

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
STUDIUM HUMANITNÍ VZDĚLANOSTI



Bakalářská práce

HERECKÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ EMOČNÍ KOCOVINY

Praha 2023

Autor práce: Johana Vašková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Poděkování:

Ráda bych upřímně poděkovala všem, kteří mi pomohli při tvorbě této bakalářské práce. V první řadě bych chtěla poděkovat své školitelce, doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D., za její odborné vedení, cenné rady, podporu a trpělivost. Velmi si vážím Vašeho času, který jste mi během zpracování této bakalářské práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a partnerovi, kteří mě podporovali po celou dobu mého studia. V neposlední řadě patří velký dík všem respondentům, kteří se dobrovolně zúčastnili mého výzkumu a poskytli mi cenné informace. Bez Vaší ochoty a spolupráce by tato práce nemohla vzniknout. Nakonec bych chtěla vyjádřit svou vděčnost všem autorům, výzkumníkům a institucím, jejichž práce jsem využila při zpracování této bakalářské práce.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23. 6. 2023

Johana Vašková

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků bakalářské práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a Univerzity Karlovy v Praze.

Abstrakt

Herectví je emocionálně náročná profese, která může u herců po představeních nebo zkouškách vyvolat dlouhodobý emocionální stav, běžně označovaný jako "emoční kocovina". Tato emoční kocovina může negativně ovlivnit pohodu herce a schopnost hrát v dalších filmech a představeních. Tato práce se zabývá fenoménem emoční kocoviny u herců a zkoumá různé strategie zvládání těchto emočních stavů, které herci používají. Studie zahrnuje přehled literatury a kvalitativní rozhovory s profesionálními herci, které odhalují několik strategií zvládání, jako jsou emoční regenerace, fyzická cvičení a meditace. Zároveň tato studie ukazuje jak se hraní náročné role projevuje v životě herce. Výsledky výzkumu naznačují, že proaktivní a záměrné strategie zvládání mohou hercům pomoci zmírnit negativní dopady emoční kocoviny. Tyto poznatky mohou být cenné při navrhování postupů na podporu duševní pohody herců a celkové zlepšení kvality jejich výkonů.

Klíčová slova: Herci, Herectví, Emoce, Emoční kocovina, Mentální zdraví, Sebepéče

Abstract in English

Acting is an emotionally demanding profession that can leave actors experiencing a prolonged emotional state, commonly referred to as an "emotional hangover," following performances or rehearsals. This emotional hangover can negatively affect an actor's well-being and ability to perform in subsequent shows. This thesis delves into the phenomenon of emotional hangover in actors and examines various coping strategies used by actors to manage these emotional states. The study includes a literature review and qualitative interviews with professional actors that reveal several coping strategies such as emotional recovery, physical exercise and meditation. Simultaneously, this study shows how playing a demanding role is reflected in the life of an actor. The research findings suggest that proactive and intentional coping strategies can help actors mitigate the negative effects of an emotional hangover. These insights can be valuable in proposing practices to improve the mental well-being of actors and the overall quality of their performance.

Key words: Actor, Acting, Emotions, Emotional Hangover, Mental Health, Self-care

OBSAH

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. EMOCE A EMOČNÍ KOCOVIDA.....	9
1.1. Primární emoce.....	9
1.2. Emoční kocovina v herectví.....	10
2. HERECKÉ STRATEGIE PŘI HRANÍ NÁROČNÉ ROLE.....	12
2.1. Herecké techniky.....	12
2.2. Herecké cvičení.....	14
2.2.1. Alba Emoting.....	14
2.3. Komunikace s okolím.....	15
3. VÝZVY HERECKÉ PRÁCE.....	17
3.1. Nestabilita herecké práce.....	17
3.2. Užívání návykových látek.....	18
3.3. Užívání alkoholu.....	18
4. ZNÁMÍ HERCI A EMOČNÍ KOCOVIDA.....	20
5. SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	22
II.) EMPIRICKÁ ČÁST	24
6. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA.....	24
7. METODOLOGIE.....	25
7.1. Výzkumný problém.....	25
7.2. Výzkumný vzorek.....	25
7.3. Techniky sběru dat.....	27
7.4. Procedura sběru dat.....	27

7.5. Analytické postupy.....	28
8. VÝSLEDKY.....	30
8.1. Příprava na emočně náročnou roli.....	30
8.1.1. Napoprvé je to nejsilnější.....	30
8.1.2. Svlékání kabátů.....	31
8.1.3. Tak nějak nechám, ať se to stane.....	31
8.1.4. Jakmile padne kostým, tak se do té role vžiju.....	32
8.1.5. Hledání výstřednosti.....	32
8.2. Psychologické dopady emoční kocoviny na herce	34
8.2.1. Mezi rolí a realitou.....	34
8.2.2. Vzestup a pád.....	35
8.3. Nestabilita herecké profese.....	37
8.3.1. Za oponou: Finanční tíseň jako denní chléb.....	37
8.3.2. Není cesty ven.....	37
8.4. Strategie ke zvládnání dlouhodobě náročných rolí.....	39
8.4.1. Dobití baterek.....	39
8.4.2. Rituály a meditace.....	40
8.4.2.1. Harmonie přírody a uměleckého vyjádření.....	40
8.4.2.2. Snažím se ji setřepat.....	40
8.4.3. Vyhledávám samotu.....	41
8.4.4. Spláchnout to!.....	43
8.4.5. Užívání alkoholu.....	44
8.4.5.1. Je třeba si to zdůvodnit.....	45
8.4.5.2. Pokus omyl.....	45

8.4.6. Užívání dalších návykových látek.....	46
8.4.6.1. Všechno ti žije.....	46
8.4.6.2. Sám sebe jsem nepoznával.....	46
8.4.7. Fyzické cvičení.....	47
8.4.7.1. Resetovací tlačítko.....	48
8.5. Dopady hraní dlouhodobě náročné role.....	50
8.5.1. Role, která mě proměnila.....	50
8.5.2. Trpké ovoce.....	50
8.5.3. Na horské dráze.....	51
9. DISKUSE.....	52
10. LIMITY.....	55
11. ZÁVĚR.....	56
LITERATURA.....	58
PŘÍLOHY.....	62

ÚVOD

Emocionální kocovina je termín označující emocionální a psychické následky, které herci pocítují po náročné roli. Tomuto jevu se v posledních letech věnuje stále větší pozornost kvůli jeho potenciálnímu dopadu na duševní zdraví herců a jejich schopnost hrát v dalších rolích. Cílem této práce je prozkoumat strategie, které profesionální herci používají ke zvládnání emoční kocoviny, a zjistit, jak se hraní náročné role odráží v jejich životě.

Tento kvalitativní výzkum je založen na osmi podrobných rozhovorech s profesionálními herci, kteří mají zkušenosti s hraním náročných rolí. Herci byli vybráni na základě jejich schopnosti ztvárnit silné emoce na jevišti nebo na plátně. Rozhovory byly vedeny polostrukturovaným formátem, který umožnil otevřenou a upřímnou diskusi o jejich zkušenostech. Údaje získané z rozhovorů byly analyzovány pomocí reflexivní tematické analýzy.

Cílem výzkumu je přispět k existující literatuře o emoční kocovině a jejím dopadu na duševní zdraví herců tím, že umožní nahlédnout do strategií zvládnání tohoto problému, které používají profesionální herci. Zjištění této studie mohou být užitečná zejména pro herce pro zmírnění negativních účinků emoční kocoviny.

Práce je strukturována do tří částí. První část poskytuje přehled literatury o pojmu emoční kocoviny, jejím potenciálním dopadu na duševní zdraví herců a existujících strategiích zvládnání, které byly v literatuře navrženy. Druhá část představuje metodiku použitou ve studii, včetně podrobností o výběru vzorku, sběru dat a analýze. Třetí část představuje výsledky studie, které jsou diskutovány ve vztahu k existující literatuře a jejich důsledkům pro praktické využití.

Celkově si tato práce klade za cíl poskytnout hlubší porozumění fenoménu emoční kocoviny a jejího dopadu na život herců. Studie nabízí poznatky o rozmanitých strategiích zvládnání emoční kocoviny, které mohou být užitečné jak pro herce, tak pro odborníky na duševní zdraví a přispívají k rozšiřujícímu se souboru poznatků o emoční zátěži herectví.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Emoce a emoční kocovina

Běžně se afektivní jevy rozdělují na afekty, emoce a nálady. V různých publikacích a souhrnech se často provádí dodatečné rozdělení emocí na různé subkategorie, jako jsou afekty, nálady, vášně, emoce vyššího a nižšího stupně apod. (Poláčková Šolcová, 2018). Než začneme diskutovat o tom, jak nás emoce ovlivňují, je důležité si objasnit, co rozumíme pod pojmem "emoce", abychom mohli přesně posoudit jejich dopad na nás. Toto slovo se používá k popisu široké škály vjemů, od prostého potěšení, které pocítujeme, když vidíme něco, co se nám líbí, až po složitější pocity očekávání a nostalgie, které zažíváme během důležitých životních změn. Všechny emoce zahrnují určitou vnitřní reakci, liší se však mírou složitosti, prožitku a schopnosti poznání (Lench, 2018).

1.1. Primární emoce

Práce s emocemi je klíčovým aspektem pro herce, protože základem herecké práce je schopnost přesvědčivě vyjádřit a interpretovat různé emocionální stavy. Primární emoce jsou základem pro vyjádření širší škály emocí, které herci využívají při své práci.

Mnozí vědci se domnívají, že existuje samostatná skupina emocí známá jako "primární emoce". Tyto emoce považujeme za základní stavební kameny, z nichž vychází všechny další emoce. Podle většiny teoretiků jsou základní emoce vrozené (Kowalska a Wróbel, 2017). Základní emoce propojují fyzické projevy, pocitové a motivační prvky. Tyto emoce se objevují rychle, automaticky a bez zapojení vědomého zpracování ve chvíli interakce s relevantními podněty. Během této interakce dochází ke vzájemnému ovlivňování emocionálních a myšlenkových procesů a spouštění neurobiologických a psychických reakcí (Poláčková Šolcová, 2018).

Podle psychologa Paula Ekmana existuje šest základních emocí, které jsou všeobecně rozpoznatelné a vyjadřují se prostřednictvím obličeje. Ve své studii o mezikulturním poznávání emocí z výrazu tváře použili Ekman široce uznávaný seznam emocí, který se od té doby stal známý jako "Velká Šestka". V tomto seznamu najdeme tyto emoce: štěstí, smutek, strach, překvapení, hněv a znechucení. Tyto emoce jsou i nadále uznávány jako základní emoce (Kowalska a Wróbel, 2017).

Existují různé přístupy ke studiu emocí. Někteří badatelé se zaměřují pouze na vnější a bezprostřední projevy emočních reakcí nebo na vnitřní fyziologické příznaky, aniž by brali v úvahu subjektivní a osobní prožívání "pocitů". Může se vyskytnout i záměrná disociace mezi výrazem a pocitem, např. u herce. Tato dobrovolná disociace je zajímavým tématem ke zkoumání, a to nejen pro pochopení herce při předvádění emocí na jevišti, ale také pro analýzu celku emoce a vztahů mezi jejími jednotlivými složkami (Bloch, 1993).

Herectví je o vyjadřování emocí. Emoce hrají v hraní hlavní roli a zahrnují jak emoce herců, tak emoce postavy, ale i diváků. Teorie o tom, zda by herci měli emoce postavy prožívat se liší. Diderot tvrdil, že správný herec by při hraní neměl cítit nic, diváci by měli být těmi, kdo emoce postavy prožívají. Diderot tedy prosazoval teorii odosobnění, zatímco jiní, jako např. Stanislavsky, jsou zastánci teorie osobního zúčastnění (Konijn, 2000). Z těchto teorií si pak snadno klademe otázku, která se často překládá jako herecké dilema: Jak moc by se herci měli vžít do emocí postavy, kterou ztvárňují (Konijn, 2000)? A je emoční kocovina jevem, kterému se dá snadno předejít?

1.2. Emoční kocovina v herectví

Hraní emočně náročných scén a postav je v herectví obtížné a vyžaduje hlubokou emocionální přípravu. Herci jsou často vystaveni vysoce stresujícím situacím a musí se vypořádat s tím, že jejich práce je velmi citlivá. Vzhledem k tomu, že herci musí často opakovat různé role a emočně vypjaté situace, mohou se často vystavovat vysoké úrovni stresu a emočního vyčerpání. Tyto potíže mohou vést k emocionálnímu vyčerpání, což je stav, který se označuje jako emoční kocovina (Bloch, 1993). Tento stav ovlivňuje každodenní práci herců (Davachi et al., 2016).

Emoční kocovina většinou následuje po dramatické události, či dlouhodobém stresovém období (Davachi et al., 2016). Podle Davachi et al. (2016), to, jak si pamatujeme vnější události je silně ovlivněno našimi vnitřními stavy. Dle výzkumů emoční kocoviny je naše poznání silně ovlivněno předchozími zkušenostmi (Orloff, 2017). Podle Orloff (2017) je tzv. emoční kocovina emoční zbytek, který zbyl po naší interakci. Ty mohou být i negativní a my se poté cítíme unavení a vyčerpání (Orloff, 2017). Emoční kocovina silně ovlivňuje naše budoucí vnímání a zkušenosti (Davachi et al., 2016). Termín emoční kocovina (ang. Emotional Hangover) v oblasti hereckého výzkumu poprvé použila Susane Bloch (1993). Emoční

kocovina je stav, kdy se herci cítí emocionálně vyčerpaní a unavení. Tento stav vzniká po dlouhodobém hraní postavy, když herci trvale investují emocionální energii do své práce a jsou vystaveni vysokému stresu. Termínem rozumíme vyrovnávání se s emočními problémy v období po představení (Bloch, 1993).

Herecké styly tíhnoucí k emocionální účasti jsou obecně spojovány s ruským režisérem Konstantinem Stanislavským a ještě mnohem více s americkou hereckou metodou Lee Strasberga a Hereckého Studia (Konijn, 2000). Podle Konijn (2000) neexistuje nic co by dokázalo, že herec musí být zajedno s postavou. Konijn (2000) naopak tvrdí, že by oba měli být explicitně oddělení. Někteří herci pak naopak vnímají vstoupení do role jako osvobození, jako terapii. Vlastní zkušenosti transformují do dané postavy a ve chvíli, kdy ji přestanou hrát se cítí jako „znovuzrození“ (Čermák a Lindénová, 2000). To ovšem opět podporuje fakt, že je herec spíš zajedno s postavou, nikoliv naopak.

Apter a Aaron (1986) tvrdí, že herec se v přípravách na hraní postavy často pozoruje, při samotném hraní pak ukazuje kousek ze sebe samotného (Apter & Aaron, 1986). Funguje to však i obráceně, osobní život herce je tedy silně ovlivněn tím, jakou postavu hraje (Geer, 1993). Bloch (1993) udělala experiment, ve kterém testovala herce týden po skončení dlouhodobé role, většina herců zůstala v psychickém stavu, který se nelišil mnoho od postavy, kterou znázorňovali týdny předtím. Podle Geera (1993) jsou herci zřídka schopni normálního fungování v běžném životě, vytvoření fiktivní postavy ovlivní jejich osobní život. Podle Geera (1993), čím více se vžijeme do emočních kolotočů postavy, tím je těžší z nich vystoupit. Všeobecně znám je nám případ, kdy se herec Heath Ledger ke konci natáčení Jokera v Temném Rytíři předávkoval léky ve svém hotelovém pokoji (Roberts, 2009). Absolutní sžití s postavou se několika hercům stalo osudným, jiným dramaticky mění život.

2. Herecké strategie při hraní náročné role

2.1. Herecké techniky

Rozdílné názory na spojení mezi herci a emocemi lze pozorovat ve stylech jako je Stanislavského a Brechtův. V současném divadle existují tři obecné styly herectví: osobního zúčastnění, odosobnění a sebeprojev. Tyto styly navrhují různá řešení pro dilema herce, který musí udržovat dvojí povědomí. Je důležité rozlišovat mezi emocemi během zkoušek a představení (Konijn, 2000).

Podle Konstantina Stanislavského, ruského režiséra, by herec měl projevovat autentické emoce, aby diváci uvěřili postavě. Herec by se měl tak zcela ponořit do role tím, že skutečně prožívá emoce, které postava zažívá. K dosažení tohoto stavu by se herec měl zabývat psychologií postavy a prozkoumávat její emoce, myšlení a pocity (Konijn, 2000).

Lee Strasberg, americký režisér, dále rozvinul Stanislavského myšlenky pomocí extrémnějšího *metodického herectví*. V této metodě herec využívá své vlastní osobní emoční zkušenosti, které se překrývají s emocemi postavy, kterou má hrát. Tuto autentickou a intenzivně prožitou emocionální zkušenost je pak herec schopen předat divákům, tak jako by šlo o emoce samotné postavy (Konijn, 2000). Za hlavní učitele metodického herectví považujeme Lee Starsberga, Sellu Adler a Seinforda Meisnera, ale metodické herectví ovlivnily i další osobnosti. Je všeobecně známo, že prapůvod metodického herectví bychom našli v idejích Stanislavského a výcvikových kurzů vytvořených herci skupinového divadla (ang. Group Theater). Každopádně až dodnes se metodické herectví stále vyvíjí a má své zastánce i odpůrce (Krasner, 2000).

Metodické herectví je proslulé improvizací. Metodický herec spontánně reaguje na ostatní herce a události na jevišti v souladu se situací v představení. Tato reakce zahrnuje spoléhání se na okamžité a přirozené impulzy a aktivitu. Namísto pouhého naznačování nebo předstírání se herec zaměřuje na autentické chování a konání. Herec přidává kus sebe samého do role a tím postavu oživuje. Navíc herec oživí svou roli tím, že ji fyzicky ztvárňuje a začleňuje akce a chování jako prostředky pro vtělení se do role. Tím postupně dochází k fyzické charakterizaci role. Podle Strasberga herec musí vědět co udělá, když vstoupí na jeviště, ale zároveň to musí udělat tak, aby to vypadalo, že se to děje poprvé (Krasner, 2000).

Meisnerova práce je radikální v tom, že se zaměřuje na princip "dělání" a tím se odlišuje od ostatních učitelů metodického herectví. Namísto vyjádření emocí klade důraz na aktivitu a akci. Důraz na dělání znamená, že hlavním zaměřením herce je pozornost věnovaná ostatním hercům a jejich reakcím na to, co se jim "děje" (Krasner, 2000).

V Meisnerově přístupu se klade důraz na spolupráci s druhým člověkem, což naznačuje, že právě druhá osoba je zdrojem inspirace a podnětu pro herce během vystoupení. Tato koncentrace na druhou osobu povzbuzuje sdílenou a nesobeckou energii, která plyne z herce a má konkrétní a specifický vliv na druhého herce. Místo zaměření na vlastní emoce se herci soustředí na autentické lidské interakce, které umožňují divákům přiřadit význam a prožívat emoce. Vzájemné sdílení energie zjednodušuje herectví, protože je příjemné navazovat opravdový kontakt s druhou osobou, aktivně ji naslouchat a plně zohlednit to, co děláte a jak se cítíte. Meisnerův přístup klade primární důraz na chování druhé osoby ve scéně, čímž dává méně prostoru zahledění se do sebe, sobectví a egocentrismu, které často bývají spojovány s metodickým herectvím (Krasner, 2000).

"Acting is behaving truthfully under imaginary circumstances." – Sanford Meisner

Bertolt Brecht, německý dramatik a režisér, je nejvíce spojován se stylem odosobnění. V tomto stylu jsou emoce postav "ukázány" způsobem, který je reprodukovatelný, ale není zcela totožný se skutečnými emocemi. Herci se nesnaží emocionálně spojit s postavami. Styl odosobnění odmítá vytváření iluze reality na jevišti a je v souladu s Diderotovým přístupem k herectví (Konijn, 2000).

Ve vystoupení, které využívá styl sebe prezentace, se herec a postava slévají dohromady až do míry, kdy můžeme mluvit o jejich "spojení". Klíčovým prvkem tohoto stylu je vyjádření autentických emocí herce. Hlavním představitelem stylu sebe prezentace je Jerzy Grotowski, dále pak například Peter Brook a Richard Schechner. Tito režiséři a autoři často nahrazují pojmy "herec" a "postava" slovy "performer" a "role", čímž se rozmazává hranice mezi hereckými rolemi a našimi rolemi ve společnosti (Konijn, 2000).

2.2. Herecké cvičení

Tato kapitola se zaměřuje na herecké cvičení, které pomáhá předejít emoční kocovině, nebo se z emoční kocoviny vymanit. Emoční kocovina má širokou škálu důsledků, které mohou mít vliv i na kvalitu práce herců. Bloch (1993) vynalezla techniku, která se nazývá Alba Emoting a pomáhá hercům z role vystoupit. Podle Geera (1993) je však nemožné z náročné role vystoupit úplně. Geer (1993) uznává, že různé techniky a cvičení mohou pomoci herci z role vystoupit. Těmi mohou být fyzické úkony, dýchací cvičení, či třeba povídání s herci a režisérem po představení. Nejčastěji se herci odreagují u jídla a pití. Všechny tyto aktivity podle Geera (1993) navozují uvolnění a dočasné zapomnění, ale v delším měřítku nejsou dostačující.

2.2.1. Alba Emoting

Alba Emoting je psychofyzická metoda vyvinutá psycholožkou Susane Bloch (1993). Zaměřuje se na studium a praktikování emocionálního vyjádření a regulace skrze tělo a dýchání. Slovo “emoting” v rámci Alba Emoting odkazuje na vědomý proces prožívání a vyjadřování emocí. Alba Emoting umožňuje hercům volně vyvolávat a kontrolovat emoce a je založena na psychofyzických datech získaných v laboratorních podmínkách (Bloch, 1993).

Alba Emoting metoda je využívána nejen herci, ale i psychology a odbornými trenéry, protože je extrémně užitečná pro rozpoznávání, vyjádření a kontrolu emocí. Tato technika umožňuje hercům vytvářet a vyjadřovat autentické emoce a snadno je opouštět. Studenti se naučí přesně reprodukovat specifické vzorce pro jednotlivé emoce a dokáží rychle přepínat mezi různými emocemi. Alba Emoting metoda je vyvíjena s ohledem na fyzickou a citovou vyrovnanost (Taylor, 2016, s. 37-38).

Metoda Alba Emoting vychází z předpokladu, že existuje šest základních emocí, které jsou univerzálně vyjadřovány prostřednictvím specifických vzorců mimických výrazů a postojů. Tyto emoce zahrnují radost, smutek, vztek, strach, něžnost a erotiku. Každá z emocí je spojena s charakteristickými vzory dýchání, mimickými projevy, úrovní svalového napětí a postoji, které ovlivňují držení těla. Ze všech těchto prvků se zdá, že nejvýznamnější je způsob

dýchání, který ovlivňuje celkový emoční prožitek. Skrze specifické cvičení a dýchací techniky se jedinci naučí přistupovat a vyjadřovat tyto emoce vědomě a autenticky (Bloch, 1993).

Z experimentů, které Bloch (1993) provedla víme, že konkrétní pohyby těla mohou vyvolat odpovídající emocionální reakce. Herec, který je vycvičen technikou *Alba emoting*, má možnost buď úplně aktivovat danou emoci a nechat ji plynout přirozeným způsobem, nebo regulovat tok emocí podle svého uvážení. Může je zastavit, nebo je kombinovat s jinými emocemi a případně mezi nimi rychle přepínat. Tímto způsobem může herec vytvořit celou roli. Plynulost emocionálního projevu je dosažena přesnou kontrolou dechových a svalových vzorců, které jsou specifické a odlišné pro každou základní emoci (Bloch, 1993).

2.3. Komunikace s okolím

Herectví je obor, který je náchylný ke stigmatizaci, jak ze strany společnosti, tak i blízkého okolí. Nejednen herec se setkal s odsouzením rodiny za to, že si vybral právě hereckou kariéru. Herci proto často skrývají své vnitřní problémy, ať už kvůli reakci rodiny, nebo širšího okolí. To vede k tomu, že často nedostatečně hledají pomoc ve chvíli, kdy ji potřebují (Robb et al., 2016).

Herci jsou často náchylní i k vyšší míře sebekritiky a sklonům k perfekcionismu. Existuje však i řada pozitivních aspektů spojených s přemírou uvažování o pocitech postavy. Hraní různých rolí přispívá ke zvýšené míře empatie u herců, což má kladný dopad na jejich vnímání okolí a schopnost navazovat a udržovat vztahy a komunikaci s blízkými osobami (Robb et al., 2016).

Profesionální herci mezi sebou cítí navzájem pocit sounáležitosti a propojení. Je běžné, že si herci mezi sebou navzájem poskytují podporu. Přesto však musí čelit určitým problémům. Vztahy mezi herci jsou komplexní, mohou být často propojeny s nedostatkem důvěry mezi herci, závisti a faleše (Robb et al, 2016). Profesionální herci často čelí výzvám v podobě vysokého stresu, pocitu osamělosti a tlaku. Vztahy s přáteli tak mohou hrát pro herce významnou roli při zlepšování jejich pohody a duševního zdraví. Avšak je nezbytné, aby tyto vztahy byly založeny na autenticitě, stabilitě a vzájemné podpoře, nikoliv na soutěživosti. V hereckém prostředí převládá atmosféra neustálé konkurence, častého odmítnutí a opakovaných neúspěchů. Na většině konkurzů sedí v čekárně spousta lidí, kteří vypadají jak vy, mají podobné ambice a ucházejí se o stejnou roli. V případě, že přátelství mezi herci je falešné a

přerůstá ve vzájemnou soutěživost, může se objevit riziko vzniku patologických stavů a zhoršení celkové pohody a psychického zdraví (Kumar, 2019). Na druhou stranu, v rámci hereckého odvětví se často vytváří pocit sounáležitosti mezi herci, který je často posílen jejich společnými zkušenostmi a sdílením toho, co znamená být hercem. Tato sdílená zkušenost umožňuje hercům vzájemné porozumění a navázání hlubších vztahů.

Herci samozřejmě navazují vztahy i mimo hereckou branži, ale i ty mohou být narušeny. Z dat vyplývá, že herci často čelí těžkým rozhodnutím, která ovlivňují jejich vztahy s rodinou, přáteli a romantickými partnery. Herecká touha po úspěchu často narušuje tyto vztahy. Herci kvůli práci odmítají na poslední chvíli například rande, rodinné oslavy, svatby přátel, což samozřejmě může vyústit ve ztrátu přátelských, partnerských, někdy i rodinných vazeb. Když se hercům podaří dosáhnout svého cíle a skutečně se uplatnit v herecké kariéře, tak se často v rámci rolí příliš ponoří do emocí a myšlenek postav. To může vést k izolaci a změnám v jejich vnímání a prožívání vztahů s ostatními prostřednictvím ztvárňování různých postav (Kumar, 2019).

3. Výzvy herecké práce

3.1. Nestabilita herecké práce

Herci se vystavují dennímu stresu, ať už během natáčení filmů a seriálů, při představení, tak i v rámci podávání výkonu na castingu. Hercovo tělo je v neustálém fyzickém i psychickém náporu, aby ze sebe herec dostal ty nejlepší výkony. To může vést k přetížení, které pak opět snadno vyústí v syndrom vyhoření. Nedostatečný odpočinek způsobený nepravidelnou hereckou prací, či nepravidelným režimem způsobuje, že herci často pocítují úzkost. Herec je stále lidem na očích a neustále někým hodnocen a komentován, ať už lidmi z branže, či diváky, což má opět dopad na hercovu psychiku (Robb et al., 2016).

Situace práce s emocemi může být obtížná obzvláště pokud ji narušují okolní faktory herecké branže jako je nejistota v herecké branži a častá finanční nestabilita herců. Herci uvádějí, že jejich profesi provází značný stres a nízké příjmy. Herectví tak zahrnuje více než jen ztělesnění postavy, protože řada herců prochází delšími obdobími bez práce. Statistiky ukazují alarmující čísla, podle nichž je v daném oboru až 92% herců bez práce, zatímco zbylých 8% herců má soustavně zajištěnou práci. Takže zbývajících 92% herců zůstává bez hereckých příležitostí a nemá příležitost plně využít svůj potenciál (Kumar, 2019).

Více než 80 % herců ze studie v australské Sydney alespoň jednou v životě uvedlo jako problém finanční stres (The University of Sydney, 2015). Finanční nestabilita může mít významný vliv na herce ve výkonu jejich práce a může hrát důležitou roli při emoční kocovině. Herci často trpí finančními problémy, protože jejich práce není plně stabilní. Často se v rámci své práce setkávají s finanční nejistotou a neplánovanými překážkami, jako je například změna obsazení již slíbeného projektu, či zrušení představení. To může vést k obavám, úzkosti a depresi, které mohou být příčinou emoční kocoviny. Život herce je s finanční nestabilitou provázán. Spousta herců bere i málo placené projekty ve snaze se alespoň minimálně zajistit. I herci středního věku žijí kolikrát od výplaty k výplatě (Robb et al., 2016).

3.2. Užívání návykových látek

Mnozí herci i studenti hereckých škol se již od začátku kariéry uchylují ke zvládnání emocí po svém. Emoční stres se snaží zvládnout například zneužíváním návykových látek (Arias, 2019). Podle Arias (2019) po představení procházejí emočními kolotoči, o kterých běžný divák nemá tušení. Někteří herci se dlouhodobě uchylují k užívání návykových, či psychosomatických látek (Taylor, 2016, s.153-154).

Podle výzkumu provedeného na 782 hercích se 25 % z nich během své profese setkala s intenzivní úzkostí z výkonu a značná část z nich se uchýlila k alkoholu a drogám, aby zvládla stres a nároky svých rolí. Ukázalo se také, že mají tendenci snášet závažné fyzické a psychické příznaky související s jejich prací a často se rozhodnou pokračovat v práci i přes tyto problémy, které mohou přetrvávat delší dobu (The University of Sydney, 2015). Výzkum australské univerzity v Sydney (2015) ukázal, že herci konzumují alkohol v míře, která výrazně překračuje doporučení Světové zdravotnické organizace o zdravé konzumaci. Kromě toho až 80 % herců užívá legální nebo nelegální drogy (The University of Sydney, 2015).

3.3. Užívání alkoholu

Problémy nezaměstnanosti umocňuje společná zkušenost herců označovaná jako "prázdnota", kterou herci popisují jako období bez smyslu a emocionálního a fyzického vyčerpání po skončení představení. Tento jev je významným faktorem životního stylu, který přispívá ke zvýšené konzumaci alkoholu. Herci uvádějí, že alkohol používají jako způsob vypnutí a samoléčby během intenzivních pracovních období, což často vede k nadměrnému pití. V herecké profesi se taky najde mnoho příležitosti k pití alkoholu, přičemž herci popisují značnou konzumaci alkoholu na různých akcích, jako jsou festivaly, zkoušky a představení. Zatímco někteří herci považují alkohol za prostředek sociální podpory a navazování profesních kontaktů, jiní si uvědomují negativní dopad vystupování pod vlivem alkoholu a dlouhodobé důsledky závislosti na alkoholu (Robb et al., 2016).

Tato praxe užívání alkoholu k "uklidnění" po představení může být způsobena problémy, kterým umělci čelí a které mohou negativně ovlivnit jejich duševní zdraví. Studie zejména identifikovala faktory, jako jsou jak zmíněné potíže s udržováním sociálních vztahů, špatný spánkový režim, tak i vysoce kompetitivní prostředí uměleckého průmyslu, které mohou přispívat ke špatnému duševnímu zdraví profesionálních herců (Robb et al., 2016).

Dalším faktorem je i dlouhá, nepředvídatelná a nepravidelná pracovní doba, kdy například natáčecí den má 12 hodin, do kterých se nezapočítává cesta na lokaci natáčení. V rámci natáčení jsou časté přesčasy, kdy herec může být na place klidně i 16 hodin. Je proto pravděpodobné, že mnoho herců sahá po alkoholu jako po způsobu samoléčby a zvládnutí tlaku své profese. Pití alkoholu může hercům pomoci přejít ze zvýšeného psychického, fyzického a emocionálního stavu, který je nutný během představení. Alkohol též může přispět k uvolněnému stavu v každodenním životě (Seton et al.,2019).

4. Známí herci a emoční kocovina

Svět herectví často vyžaduje od umělců hlubokou emocionální angažovanost, kdy se ponořují do složitých rolí a vyvolávají intenzivní emoce a zážitky. Herci jako například Heath Ledger, Marion Cotillard a Joaquin Phoenix zažili během příprav na roli náročné období, které na ně mělo dopad i po skončení natáčení.

Role Jokera se stala osudovou pro dva herce: Heath Ledgera a Joaquina Phoenixe. V prvním případě se spekuluje i o tom, že role měla fatální důsledek pro herce. Vliv, který měla role Jokera na Heatha Ledgera ve filmu "Batman: Temný rytíř", je diskutován z hlediska jeho duševního zdraví. Ledger se prý dokázal udržovat v charakteru i mimo natáčení a strávil měsíc izolován v hotelovém pokoji pro rozvoj postavy. Jeho přátelé popisují, že žil "na hraně" a role Jokera měla negativní vliv na jeho psychiku. Někteří spekulují, že toto negativní psychologické zatížení mohlo přispět k jeho předčasné smrti (Kumar, 2019).

Joaquin Phoenixův úbytek váhy pro roli Arthura Flecka ve filmu "Joker" je významným příkladem o psychologických a emočních účincích takových extrémních změn. Úbytek váhy Phoenixe kvůli roli byl plánován a sledován pod dohledem lékaře. Ve svém rozhovoru Joaquin Phoenix popisuje náročný proces hubnutí pro roli. Hovoří o úvodní vyčerpanosti a potřebě se mentálně motivovat pro jednoduché úkony, jako je výstup po schodech. Tato fyzická a duševní zátěž odráží zkušenosti lidí s poruchami příjmu potravy. Způsob, jakým Joaquin Phoenix popisuje tuto transformaci, odráží myšlenky a chování spojené s poruchami příjmu potravy, které ukazují na tenkou hranici mezi úmyslnou transformací pro umělecký projev a potencionálním poškozením duševního zdraví (Spanjers, n.d.).

Rozhovor s hercem dále zkoumal psychologické důsledky podvýživy. Phoenix řekl, že kvůli roli omezil příjem potravy, což často vedlo v nezdravou touhu po jídle. Stačilo, když viděl jídlo v reklamě a už začal vnitřně šítet. O jídle se mu i zdálo. Tyto projevy přesně odpovídají jedné z definic poruch příjmu potravy, kdy deprivace způsobená restriktivními dietami může vést k posedlosti jídlem projevující se právě ve fantaziích, snech a celkovém mentálním zaměření na konzumaci potravy (Spanjers, n.d.).

Phoenix v rozhovoru zmínil i sociální izolaci, která doprovázela jeho hubnutí. Veškeré sociální situace se podle něj točí kolem jídla a Phoenix zmínil, že se takovým sociálním situacím vyhýbal. Toto odstřížení od sociálního života je běžným chováním lidí s poruchami

příjmu potravy (Spanjers, n.d.). Phoenix přiznává, že ho překvapilo, když kromě pocitu hladu a nespokojenosti nabyl i pocitu plynulosti pohybu, silné vůle a sebekontroly. Podle Spanjers (n.d.) je síla vůle jedním z dalších příznaků poruchy příjmu potravy. Nemocné často spojuje právě vůle sebeovládání. Phoenix přiznává, že role mu opravdu rozjela poruchu příjmu potravy, kdy byl posedlý každou desetinou kila navíc. V nejtěžších fázích příprav na natáčení jedl pouze jablko, trochu salátu a dušené fazole. Herec potvrdil, že když za tak krátkou dobu zhubl tak velké množství své váhy, ovlivnilo to jeho psychiku. Přiznal, že z toho zešílel, což vedlo k bravurnímu výkonu psychicky labilní postavy Arthura Flecka v Jokerovi (Smith, 2020).

Během rozhovoru v pořadu The Graham Norton Show v roce 2016 se Marion Cotillard vyjádřila o své roli Edith Piaf ve filmu "La Vie en rose", za kterou získala Oscara. Cotillard sdílela, že měla potíže se zbavit vlivu této postavy a cítila se ovlivněná i mimo natáčení. Během natáčení filmu strávila s postavou Edith Piaf šest měsíců a vstoupila do jakési jiné dimenze. Tento dlouhý časový úsek strávený s postavou přinesl Cotillard pocit, že se oddělila od svého běžného života a vstoupila do odlišného světa. Tento stav izolace znamenal, že se jí nedostávalo kontaktu se svými přáteli a rodinou, protože vnímala jejich reakce jako podivné a necítila se dobře v jejich přítomnosti. Fyzické transformace jako např. vyholení obočí a hlavy, které byly součástí role, a nedostatek kontaktu se svým okolím přispěly k pocitu odcizení a podivnosti. Nicméně, Cotillard zároveň zmínila, že se nyní cítí dobře, naznačující, že se z tohoto vlivu postupně vzpamatovala (Kumar, 2019).

5. Shrnutí teoretické části

Emoce představují širokou škálu vjemů, které zahrnují různé prožitky a reakce (Lench, 2018). Existuje skupina emocí nazývaná primární emoce, které slouží jako základ pro vyjádření dalších emocí. Psycholog Paul Ekman identifikoval šest základních emocí: štěstí, smutek, strach, překvapení, hněv a znechucení (Kowalska a Wróbel, 2017).

Existují různé přístupy ke studiu emocí v herectví. Někteří badatelé se zaměřují na vnější projevy emocí, zatímco jiní zkoumají vnitřní prožívání emocí (Bloch, 1993). V herectví se setkáme s různými názory na to, zda by herci měli prožívat emoce postavy. Někteří zastánci teorie odosobnění tvrdí, že herec by neměl cítit nic a diváci by měli prožívat emoce postavy. Jiní, jako například Stanislavsky, jsou zastánci osobního zúčastnění herce (Konijn, 2000).

Emočně náročná práce herců může vést k emocionálnímu vyčerpání a emoční kocovině. Emoční kocovina je stav, kdy se herci cítí emocionálně vyčerpání a unavení po dlouhodobém hraní postavy. Tento stav ovlivňuje každodenní práci herců a může být způsoben dlouhodobým stresem a opakovaným vystavováním se emočně náročným situacím (Bloch, 1993).

Herecké cvičení je důležitou součástí práce herců, která jim pomáhá předcházet emoční kocovině nebo se z ní vymanit. Susane Bloch (1993) vyvinula techniku nazvanou Alba Emoting, která umožňuje hercům vědomě prožívat a vyjadřovat emoce skrze tělo a dýchání. Tato metoda je založena na specifických vzorcích mimických výrazů, postojů a dýchání spojených se šesti základními emocemi (Bloch, 1993).

Herectví je však obor, který je i navzdory emoční náročnosti často stigmatizován společností i blízkým okolím herce, což může vést k problémům v komunikaci a hledání pomoci. Profesionální herci se často podporují navzájem, ale často se v herectví setkáme i s faleší a závistí kvůli vysoce kompetitivním podmínkám herecké branže (Robb et al., 2016). Herci mohou také čelit vysokému stresu a tlaku, i obtížným rozhodnutím, která ovlivňují jejich vztahy mimo branži a mohou prožívat izolaci v důsledku prohloubení emočního propadu při ztvárňování rolí (Kumar, 2019).

Nestabilita herecké práce, nedostatek odpočinku a nepravidelný pracovní režim přispívají k úzkosti, kterou herci často prožívají (Robb et al., 2016). Finanční nestabilita je velkým problémem v herecké branži (Kumar, 2019; Robb et al., 2016). Užívání alkoholu je často způsobem, jak herci zvládají pracovní tlak a vyčerpání. Konzumace alkoholu je častá na

různých akcích a může vést k nadměrnému pití. Dlouhé pracovní hodiny a soutěživé prostředí mohou přispět k užívání alkoholu jako způsobu samoléčby a zvládnání stresu (Robb et al., 2016; Seton et al. 2019).

Užívání dalších návykových látek je též rozšířené mezi herci. Někteří se uchylují k drogám a psychosomatickým látkám jako způsobu zvládnání emočního stresu a nároků svých rolí (Arias, 2019; Taylor 2016). Výzkum australské univerzity v Sydney (2015) ukázal, že mnoho herců má tendenci přetrvávat ve své práci, i když trpí závažnými fyzickými a psychickými symptomy (The University of Sydney, 2015).

Svět herectví přináší umělcům hlubokou emoční angažovanost, která může mít dopad na jejich duševní zdraví. Herci jako například Heath Ledger, Marion Cotillard a Joaquin Phoenix zažili náročná období během příprav na své role, která se promítla i do jejich života po skončení natáčení. Role Jokera se stala osudovou pro Heath Ledgera (Roberts, 2009), zatímco jeho následovníku Joaquinu Phoenixovi vyvolala problém s poruchou příjmu potravy. Joaquin Phoenix pro roli Arthura Flecka v "Jokerovi" podstoupil extrémní úbytek váhy, což odráží psychologické a emoční účinky takových proměn (Spanjers, n.d.). Kumar (2019) uvádí další příklad u herečky Marion Cotillard, která prožívala oddělení od svého běžného života při ztvárnění Edith Piaf ve filmu "La Vie en rose" (Kumar, 2019). Příklady ze života známých herců ukazují pouze zlomek problému emoční kocoviny a potvrzují, jak role mohou ovlivnit psychické zdraví většiny herců.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

6. Cíl práce a výzkumná otázka:

Hlavním cílem této bakalářské práce je zkoumat jak se emoční kocovina projevuje v životě herce a jak lze emoční kocovinu předcházet, nebo se s ní účinně vypořádat. Cílem teoretické části mé bakalářské práce bylo vysvětlit co to jsou emoce a jaké přístupy k vyjádření emocí nalezneme v herectví. Zároveň jsem v teoretické části poukázala na fenomén emoční kocoviny v herecké branži, stejně jako na strategie herců, které používají, aby se s ní vyrovnali a na negativní důsledky dlouhodobého stresu a emočního vyčerpání. V praktické části jsem se zaměřila na provedení rozhovoru s 8 divadelními a filmovými herci. Díky rozhovoru jsem měla možnost pochopit jak moc herce ovlivňuje emoční kocovina v její práci a jak jí předchází, či jak se z ní dostávají. Cílem této práce je zaprvé identifikovat a studovat příčiny emoční kocoviny u herců a zároveň odpovědět na výzkumné otázky:

- *Jaké strategie herci využívají k vyrovnání se s emoční kocovinou (pokud ji prožívají) a dlouhodobě náročnou rolí?*

- *Jaká témata se objevují s ohledem na zakoušení či zvládání emoční kocoviny?*

Zároveň si tato práce klade za cíl navrhnout postupy ve zvládání herecké emoční kocoviny a strategie, které ji pomáhají předejít, nebo se z ní vymanit.

7. Metodologie

7.1. Výzkumný problém

Herci jsou vytrénovaní podávat ty nejlepší výkony, které dokážou v divácích vyvolat ty nejsilnější emoce. Diváci pak po skončení filmu v kině, či představení v divadle odcházejí hluboce zasaženi. Stejně tak to ovlivní i herce. Málokdo se však zabývá tím, co se odehrává herci po skončení představení. Hrát dlouhodobě emočně náročnou postavu a poté ji vystřídat za jinou velmi zahrává s psychikou herce. To může vést k pochybování o sobě samém, úzkosti, depresím, či závislostem (Arias, 2019). Spousta herců se již ve studentských letech uchyluje k nelegálním drogám, či antidepresivům, díky kterým se snaží dlouhodobě zvládat stres (Taylor, 2016, s.153-154). Ten však může být i větší, pokud se herec s rolí včas „nerozloučí“. Herci se velmi často před výkonem rozehrívají, dělají fyzické cvičení, rozmlouvají se, pomocí Meisnerovy techniky (Krasner, 2000) se např. rychle dokáží vcítit do emocí postavy atd. Nedělají toho však mnoho, aby se uklidnili po představení (Geer, 1993). Geer (1993) zmiňuje, že aby se herec mohl cítit v osobním životě dobře, je nutné postavu úplně opustit. Stejně jako herci investují čas na přípravu role, tak musí věnovat čas tomu, aby se dostali z emoční kocoviny.

7.2. Výzkumný vzorek

Vzorek tvořilo 8 herců/ hereček, kteří byli vybráni na základě profesních zkušeností a odborných dovedností. Důležitým kritériem pro výběr vzorku byla též různorodost. Pro svůj výzkum jsem oslovila herce ve věku 20-50 let, kteří mají s hraním bohaté zkušenosti a řadí se mezi aktivní filmové, či divadelní herce. Díky této selekci jsem dostala relevantní vzorek osob, který se denně vypořádává s vnímáním emocí postavy. Aby výsledky z rozhovorů byly co nejpřesnější, oslovila jsem i herce, které jsou tzv. na začátku herecké kariéry, společně s herci, který se hraním živí již desítky let, aby výsledky výzkumu byly co nejvíce objektivní. I v prvním případě však platí, že herci za sebou mají buď adekvátní herecké vzdělání, či alespoň 4 profesionální kredity z filmové, či divadelní tvorby. Vybraný vzorek herců byl jak z prostředí divadla, tak televize, jak začínajících, tak zkušených, jak vystudovaných, tak umělců bez herecké školy, jak českých, tak zahraničních.

Herectví je múzické umění, v rámci kterého pohyb, intonace i gesta, slouží k vytvoření fiktivního charakteru pro divadlo, film, nebo televizi (Strasberg a Chaillet, 2017).

Profesionálním hercem rozumíme toho, kdo má za sebou vystudovanou hereckou školu, případně adekvátní akreditovaný a dlouhodobý herecký trénink, nebo herec, který má minimálně 2 herecké kredity za hlavní, či vedlejší roli ve filmu, televizním seriálu, či divadle (Spotlight, n.d.). Hercem bychom obecně mohli rozumět každého, koho hraní baví a kdo se mu nějaký čas věnuje ať už profesně, či v rámci amatérského divadelního souboru. Samo herectví nabízí pestrou škálu projevu a vyjadřování před diváky, ať už se jedná o vystoupení na velké scéně, v komorním divadle, či na kameru. Hercem tedy rozumíme toho, kdo danou práci vykonává.

Jelikož jsem sama herečkou, oslovila jsem herce, se kterými jsem buď komunikovala, či pracovala v minulosti. Pár herců jsem též oslovila pomocí výzvy na sociálních sítích. Vybrané herce jsem kontaktovala buď formou zprávy skrze sociální sítě, či emailu, popřípadě jsme se na rozhovoru domluvili osobně. Pokud zájemci souhlasili s účastí na výzkumu, byly jim sděleny základní informace týkající se výzkumu, a byli požádáni o poskytnutí emailových adres, kam jim byly poslány bližší informace o projektu.

Studie zahrnovala pět vystudovaných herců: Karla, Marii, Jasmínu, Terezu a Martina, a tři herce nevystudované, kteří se herectvím živí a mají větší zkušenosti z oblasti divadla či filmu: Marek, Jan a Anna. Pro účely této bakalářské práce jsem dbala na anonymizaci dat. Uvedená jména respondentů tedy nejsou jejich opravdová jména. Z pěti vystudovaných respondentů studovali dva z nich herectví v zahraničí, další tři respondenti studovali hereckou konzervatoř v ČR. Další tři herci nemají vystudované herectví na herecké škole, ale jsou úspěšnými filmovými, či divadelními herci.

7.3. Techniky sběru dat

V rámci rozhovorů jsem se ptala na otázky, které souvisí s přípravou na dlouhodobě náročnou roli i se strategiemi vypořádávání se s emocemi postavy v delším časovém úseku. Dále jsem se ptala na otázky, které přímo nesouvisí s emoční kocovinou a s tím, jakým způsobem ji herci zvládají, ale mají za cíl zjistit, jaký život herec vede a pomoci se herci při rozhovoru uvolnit. Na základě otázek (viz příloha č. 1) jsem získala 8 polostrukturovaných rozhovorů se zkušenými herci, které jsem poté analyzovala.

Při tvorbě scénáře jsem se soustředila převážně na otázky typu, jaký vliv má jejich herecká zkušenost na jejich osobní život, jak herci zvládají přechod z role do role a jaký dopad má na ně období po skončení náročné role. Další otázky byly zformovány s ohledem na mé výzkumné otázky. Mým cílem bylo převážně zjistit jaké strategie herci využívají ke zvládnutí emoční kocoviny a jaká témata se objevují s ohledem na zakoušení, či zvládnutí emoční kocoviny. Proto další otázky, které jsem jim pokládala, se týkaly přecházení z emoce do emoce po dlouhodobé emočně náročné roli u představení a filmů, střídání hereckých rolí, co dělají po představení, případně po natáčení, jak se cítí, jestli sportují a co jim pomáhá k navrácení do reálného života (viz příloha č.1). Délku jednotlivých rozhovorů jsem stanovila na 90 minut.

7.4. Procedura sběru dat

Důležitým krokem před samotným rozhovorem bylo udělení informovaného souhlasu účastníka. Prostředí rozhovoru záviselo na účastnících a i na tom, jak dobře jsme se s danými herci znali. Rozhovory se odehrávaly face to face buď u mě doma, v domově účastníka, či v kavárně. Jeden z rozhovorů se z důvodu vzdálenosti herce odehrával přes skype. Zaměřila jsem se na polostrukturovaný rozhovor, díky čemuž jsem měla možnost neklást přílišný důraz na pořadí zadaných otázek a pokládat i doplňující a upřesňující otázky. Díky tomu jsou odpovědi respondentů přesnější. Rozhovory byly zaznamenávány na diktafon. Audionahrávky jsem přepsala a s nahrávkami v podobě transkripce jsem poté pracovala dál. V jednom případě jsem rozhovor překládala z angličtiny do češtiny. Faktická délka rozhovorů ve většině případů splnila předem stanovený čas 90 minut. V jednom případě byl rozhovor kratší o 15 minut. Jeden z rozhovorů se protáhl na necelé 2 hodiny.

7.5. Analytické postupy

Data jsem zpracovávala podle reflexivní tematické analýzy (Braun a Clarke 2012, 2013, 2019, 2020; Byrne, 2021). O emoční kocovině a jejím dopadu na herce jsem měla povědomí již před sběrem dat. V rámci fáze seznámení se s daty jsem k rozhovorům přistupovala, aby mi neuniklo nic podstatného a našla jsem témata nová, která souvisela s emoční kocovinou a jejími dopady, i strategiemi zvládnání emoční kocoviny.

V rámci první fáze jsem se tedy seznámila s daty, což zahrnovalo opakované čtení všech rozhovorů, abych datům lépe porozuměla. Nejprve jsem si pozorně přečetla první z rozhovorů a zvýraznila důležité pasáže, které v rozhovoru zazněly. Každý z rozhovorů jsem si několikrát přečetla a snažila jsem se zaznamenat stranou co nového vyšlo na povrch během rozhovoru. Stejným způsobem jsem pak analyzovala i další rozhovory. Snažila jsem se věnovat pozornost rozhovoru jako celku, proto jsem se k rozhovorům několikrát vracela a s časovým odstupem podtrhávala nově objevené informace.

Během druhé fáze jsem vytvářela počáteční kódy za účelem vytvoření stručných značek pro informace, které byly relevantní pro mé výzkumné otázky a kontext mé práce. Ve třetí fázi jsem vytvářela témata. Provedla jsem analýzu zakódovaných dat z pohledu jejich kombinací a sdílených významů, abych identifikovala témata nebo podtémata, která byla vytvořena. V důsledku toho jsem spojila některé kódy s podobným základem do jednoho kódu.

Ve čtvrté fázi jsem opět prošla rozhovory a kódováním přiřadila jednotlivá vyjádření herců do odpovídající kategorie z kódovacího schématu. Během této fáze jsem si všimla, že kromě hraní náročné role je i více faktorů, které ovlivňují emoční kocovinu. Mezi ně se řadily výzvy herecké profese jako například nepravidelný a nestabilní příjem herců, z čehož jsem v další fázi reflexivní tematické analýzy dala vzniknout novému tématu s názvem Nestabilita herecké profese. V této fázi jsem též rozdělila téma psychologické důsledky emočních výzev herců na psychologické dopady emoční kocoviny na herce a dopady hraní dlouhodobě náročné role.

V páté fázi, definování a pojmenování tématu, jsem se zaměřila na každou kategorii zvlášť a analyzovala data uvnitř této kategorie. Zde jsem identifikovala podobnosti, rozdíly a příklady v odpovědích herců. Při reflexi na získaná data jsem přemýšlela nad tím jaké obecné závěry můžu z dat vyvodit. V této fázi jsem určila, které položky dat použít jako výňatky při

zápisu výsledku analýzy, tak aby co nejpřesněji reprezentovaly dané téma a zároveň byly různorodé. Následně jsem se snažila vyložit každý výňatek v kontextu výzkumné otázky a jeho souvislosti s tématem. Výňatky z dat jsem se rozhodla prezentovat ilustrativně a doplnila je převážně o stručný popis toho, co účastníci řekli. U některých výňatků jsem se zaměřila na jejich zkoumání a interpretaci v kontextu dostupné literatury.

V poslední, šesté fázi, jsem dokončila finální kontrolu a určila pořadí, v jakém budou témata prezentována. Zde jsem se snažila primárně o logickou a smysluplnou návaznost.

8. Výsledky

V této části prezentuji, jak se hraní náročných postav projevuje v životě herce, jaké faktory mají vliv na emoční kocovinu a jaká témata se objevují s ohledem na zakoušení či zvládnutí emoční kocoviny. Zároveň představím nejčastější strategie, které herci využívají k vyrovnání se s emoční kocovinou a náročnou rolí. Tyto strategie, které herci využívají, přirozeně vyplynuly z rozhovoru s participanty. Tato část je pro přiblížení doplněna o výpovědi participantů. Části některých výpovědí, které se týkaly především míst nebo názvu rolí, jsem z důvodu anonymizace pozměnila. V případě, že pro kontext výpovědi nebyly klíčové, tak jsem jména a místa vynechala.

8.1. Příprava na emočně náročnou roli

Herci prochází mnoha fázemi přípravami na role. Pro každého z mých respondentů je důležitá příprava před samotným natáčením nebo hraním v divadle. Kvalitní rozbor scénáře, pečlivá práce s textem, naučení se scénáře a přemýšlení o postavě mezi řádky určitě patří mezi základy, které k přípravě využívá každý herec. Existují však i jiné techniky mimo analýzu textu, jak lze věrohodnosti postavy docílit. Některé z těchto technik se dotýkají práce s našimi vlastními prožitky a emocemi, jiné využívají i jiných vjemů a podnětů.

8.1.1. Napoprvé je to nejsilnější

Herečka Anna je přesvědčena, že opravdové hraní vyžaduje otevření vlastního nitra. Domnívá se, že když se ponoří do vlastních zkušeností, emocí a pocitů, podaří se jí věrohodně sžít s postavami, které hraje. Klíčovými okamžiky jsou pro ni první chvíle, kdy čte scénář nebo naslouchá příběhu. Tyto prvotní dojmy a vnímání postav mají pro Annu zásadní význam. Namísto logické analýzy se Anna spíše ponořuje do atmosféry a prožívá své role s přirozeností. Věří, že skrze svou osobnost a jedinečný přístup může autenticky prožít příběhy a přispět k jedinečnosti a unikátnosti rolí, které hraje.

“S každou rolí nebo s každým příběhem jsou pro mě nejdůležitější ty první momenty, kdy čtu scénář, nebo slyším ten příběh a vlastně ty první pocity a ty první vizualizace, co z toho scénáře cítím, co si představím a jak tu postavu vnímám. Protože napoprvé je to pro mě nějak nejsilnější a vždycky vím, kdo ta postava je už od toho prvního seznámení...

Jsou pro mě důležitější spíš ty věci, ta atmosféra co z toho mám, než abych to nějak logicky analyzovala a přijde mi, že skrze ty pocity tak nějak do toho pluji, jakoby přirozeně a nenuceně...Vždycky ty příběhy prožívám skrze svou osobnost, protože si myslím, že jen tak to

můžu prožít co nejpravdivěji a dát té roli něco, co jí učiní unikátní a dát jí právě to, proč jsem byla vybrána, právě proč ji můžu hrát jenom já a hrát jenom tak jak ji můžu hrát já...”

8.1.2. Svlékání kabátů

V následující citaci Anna vyjadřuje změnu přesvědčení ohledně procesu vytváření postav. Anna si nejprve myslela, že charakter postavy je něco, co člověk vytvoří, že se do role vžije a předstírá. Nicméně časem si uvědomila, že aby její výkon působil přirozeně a upřímně, musí naopak odhalovat svou vlastní autenticitu. Anně se zdá, že každý člověk má v sobě bohatý vnitřní svět a věří, že všichni máme mnoho různých stránek. V různých situacích se chováme odlišně a ve společenských skupinách můžeme projevat různé aspekty své osobnosti, což je podobné herectví. Proto si myslí, že všechny lidské postavy již má v sobě a ve svých zkušenostech obsahuje veškeré potřeby, prožitky a emoce. Vždycky hledá tyto prvky v sobě samé.

“Myslela jsem si, že ten charakter člověk vytvoří, že ho vezme na sebe, že si vlastně oblečeš ten kabát té postavy, nebo že něco vytvoříš, že to nejsi ty, že si to postaví někdo cizí. Během let jsem se naučila, nebo spíš jsem prozřela, že aby ten výkon byl přirozený a upřímný, tak to naopak musí být svlečení toho kabátu a nejen toho kabátu, ale všech vrstev, protože to je právě to, co bude potom na kameru zajímavé, ta tvoje unikátnost. Myslím, že každý člověk má v sobě obrovský vnitřní vesmír, obrovský vnitřní svět a tím pádem věřím, že všichni máme v sobě hrozně moc stránek. V každých situacích se chováme jinak a možná v různých sociálních skupinách jsme skoro jinou osobou, ukazujeme jiné aspekty sebe a to je právě skoro to herectví. Tak si myslím, že všechny lidské postavy už mám v sobě, že všechny ty potřeby, prožitky a emoce už obsahuji z různých zkušeností a právě vždycky to hledám v sobě.”

8.1.3. Tak nějak nechám, ať se to stane

V kontrastu s přesvědčením Anny o odkrývání částí sebe sama používá herečka Marie navíc psychologická gesta jako prostředek k vklouznutí do dané postavy. Uvědomuje si, že spoléhat se pouze na osobní prožitky a emoce může být omezující a potenciálně škodlivé pro herce. Herečka Marie tak hraje pomocí Chekhovovy metody (Townsend, 2009).

Chekhov rozšířil Stanislavského teorii o metodu fyzického jednání. Chekhov si byl vědom jemného propojení mysli a těla a objevil, že skrze psychologické gesto lze vyvolat emoce (Townsend, 2009).

“Teď na divadle pracujeme tak, že se snažíme hodně pracovat s psychologickým gestem. A to je tedy neuvěřitelná věc, protože se skrze to gesto dá vytvořit emoce, což je teda úžasný a to na škole moc nedělají, ale on ten přechod má něco do sebe....Je to mnohem, mnohem příjemnější jak k té emoci dojít, protože ne vždy je člověk v takovém stavu, kdy to je zdravé, nebo kdy to je vhodné.”

8.1.4. Jakmile padne kostým, tak se do té role vžiju

Herec Martin je přesvědčen, že k autentickému ztvárnění je potřeba se ponořit do jejího života. Zároveň tvrdí, že na to člověk nemusí jít pouze z vnitřku, ale i ze zevnějšku. Martin věří, že herec by měl postavy prožívat a s nimi žít, což odkazuje na slavnou metodu Stanislavského. Pro herce Martina je zásadní, aby se vnitřně propojil s každou postavou, kterou hraje. V tomto kontextu vyjadřuje zálibu k symbolům, jako je kostým a líčení, které mu přinášejí výraznou podporu. Při oblékání kostýmu Martin nalézá podstatnou oporu pro proniknutí do postavy a její představování. Ve chvíli, kdy si však sundá make-up a svlékne kostým, vytváří vlastní odstup od postavy, přestože stále může zůstat dozvuk emocí a zkušeností, které prožíval.

“Myslím, že by člověk těmi postavami měl žít. To je ta metoda toho Stanislavského. Já mám rád, když to člověk žije. Já jsem zjistil, že pro mě strašně moc dělají takové symboly jako je kostým, jako je líčení. Jakmile padne kostým, tak se do té role vžiju. To mi pomáhá k tomu vklouznutí do té postavy. A když ze sebe shodíš make-up a ten kostým, tak už jsi pryč, nebo to v tobě ještě doznívá, to jak rychle vyjdeš z té postavy.”

8.1.5. Hledání výstřednosti

Odlišný způsob volí herec Jan, který se narodil od svých kolegů, kteří přistupují k postavě skrze sebe samé, nechává inspirovat i svým sociálním okolím. Jan čerpá z osobitých rysů a povahových vlastností svých přátel. Věřící, že pozorováním a studiem svých přátel dokáže autenticky vystihnout určitou postavu.

“Přemýšlím, že je pro mě lehké hrát roli, když hraju nějaké svoje specifické kamarády. Nebo když si hraju, jakože jsem s nimi. Vybavil jsem si situaci, kdy mi to přišlo úplně lehký k herectví, kdy jsem si představil jednoho mého kamaráda Petra. Představil jsem si, že ta druhá postava je on a najednou to pro mne bylo úplně jako kdybych byl s ním, úplně. Tohle mi hodně pomáhá a stejně hodně pomáhá situace s jiným Petrem, když si představím tohohle kluka, který je specifický člověk a když ten člověk je zajímavý a nějakým způsobem výstřední, tak je najednou hrozně lehké ho napodobit a přijde mi, že je jednoduché se do něj vcítit, protože, když ho člověk pochopí, tak najednou to nějak jde.”

Janův přístup tak vychází z Meisnerovy herecké metody, kdy je v hraní klíčová spolupráce s druhým člověkem (Krasner, 2000). Dle Krasnera (2000) tento způsob podporuje autentické lidské interakce.

8.2. Psychologické dopady emoční kocoviny na herce

Herectví je složité a náročné umění, které vyžaduje, aby se herci plně ponořili do postavy a příběhu, který ztvárňují. Tato míra emocionálního nasazení však často vede k tzv. emoční kocovině, která se vyznačuje přetrvávajícími emocionálními stavy a výkyvy nálad, jež mohou ovlivnit osobní i profesní život herce (Geer, 1993). Koncept emoční kocoviny není v herectví ojedinělý, ale je dobře známým pojmem v psychologii. Označuje způsob, jakým mohou emoce přetrvávat ještě dlouho poté, co spouštěcí událost pominula (Davachi et al., 2016).

8.2.1. Mezi rolí a realitou

Herečka Anna sdílí svou zkušenost s prolínáním role a skutečnosti. Během natáčení se cítí dobře mezi ostatními herci, ale večer ji přepadne úzkost. Postupně si uvědomuje, že stále zůstává ve své roli i mimo natáčení, aniž by si toho byla vědoma. Nedokáže úplně oddělit, kdo je ona jako osoba a kdo je její postava. Když se začíná připravovat na svou roli nebo se učí první repliky pro konkurz, vtáhne se do prvotních pocitů a najednou je v roli. Její život se stává sjednoceným s rolí, aniž si to uvědomuje. Stejně tak si neuvědomuje, že se z role nevystoupila a že její skutečný život je odlišný od té role.

“Na natáčení jsem byla celý den mezi těmi ostatními herci a cítila jsem se dobře a pak jsem se cítila úzkostně večer a až vlastně později jsem si uvědomila, no jo, ty seš pořád v té roli. Tím, že nemám úplně definované a oddělené to kdo je ta role a kdo jsem já, ať už pracuji na čemkoli, tak mi to vůbec nedošlo. Když jsem na tom začala pracovat, nebo učila jsem se na casting první věty, tak jsem z toho měla nějaký ten pocit a vklouzla do toho pocitu a to je pro mě vždy, že se o to ani nesnažím, že najednou tam jsem a ani si neuvědomím, že jsem z toho nevystoupila, že můj život je jiný než ta role.”

Pro herce může být emoční kocovina obzvláště náročná, protože musí v průběhu představení opakovaně usměrňovat intenzivní emoce. Tato emoční investice potřebná k plnému ztělesnění postavy může být obtížná zejména při ztvárnění intenzivních nebo negativních emocí. Kromě emoční investice hraje při emoční kocovině významnou roli také naše paměť. Intenzivní emoce mohou vyvolat vzpomínky na podobné zážitky z našeho vlastního života. To může zintenzivnit emoční reakci, takže je obtížnější se jí po skončení scény zbavit. Podle Geera (1993) je zde navíc problém oddělit se od postavy.

Herečka Anna dále popisuje své zkušenosti s návratem starých obav a úzkosti, které se znovu objevily poté, co se ponořila do role. Vyjadřuje, jak nebezpečně se tyto pocity vrátily a otevřely dveře k dříve potlačeným myšlenkám a strastem, jako je strach z jídla a touhy po hubnutí. Tento stav postupně ovlivňuje její psychiku a přidává ji na úzkosti.

“Bylo to takové plíživé v tom, že najednou jsem měla zase strach z jídla, nebo najednou jsem se cítila opět úzkostlivě a napadaly mě věci, které trápily mojí mysl hodně v té době, že se mi to vrátilo, že se mi vrátilo to, že bych měla zhubnout nebo tyhle věci, které jsem vytěsnila, tak jsem je tak nějak otevřela trochu tou postavou.”

8.2.2. Vzestup a pád

Zatímco někteří herci se zdají být schopni bez námahy ztělesnit celou řadu postav, jiní se zdají být svými rolemi zcela pohlceni a ztrácejí hranice mezi svým osobním a profesním životem (Seton, 2006).

Herečka Jasmína líčí svůj boj s depresí a vyhořením. V době, kdy hrála roli měla pocit, že je nepředstavitelně zlá a že všichni kolem ní to také cítí, zejména kvůli její aktuální roli. Tyto temné myšlenky a pocity vypluly na povrch a herečka se sama v sobě ztrácela a nevěděla, jak se s touto situací vyrovnat.

“Jsem měla fakt velké deprese, vyhoření úplně totální, protože jsem si říkala: Ježíšmarja, já jsem čisté zlo a všichni si myslí, že jsem zlá a určitě mám tuhle roli, tak si všichni myslí, že jsem zlá, protože to vychází z nás. Začaly se mi vynořovat tyhle věci na povrch a vůbec jsem nevěděla co se sebou. “

Emoční kocovina může mít negativní dopad i na mezilidské vztahy. Jeden nejmenovaný herec se chtěl oženit se svou přítelkyní, ale kvůli náročné postavě v divadle, na které začal pracovat, se od své partnerky začal odcizovat a choval se k ní hrubě, což vyústilo v rozchod s jeho snoubenkou (Geer, 1993). I v případě Jasmíny hraní dlouhodobě zlé postavy ovlivnilo vztah s přítelem. Herečka popisuje, jak v ní role vyvolala silnou aroganci. Cítila se jako mistr světa, přesvědčená o své výjimečnosti a nadřazenosti vůči ostatním. Tato arogance ovlivňovala i její vztahy, a komunikace s přítelem se stala náročnou. Zdálo se, že se její postavou propadla do přesvědčení, že je nejlepší a ostatní jsou pod ní. To ji přivedlo k otázce, proč se stalo, že vnímá ostatní jako neschopné hlupáky.

“Například ta role mi vyplavila strašně moc arogance. Občas jsem si doma připadala jako mistr světa, že já jsem nejlepší, ostatní jsou blbci. Takže když jsem například mluvila s přítelem, tak to nebylo asi vždy jednoduché. Ta arogantnost postavy se tam hodně promítla a to, že já zvládnou všechno nejlíp, že já jsem ta top a ostatní jsou pode mnou, tak to si myslím, že se hodně promítlo do mého života. A pak jsem si říkala: “Co to je, vždyť všichni jsme si rovni, co se to děje.” Nějaká ta soutěživost, která byla potlačena kvůli dobru všech, tak mi přijde, že teďka vzešla na povrch a přišlo mi, že jsou všichni hloupý a že nic neví, že ničemu nerozumí.”

8.3. Nestabilita herecké profese

V teoretické části jsem nastínila výzvy herecké práce. Finanční nejistota byla jedním z faktorů, které mají velký dopad na život herce (Kumar 2019; The University of Sydney, 2015). Finanční nestabilita může negativně ovlivnit psychiku herců a přispět tak k emoční kocovině (Bloch, 1993).

8.3.1. Za oponou: Finanční tíseň jako denní chléb

Herečka Marie se často kvůli herectví nachází v tíživé situaci, v našem rozhovoru uvedla, že si pod pojmem k herectví představí kromě lásky k divadlu a filmu také pochybnosti, nespravedlnost a těžký život.

“...Stále přemýšlím co bude, kolik peněz...”

V rozhovoru s herečkou Terezou vyplynulo, že na emoční kocovinu nemusí mít vliv pouze náročná role, ale i stresující život herce, kdy k negativnímu dopadu role můžou přispět i další faktory, které kolikrát emoční kocovinu přebíjí. Terezy nabitý rozvrh a finanční potíže přispěly k vyčerpání a dosažení bodu vyhoření. Hlavním spouštěčem zde byl stres a nedostatek financí. Toto období bylo pro Terezu velmi obtížné. Od té doby se stala opatrnější vůči sobě samé a snaží se přistupovat ke všemu s klidem.

“Já jsem studovala bakaláře a měla jsem u toho tři práce, takže já se nedivím, že to dospělo do toho bodu. Spouštěč byl taky stres a neustále jsem neměla peníze a bylo to hrozné období pro mě a dělala jsem přijímačky na magistra a tak, takže já jsem od té doby na sebe strašně opatrná. Dávám si toho mnohem méně a snažím se to všechno brát v klidu a tak. To si myslím, že je strašně důležité.”

8.3.2. Není cesty ven

Herec Karel popisuje, že kromě uměleckého hlediska má herectví také finanční aspekt. Je si vědom úskalí a výzev herecké práce, sám ale dospěl do bodu, kdy má vždy hereckou práci před sebou a nemusí tak žít od výplaty k výplatě. Tato jistota finanční stability přináší

emoční stabilitu. Nicméně si uvědomuje, že pokud by se ocitl v situaci, kdy není po několik měsíců nebo i roků obsazován, mohl by zažít emoční nestabilitu a stres. Toto je reálná výzva, které může mnoho herců čelit, a která se odlišuje od hraní emočně náročné role. Z reálného života, narozdíl od role, nelze vystoupit.

“...Taky tam je ten finanční aspekt, na který se ale ne vždy dá opravdu spolehnout... Nikdy jsem nebyl v té situaci, kdybych neměl nic před sebou. Nepracuji nonstop, ale vždy vím, že například další měsíc mám den, či dva natáčení. Je to určitý pocit finanční stability, který to sebou nese...Takže z toho určitě pramení určitá emoční stabilita. Kdybych z nějakého důvodu ale nebyl tolik obsazován, kdyby to trvalo několik měsíců a třeba i rok, tak myslím, že jsem, že spousta herců se může potkat i s tou emoční nestabilitou a stresem a to je opravdová věc, tak to je. A to je něco jiného než chodit z role do role, protože tohle je reálný život, z toho nemůžete uniknout.”

8.4. Strategie ke zvládnání dlouhodobě náročných rolí

Emocionální zátěž může ztížit udržování vztahů, zejména pokud blízcí nechápu nároky hereckého řemesla. Svou roli hraje i fyzická složka emoční kocoviny. Mnoho herců vedlo, že se po hraní náročné role cítí energeticky vyčerpaní a potřebují se zregenerovat, aby mohli fungovat dál. Emoční a fyzická zátěž navíc může mít vliv na hercovu schopnost podávat soustavné výkony, což může ovlivnit i fakt, jak moc bude herec obsazován do dalších projektů, nebo jak velké role bude hrát. Ke zvládnutí emoční kocoviny herci nejčastěji využívají techniky, jako je meditace, cvičení a terapie. Některým hercům také pomáhá vytvořit si rituál, jak se po představení "zbavit" své postavy, například převléknout se z kostýmu, smýt ze sebe postavu proudem vody, nebo se věnovat určité činnosti, která jim pomůže přejít zpět do jejich emočního stavu.

8.4.1. Dobití baterek

Herečka Anna si uvědomuje nutnost psychického zotavení a možnosti vypnutí. Věří, že je klíčové udělat si čas na regeneraci pro sebe. Často se setkává s nepochopením okolí lidí mimo hereckou branži, kteří nerozumí tomu, jak intenzivní a vyčerpávající je hraní a jak moc to vyžaduje emoční nasazení a spousta energie. Po takové práci je nezbytný obrovský odpočinek. Je třeba nabít energii a i když role není fyzicky náročná, stále je potřeba si odpočinout.

“Dát si čas a zregenerovat se, to si myslím, že je důležité. Naprosto si uvědomuji, že po takové roli je důležitá ta nějaká rekonvalescence psychická a nějaká možnost vypnutí a věřím, že je to velmi důležité udělat ten potřebný čas a fakt nějakou dobu nic nedělat. A to je právě něco, co lidi z toho světa, co moc nerozumí herectví, tak nechápu. Nedokáží se vžít do toho, jak je hraní v tomhle emočním prožití a vydání energie náročný, a že fakt je to úplně jiná práce, úplně jiný životní styl v tom, že někdy pracuješ strašně intenzivně, ale pak pro to, abys mohl reálně fungovat, tak potřebuješ obrovský odpočinek. Potřebuješ dobít ty baterky a i když to není role, kde skáčeš po střechách a pereš se, tak potřebuješ vypnout. Odpočínutí a dobítí baterek je podle mě strašně důležitý. “

Emoční kocovina je skutečným jevem, který postihuje herce a může mít významný dopad na jejich osobní i profesní život. Pochopení jejich psychologických a fyziologických faktorů má zásadní význam pro to, aby se herci dokázali s jejich následky vyrovnat a zajistili si, že budou moci podávat mimořádné herecké výkony pouze na jevišti, či filmovém plátně.

8.4.2. Rituály a meditace

Meditace, poslech hudby, pohyb a pobyt v přírodě se ukázaly být jako nejčastější a nejméně efektivní způsob, při kterém se herečtí respondenti odreagují po náročném natáčecím dni a představení. Poslouchání hudby je úzce propojeno s redukcí stresu prostřednictvím snížení fyzického napětí v těle. To se odráží ve snížení hladiny kortizolu (hormonu stresu), snížení srdečního tepu a snížení krevního tlaku. Hudba také dokáže snižovat negativní emocionální projevy, jako obavy, úzkost, neklid nebo nervozita, a zároveň zvyšovat pozitivní emoce a pocity (de Witte et al., 2020). Poslech hudby tak může být účinnou relaxační technikou, která pomáhá předcházet emoční kocovině herců tím, že reguluje emoce a podporuje celkovou pohodu.

8.4.2.1. Harmonie přírody a uměleckého vyjádření

Herečka Tereza vyjadřuje svou silnou citlivost k přírodě a vnímá ji jako zdroj inspirace, zejména pro své taneční umění. Je velmi umělecky založená a ráda se prochází v přírodě, která ji přináší klid a harmonii. Pobyt v přírodě ji poskytuje možnost nadechnout se a relaxovat. Hudba má pro ni také velký význam.

“Hodně vnímám tu přírodu. Beru z ní inspiraci třeba na tancování. Jsem hodně umělecká. Ráda se projdu. Nadýchám se, je to klidný. Záleží mi hodně na hudbě, poslouchám nyní klidnější umělce, instrumentální.”

8.4.2.2. Snažím se ji setřepat

Meditace, dechová cvičení a pravidelný pohyb se ukázaly být další účinnou technikou pro prevenci emoční kocoviny, jak vyplývá z výzkumu od Seton et al. (2019).

V kontextu herectví slouží meditace především jako všeobecná psychofyzická příprava na výkon, spíše než specifickou přípravu na konkrétní roli či postavu (Seton et al., 2019). Nicméně, i přes tuto obecnost meditace přináší mnoho výhod. Pravidelná meditační praxe umožňuje hercům získat lepší kontrolu nad svými emocemi, zvýšit uvědomění v divadelním prostoru, zlepšit své soustředění a snížit stres a napětí.

Pro herečku Jasmínu je meditace důležitým rituálem, který jí výrazně pomáhá. Bez tohoto každodenního rituálu se cítí nervózněji. Po náročném ztvárnění role si dopřeje další meditaci, která jí pomáhá uvědomit si, že okolní věci a problémy se jí nemusí vždy dotýkat. Klid vnitřního stavu je pro ni klíčový, protože jí umožňuje soustředit se na mnoho věcí, a to

včetně transformace z hrané role a zbavení se emocionálního zatížení. Pohyb a meditace jsou pro ni vzájemně propojeny a přispívají k harmonii jejího bytí.

“Já myslím, že mě hodně pomáhá meditace, ale to беру tak, že je to můj každodenní rituál. Uvědomuji si, že díky tomu se cítím více spokojená sama se sebou. Já fakt medituji již dlouho v kuse, každý den aspoň 5 až 10 minut. Když tohle nemám, tak se cítím více nervózní. Takže po té roli si dávám další meditaci a uvědomuji si, že jsem já a je něco kolem mě, ale že ne všechny věci se mě týkají, protože ať se venku děje cokoli, někdo má špatnou náladu, tak je to jeho problém. Učím se oddělovat tyhle věci. Je pro mě hrozně důležitý, abych měla vnitřní klid, abych se mohla soustředit na spoustu věcí a to hodně souvisí s tou rolí, po té roli třeba skáču, snažím se jí ze sebe setřepat, opět je to spojené s tím pohybem.”

Celkově lze říci, že meditace, poslech hudby a pravidelný pohyb jsou aktivity, které hercům pomáhají jak připravit se na výkon, tak zklidnit po něm a předejít tak emoční kocovině.

8.4.3. Vyhledávám samotu

Další rituál, který pomohl mým respondentům předejít emoční kocovině, bylo nalezení času sám pro sebe. Když jsme sami, přikládáme mnohem větší pozornost tomu, co se děje uvnitř nás samých. Podle Leavitt et al. (2021) pozitivní samota není totéž jako izolace nebo osamělost, ale spíše je to stav, který si člověk záměrně vytváří, udržuje a využívá, aby se zaměřil na prohloubení svého vnímání a přijetí sebe sama (Leavitt et al., 2021).

Herec Martin nalézá úlevu když je sám. Tak se nejlépe zvládá vyrovnávat se sebou samotným. Postupně se stále více soustředí na samotu. Občas si dopřává zážitky s konzumací jointů, při nichž se věnuje úklidu nebo se vydává na procházky. Rád přemýšlí a rozjímá se nad sebou a svým životem. Ačkoliv je komunikativní, nemá sklon sdílet své osobní problémy s ostatními nebo prostřednictvím sociálních médií. Pro Martina je důležité mít možnost vymluvit se někomu, ale většinou upřednostňuje důvěrnější prostředí.

“Musím říci, že se dokážu vymluvit i sám a sám se sebou vypořádat. Čím dál tím víc vyhledávám tu samotu. Občas si rád dám i jointa, u toho uklízím, chodím na procházky. Přemýšlím, hodně dumám a mám rád i tu komunikaci, ale asi nemám tu tendenci sdílet to veřejně. To, že si s někým popovídám je jedna věc, ale, že bych se potřeboval vymluvit někomu, nebo na sociální síť, to úplně ne...Někdy je dobré se z toho vymluvit, vypsát. Já jsem ten

typ, který se z toho potřebuje vymluvit, vypsát. Mne to baví o tom mluvit, pomáhá mi se z toho vymluvit, svěřit se.”

Existuje mnoho způsobů, jak se lze zapojit do vnitřního uvědomění a přijetí sebe sama. Mezi tyto způsoby patří například meditace, jóga, modlitba, ale i prožívání přírody. Tyto aktivity umožňují jednotlivcům nalézt svůj vlastní způsob spojení s vnitřním já a dosáhnout hlubšího smyslu a rovnováhy ve svém životě. Tyto aktivity jsou užitečné pro různé jedince v různých situacích (Leavitt et al., 2021).

Vědomá samota představuje efektivní rituál, který umožňuje hercům účinně vyhnout se emoční kocovině. Během hereckých vystoupení jsou herci neustále propojeni s ostatními. Jejich úspěch závisí na schopnosti reagovat na své herecké kolegy a také na reakcích diváků. Negativní odezva diváků na film či představení může negativně ovlivnit budoucí pracovní příležitosti herce. Vědomá samota přináší hercům příležitost zaměřit se na sami sebe a své vlastní pocity místo na postavu a vnější prostředí. Tímto způsobem může vědomá samota pozitivně ovlivnit celkovou pohodu herce.

Herečka Tereza zaznamenala vlastní zkušenost s postupným snižováním své sociální aktivity, což přičítá i dopadu samoty v době pandemie koronaviru. Objevila potěšení ze samoty a času sama na sebe, nezávisle na tom, zda se začte do knihy či sleduje nějaký pořad. V předvečer své herecké role byla překvapena vlnou paniky, která ji přepadla. Na jevišti, kde měla své vystoupení, si lehla na zem a to ji uklidnilo. Její mentální příprava se stává zásadním prvkem pro překonávání hereckých výzev. Důležité pro Terezu je vždy si najít čas sama na sebe a nesnažit se zavděčit ostatním za každou cenu.

“Myslím si, že jsem začala být mnohem méně sociální, což asi souvisí i s koronavirem. Měla jsem strašně ráda čas pouze na sebe, je to jedno jestli si čtu, nebo si pustím Netflix, ale potřebuji mít ten check-in se sebou samou. Před tím, než jsem začal hrát tu postavu, tak jsem měla trochu paniku, takový panický záchvat a to mi pak hodně pomohlo. Na tom místě, kde jsem měla to představení jsem si lehla a dala jsem se do klidu. Je důležité se i mentálně připravit. Je důležité najít si na sebe čas a ne se snažit někomu zavděčit.”

8.4.4. Spláchnout to!

Herci, kteří se potýkají s emočními dopady své práce, hledají způsoby, jak se od svých postav odpoutat a vyhnout se tak emoční kocovině. Jednou z technik, která si u mých respondentů získala oblibu, je dát si hned po výkonu sprchu. Herci často uváděli, že jim to ze sebe pomůže smýt pocity té postavy, doslova “Smýt ze sebe tu postavu”.

Herec Marek popisuje svůj osobní rituál, kterým je studená sprcha, jako osvěžující proud reality. Chladná voda mu umožňuje spláchnout všechny emoce a opět se uzemnit. Marka překvapuje, jak málo někdy stačí k nalezení rovnováhy.

“Studená sprcha! Mám takový rituál, že po náročném natáčecím dni si dám studenou sprchu. Je neuvěřitelné, jak rychle vás ten proud ledové vody vrátí do reality. Vyloženě ze sebe smyju všechny pocity. Ona je ta studená sprcha dobrá, i když za sebou nemáte emočně vypjaté scény. Tak či tak, vrátí vás rychle do reality a pomůže uzemnit.”

Využívání studených sprch k prevenci emoční kocoviny je v oblasti herectví poměrně novým pojmem a v současné době existuje jen málo empirických výzkumů na toto téma. Existují však určité důkazy, které naznačují, že studené sprchy mohou mít terapeutický přínos pro jedince, kteří prožívají emoční stres. Studie Kox et al. (2016) zjistila, že vystavení chladným teplotám může stimulovat uvolňování noradrenalinu a dalších stresových hormonů, což může tělu pomoci vyrovnat se s emočním stresem.

Ačkoli přesně nevíme, jak může studená sprcha pomoci hercům předcházet emoční kocovině, někteří odborníci se domnívají, že vystavení chladným teplotám může zlepšit přirozenou reakci těla na stres (Kox et al., 2016). Kromě toho může šok z chladné vody pomoci vytrhnout herce ze stavu emočního zahloubání a umožnit jim snadnější postoj k vlastním emocím a prožitkům.

Ačkoli studené sprchy mohou hercům, kteří se snaží předcházet emoční kocovině, přinášet výhody, je potřeba se na to podívat z praktického hlediska. Například studené sprchy mohou být pro někoho nepříjemné, a nemusí tak být vhodné pro všechny jedince. Navíc existuje riziko nežádoucích účinků jako například podchlazení, pokud je voda příliš studená nebo pokud jedinec není zvyklý na nízké teploty.

Přestože Marek na studenou sprchu nedá dopustit, herečka Anna zjistila, že horká sprcha je pro ni neúčinnějším způsobem, jak se odpoutat od svých rolí a vrátit se do každodenního

života. Annina zkušenost zdůrazňuje význam individuálních strategií pro zvládnání emočního stresu po hereckém výkonu podle svých osobních preferencí a fyzických reakcí. Pro Annu je horká sprcha fyzickým rituálem, při kterém si představuje, jak postupně odplavuje svou hereckou postavu, smyje své pocity a všechno co se událo.

“Mám takový úžasný trik, co mi pomáhá vrátit se, opustit cokoli zrovna prožívám, a to je horká sprcha. A ne jakože sprcha, vypneš hlavu, ale já si vždycky představuji, vyloženě si fyzicky a psychicky představuji, že ze sebe smývám tu postavu, že ze sebe smývám ty pocity, že cokoli se stalo, že se vrátím sama na sebe. Že prostě sprcha a vlastně to, že necháš všechno odtéct, tak je pro mě taková nejenom představa, věc, ale je to až takový fyzický rituál.”

Také herec Martin se po náročném představení uchyluje do sprchy, aby se odpoutal od své postavy a vyhnul se emoční kocovině. Nicméně přiznává, že sprcha sama o sobě nemusí vždy stačit k úplnému návratu do normálního života. Proto se Martin obrací ke sklenici piva jako k dalšímu prostředku k uvolnění a zbavení se přetrvávajících emocí z představení. Ačkoli účinnost alkoholu jako mechanismu zvládnání stresu zůstává předmětem diskusí, Martinova zkušenost podporuje stanovisko, že každý herec má své individuální strategie, jak se vyrovnat s emoční kocovinou.

“...Navíc jsem v té době chodil z role do role, takže jsem si prožil fakt několik životů zároveň a vždycky na tu závěrečnou scénu jsem chodil přes to jeviště, do toho jsem s sebou měl tu zbraň a tam se potom zastřelím a to bylo pro mě vždycky strašně těžké. Proto jsou nějaké rituály, které člověk musí dělat, aby se z toho dostal. Já mám třeba rád, když mám čas, tak si dám hned pak sprchu, že ze sebe, když to ze sebe spláchnu. Ale přiznám se, že si rád dám po představení třeba pivo, něco co mi ten smysl trošku otupí.”

8.4.5. Užívání alkoholu

Herectví je náročná a složitá profese, která od herců vyžaduje neustálou kreativitu a nápaditost. Herci se při své práci mohou setkat s mnoha úskalími jako je hraní emočně vypjatých scén, sexuálních scén, či obyčejná tréma.

Užívání alkoholu v tvůrčím procesu herců je složitá problematika, která může mít jak pozitivní, tak negativní důsledky. Alkohol může poskytnout pocit uvolnění, socializace a inspirace, jeho užívání však může vést i ke zhoršení výkonnosti, závislosti a dalším problémům.

8.4.5.1. Je třeba si to zdůvodnit

Herec Martin popisuje, že příjem alkoholu pomáhá hercům se uvolnit, což je důležité především, pokud herce čekají náročné scény. Mezi obtížné scény patří například nahota a znásilnění na jevišti. V takovém případě si herci příjem alkoholu zdůvodní právě náročností scény, pro kterou je třeba zbavit se přílišné nervozity.

“Samozřejmě nesmím být na camr, ale ovlivní to výkon v tom, že když si dám to pivo, tak se přece jenom uvolníš nějakým způsobem. Jsou scény, které jsou těžké, například někdo může bojovat s nahotou na jevišti. Když je to například drama, kde si půlku představení nahej, tak si to prostě musíš odůvodnit a to není pro někoho jednoduché. Například scény znásilnění, ti kdo je hrají, tak si během toho představení to víno dají, protože ví, že je čeká tahle scéna.”

8.4.5.2. Pokus omyl

Zatímco někteří herci spojují svůj profesní úspěch s užíváním alkoholu, jiní přiznávají jeho negativní vliv na svůj výkon. Herci, kteří užívali alkohol, aby se vyrovnali s trémou, nebo úzkostí z vystoupení, mohou zjistit, že ve skutečnosti zhoršuje jejich pocity, což vede ke špatnému výkonu a zvýšenému stresu (Robb et al., 2016).

Herečka Anna sdílí svou zkušenost s divadelním castingem, před kterým si uvědomila, že pro úspěch musí být uvolněná. S cílem vyhnout se nervozitě si před castingem dala kelímek vína. Mělo to však na ni opačný efekt, kdy alkohol umocnil její nervozitu a celý castingový den neproběhl dle jejích představ. Tento pokus-omyl ji ukázal, že se tímto způsobem nechce prezentovat a nevede ji k žádoucím výsledkům.

“Čekal mě divadelní casting a já jsem věděla, že pro úspěch musím být uvolněná...A pak jsem zaexperimentovala a dala jsem si skleničku vína předtím, ale bylo to tak, že jsem si ji prostě vyloženě do té čekací místnosti vzala v kelímku neprůhledným. Ale musím říct, že v ten moment mi to vůbec nepomohlo, že jsem během toho castingu byla nervózní a byl to pro mě špatný den a tak a potom ještě zpětně jsem měla výčitky proč jsem to udělala. Vůbec to u mě nefungovalo tak, že bych se cítila nějak ovíněná, spíš to jenom umocnilo to jak špatně jsem se cítila.”

Alkohol je dlouho považován za běžný způsob, jak se herci rychle odreagují od stresu z náročných rolí. I když může poskytnout dočasnou úlevu, nikdy by neměl být považován za dlouhodobé řešení. Nadměrná konzumace alkoholu může vést k řadě negativních důsledků, včetně závislosti, zdravotních problémů a profesních selhání. Sebereflexe Anny je dobrým případem kritického vztahu k alkoholu a ukazuje, že herci jsou si vědomi možných rizik jako

je dlouhodobý únik k alkoholu, který pak snadno může přerůst v alkoholovou závislost. Je důležité, aby herci zvažovali možná rizika pití alkoholu ve své práci a hledali alternativní způsoby, jak se vyrovnat s výzvami tvůrčího procesu.

8.4.6. Užívání dalších návykových látek

Někteří herci se již během studia uchylují k užívání návykových, či psychosomatických látek. Aby zvládli stres spojený s dlouhodobým vystupováním, sahají někteří herci během přípravy k nelegálním drogám nebo antidepresivům (Taylor, 2016, s.153-154). Když herec delší dobu ztvárňuje emočně náročnou postavu a poté přejde do nové role, může to mít výrazný dopad na jeho duševní pohodu. Neschopnost řádně se rozloučit s postavou může zesílit emocionální zátěž herce. To může vyústit v pocity nejistoty, úzkosti, deprese, nebo dokonce zneužívání návykových látek (Arias, 2019).

8.4.6.1. Všechno ti žije

Martin tvrdí, že experimenty s drogami nebere jako únik od emočně vypjaté role, ale jako inspiraci. Herec odkrývá část svého života, kdy příležitostně užívá drogy. V jeho slovech se odráží zkušenost s jointem, občasným kokainem a i halucinogeny, které ho fascinují svou schopností vnímat svět mnohem barvitěji. Nicméně, nevynechává ani temnější stránku užívání drog, kterou je obtížný dojezd spojen s nespavostí a s narušeným vnímáním v dnech následujících. Věří, že užívání drog v uměleckém prostředí umožňuje hercům vidět svět z různých perspektiv. Martin též připomíná, že drogy byly vždy přítomné v uměleckém prostředí.

“Nemyslím si, že to dělám pravidelně. Rád si dám toho jointa, pak občas kokain, protože je v té branži snadno dostupný. Včera jsem byl na jedné akci po premiéře a tam vyloženě koloval. Ty halucinogeny, to je hustý, to má pak člověk zážitky, všechno ti žije. Doteky dělají hrozně moc, kytičky, příroda, třeba LSD bylo úžasný, ale horší je pak ten dojezd, že se z toho vyspáváš třeba dva dny, chodíš a všechno se ti trošku hejbe. Zároveň si myslím, že je to důležité pro herce, aby viděli ten svět i jinýma očima. A ty drogy tu vždycky byly. Když se podíváš na prokletý básníky a období absinthu a opia, kdy vlastně...umělci z toho tvoří.”

8.4.6.2. Sám sebe jsem nepoznával

Martin zastává názor, že drogy mohou být pro kreativní jedince potenciálním zdrojem inspirace. Uvědomuje si však také možnou škodlivost a negativní důsledky užívání drog, zejména pro mladé studenty, kteří nemusí být dostatečně vyspělí, aby zvládli jejich účinky.

Sám Martin má i negativní zkušenost s užíváním drog, kdy kromě obvyklého dojezdu si začal všimnout i proměn sebe samého. To ho přimělo drogy vynechat a některé z nich i přestat užívat.

“Určitě to беру spíš jako tu inspiraci, odreagování, ale měl jsem i období, kdy jsem to přeháněl s drogami. To jsem měl takové divoké období, hodně se mi měnily nálady a už jsem sám sebe nepoznával. Podíval jsem se do zrcadla a přišlo mi, že vypadám jak fetka. Masný vlasy jsem měl, nevyspaný jsem byl a říkal jsem si, už ne. Třeba teď už bych si LSD nedal. Bylo to hezké, ale znám i lidi, kteří skončili v Bohnicích po LSD, měli těžký průběh, tam ale skončili i kvůli herectví. On je to velký nápor. Ty neustále pracuješ se svým tělem jako herec. Tvoje tělo je takový nástroj. Neustále jsi vidět. Tvá mysl to třeba nedá...Myslím, že se k tomu ty lidi dostávají příliš brzy. Znáš spoustu studentů, kterým je třeba sedmnáct a fetují. Dostanou se k tomu přes starší kolegy. To mi přijde hrozný.”

Užívání drog mezi herci ve vzdělávacích programech je tématem, které vzbuzuje stále větší pozornost, protože může mít negativní dopad na jejich psychické a fyzické zdraví. Umělecký průmysl je nechvalně známý užíváním drog a alkoholu mezi herci, ale tyto návykové látky nejsou jedinými zdravotními rizikovými faktory, se kterými se umělci potýkají.

Podle Seton (2006) nezdravé návyky, jako je nedostatek spánku, špatná strava a nadměrný příjem kofeinu, mohou mít významný dopad na duševní a fyzické zdraví herce, což může v konečném důsledku ovlivnit jeho výkon na jevišti nebo na plátně. Mezi divadelníky často převládá postoj "žij a dopřej si žít", dokud se situace nestane vážnou. To bohužel může vést k tomu, že mnoho jedinců nevyhledá včas potřebnou pomoc, i když by léčba byla kolikrát vhodným řešením (Seton, 2006).

8.4.7. Fyzické cvičení

Herci často zmiňovali, že díky hereckým rolím se cítí spíše psychicky naplnění, než vyčerpání. Část herců zmínila, že nechtějí pouze přejít do role, ale chtějí se zcela ponořit do prostředí, ve kterém se příběh odehrává. Pro dosažení tohoto stavu se zapojují do různých fyzických cvičení, která jim pomáhají vstoupit do role.

Fyzické cvičení je lék. Je účinným nástrojem v boji proti celé řadě chronických onemocnění. Už Hippokrates poukázal na benefity fyzického cvičení. Tvrdil, že pravidelné a mírné využívání všech částí těla a cvičení v práci, která je jim přirozená, vede k jejich zdraví, dobře vyvinutému stavu a pomalejšímu stárnutí. Naopak, pokud tyto části těla nevyužíváme a ponecháváme je nečinné, mohou se stát náchylnými k onemocnění (Rueggsegger a Booth, 2018). Pro herce je nezbytné udržovat se ve zdravé kondici. Díky Alba Emoting (Bloch, 1993),

kteřá kombinuje řůzně druhy cvičení a dýchací techniky se herci lépe dostávají z role i do role. I obyčejná procházka a oblíbená sportovní aktivita ovšem pomůže se hercům rozehřát před výkonem, nebo “vypnout” po výkonu.

8.4.7.1. Resetovací tlačítko

Pro herce Marka je fotbal terapeutický reset, který mu umožňuje znovu nabrat energii. Existují chvíle, kdy je hraní příliš intenzivní a vyčerpávající. Naopak fotbal je pro něj čistou radostí a uvolněním. Běh za míčem, vyjádření emocí na hřišti a společnost kamarádů mu přináší autentické potěšení. Fotbal mu umožňuje skutečně se uvolnit a odvrátit veškerý tlak, který s sebou přináší herecká dráha.

“Fotbal je mým útočištěm, když potřebuji na chvíli uniknout z hereckého světa. Po intenzivních vystoupeních mám občas pocit, že mi praskne hlava. A právě v tu chvíli mi fotbal vždy pomůže. Je to jak resetovací tlačítko. Herectví pro mě představuje neuvěřitelný nával adrenalinu. Ten pocit, když stojíš na jevišti je k nezaplacení. Ale někdy je to příliš intenzivní a vyčerpávající. Naopak fotbal je pro mě čistá radost a uvolnění. Běháš za míčem, občas na sebe křičíte kvůli hovanině a u toho si s kamarády. Díky fotbalu se vždy uvolním bez jakéhokoli tlaku.”

Herec Jan si je vědom významu fyzické aktivity pro udržení dobré kondice a celkového zdraví. Cvičení mu také poskytuje důležitý prostředek k nabuzení určitých emocí, které pak dokáže přesvědčivě přenést do svých hereckých rolí. Jan si uvědomuje, že cvičení nejen zlepšuje jeho fyzickou kondici, ale také má pozitivní vliv na jeho psychiku. Při každém tréninku zažívá pocit uvolnění a osvěžení, který mu pomáhá zvládat stres a tlak spojený s hereckou profesí.

“Když nesportuji, najednou nemám energii. Všechno je těžší, sport je skvělejší a je potřeba. Člověk musí mít tu nahypenou energii, každá ta událost pro tu postavu je často nejdůležitější v jeho životě, což v životě tak není. Každé dvě hodiny nejsou nejdůležitější v mém životě a tak to tam je a když na to člověk tu energii nemá, tak se to hraje hůř. Vždycky pomáhá být fyzicky aktivní, rozběhnout se, udělat si pár sprintů, to je také vždy dobré, třeba na tom setu přímo, udělat si třeba deset kliků. Je potřeba být vždy aktivní a nejlépe tou dynamickou aktivitou.”

Kromě emoční zátěže herectví většina mých participantů zmiňovala energetické vyčerpání po hraní náročné role. Dlouhé hodiny strávené na natáčení nebo při divadelních představeních dokážou člověka vyčerpat natolik, že mnohdy vnímají více únavu a vyčerpání z hlediska fyzické energie než z emočního hlediska. V rozhovoru s hercem Karlem jsem

zaznamenala, že se snaží především obnovit fyzickou energii, kterou v průběhu hraní vyčerpává. Pro něho je získání této energie zpět klíčovým faktorem pro udržení výkonu a vyrovnanosti ve své profesionální činnosti. K regeneraci využívá například procházky, wellness, či horké vany.

“Určitě mi pomáhá, i když je to například jenom procházka, tak je to opravdu dobré, když jdete do místa, kde máte například wellness na cestě, horkou vanu, tak to opravdu také může pomoci hodně, abyste prostě zrelaxovali. Každopádně ani jednu z těchto, ani jednu z těchto činností neberu jako emoční resetování. Beru to jako energetické resetování.”

8.5. Dopady hraní dlouhodobě náročné role

V rámci mého kvalitativního výzkumu se herci shodli na tom, že hraní náročných rolí přináší řadu pozitiv, ale i nevýhod. Hraní náročné role mělo téměř vždy dopad na jejich psychiku a sebevědomí.

8.5.1. Role, která mě proměnila

Herec Jan popisuje, že jedna z postav, kterou hrál mu pomohla zvýšit sebevědomí. Byla to hlavní role a celý příběh se točil kolem ní. Daná postava byla považována za nejchytřejší, ale zároveň byla i arogantní. Pro Jana zde proměna do daného charakteru šla přes vyšší sebevědomí. Bylo to něco, co předtím nedosahoval v takové míře. Tuto zkušenost hodnotí jako velmi pozitivní a obohacující.

“Něco, co mi z té postavy teď chybí a to je, že mě hrozně pomohla nabrat sebevědomí. Ta postava byla hlavní role, takže ten příběh byl o ní, ta postava byla nejchytřejší ze všech ostatních postav a taky byla arogantní z pohledu scénáře. A měl jsem tam strašně moc sebevědomí, a tak jsem se s ní nejvíce sžil. Najednou jsem získal něco, co jsem předtím neměl v té míře, ani náhodou...a hrozně jsem si to užíval.”

8.5.2. Trpké ovoce

Hraní náročné role sebou ale nese i různá úskalí a může mít dlouhodobě negativní dopad na psychiku herce. Někteří herci se cítili poníženi a frustrováni, protože nedokázali dosáhnout očekávaných výsledků. Herečka Marie měla po jednom náročném natáčení pocit selhání a pochybnosti o vlastních schopnostech, což negativně ovlivnilo její sebevědomí.

“Dost jsem to zpětně prožívala, protože ta scéna, kterou jsme točili byla o tom, že nás měli postřílet a pocit, když na tebe někdo míří je fakt hnusný, nebylo to příjemné...Po tom natáčení jsem měla pocit, že jsem selhala, že jsem to nezvládla dobře, že nejsem statečná a tak.”

Herečka Marie si i navzdory negativní zkušenosti myslí, že odkrývání nepříjemného v rámci herectví je normální a k herecké práci to patří. Marie odkazuje na emoční angažovanost a zranitelnost, kterou musí herec často projevovat v různých rolích. Podle ní by se lidé, kteří nejsou ochotní přijmout i negativní zážitky, neměli do herectví pouštět.

“Myslím si, že herectví jako takový je něco jiného. Je to vzít do sebe nůž a prostě ho do sebe vrazit pomyslně. A když pak někdo řekne, že mu to odkrývá věci, který úplně nechci

zažívat, tak si řeknu, tak ty vole kámo to nedělej, nemáš tam co dělat. Ale možná mám extrémně velké nároky.”

8.5.3. Na horské dráze

Herec Karel věří, že i náročné role si lze užít, herci totiž nemusí řešit dopad dané scény v reálném životě. Podle Karla si tak lze užít i hraní hádky a společně s hereckým kolegou se později zasmát nad tím, jak se lze “hezky” pohádat. Karel při své práci často vychází z Meisnerovy herecké techniky, kdy pro něj herectví znamená žít opravdově pod imaginárními okolnostmi (Konijn, 2000; Krasner, 2000). Snaží se tu hereckou zkušenost a okolnosti reálně prožít. Herec popisuje, že je pro herce vždy atraktivní hrát různé role, jako jsou oběti nebo násilníci, a prožívat pocit, že všechno je strašné. Tento pocit je pro herce jakousi drogou. Nicméně zdůrazňuje, že by se herec měl zaměřit na aspekt hry a mít z hraní i zábavu. Herectví je jakýsi dotek s něčím, co není skutečným životem herce. I když okolnosti ve scéně nejsou skutečné, herec musí reagovat opravdově. Zároveň si však uvědomuje, že důsledky, které by normálně následovaly v každodenním životě, v herectví nejsou přítomné. I když to nemá žádné skutečné následky, přiznává, že tato zkušenost hraní obtížné scény může být psychologicky náročná.

“Je to vždy atraktivní pro nás, pro herce, hrát nějakou oběť, hrát nějakého násilníka a říkat si: Bože, všechno je tak strašné.... Je to taková droga, když se staneme posedlí tím pocitem. Ale na co bychom se měli zaměřit je ten aspekt hry, je to o tom mít zábavu. Je to jako být na horské dráze, když jste možná vyděšení, ale víte, že je to v pohodě, pořád to dělám jako z důvodu srandy. Ačkoliv okolnosti nejsou reálné, reakce kterou my na ně máme musí být opravdová. Ale jelikož ty okolnosti nejsou opravdové, to co se stane, ty následky, které normálně máme, abychom na to odpověděli v každodenním životě, nejsou tam přítomné. Neznamená to, že to nějak neovlivňuje, ale nejsou žádné důsledky. Takže ačkoli ta zkušenost hraní té scény může být psychologicky obtížná, neznamená to, že to nemůže být zábava...”

Ačkoliv herec Karel věří, že emoční kocovina je jev, který postihuje mnoho herců, sám s ní nemá tak velkou zkušenost. Zastává totiž názor, že i když hrajeme náročnou postavu, která si prochází emočními kolotoči, nemusí to nutně znamenat, že si emočními kolotoči projdeme i my, herci. Na příkladu, který herec Karel uvedl, se dá dobře ilustrovat individuální postoj herců k hraní náročných postav. Odlišné postoje ke ztvárnění emocí tak mají i odlišné dopady na hercovu psychiku.

9. Diskuse

Tato část mé bakalářské práce bude zahrnovat přehled a shrnutí obsahu a klíčových výsledků kvalitativního výzkumu. Dále budu porovnávat výsledky z empirické části s teoretickými základy z první části bakalářské práce.

Mým primárním cílem bylo prozkoumat strategie, které profesionální herci používají ke zvládnání emoční kocoviny. Empirická část si tedy kladla za cíl přinést odpovědi na otázky *jaké strategie herci využívají k vyrovnání se s emoční kocovinou (pokud ji prožívají) a dlouhodobě náročnou rolí a jaká témata se objevují s ohledem na zakoušení či zvládnání emoční kocoviny*. Zároveň tato práce usilovala o navržení postupů ve zvládnání herecké emoční kocoviny a strategií, které ji pomáhají předejít, nebo se z ní vymanit.

V teoretické části mé práce se zabývám představením a objasněním fenoménu emoční kocoviny (Bloch, 1993). Čtenáře této práce seznamuji s jejími projevy a dopady emoční kocoviny na hercův život. Tento jev bývá v herecké branži často opomíjen a proto bylo mým cílem i přispět k dosavadní literatuře a navrhnout další strategie, které pomáhají předejít, nebo se vymanit z emoční kocoviny. Co mne v rámci mého výzkumu překvapilo je, že i krátká, jednorázová role může vyvolat emoční kocovinu. Abychom mohli prozkoumat strategie, které herci využívají k vyrovnání se s emoční kocovinou (pokud ji prožívají), bylo zapotřebí též identifikovat a studovat příčiny emoční kocoviny.

V teoretické části mé bakalářské práce (podkapitola 2.1.) jsou kromě strategií představeny i různé herecké techniky, které jak se v mém výzkumu ukázalo, mají vliv na míru dopadu emoční kocoviny na herce. V teoretické části představuji různé druhy přístupu k prožívání emocí postavy a osobního zúčastnění, nebo naopak odosobnění se s postavou. V mém výzkumu herci, kteří měli zkušenost s emoční kocovinou, často vycházeli z hereckých přístupů a technik, které kladli důraz na ztotožnění se s postavou. Mezi tyto přístupy řadíme například metodu Stanislavského, či její extrémnější verzi metodického herectví Lee Strasberga (Konijn, 2000; Krasner, 2000). Nejčastěji herci prožívali emoční kocovinu, když se ztotožnili s postavou a našli v ní něco, co mají společné, či vycházeli ze své vlastní zkušenosti (viz podkapitola 8.1.1. a 8.1.2.). Přístup osobního zúčastnění se ukázal jako přístup ke ztvárnění a prožívání emocí postavy, který má největší vliv na emoční kocovinu herce.

Mírnější dopad herci zažívali, když využívali kostýmu jako prostředku transformace, nebo psychologického gesta jako přechodu do role (viz podkapitola 8.1.3. a 8.1.4.). Z toho

vyplývá, že pokud herci ke ztvárnění emocí přistupují skrze nějaký symbol, vytváří tím jakousi bariéru mezi sebe sama a danou postavou, která má vliv na menší účinek emoční kocoviny.

U teoretické části jsou nastíněna témata, která se objevují s ohledem na zakoušení či zvládání emoční kocoviny. Mezi ně patří i užívání návykových látek a alkoholu. Dvě třetiny mých respondentů se shodli, že alkohol je pro ně prostředkem uvolnění se před náročnou rolí a po ní (viz podkapitola 8.4.5.), ale zároveň slouží i jako prostředek sociální interakce. Tyto výsledky se shodují s Robb et al.(2016). Narozdíl od Taylor (2016) a Arias (2019), které píšou o užívání návykových látkách jako způsobu zvládání emočního stresu a nároku svých rolí, mé výzkumné zjištění naznačuje, že alkohol a drogy herci využívají nejen jako uvolnění v průběhu tvůrčího procesu, ale též slouží jako zdroj inspirace (viz podkapitola 8.4.6.1.) Tato perspektiva přináší nový a odlišný pohled na roli alkoholu a drog v herectví, který se liší od předchozích studií a otevírá cestu pro další zkoumání fenoménu.

Nestabilita herecké profese a s ní související stres a nízké příjmy bylo další téma, se kterým se herci v průběhu své herecké branže setkali. V teoretické části popisují finanční tíseň jako jeden z faktorů, které mají dopad na hercovu psychiku (Kumar, 2019; Robb et al.,2016). Nemůžu říci, že bych narazila na herce, který by se v hereckém světě nesetkal s nestabilitou herecké branže a finanční nejistotou (viz podkapitola 8.3.). Tato zjištění souhlasí s výzkumem The University of Sydney (2015), kdy více než 80% herců alespoň jednou v životě uvedlo jako problém finanční stres.

Energetická náročnost role byla dalším z témat, které se v mém výzkumu objevily s ohledem na zakoušení či zvládání emoční kocoviny. Z rozhovorů s respondenty se ukázalo, že herectví je nejen emočně náročná profese, ale i energeticky. Hercům tak v hraní často pomáhají právě fyzická cvičení i čas o samotě, kdy mohou efektivně dobít baterky (viz podkapitola 8.4.1. a 8.4.7.1.). Můj výzkum ukázal, že každá hraná scéna je většinou ta nejdůležitější pro život postavy. Často je příběh postaven na sérii událostí, které jsou klíčové pro tu postavu, což v reálném životě tak není. Proto je potřeba nabudit v sobě ty emoce a energii a to nejlépe fyzickou aktivitou. Fyzická aktivita byla též jednou z aktivit, která pomáhá hercům se z role vymanit (viz podkapitola 8.4.7.1.). Herci se shodují, že je potřeba se věnovat aktivitám, které pomáhají vymanit se jak z energetického deficitu, tak z emoční kocoviny. Energetická náročnost herecké profese je určitě oblast, která by si zasloužila bližší prozkoumání.

Stejně jako není jeden přístup ke ztvárnění emocí v herectví, není ani jedna strategie, která pomůže se z role vymanit. Můj výzkum ukázal, že nejčastější způsob, kterým se herci odreagovali po představení, byl pomocí různých druhů cvičení jako například fotbalu, procházky, ale i skákání a “setřesení” role. Mezi další prostředky pak patřily dechová cvičení a meditace (viz podkapitola 8.4.2. a 8.4.7.). Tato zjištění se shodovala se Seton et al.(2019), kdy se v rámci výzkumu též ukázalo, že meditace, dechová cvičení a pravidelný pohyb jsou účinné metody pro zabránění emoční kocoviny.

Díky podrobným rozhovorům jsem v mém výzkumu narazila na strategie, o kterých je pouze málo empirických výzkumů, či není žádný. Mezi těmito strategiemi obzvláště převažovala strategie smytí ze sebe role pomocí proudu vody, což je pro herce rituál, kdy ze sebe vyloženě smývají postavu, kterou předtím ztvárnili (viz podkapitola 8.4.4.). Tato metoda se podobala i metodě svlékání a navlékání kostýmu jako oblečení se do role a svlečení se z ní. Pro herce hrály kostýmy i make-up důležitou roli při vtělení se do role, stejně tak jako sundání kostýmů a make-upu hrálo důležitou roli v oddělení se od postavy (viz podkapitola 8.1.4.). Paralelu lze najít u psychologického gesta Chekhova (Townsend, 2009), kdy za pomocí gesta se herec dostane do postavy. Ať už se jedná o smyšlené psychologické gesto, které je typické pro danou postavu, kostým, který danou postavu charakterizuje, či proud vody, setkáváme se zde s alternativní metodou, která symbolizuje a slouží jako prostředek přechodu, proměny, či transformace. Kostým i makeup lze vnímat i jako ochrannou bariéru, která vizuálně odlišuje herce a danou postavu.

Ačkoliv strategie samy o sobě nemusí být dostatečně účinné při zvládnání emoční kocoviny, kombinace všech těchto aktivit může hercům pomoci předejít a vymanit se z náročné role a zároveň dobít baterky. První krok, který bych ke zvládnání emoční kocoviny navrhla, je určitě její prevence. Stejně jako fyzické cvičení pomáhají předejít celé řadě chronickým onemocněním (Ruegsegger a Booth, 2018), poslech klidné hudby, pobyt v přírodě, pravidelná meditace a dýchací cvičení lze určitě aplikovat před hraním náročné role. Herci by měli pracovat i na vědomém oddělení role od svého osobního života. Samotný přechod z role do běžného života lze pak zmírnit pomocí plynulé transformace za pomocí sundání kostýmu a make-upu, který je s rolí spojován, či proudu vody, která pomůže smýt pocity a emoce postavy. Tyto vědomé rituály tak mohou být účinné při snížení dopadu emoční kocoviny.

10. Limity

V rámci mé bakalářské práce je třeba brát v úvahu její limity. Vzhledem ke kvalitativnímu výzkumu jsem pracovala s menším počtem vzorku herců, kteří se zúčastnili výzkumu, a s tím bylo spojené i omezení týkající se věkového spektra respondentů. Do výzkumu se mi nepodařilo zahrnout herce ve stáří s celoživotními zkušenostmi v oblasti práce s emocemi a zvládáním emoční kocoviny. Nejstarší účastník výzkumu byl ve středním věku.

Výsledky mohla zkreslit i samotná analýza. Analýzu jsem prováděla z přepsaných rozhovorů, které jsem měla na nahrávce, tudíž jsem se k jednotlivým otázkám a výpovědím mohla snadno vracet. I přesto, že jsem se snažila být striktní a vytvořit přepis co nejpřesněji, ne vždy jsem měla rozhovory v čerstvé paměti. To mělo za následek, že jsem si hůře pamatovala pocity a emoce, které účastníci vyjádřili v reakci na určité otázky.

Dalším potenciálním limitem mohl být i můj subjektivní postoj. Jako herečka jsem se s tématem zabývala osobně a občas jsem mohla reagovat na odpovědi účastníků s větším zaujetím, což by mohlo ovlivnit některé jejich odpovědi.

11. Závěr

Existují studie, které se věnují různým přístupům ke ztvárnění postavy a vnímání jejich emocí. Nacházíme však málo dat, které pojednávají o období po natáčení a představení, o tom, co následuje, když herec opustí jeviště, či filmový set (Geer, 1993). Za pomoci vlastního kvalitativního rozhovoru si tento projekt kladl za cíl odpovědět na výzkumné otázky: *Jaké strategie herci využívají k vyrovnání se s emoční kocovinou (pokud ji prožívají) a dlouhodobě náročnou rolí? Jaká témata se objevují s ohledem na zakoušení či zvládání emoční kocoviny?* Projekt si dále kladl za cíl navrhnout strategie a postupy na řešení problému emoční kocoviny.

Tato práce se snažila přiblížit komplexní pohled na různé herecké přístupy ke ztvárnění emocí a zejména se zaměřila na fenomén emoční kocoviny. Dále byly představeny úskalí, se kterými se herci v jejich profesním životě potýkají, jako je finanční nestabilita, vysoký stupeň stresu a kompetitivní prostředí.

Praktická část práce se zaměřila na provedení kvalitativního výzkumu mezi herci, s cílem zjistit, jaké strategie a techniky využívají k zvládání emoční kocoviny a jaká témata se objevují s ohledem na zakoušení či zvládání emoční kocoviny. Zjištění naznačují, že herci přistupují k této problematice různorodě. Mezi nejčastější strategie patří fyzická aktivita a relaxační techniky jako například meditace a dechová cvičení. Mezi alternativní strategie se řadí využití psychologického gesta, kostýmu, či proudu vody jako prostředku přechodu a proměny. Někteří herci přiznali, že se uchylují k užívání alkoholu a drog. Návykovým látkám přisuzují různé funkce. Alkohol a další návykové látky tak slouží nejen jako prostředek uvolnění a vypořádání se s emoční kocovinou, ale i jako nástroj k socializaci a vyšší míře kreativity.

Během výzkumu se také ukázalo, že herci se potýkají s častým energetickým vyčerpáním, což svědčí o tom, jak náročná může být jejich práce nejen z emocionální, ale i fyzické perspektivy.

Celkově lze konstatovat, že herectví je pro mnoho jedinců lákavým, avšak náročným povoláním, které vyžaduje nejen schopnost vyjádřit širokou škálu emocí, ale také dovednost vyrovnat se s dopady hraní náročné role. Zvládání emoční kocoviny je nedílnou součástí jejich profesního života. Tato práce přináší důležité poznatky o strategiích, které herci využívají k prevenci a zvládání emoční kocoviny. Její výsledky mohou sloužit i jako inspirace a podpora

hercům při hledání efektivních způsobů péče o své emoční zdraví. Navzdory všem výzvám a úskalím, se kterými se herci setkávají, přináší herecká práce hercům pocity naplnění a radosti a v herecké branži proto setrvávají i nadále.

Literatura

- Apter, A., & Aaron, S. (1987). Stage fright: Its role in acting. *Theatre Journal*, 39(1), 126. <https://doi.org/10.2307/3207647>
- Arias, G.L. (2019). *In the Wings: Actors & Mental Health A Critical Review of the Literature*. [Master thesis, Lesley University]. Expressive Therapies Capstone Theses, 109. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/109
- Bloch, S. (1993). Alba Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions. *Theatre Topics*, 3(2), 121–138. <https://doi.org/10.1353/tt.2010.0017>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). *Successful qualitative research*. London, England: SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Byrne, D. (2021). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality and Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Čermák, I., & Lindénová, J. (2000). *Povolání herec: Kritické momenty v pracovním životě herců*. Praha: Větrné mlýny.
- de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>

- Geer, R. O. (1993). Dealing with Emotional Hangover: Cool-down and the Performance Cycle in Acting. *Theatre Topics*, 3(2), 147–158. <https://doi.org/10.1353/tt.2010.0035>
- Konijn, E. A., Leach, B., & Chambers, D. (2000). *Acting Emotions*. Amsterdam University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt46n1zd>
- Kowalska, M., & Wróbel, M. (2017). Basic Emotions. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–6). https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_495-1
- Krasner, D. (Ed.). (2000). *Method Acting Reconsidered*. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-62271-9>
- Kumar, S (2019). *Front Row: A Grounded Theory Exploration of the Psychological Wellbeing of Professional Actors*. [Unpublished Doctoral thesis, City, University of London]. City Research Online. <https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/23311/>
- Leavitt, C. E., Butzer, B., Clarke, R. W., & Dvorakova, K. (2021). Intentional solitude and mindfulness: The benefits of being alone. In L. J. Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson (Ed.), *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. 340–350). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.ch24>
- Lench, H. C. (Ed.). (2018). *The function of emotions* (1st ed.) [PDF]. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4>
- Orloff, J. (2017, 25.4.). 9 Strategies to Cure Emotional Hangovers. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empaths-survival-guide/201704/9-strategies-cure-emotional-hangovers>.
- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada.
- Robb, A. E., Due, C., & Venning, A. (2016). Exploring Psychological wellbeing in a Sample of Australian Actors. *Australian Psychologist*, 53(1), 77–86. <https://doi.org/10.1111/ap.12221>
- Roberts, CH. (2009). *Heath Ledger: Ilustrovaná biografie*. Praha: Metafora.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7). <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>

Seton, M. C. (2006). "Post-Dramatic" Stress: Negotiating Vulnerability for Performance. In *2006 Annual Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies* (pp. 1–5).

Seton, M., Maxwell, I., & Szabó, M. (2019). Warming up/cooling down: managing the transition on and off stage. *Theatre, Dance and Performance Training*, *10*(1), 127–141. <https://doi.org/10.1080/19443927.2018.1551813>

Smith, J. (2020, 9. 2.). *Joaquin Phoenix Says Losing 52 Pounds for Joker Made Him "Go Mad"*. Prevention. <https://www.prevention.com/weight-loss/a30809492/joaquin-phoenix-joker-weight-loss/>

Spanjers, B. *Joaquin Phoenix's Weight Loss for Joker Is No Joke*. Center for Discovery. <https://centerfordiscovery.com/blog/joaquin-phoenixs-weight-loss-for-joker-is-no-joke/>.

Spotlight. (n.d.). The platform for professional performers. <https://www.spotlight.com/join-us/performers/>

Strasberg, L. & Chaillet. (2017, 26. července). Acting. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/acting>

Tambini, A., Rimmele, U., Phelps, E. A., & Davachi, L. (2016). Emotional brain states carry over and enhance future memory formation. *Nature Neuroscience*, *20*(2), 271–278. <https://doi.org/10.1038/nn.4468>

Taylor, S.L. (2016). *Actor training and emotions: Finding a balance*. [Doctoral thesis, Edith Cowan University]. Research Online: Institutional Repository. <https://ro.ecu.edu.au/theses/1804>

The University of Sydney. (2015, 14.9.). *Demands of acting hurting mental health*. <https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2015/09/14/demands-of-acting-hurting-performers--mental-health.html#.ZDmBywOAmic>

Townsend, E. A. (2009). *The mind and body connection: Alba emoting and Michael Chekov's technique* [Master's thesis, Kent State University, OH]. Electronic Theses & Dissertations Center. https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=kent1239659033&disposition=inline

Van Middendorp, H., Kox, M., Pickkers, P., & Evers, A. W. M. (2016). The role of outcome expectancies for a training program consisting of meditation, breathing exercises, and cold exposure on the response to endotoxin administration: A proof-of-principle study. *Clinical Rheumatology*, 35(4), 1081–1085. <https://doi.org/10.1007/s10067-015-3009-8>

Příloha č.1

Scénář rozhovoru

První okruh: Fáze přípravy na roli

Jak prožíváte hraní, co to vlastně znamená vžít se do role? Je to něco, co jde snadno, těžce?

Jak moc žijete postavou/postavami, které hrajete?

Jak vypadá příprava na nějakou roli-mohl/a byste mi to popsat?

Druhý okruh: Období emoční kocoviny

Jaké pocity ve Vás zanechává hraní postavy, která je Vám osobně blízká?

Co Vám pomůže v rychlém odreagování po představení, případně po natáčecím dni?

Pomáhá Vám k odcizení se od postavy společnost skupiny lidí, nebo čas raději trávíte sám/a?

Co Vám pomáhá vzdálit se od dlouhodobě emočně náročné role?

Pomohli Vám ke vzdálení nějaké drogy, či alkohol?

Jak dlouho Vám trvá, než se vrátíte zpět do vašeho každodenního života?

Třetí okruh-Rekonvalescence, návrat do „normálu“

Jaké typy postav jsou pro Vás emočně náročné na přípravu i dlouhodobé hraní?

Vyhledáváte po náročné roli pomoc druhých? Například rodiny, či psychologa?

Měla na Vás nějaká role dlouhodobě negativní, či naopak pozitivní efekt?

Jak zvládáte emočně náročné role, jaká je vaše duševní hygiena, rekonvalescence z role...?