kdy se už pohybuji mezi domky bývalé nouzové kolonie:

*„Zadívám se radši nalevo na zelenej sud s vodou, jako bych s ním měla něco na práci. Vede do něj šedá roura. To kapání vody mě trochu uklidňuje. Musím stát přímo nad tou rourou, dělí mě od ní asi dvacet centimetrů udusaný hlíny... Jdu dál. V zahradě u divně vysokýho domu napravo je skleník z oken, který mají úplně stejnou barvu jako teď má nebe. Je tu i maličkatý jezírko, představuju si ten pocit, kdybych do něj tajně hodila kámen.“*

Takové vědomé vedení pozornosti zaměřené na okolní prostředí, pohyby vlastního těla a vedoucí myšlenkové pochody by podobně jako jiná meditativní a pozornostní cvičení mohlo vést ke snížení frekvence mozkových vln. Snížení hladiny vlnění k vlnám typu alfa by poté spustilo další hormonální procesy: Při vlnění alfa lidé produkují více hormonu oxytocin, všeobecně známého jako „hormon lásky“, jehož vyšší hladina umožňuje relaxaci a důvěru (YOUNG a BLANSERT 2015: 59). Hormon navíc stimuluje produkci serotoninu, dalšího hormonu štěstí, jehož hladinu zvyšuje většina antidepresiv a který poskytuje pocit uspokojení a pohody.

Všechny zmíněné hormonální procesy jsou součástí prožitku ASMR (YOUNG a BLANSERT 2015: 9). Výzkum britských psychologů Emmy L. Barratt a Nicka Davise (2015) ukázal, že lidé využívají ASMR ke zlepšení nálady, úlevě od bolesti nebo jako pomoc při nespavosti. Tuto pomoc vnímají jako účinnou, často zejména tam, kde tradiční medicína dříve selhala. Dle výzkumu až 98 % ze 475 respondentů vyhledává ASMR prožitek jako příležitost k relaxaci, zároveň 82 % souhlasí, že jim pomáhá s usínáním, dle 80 % má kladný vliv na náladu a 70 % ho využívá ke zvládnání stresu. Barratt a Davis v témže výzkumu také doložili podobnost prožitku ASMR s prožitkem flow, který v psychologii definoval Mihaly Csikszentmihalyi (2015).

Výše nastíněné hormonální procesy by velmi pravděpodobně odpovídaly mému způsobu zakoušení procházek *Nad městem*, *Dreamy Walking* i několika dalších, jak si toto

zakoušení pamatuji a jak jsem ho zachytila poznámkami. Konkrétně jde o zmíněné „klid“, „mír“, „příjemné“, ale také „pocit pohody“ nebo „lehkost“. Stejně tak postupně naladění na hlas, který ke mně promlouvá, by odpovídalo naznačeným fyziologickým pochodům: po prvotní nepatřičnosti hlasu přichází jeho přijetí a jeho kladné působení na mě – tedy ve chvíli, kdy se mohly začít v těle vylučovat jisté chemické látky a já vyvolané pocity nevědomě promítla na tento hlas jako na „osobu“, již jsem vyhodnotila jako původce daných pozitivních pocitů.<sup>9</sup>

Audioprocházky by tak mohly být podobně jako ASMR využívány jako relaxační technika s terapeutickými účinky pro ty, kdo zažívají stres nebo nespavost a zároveň je pro ně obtížné nebo z nějakého důvodu nemožné zbavit se těchto problémů jiným způsobem, například meditací. Jako o snadné relaxační technice o ASMR uvažuje tvůrčiny ASMR obsahu vystupující pod jménem LushWhispers:

[...] relaxační kazety, které vás nabádají k zavření očí a hlubokému dýchání, vyžadují přílišné soustředění. Zjistila jsem, že je nemožné vyčistit si mysl, takže raději poslouchám něco jiného, co se děje. Dokážu vypnout mnohem snadněji, než kdybych se soustředila na sebe. (MARSDEN 2012)

Článek o ASMR v *The Independent* cituje v této souvislosti psychologa a kognitivního vědce Toma Stafforda, který v tomto efektu vidí typický příklad psychologického jevu zvaného *ironic processing* (ironické zpracování):

Když vám někdo řekne, abyste se uvolnili, není to nijak zvlášť uvolňující – stejně jako když vám někdo řekne ‚Nemysli na bílého medvěda‘, nemůžete nemyslet na bílého medvěda. (MARSDEN 2012)

Jakým způsobem se uvolnění těla obcházející *ironic processing* v audioperformancích objevuje, se pokusím ukázat v následující části textu.

## Strategie zaměření pozornosti na vlastní tělo prostřednictvím technik vnitřního pozorovatele a focusingu

Strategie zaměření pozornosti na vlastní tělo se dá velmi dobře vypořádat v projektu platformy Temporary Collective s názvem *Silent*<sup>10</sup>, třiceti pěti minutové audioperformanci koncipované k zakoušení na určitém veřejném prostranství. Sama jsem se performance zúčastnila dvakrát, jednou ve dvoraně pražského Veletržního paláce v rámci

9 O něčem podobném hovoří autorky knihy o ASMR Blansert a Young: „Když se tyto dvě chemické látky [oxytocin a dopamin] vylučují během nerozpoznané události ASMR, může jedinec tyto pocity promítnout na osobu, o které se domnívá, že je vyvolává, v jakémsi okamžiku ‚lásky na první mravenčení‘“ (YOUNG a BLANSERT 2015: 144).

10 Premiéra 19. září 2021, Praha, Nové Město, koncept Petra Tejnorová, Tereza Ondrová, Sodja Lotker, režie Petra Tejnorová & kol., zvuková supervize Jan Sedláček, zvukový design Stanislav Abrahám.

festivalu Malá Inventura 2022, podruhé na piazzettě u Nové scény Národního divadla (Náměstí Václava Havla) při příležitosti Mezinárodního dne tance (29. dubna 2022).

Účastník je v této performanci prostřednictvím hlasu ve sluchátkách instruován k uvědomování si vlastního těla, nabádán k různým menším i větším pohybovým aktivitám a poté k intergování s těly ostatních účastníků v prostoru. Zezačátku se má soustředit na své tělo:

*„[...] close your eyes and focus on my voice. I had a little observation of myself, of my body. It was today. It was few minutes ago. It started like I looked down at my shoes and I saw that the left shoelace was untied, so I leaned forward and tied it. But when I get back to the vertical position, my pants remained stuck in the middle of my calves. So I used my left leg and tried to pull off trousers on my right leg with my shoe and it worked. [...] So I wonder if something like this has ever happened to you [...] You can follow my voice and we can move together. Open your eyes, take both hands to the face and observe your nails. Take your time...“<sup>11</sup>*

Dále je vybídnut, aby se pokusil podívat se na své tělo zezadu, pozoroval svět vzhůru nohama z předklonu a také se soustředil na ostatní smysly: je dotazován, jestli cítí nějakou vůni kolem sebe, jestli vnímá chuť posledního jídla, které jedl. Později si může zout boty a pohybovat se po veřejném prostranství bez nich, ucítit kontakt se zemí. Po dalších dílčích cvičeních a několika audio výpovědích, při kterých vždy promlouvá jiný člověk z jiného místa (například žena z hor italského Jižního Tyrolska nebo žena z norské kavárny ve Fredrikstadu) je na konci účastníkovy pozornost zavedena zpět do středu daného místa na piazzettě. Je veden k tomu, aby si uvědomil, kde se nachází a prožil přítomný okamžik celým tělem a všemi smysly, slyšel tlukot vlastního srdce a naslouchal sám sobě.

Má nejsilnější vzpomínka z této performance je z druhého navštíveného uvedení na piazzettě a týká se teplého betonu piazzetty hřejícího do chodidel a osvětleného slícím jarním sluncem a plné síly a tepla v těle na konci performance. Mezi mými zápisky je také uvedena chuť karamelové zmrzliny, kterou jsem si pamatovala jako poslední jídlo.

Způsob, jakým je účastník instruován, se velmi podobá rozličným cvičením pozornosti, které mají pomáhat zaměřit pozornost na dech, pohyby těla, jeho kontakt s místností a prostředím, a tak se zkoncentrovat, být přítomný a snižovat působení stresu či úzkosti. S tímto záměrem využívá metody tvořené podobnými cvičeními

<sup>11</sup> „[...] zavřete oči a soustřeďte se na můj hlas. Trochu jsem pozorovala sama sebe, své tělo. Bylo to dnes. Bylo to před několika minutami. Začalo to tak, že jsem se podívala dolů na své boty a viděla jsem, že levá tkanička je rozvázaná, tak jsem se předklonila a zavázala si ji. Ale když jsem se vrátila do svislé polohy, kalhoty mi zůstaly vyhrnuté uprostřed lýtek. Tak jsem použila levou nohu a zkusila si stáhnout nohavici na pravé noze botou a ono to šlo. [...] Tak jsem si říkala, jestli se vám někdy stalo něco podobného [...] Můžete se nechat vést mým hlasem a můžeme se pohybovat společně. Otevřete oči, přiložte obě ruce k obličejí a pozorujte své nehty. Nespěchejte...“

například neuroložka a psychoanalytička Luise Reddemann, která ji užívá v oblasti psychotraumatologie, tedy v terapeutické práci s následky traumat: „Být pozorný, znamená být přítomný. Jsme-li přítomní, mohou na nás obtížněji dosáhnout úzkosti, které souvisejí s minulostí a budoucností.“ (REDDEMANN 2009: 32–33)

Na uvedeném příkladu cvičení můžeme vidět podobnosti se *Silent*:

Prosím vás nyní, abyste zaujali pro vás příjemnou polohu těla – vleže nebo vsedě... Pocítíte nejprve, že vaše tělo má kontakt s podlahou. Jde jen o to vnímat, že vaše tělo má kontakt a kde má kontakt. [...] A dále vás prosím, abyste vnímali, že vaše tělo dýchá a že přitom dělá pohyby. Sledujte tyto pohyby. Vnímejte, že se hrudní koš jemně zvedá a klesá... A že břišní stěna se zvedá a klesá... [...] Ukončete cvičení tím, že si uvědomíte kontakt vašeho těla s podlahou nebo židlí a pozorně vnímejte hranice svého těla. Obaťte pozornost zpět do místnosti a vědomě ji vnímejte. (REDDEMANN 2009: 33)

Reddemann zmiňuje, že při cvičení pozornosti využíváme jako nástroj tzv. vnitřního pozorovatele, který nám pomáhá distancovat se od problémů a nahlédnout je s odstupem (REDDEMANN 2009: 36). Tímto zaměřením pozornosti se dle Reddemann samovolně zbavíme těžkostí, které nám jdou běžně hlavou a díky tomu se může tělo uvolnit (REDDEMANN 2009: 38). Tato technika funguje u traumatizovaných lidí, u kterých neplatí prostý pokyn „uvolni se“, neboť na dotyčné může působit jako příkaz, který je ze své podstaty stresující, a je proto nutné dosáhnout uvolnění jinou cestou. Tedy jinými slovy, nemyslet na bílého medvěda, aniž bychom museli nemyslet na bílého medvěda.

Reddemann také odkazuje na terapeutku Julii Henderson, která pracuje s vlastní terapeutickou metodou Zapchen ovlivněnou tibetským léčitelstvím a která prokázala, že už jen zaměření pozornosti vede ke změně pocitů a vnitřního rozpoložení (HENDERSON 2009)<sup>12</sup>.

Nápadnou podobnost *Silent* lze pozorovat i s pokyny ke cvičení, které uvádí terapeutka Laury Rappaport, jež využívá v arte-terapii metodu tzv. focusingu, terapeutické techniky zaměřené na práci s tělem a myslí.<sup>13</sup>

(Nejprve klienta vyzvěte, aby si našel pohodlnou polohu.) Několikrát se zhluboka nadechněte a vyzvěte své tělo, aby se uvolnilo... Pokud se na to cítíte, můžete zavřít oči...[...] Ještě několikrát se zhluboka nadechněte... a až budete připraveni, zeptejte se: „Jak se právě teď uvnitř cítím?“. Jen naslouchejte... Dejte odpovědi čas, aby se ve vašem těle zformovala... Obaťte svou pozornost jako reflektor dovnitř svého těla a jen pozdravte vše, co tam najdete... Buďte vstřícní ke všemu, co tam najdete, bez posuzování... Nyní si představte, že jste na klidném místě... Nebe je křišťálově modré a vzduch je čistý. Na tomto klidném místě je klidné

12 V této knize doporučuje praktikovat ke zlepšení duševní pohody nejrůznější cvičení jako například smích, mluvení z cesty, funění, zívání atp.

13 Autorem šestikrokové metody zvané focusing je americký filozof a psycholog Eugen Tovia Gendlin (GENDLIN 2003).

jezero, vedle kterého sedíte... Představte si, že sedíte na místě vytesaném pouze pro vás... Až budete připraveni, podívejte se dovnitř svého těla a zeptejte se: ‚Co mi právě teď stojí v cestě mezi tím, abych se cítil ‚úplně v pohodě‘?‘. Nechte vše, co se objeví, aby se objevilo... (RAPPAPORT 2009: 120)

Stejně tak v *Silent* se objevují podobné obrazy klidného místa:

*„I am in the forest. On the left side there is a waterfall and on the right side... I am alone, a little bit afraid but enjoying the present time, feel quite relaxed which is unusual. I am enjoying dynamic movement of the water, this rushing water, balancing and contrasting upward movement. Space, present time, wind, bit of sun, power. I get power from this place.“<sup>14</sup>*

Zároveň instrukce v audioperformanci podobně jako u Rappaport vybízí k nalezení určitého nepohodlí, které se v nás může vyskytovat:

*„Look to your left, imagine someone standing there. Someone you used to know a long time ago. How does that make you feel? Does it make you feel joyful, or sad, or excited? Say the first thing that comes to mind when you think of the last person you said hello to. Just say it out loud. Say the word. Then try to say the word that comes to mind when you think of the last person you had a fight with. Did that word come with a movement? Did you feel it tickling your toes? Or maybe you got a bit tense in your shoulders, in your arms or in your neck?“<sup>15</sup>*

Stejně jako v metodě focusingu je i v performanci snaha nalézt nepříjemný pocit fyzicky lokalizovaný v těle, uvědomit si ho, zaměřit na něj pozornost. V *Silent* poté následuje pasáž, v níž máme nepříjemný pocit setrást z těla. Účastníci se, pokud chtějí, mohou rozpohybovat po piazzettě a libovolným pohybem se nepříjemného pocitu zbavit.

Již podruhé se tedy vyjevuje skutečnost, že audioperformance využívá jakoby „mimochoďnou“ relaxační techniku. Podobně jako lidé, na které nezabírají léky či tradiční meditace, k těmto účelům využívají prožitek ASMR, tak potřebují ti, kteří se nedokážou vědomě zklidnit a uvolnit, dosáhnout tohoto cíle jaksi oklikou – zaměřit pozornost na vlastní tělo, odvést ji od mysli, a tím mysl zklidnit.

14 „Jsem v lese. Na levé straně je vodopád a na pravé straně... Jsem sama, trochu se bojím, ale užívám si přítomnost, cítím se docela uvolněně, což je neobvyklé. Užívám si dynamický pohyb vody, ten spěch, vyrovnávání a kontrastní pohyb vzhůru. Prostor, přítomný čas, vítr, trocha slunce, síla. Z tohoto místa čerpám sílu.“

15 „Podívejte se doleva a představte si, že tam někdo stojí. Někdo, koho jste znali kdysi dávno. Jak se při tom cítíte? Máte z toho radost, smutek nebo cítíte nadšení? Řekněte první věc, která vás napadne, když si vzpomenete na osobu, kterou jste naposledy pozdravili. Řekněte to nahlas. Řekněte to slovo. Pak zkuste říct slovo, které vás napadne, když si vzpomenete na poslední osobu, se kterou jste se pohádali. Přišlo to slovo s nějakým pohybem? Cítili jste, jak vás lechtá na prstech u nohou? Nebo jste se snad trochu napjali v ramenou, v pažích či v krku?“

Jde o typ práce s vlastním tělem a myslí dobře známý také odjinud, například z jógy a v oblasti divadla z herecké pedagogiky divadelních reformátorů 20. století, kteří se právě jógou inspirovali. V metodě K. S. Stanislavského, který začal studovat hatha jógu v roce 1911 a ihned ji zavedl do výuky Prvního studia, mají herci čerpat z podvědomého pomocí vědomého. *Magické „kdyby“, dané okolnosti, smyšlenky představitosti, části a úkoly, předměty pozornosti, pravda a víra vnitřního a vnějšího jednání*, to všechno jsou styčné prostředky pro hercovu práci („svého druhu vábničky“) (STANISLAVSKIJ 1946: 290) v oblasti psychotechniky, skrze něž může docílit podvědomého oklikou. Například prostřednictvím orientace na konkrétní předmět a jednání s ním může herec uvolnit aktivitu a *emocionální paměť* (STANISLAVSKIJ 1946). Také Jerzy Grotowski praktikoval v Teatru Laboratorium techniku hatha jógy, především pro odstranění automatismů těla – například navyklých způsobů chůze se zapojováním jen určitých svalů (GROTOWSKI 1990).

Nyní se v souvislosti se zkoumanými performancemi ovšem vyjevuje zásadní proměna – to, co mělo dříve sloužit jako technika uvolňující herce (performery), je zde užito pro diváka, respektive účastníka, který se v určitém ohledu stává sám sobě performerem. Così z tajů tvorby, divákům dříve nepřístupných, se nyní otevírá také pro něj.

Performance *Silent* vznikla v reakci na pandemii Covid-19, kdy byl pohyb na veřejnosti a styk mezi lidmi omezován a kdy jsme si v nastale všudypřítomném online světě uvědomovali významnost našeho fyzického prožívání a vzájemného setkávání. Tvůrkyně vědomě vycházely z tohoto aktuálního uvědomění a z kolektivně prožívané abstinence.

Doba pandemie také obrátila širší pozornost ke vnímání zvuku, vzniklo mnoho podcastů a mezi lidmi se rozšířilo jejich pravidelné poslouchání. Domnívám se, že je to významný a pozitivní obrat od kultury, v níž v posledních desetiletích výrazně dominovaly vizuální vjemy. Zatímco od viděného se můžete kdykoli odpojit zavřením očních víček, sluch s sebou nese pokoru. Zprávu totiž musíte trpělivě vyposlechnout do konce, pokud jí chcete porozumět (BREITSAMETER 2003; ŘIHÁČEK 2009: 24).

## Strategie rozšířeného vědomí prostřednictvím proměny perspektivy

U audioprocházek je proměna perspektivy implicitně daná principem chůze, která úhel pohledu proměňuje v každém okamžiku. Jak uvádí japonský kulturolog Shuhei Hosokawa: „Subjekt chůze se vždy nachází v nepředurčeném procesu vizuální, auditivní, olfaktorické, gustativní a taktilní transformace jeho integrální zkušenosti prostřednictvím neustálé změny jeho úhlu pohledu“ (HOSOKAWA 1984: 172).

Tvůrci s tímto aspektem ve svých projektech vědomě a opakovaně pracují. Účastníka vedou určitou trasou z bodu A skrze bod B do bodu C, přičemž zdůrazňují, že místo, kterým v určitou chvíli procházíme (bod B), se vzápětí ocitne vzdálené a my ho – obvykle odněkud z výšky (bod C) – pozorujeme.

V audioprocházce *Nad městem* se ocitnu v nouzové kolonii Kotlaska na vrchu Hájek, ze kterého dobře vidím trasu, kterou jsem na místo přišla od autobusového nádraží Palmovka. Cesta mě přitom celou dobu vine kolem komínu bývalého libeňského pivovaru. Mé pozorování vzápětí doplňuje hlas ve sluchátkách:

„Jako by [komín] byl středem kružnice a já se kolem něj točila stále v té stejné vzdálenosti.“

Podle neurobiologa a psychiatra Jiřího Horáčka je změna perspektivy zásadním faktorem pro naši percepci. Pomáhá v okolí identifikovat to, co je neměnné, a zároveň změna úhlu posouvá objekty do jiných vzájemných vztahů. Teprve když vnímáme prostor, můžeme lokalizovat svou polohu v něm. To nás staví do centra a stáváme se pozorovateli. Takové vidění zajišťují naše oči – binokulárně, tedy ze dvou míst – zajímavé je, že se s tímto viděním nerodíme, ale učíme se mu v prvních letech po narození (DRTINOVÁ a HORÁČEK 2021: 30). Na základě proměny perspektivy dochází často k prvnímu sebeuvědomění. Horáček popisuje svou zkušenost ze srpna 1968, kdy se jako dvouletý ztratil otci v davu ruských vojáků. Pohled na dění „shora“, z otcových ramenou, náhle vystřídal pohled „zdola“, když se ocitl mezi nohama vojáků. Tato změna polohy v dramatické situaci mohla dle Horáčka pomoci k vydělení „já“ od zbytku scény: „Z pozadí se vydělil bod, který dodnes považuji za sebe, za pozorovatele“ (DRTINOVÁ a HORÁČEK 2021: 31).<sup>16</sup>

Tvůrčí strategie proměny perspektivy v audioprocházkách tedy účastníka lokalizuje, a tím umožňuje plněji prožít jeho existenci ve světě, uvědomit si sebe samotného a postavení vůči okolnímu světu. Kromě zmíněné audioprocházky *Nad městem* se strategie objevuje také v audioprocházce *Neviditelná tržnice*<sup>17</sup>, kde po určité době procházení areálem bývalých jatek vystoupáme na vodárenskou věž, nebo v audioprocházce uvedené studenty JAMU na festivalu Encounter (pojmenované prostě *ENC: Audiowalk*<sup>18</sup>), která účastníka po průchodu Zelným trhem vyvede na střechu tržnice, aby dění pod sebou pozoroval s odstupem.<sup>19</sup>

16 První vzpomínku, spojenou s proměnou perspektivy, uvádí také dramatik Henrik Ibsen, když popisuje, jak ho chůva vzala jako malého na vrchol kostelní věže. Ibsenův životopisec, norský historik Ivo de Figueiredo, vzpomínku na základě Ibsenových spisů převypravuje následovně. „Chůva ho po prudkých schodech vyvedla k okénku zcela nahoře ve věži, odkud po odbítní hodin volával ponocný. Malý Henrik seděl na okenním parapetu, nohama houpal ve vzduchu, ženské paže ho bezpečně držely kolem pasu. Přehlížel náměstí, dýnka klobouků, které se tam dole procházely, různobarevné tašky na střechách domů, matku, jež se vykláněla z okna jejích domu, záclony vlající ve větru“ (FIGUEIREDO 2015: 11). Později se měla vzpomínka dle Ibsenových slov propojit s vyslechnutým příběhem o černém psovi žijícím ve věži a utvořit tak jakýsi mytický počátek Ibsenovy tvorby, ve kterém si uvědomil, že patří do věže a bude „navždy nucen nazírat svět zvenčí a shůry, zobrazovat lidskou tragédii“ (FIGUEIREDO 2015: 12). Za tento postřeh děkuji kolegyni Karolíně Stehlíkové.

17 Premiéra 3. října 2020, Praha, Holešovická tržnice, koncept Kateřina Součková, Štěpán Gajdoš, Anna Prstková, Lukáš Brychta, scénář Kateřina Součková a Anna Prstková, režie Kateřina Součková a Štěpán Gajdoš, scénografie Alžběta Uhlíková, zvukový design Jan Sedláček, hudba Ian Mikyska.

18 Premiéra 29. března 2022, Brno-střed, koncept Michal Moravec, Vojtěch Balcar, scénář Michal Moravec, Vojtěch Balcar, Anna Mrázková, Viktorie Pavlíčková, Josef Nosál, režie Michal Moravec, zvukový design Bohdana Sýkorová, Jiří Kubalec.

19 Například v projektu *Vnitroměsto* tvůrci používají opačný způsob. Skrze prosklenou stěnu pozorujeme lidi jedoucí proti nám na eskalátorech do podzemí metra. Později naopak po těchto eskalátorech sjedeme



Pro koncepci zmíněných audioprocházek je signifikantní průběžné stoupání vzhůru po vertikální ose a získání určitého nadhledu.

V daný okamžik stojím nad městem, pozoruji dění pod sebou a připadám si jako malá součástka velkého celku. Vidím v dálce pod sebou spěchat lidi tak, jak jsem před chvilkou spěchala já. V určitém smyslu tak jako bych nahlížela z výšky na sebe sama a v tomto pocitu je cosi uklidňujícího. Plněji si uvědomuji sama sebe ve světě a zároveň se v něm rozplývám.

Toto mizení individuálního „já“ je jádrem prožitku rozšířeného vědomí (NAKONEČNÝ 1992) a prožitek z procházky má díky tomu k němu taky v určitém ohledu blízko. Rozšířené vědomí, které si lidé obvykle navozují užíváním alkoholu nebo drog (ale možné je to také holotropním dýcháním, ve stavech horečky, hladu, žízně nebo extrémní deprivací spánku), představuje stav daný rozpojením či deformováním mentálních konceptů, které běžně utvářejí naši bdělou mysl. Mizí vazby, které známe – vzpomínky, paměť, vztahy vůči okolí. Jediné, co zbude, je „čisté já“ (dle Horáčka „nejsilnější uzel integrované informace“), neukotvené vůči okolí, nevědoucí, kam patřím a jaký vztah mám ke světu (DRTINOVÁ a HORÁČEK 2021: 59n). Tento prožitek čistého já a rozšíření navyklých rámců vnímání obvykle provází pozitivní účinky a má velký léčebný potenciál. Užívá se například při léčbě úzkosti pomocí LSD, a v určitém aspektu ho umějí nabídnout také jiné drogy, například marihuana. Na tzv. existenciální úzkost totiž může přinést existenciální úlevu, danou tím, že člověk nahlédne sám sebe jako součást biologického či civilizačního vývoje, ve kterém i konečnost plní důležitou roli, či jako integrální součást vesmíru (DRTINOVÁ a HORÁČEK 2021: 201).

Spisovatelka a novinářka Milena Jesenská tento prožitek příznačně a velmi srozumitelně pojmenovává ve svém článku v Národních listech z roku 1923:

Založte ruce pod hlavou a zamyslete se na svět. Na železnice, které ústí do ohromných nádraží, na hlučné ulice, kterými proudí zástupy povozů, na barevná pobřeží mořská, po kterých se procházejí krásné ženy, na hudbu pod kaštany s elektrickými lampami, na malé hokynářské krámečky, kde cinká zvoneček a voní vanilka, na tenisová hřiště nádherných zahrad, na malé zahrádky domků hlídačů u dráhy, kde kvetou měsíčky a astry, na obrovské mosty, které překlenují propasti, na oblaka, která plují po nebi, na sochu Svobody, která svítá v moři před New Yorkem, na Campagnie za Římem, na malou kočku naproti v trafice, která si hraje s kořaty. Na celý svět, na celý svět! Jste nešťastní, jste opuštění, jste smutní? Oh, proč nejste více tuláky. Tuláctví je jediné lidské, trvanlivé štěstí. Tuláctví člověka odnese od hoře cizích zemí. A poznáte-li jednou štěstí tuláctví, nikdy už nebudete nešťastní k smrti; v poznání, že svět je veliký a vy maličcí, leží záchrana lidí. (JESENSKÁ 1923: 1)

Pasáž o spásnosti poznání „velikého světa“ a „maličkého individuálního já“ věrně zachycuje moment úlevy, kterou dokáže rozšíření navyklých rámců poskytnout. Právě tu dokáže pojednávaná tvůrčí strategie ve svých účastnících probudit.

my sami a na našem původním místě za oknem stojí performer. Proměna pólů na vertikální ose se mi však jeví jako zásadní, způsobující jiný prožitek, a proto tento příklad k ostatním v hlavním textu nepřipojuji.

Také pro ostatní zmíněné příklady audioprocházek je typické, že jsem vedena na určité výše položené místo (kopec, věž, střecha) a získaný nadhled působí uklidňujícím dojmem. Právě na výše položených místech procházky obvykle končily a prožívala jsem při nich „vyklidněnost“, zpomalení, poznámky typu „klid“ a „mír“ se objevovaly opakovaně po absolvování několika různých procházek (*Nad městem*, *Neviditelná tržnice*, *Vnitroměsto*<sup>20</sup>, *ENC: Audiowalk* a *Dreamy Walking*).

Tato skutečnost by mohla korelovat také s poznatky kognitivistů George Lakoffa a Marka Johnsona o způsobu, jakým je na základě naší fyzické a kulturní zkušenostní báze naše mysl strukturovaná orientačními metaforami. Směr vzhůru v orientačních metaforách vždy značí něco pozitivního (LAKOFF a JOHNSON 2002: 26–34): šťastný je nahoře (nálada se mi *zvedla*), zdravý je nahoře (být *na vrcholu* zdraví), dobrý je nahoře (vykonává *vysoce* kvalitní práci). To je dané zkušeností, dle které vztyčený postoj doprovází oproti skleslému pozitivní stav, a jsme-li živí a zdraví, pohybujeme se vzpřímeně vestoje – ležet nás naopak nutí vážná choroba, smrt nebo spánek – nutnost odpočinku a načerpání energie. V našem případě bychom k těmto metaforám mohli připojit ještě metaforu vědomý je nahoře (*Vzhůru*, spáči! *Vstávej!*) a mít kontrolu je nahoře (LAKOFF a JOHNSON 2002). Všechny tyto metafory strukturující naše pojetí světa by mohly pomoci uchopit, proč je stoupání vzhůru a následné shlížení shůry spojeno s kladnými pocity a proč se díky této tvůrčí strategii tělo dostává do pohody a uvolňuje se. Pohlížení shůry je v našem pojetí světa uklidňující.

## Audioperformance a všímavost

Na základě mého výzkumu jsem dospěla k zásadnímu poznatku: Audioperformance, kterým jsem se věnovala, jsou pevně spjaté s konkrétní generační zkušeností. Vznikly mezi lety 2019–2022 převážně mezi studenty a absolventy uměleckých škol ve věkovém rozmezí 20–35 let a mezi takovými – soudím nyní dle vlastní zkušenosti z návštěvy těchto projektů – si také spíše nacházejí své diváky (účastníky). Cílí, ať záměrně či nezáměrně, na generaci, jejíž zkušenost je určována rušným životem ve městě a non-stop komunikací prostřednictvím digitálních technologií. Na generaci tzv. digitálních domorodců (PRENSKY 2001), která má oproti generacím předchozím výrazný problém s koncentrací a je v určitém smyslu odpojená od vlastního těla i mysli – závislá na mobilních telefonech, zvyklá jíst, pracovat i bavit se s přáteli za neustálého tříštění prožívání v podobě scrollování Facebooku, Instagramu, TikToku se všudypřítomnými hypertexty a reklamou, přičemž užívání digitálních technologií už vůbec nemá pod kontrolou (GREENFIELD: 2016; SPITZER 2016).

V určitém smyslu se v této souvislosti z analýzy tvůrčích strategií vyjevuje edukativní funkce. Performance účastníkům, „odpojeným“ od vlastního tělesného a niterného prožívání, ukazují, jak vnímat, nabízejí jim jiný prožitek sebe samotného a jiného

20 Premiéra 5. června 2020, Praha, Florenc, námět a režie Ludvík Píza, scénografie a kostýmy Alžběta Uhlíková.

přístupu ke světu, přičemž je tento přístup vědomý, neinvazivní, zvědavý, objevný, laskavý. Jakkoli banální se tato kvalita audioperformancí může jevit generacím starším – mám takovou zkušenost z diskuze s o generaci staršími divadelními kritiky po performanci *Silent* ve Veletržním paláci a jejich pozice je zcela pochopitelná – performance učí vnímat tady a teď, prostřednictvím všech smyslů a ne skrze navyklý „filtr“ myšlení. Zároveň je patrné, že dané projekty přinášejí zklidnění, uvolnění, a disponují tedy relaxačním účinkem, který může nabývat až terapeutického potenciálu.

Všímavý způsob vnímání, který audioperformance rozvíjejí, stojí v kontrastu k „autopilotu“, v rámci něhož provádíme úkony zautomatizovaně (procházíme městem na metro), a má oproti němu tu výhodu, že nás vede za navyklé vzorce vnímání a myšlení a tím podporuje rozvoj kreativity (JEŘÁBEK 2020). Zároveň je v opozici oproti racionálnímu způsobu myšlení, protože v jeho jádru je přijímání podnětů tak, jak přicházejí, aniž bychom je neustále hodnotili a komentovali (JEŘÁBEK 2020). Americký psycholog Raymond Cattell na základě těchto dvou modů myšlení rozlišil krystalickou a fluidní inteligenci, tedy schopnost efektivně uplatňovat dříve osvojená řešení problémů oproti zacházení s dosud neznámými fakty a hledání řešení nových (CATTELL 1963).

Rozvoj fluidní inteligence stejně jako integrace našeho vědomí, tříštěného denně mnoho různými a často i protichůdnými úkony, motivacemi a podněty, představuje výzvu pro současnost. V uplynulých přibližně dvou stech letech jsme si naprosto zásadním způsobem diferenciovali vědomí a tato silná diferenciací způsobila člověku mnoho vnitřních konfliktů, psychologem Mihaly Csikszentmihalyim nazývaných „psychická entropie“ (CSIKSZENTMIHALYI 2015: 266). Dle Csikszentmihalyiho jsou formy psychické entropie, které představují nenaplněná přání, zklamání naděje, samota, frustrace, strach nebo vina, vedlejšími produkty evoluce centrálního nervového systému, tedy významného zvýšení složitosti mozkové kůry, a zároveň toho, jak se naše kultura obohacovala různými symboly. Jsou rubem skutečnosti, že se vynořilo vědomí. Tato skutečnost působí na základě přímé úměry: čím složitější systém, tím více konfliktů a entropie (CSIKSZENTMIHALYI 2015).

## Průkopníci nového světa

Ukázala jsem, že pojednávané performance nabízejí skrze různé tvůrčí strategie znovu pocítění čistého „já“ jako součásti celku. Skrze tento prožitek nám pomáhají strukturovat vědomí, tedy prožívat plněji, koncentrovaněji, přítomněji. Integrují „já“ do celku světa a ten umožňují nahlédnout novými, širšími rámci. Nabízejí tak určitou formu *vita contemplativa*, rozjímavého života, který má zabránit psychické entropii a v jehož jádru je přemýšlení o svých zkušenostech s odstupem (CSIKSZENTMIHALYI 2015: 263).

Audioperformance v tomto ohledu mohou představovat průkopníky nového světa. Jak podotýká psychoterapeut Jan Jeřábek (2020: 135), několikaletá pravidelná praxe všímavosti mění samotnou fyzikální strukturu mozku – vede například k nárůstu šedé

hmoty v oblastech, které souvisejí s pamětí, učením a regulací emocí. Snad je tedy možné, že za několik (desítek či stovek) let s audioperformancemi budeme tolerantnější, vnitřně rozprostraněnější, šťastnější.

Mezi možnostmi dalšího výzkumu audioperformancí spatřuji orientaci na samotné tvůrce a průzkum skutečnosti, nakolik rozlišené strategie užívají tvůrčí týmy vědomě. Další logickým krokem by také mělo být otevření lokálně omezeného výzkumu směrem k širšímu zahraničnímu poli, které nabízí v oblasti audioperformance pozoruhodné srovnání, především v oblasti Německa, kde s tímto formátem dlouhodobě pracují (nejen) tvůrčí kolektivy jako Rimini Protokoll, Gob Squad nebo Ligna. Tyto kolektivy u nás s některými audioperformancemi v minulosti hostovaly a jejich projekty byly v divadelních periodikách reflektovány, domnívám se tedy, že mohly pro české tvůrce představovat výraznou inspiraci a impulz. Transnacionální uvažování může pomoci výzkum otevřít a uvidět jej v nových souvislostech.

## Bibliografie

- ALEXANDER Morgan L. et al. 2019. Double-blind, randomized pilot clinical trial targeting alpha oscillations with transcranial alternating current stimulation (tACS) for the treatment of major depressive disorder (MDD). *Transl Psychiatry* 9 (2019): 1–12.
- BARRATT, Emma L. a Nick J. DAVIS. 2015. Autonomous sensory meridian response (ASMR): A flowlike mental state, *PeerJ* 3 (2015). [citováno dne 24.1.2023]. Dostupné online na: <https://peerj.com/articles/851/>.
- BREITSAMETER, Sabine. 2003. Acoustic ecology and the new electroacoustic space of digital networks. *Soundscape* 4 (2003): 2: 24–30.
- CATTELL, Raymond B. 1963. Theory of fluid and crystallized intelligence: a critical experiment. *Journal of Educational Psychology* 54 (1963): 1: 1–22.
- CHERRY, Kendra. 2021. What Are Alpha Brain Waves? Increasing alpha waves may reduce depression. [citováno dne 11.1.2023]. Dostupné online na: <https://www.verywellmind.com/what-are-alpha-brain-waves-5113721>.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. 2015. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Př. Eva Hauserová. Praha: Portál, 2015.
- DRTINOVÁ, Daniela a Jiří HORÁČEK. 2021. *Vědomí a realita: O mozku, duševní nemoci a společnosti*. Praha: Vyšehrad, 2021.
- ETLÍKOVÁ, Barbora. 2021. Výzvy současné české divadelní kritiky. Disertační práce. Akademie múzických umění, 2021.
- FIGUEIREDO, Ivo de. 2015. *Henrik Ibsen: Člověk a maska*. Př. Karolína Stehlíková. Praha: Karolinum, 2015.
- FISCHER-LICHTE, Erika. 2011. *Estetika performativity*. Př. Markéta Polochová. Mníšek pod Brdy: Na konáři, 2011.
- GENDLIN, Eugen T. 2003. *Focusing: Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Př. Kristina a Jan Černí. Praha: Portál, 2003.

- GREENFIELD, Susan. 2016. *Změna myšlení*. Př. Radek Vantuch. Brno: BizzBooks, 2016.
- GROTOWSKI, Jerzy. 1990. *TEXTY – teatr laboratorium: Třetí část*. Př. Jana Pilátová. Praha: Pražské kulturní středisko Městská knihovna v Praze, 1990.
- HENDERSON, Julie. 2023. *Embodying Well-being Or, how to Feel as Good as You Can in Spite of Everything*. AJZ Verlag: Bielefeld, 2023.
- HAVLÍČKOVÁ KYSOVÁ, Šárka. 2021. Singing in the blend: stagings of Verdi's operatic Shakespeare in the Czech Republic after 1989. *Theatralia* 24 (2021), Special Issue: 189–208.
- HOSOKAWA, Shuhei. 1984. The Walkman Effect. *Popular Music* 4 (1984): 165–180.
- IDZIKOWSKI, Chris. 2012. *Zdravý spánek: Jak na to*. Př. Patricie Růžičková. Praha: Slovart, 2012.
- JESENSKÁ, Milena. 1923. *Národní listy* 63 (11. srpna 1923): 219: 1.
- JEŘÁBEK, Jan. 2020. *Grafologie a všímavost*. Praha: Argo, 2020.
- LAKOFF, George a Mark JOHNSON. 2002. *Metafory, kterými žijeme*. Př. Mirek Čejka. Brno: Host, 2002.
- LOCHTE, Bryson C. et al. 2018. An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR). *BiolImpacts* 8 (2018): 4: 295–304.
- LUSTENBERGER, Caroline et al. 2015. Functional role of frontal alpha oscillations in creativity. *Cortex* 67 (2015): 74–82.
- MARSDEN, Rhodri. 2012. ‚Maria spends 20 minutes folding towels‘: Why millions are mesmerised by ASMR videos. *The Independent*. [citováno dne 11.1.2023]. Dostupné online na: <https://www.independent.co.uk/tech/aria-spends-20-minutes-folding-towels-why-millions-are-mesmerised-by-asmr-videos-7956866.html>.
- NAKONEČNÝ, Milan. 1992. Fenomén rozšířeného vědomí. *Gemma* (1992): 2: 19–21; 3: 11–12.
- PRENSKY, Marc. 2001. Digital natives, Digital Immigrants: Part 1. *On the Horizon* 9 (2001): 5: 1–6.
- RAPPAPORT, Laury. 2009. *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the Body Wisdom and Creative Intelligence*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2009.
- REDDEMANN, Luise. 2009. *Léčivá síla imaginace: Na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumát*. Př. Petr Patočka. Praha: Portál, 2009.
- RICHARD, Craig. 2016. Interview with Jennifer Allen, the woman who coined the term, ‘Autonomous Sensory Meridian Response’ (ASMR). [citováno dne 24.1.2023]. Dostupné online na: <https://asmruniversity.com/2016/05/17/jennifer-allen-interview-coined-asmr/>.
- ŘIHÁČEK, Tomáš. 2009. *Zvukové prostředí města a jeho vliv na prožívání*. Brno: Munipress, 2009.
- SHAKESPEARE, William. 2001. *Hamlet, dánský princ / Hamlet, the Prince of Denmark*. Př. Martin Hilský. Praha: Torst, 2001.
- SCHAFER, R. Murray. 1977. *The Soundscape: Our Sonic Environment and the Tuning of the World*. Rochester: Destiny Books, 1977.
- SPITZER, Mafred. 2016. *kybnemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Př. Iva Kratochvílová. Brno: Host, 2016.

STANISLAVSKIJ, Konstantin Sergejevič. 1946. *Moje výchova k herectví: z deníku hereckého adepta.*

Př. Jaroslav Hulák. Praha: Athos, 1946.

VOSTRÝ, Jaroslav. 2009. Scénické působení a zrcadlové neurony. *Disk 28* (2009): 7–28.

YOUNG, Julie a Ilse BLANSERT. 2015. *ASMR*. New York: Penguin Random House LLC, 2015.

ZICH, Otakar. 2019. *Estetika dramatického umění*. Praha: Akademie múzických umění, 2019.

## MgA. Eliška Raiterová

Masarykova univerzita, Filozofická fakulta  
Katedra divadelních studií  
Arna Nováka 1, 602 00 Brno, Česká republika  
eliska.raiterova@mail.muni.cz  
ORCID: 0000-0003-1923-167X

---

**Eliška Raiterová** je absolventkou oboru Teorie a kritika na Divadelní fakultě Akademie múzických umění v Praze. Magisterské studium ukončila v roce 2021 prací *Gob Squad: hrdinové naší doby*. Dlouhodobě ji zajímají interdisciplinární přesahy od teatrologie, především ke kulturologii, antropologii nebo psychologii. V doktorském studiu na Masarykově univerzitě pokračuje výzkumem diváckého prožitku v současných performancích orientovaných na diváka. Působí jako redaktorka časopisu *Theatralia* a aktivně se věnuje divadelní kritice.

**Eliška Raiterová** graduated in Theory and Criticism at the Theatre Faculty of the Academy of Performing Arts in Prague. She completed her Master's degree in 2021 with the thesis *Gob Squad: Heroes of our Time*. She has long been interested in interdisciplinary overlaps of Theatre Studies, especially with Cultural Studies, Anthropology, or Psychology. As a doctoral student at Masaryk University, she continues her research on spectatorial experience in contemporary spectator-oriented performances (interactive, immersive, etc.). She works as an editor of *Theatralia* and is active as a theatre critic.

