



**MEDZI HRDINAMI  
A DÉMONMI**



Účastníci zo 6 krajín zapojených do projektu HIT v lete 2018 na „Mieste ticha“ pri Mattighofene v oblasti Inn v Rakúsku.



**heroes of inclusion  
& transformation**

# **MEDZI HRDINAMI A DÉMONMI**

**25 ľudí zo 6 krajín  
skúma pocity a tienisté témy  
v komunitnom výskumnom projekte**

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



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+

Rok vydania: 2019

© Partneri projektu HIT

Úvod, Závěry a komentáře:  
© Helga Weule a Manfred Weule

Grafický dizajn a logo HIT:  
Robert Mahdal – INY Design

Návrh dizajnu:  
Manfred Weule

Fotografia na obálke:  
Dielo účastníkov 2. workshopu HIT vytvorené v časti vedenej  
Evou Matkuliakovou

Fotografie a obrázky:  
Workshopy a stretnutia projektu HIT, diela účastníkov workshopov,  
zapojených inštitúcií/organizácií.

Autorom kresby na str. 50 je Mårten Eskil Winge (1825–1896).  
Prevzaté zo SANDER, Fredrik, 1893, Eddukvæði (Poetická Edda),  
str. 315., Kresba na str. 51 © AU Library, Campus Emdrup.

Šírenie obsahu tejto publikácie je povolené iba na nekomerčné účely  
a pri úplnej citácii zdroja.

ISBN: 978-80-971354-4-7  
EAN: 9788097135447

Projekt „HIT – Hrdinovia inklúzie a transformácie“ s číslom  
2017-1-SK01-KA204-035403 bol financovaný s podporou Európskej  
komisie (program Erasmus+, Kľúčová akcia 2: Strategické partner-  
stvo v oblasti vzdelávania dospelých). Táto publikácia odráža výlučne  
názory autorov a Európska komisia ani národné agentúry nezodpo-  
vedajú za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+

„Každý kompletný proces je zavŕšený radosťou, ak sa dokážem z daru, ktorý v ňom získam, tešiť a podeliť sa oň s inými.“ Táto hypotéza bola overená počas tohto projektu.

Táto publikácia je darom a teší nás, že ju vydávame už ako našu 5. publikáciu.



Medzinárodná, medzikultúrna a medziľudská spolupráca a zdieľanie sú v celoživotnom a neformálnom vzdelávaní zásadné. A my všetci sa neustále učíme a rozširujeme svoje poznanie. Sme na svojich cestách, a keď pracujeme s inými ľuďmi, ide mnohokrát o cesty hrdinské. Je nám veľkým potešením, že sme sa mohli stať súčasťou tejto Cesty hrdinu, na ktorú sa 6 partnerov vydalo v auguste 2017 a ukončilo ju v máji 2019. Táto kniha bola napísaná v anglickom jazyku a následne preložená do materinských jazykov jednotlivých krajín projektu.

Kto sme:

Adventure Life (*Rakúsko*)

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

Divadlo bez domova (*Slovensko*)

Grupa "IZADJI" (*Srbsko*)

ReykjavíkúAkademían (*Island*)

Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (*Česká republika*)

# Obsah

Často používané termíny a skratky	10
Predslov	11
Úvod (Rakúsko)	13
Hrdina a volanie do neznáma • Hlad (Španielsko)	29
Démon odporu • Úzkosť: Prehovoriť alebo mlčať? (Island)	44
Konfrontácia hrdinu s démonom odporu a Dohoda • Agresia / bolesť (Srbsko)	59
Krajina neznáma • Smútok (Česká republika)	73
Dar a Návrat • Radosť (Slovensko)	90
Výsledky (Rakúsko)	106
Inštitúcie spolupracujúce na projekte HIT	115
Príloha	116
Použitá literatúra	119

## Často používané termíny a skratky

**Hrdina (m), hrdinka (f), hrdinovia (pl.)** – tá časť vo vnútri nás, ľudských bytostí, ktorá je pripravená začať konať, aby sme mohli nasledovať svoju vnútornú túžbu, svoje volanie, svoju víziu.

**Démon odporu (DoR)** – dvojstranný náprotivok hrdinu, ktorý hovorí „Nie!“ akejkolvek zmene, snaží sa chrániť „prirodzenú temperamentnosť, živelnosť“, ktorú mnohí stratili už v detstve či mladosti. Démon odporu má tisíc tvári.

**Cesta hrdinu (HJ)** – proces hrdinu, ktorý nasleduje tmavým lesom neznáma svoje volanie. Jednotlivé kroky tejto cesty, obsiahnuté už v starovekých eposoch, mýtoch a legendách či magických rozprávkach, ako aj vo „Hviezdnych vojnách“, opísal Joseph Campbell. Inšpirovaný dielom Jamesa Joycea „Finneganovo prebúdzanie“ („Finnegans Wake“) sa Joseph Campbell rozhodol tento vzor alebo model pomenovať ako „monomýtus“.

**Tréning Cesty hrdinu (tréning HJ)** – seminár Paula Rebillota, dielo nabádajúce k nasledovaniu dobrodružnej cesty za svojim ja a na nájdenie svojho osobného vzorca zmeny.

**Cyklus základných pocitov (CBF)** – koncept popisujúci ako prúd živosti, tak aj emocionálny zmätok, zápchu a slepé uličky. Obsahuje mnoho podobností s akýmkoľvek procesom zmeny, ako je aj Cesta hrdinu. Vyvinul ho Wielant Machleidt s odkazom na Hansa Lungwitza, je založený na meraní mozgových vln pomocou EEG, ďalej rozpracovaný Helgou Weule a Manfredom Weule.

# Predslov

## HRDINOVIA

zdá sa, že v posledných rokoch sa stali modernými: rozsah verejne dostupnej ponuky siaha od „nákupných hrdinov“ v reklame až k ľuďom, ktorí dosiahli niečo výnimočné, k náboženským fanatikom, od „hrdinských seminárov“ k manažérskym tréningom „vzdelávajúcim hrdinov“ až k „cestám hrdinu“. Sme v súzvuku s týmto trendom. Koho vnímame ako hrdinu a, najmä, koho ako hrdinu nevnímame? Je Trump hrdinom alebo Matka Tereza hrdinkou?

Ako hrdinov akéhokoľvek pohlavia či rodu vnímame jednotlivcov, ktorí zvládajú svoj život a životné podmienky (seba) zodpovedným spôsobom a tým sa rozvíjajú v kontakte s inými. Evolúcia znamená vývoj. Sme schopní rozvíjať to, čo nám je vlastné – schopnosti, zdroje, vedomie, vzťahy – to, čo nazývame zmyslom života. To nerozvinuté leží v tme, v tieni. V projekte HIT sú hrdinami všetkých rodov a pohlaví najmä tí, ktorí nielen menia seba, ale podporujú aj iných, ktorí žijú v tieni spoločnosti. Vystúpením na svetlo a podporovaním transformácie celej spoločnosti zvyšujú sociálnu rozmanitosť. Smer, na ktorý sa orientujeme, je rozmanitosť v rámci komunity, partnerstvo a kritika ideológií.

Preto je tiež jasné, koho za hrdinov nepokladáme: tých, ktorí vtesnávajú ľudské bytosti a životné prostredie do noriem pomocou moci a authority, chrániacich a zastierajúcich sa ideológiou authority: „ideológia je nevyhnutná, ukazuje, kam ísť, a dáva pocit bezpečia“. Cestujúci na ceste hrdinu nie sú nikdy sami: za účelom podpory a overovania svojej orientácie majú vždy po svojom boku dôležitých spoločníkov: od rôznych pomocníkov, predkov/predkýň, prírodných elementov, dômyselných zvierat, umenie a sny, až po protivníkov, ako sú démoni odporu s dvoma tvármi, ktorí pocitmi a slovami tvrdo skúšajú, aký má byť smer cesty hrdinu. A v neposlednom rade sme väčšinou sprevádzaní inými ľuďmi, ktorí sú tiež na svojej ceste hrdinu.

## TIEŇ

„Každý z nás má nejakú časť svojej osobnosti, ktorá je pred nami skrytá. Rodičia a vo všeobecnosti učitelia naliehajú na nás, aby sme rozvíjali svetlú časť osobnosti – dávajú pod jasné svetlo predmety ako matematika a geometria – a stať sa úspešným.“<sup>1</sup> V temnote tieňa vyplávajú na povrch spôsoby správania a vlastnosti, ktoré neboli prijaté či akceptované, pretože neboli zlučiteľné s tými vybranými. Tieň sa nachádza aj v skupinách, mestách a spoločnostiach. Najjednoduchší ukazovateľ toho môžeme nájsť, keď sa spýtame sami seba, čo je to, čo sa nám nepáči na iných ľuďoch, skupinách alebo kultúrach. Sú to vzorce správania a vlastnosti, ktoré sme vo svojom vnútri zamkli do tmy a sami na sebe ich nemáme radi. Ale dokážeme ich vidieť a rozoznať iba na iných. Potrebujeme iných, aby sme si dokázali všimnúť aj svoj vlastný tieň. Tieň je často považovaný za zlo, ak nie až niečo diabolské.

1 Bly, 1988, str. 7



## **POCITY**

Určitý kresťanský optimizmus a neskôr omnoho fatálnejšie, nenáležite prehnane nadšenie z pokroku spôsobili našu bezmocnosť zaoberať sa tieňom, píše Marie-Louise von Franz.

Keďže sa nedokážeme zaoberať negatívnymi pocitmi a tienistými témami, „sme v súčasnosti mimoriadne ohrození skutočnosťou, že intelektuálne poznatky a vedomosti sú rozhodujúcimi aktérmi podnikania a politiky preceňované a štatistiky sú ospevované. Ale problém dobra a zla je emocionálny problém. Intelektuálne poňaté, takmer pre každé konanie existuje pre a proti. Ale iba individuálny pocit alebo svedomie sú schopné konať zásadné rozhodnutia“ (Franz, 1974).

## **5 DÔLEŽITÝCH KROKOV KAŽDÉHO PROCESU ZMENY**

Spoločným základom nášho výskumu sú osobné skúsenosti s negatívnymi pocitmi, inklúziou (začleňovaním) a transformáciou, získané počas workshopu „Tréning Cesty hrdinu“ (Paul Rebillot). Cieľom a obsahom tréningu je prejsť väčším či menším osobným projektom zmeny, skúmať, skúšať a reflektovať ho rôznymi metódami. Na tento účel slúži v tomto procese 5 hlavných krokov:

1. Objaviť impulz k zmene a prezentovať ho
2. Pozvať a nechať prejavit' odpor k tejto zmene
3. Nechať obe strany vyjadriť a rozohrať konflikt a nájsť rozhodnutie
4. Vojsť do neznámej krajiny a prejsť skúškami
5. Rozoznať a uvedomiť si niečo nové ako dar a integrovať to do každodenného života

Týchto 5 krokov je zásadných aj pre každý inovačný proces, „iniciačné“ a všetky samovytvorené kreatívne rituály.

Projekt HIT je spoločnou hrdinskou cestou skúmania v tienistých oblastiach spoločnosti, kde môžeme nájsť negatívne pocity, príšery a zároveň aj poklady. Konajúc to, stojíme na ramenách všetkých tých, ktorí pôsobili v týchto oblastiach pred nami. Pokúsili sme sa popísať, čo sme počas tejto cesty zažili, cítili, o čom sme premýšľali a čo sme urobili.



## Úvod

25 ľudí zo 6 krajín a rôznych kultúr pracujúcich s rôznymi cieľovými skupinami v oblasti ďalšieho vzdelávania, terapie a umenia sa spoločne stretlo v projekte zameranom na skúmanie a rozvoj s názvom „*HIT – Hrdinovia inklúzie a transformácie. Partnerský projekt zameraný na integráciu spoločensky relevantných tienistých tém.*“

Tento projekt bol finančne podporený Európskou úniou a jej vzdelávacím programom Erasmus+, Kľúčová akcia 2: Spolupráca pre inovácie a výmenu osvedčených postupov, ako Strategické partnerstvo v oblasti vzdelávania dospelých. Hlavným cieľom projektu je **rozvoj inovácií v oblasti vzdelávania dospelých** s prioritou v „rozširovaní a rozvoji kompetencií vzdelávateľov zaoberajúcich sa sociálnou inklúziou.“ Korešponduje to s „operačným cieľom Slovenskej republiky v rámci programu Erasmus+ pre rok 2017“, ktorým je „podpora rozvoja kompetencií vzdelávateľov pôsobiacich v oblasti vzdelávania dospelých“. Výsledky tohto projektu sú teraz podané v tejto publikácii, ktorej zámerom je posúžiť poradcom, facilitátorom, trénerom v oblasti vzdelávania dospelých, mentorom, terapeutom, sociálnym, kultúrnym a umeleckým aktivistom, sociálnym pracovníkom a ďalším, ktorí pracujú s marginalizovanými a zraniteľnými ľuďmi alebo s ľuďmi usilujúcimi sa nájsť a vyjadriť svoju identitu a žiť v súlade s ňou. Náš projekt podporuje posilňovanie ľudí, ktorí sú v role podporujúcich, ale aj tých, ktorí sú podporovaní.

Technologické a štrukturálne procesy v ekonomike a spoločnosti zvyknú štandardizovať jednotlivcov v ich profesionálnom rozmere, zameriavajúc sa na stanovené ciele a metódy. Štandardizácia nepodporuje neštandardizovaných jedinečne charakterizovaných jednotlivcov. Oni sú práve tými, kto dokáže priniesť **inovácie, podnikavosť**, hrajú **aktívnu úlohu v demokratickom živote** a angažujú sa v **zачeľňovaní ľudí zo znevýhodneného prostredia, vrátane novo prichádzajúcich migrantov**, a udržiavať **pocit, že sú súčasťou spoločnosti**.<sup>2</sup>

Hrdina v sebe nesie z niekoľko prvkov typických pre jedinečne charakterizovaných jednotlivcov: sú navzájom odlišní, sú v kontakte s víziou a majú „špecifické jazykové zručnosti a schopnosti“: učia sa porozumieť reči tela, pocitom a duši a získať kontakt so schopnosťami a vzorcami správania, ktoré sú potlačené do nevedomia či do „tieňa“. Americký básnik Robert Bly hovorí: „Očividne trávime prvých dvadsať či dvadsaťpäť rokov života rozhodovaním, čo máme potlačiť do tienistého ja, a ďalších štyridsať rokov snahou prísť s tým opäť do kontaktu.“<sup>3</sup>

### Mílniky tohto projektu boli:

- úvodné stretnutie zamerané na ciele projektu a vzájomné zoznámenie sa,
- workshop cesty hrdinu zameraný na získanie osobných skúseností s procesom a štruktúrou tréningu cesty hrdinu a s cyklom základných pocitov, a na rozhodovanie o rozdelení práce pri ďalšom skúmaní,

2 Všetky **slová tučným písmom** sú z Príručky k programu Erasmus+ na roky 2017 – 2020, str. 5. Súvisiace slová na str. 118.

3 Bly, 1988, str. 64.

- stretnutie zamerané na plánovanie, rozhodovanie, rozdelenie úloh a vytvorenie zmysluplnej projektovej štruktúre na koordinovanie projektu a ďalších krokov,
  - letný workshop zameraný na predstavenie dovtedajších výsledkov skúmania vo forme menších workshopov, teórie a ich reflexie a na plánovanie štruktúry publikácie,
  - stretnutie zamerané na prvé spätné väzby k napísaným výstupom,
  - záverečné stretnutie s ťažiskom pozornosti na samotnú publikáciu.
- Viacere výsledky tohto takmer dvojročného projektu môžeme teraz načrtnúť v tejto publikácii.

### **Štruktúra publikácie**

Štruktúra zodpovedá našej filozofii skúmania – rozmanitosť, spoločenstvo v rozmanitosti a kritika ideológií - založenej na skúsenostiach a zážitkoch (experienciálne sociálne učenie sa). Začína úvodom, ktorý ponúka informácie o osobnom pozadí pozorovania Helgy Weule a Manfreda Weule, ktorí sú supervízormi projektu a editormi/redaktormi publikácie. Potom nasledujú teoretické základy, hypotézy a metódy skúmania, ktoré boli použité. Rozdelenie práce na projekte kráča v stopách 5 najdôležitejších krokov tréningu Cesty hrdinu (HJ) a cyklu základných pocitov (CBF). Každá partnerská skupina popisuje hypotézy, výsledky skúmania a metódy použité v danej oblasti a pri práci so svojimi vlastnými cieľovými skupinami, doplnené o poznámky editorov/redaktorov. Záverečná kapitola opisuje projektové výsledky a skúsenosti, viaceré teoretické a praktické závery vzhľadom k cieľu projektu aj niektoré témy otvorené pre ďalší výskum.

## **1. Kto sme a prečo táto téma**

Helga začína rozprávať:

„Vždy som bola fascinovaná veľkým neznámom: ako dieťa hviezdami posiatou oblohou, veľkými/obrovskými lesmi, všetkými vzťahmi presahujúcimi tenké hranice mojej rodiny, zakázaným neznámom; ako mladá žena svetom mužov a všetkým, čo som nedokázala poňať a pochopiť. Stala som sa filozofkou a ženskou umelkyňou orientujúcou sa na dialektiku a budovanie komunity na jednej strane, a na maľovanie na strane druhej – obe spojené s tréningom mojej intuície a mojej mysle. Čoskoro nato som sa stala trénerkou skupinovej dynamiky (Rakúska spoločnosť pre skupinovú dynamiku a organizačné poradenstvo ÖGGO) a vo svojich maľbách som pracovala na svojich osobných snoch, traumách a prírode. Pracovala som aj na workshopoch s metódou procesnej maľby (viď obrázky). Moje dve deti mi otvorili dvere do nových malých svetov, ktoré mi boli cudzie. Spolu s nimi som získavala dôležité poznatky o pocitoch, predovšetkým o smútku/žiali, radošti a strachu z opustenia, narodenia a smrti.

Po prvýkrát som nasledovala volanie v 80. rokoch 20. storočia: prijala som ponuku poradenskej firmy stať sa poradkyňou/konzultantkou manažmentu. V tejto praxi a ďalšom vzdelávaní som jednak objavila svet biznisu nemecky hovoriacej časti Európy, na strane druhej som na opačnom konci sveta spoznala divočinu, dažďové pralesy a vďaka 2 peruánskym šamanom aj domorodý spôsob liečenia. Lepšie som si uvedomila, že procesy rozvoja, kreativity, tvorby niečoho nového si vo všetkých týchto oblastiach vyžadujú pomoc pri orientovaní sa a smerovaní (H. Weule, 2013).

Tradičným procesným modelom skupinovej dynamiky bola teória od závislosti cez jej popretie – vznikajúce z vákua, resp. z konfliktu – až po vzájomnú závislosť. Druhým modelom bolo Johariho okno. V procese maľovania som zistila, že som sa musela zaoberať opúšťaním štandardizovaných spôsobov videnia, nazerania a musela som mať odvahu vzdať sa kontroly. V 90. rokoch 20. storočia sa pre mňa rozmanitosť a život po svojom stávali čoraz dôležitejšími. S cyklom základných pocitov a so svojím partnerom som sa zoznámila v ten istý deň – na kongrese „Koniec veľkých plánov a rozkvet systemickej praxe“ v Heidelbergu v roku 1991. Oboma som bola taká fascinovaná, že ich skúmaniu sa venujem dodnes. O sedem rokov neskôr sa k nim pridala Paul Rebillot a jeho liečivé umenie “Tréningu Cesty hrdinu”. “ Manfred odkrýva svoj príbeh: „Narodil som sa do protestantsko-racionalistického, obmedzeného a tvrdého strojárského sveta potomkov remeselníkov a poľnohospodárov, ktorí boli nemeckí konzervatívci lojálni cisárovi. Žili v mestečku blízko severonemeckej časti pohoria Harz, kde 1000 rokov ťažby zmenilo pôvodne praveký les okolo legendárneho Brocken - známeho ako Blocksbergova scéna Walpurginej noci v Goetheho “Faustovi” - na krajinu s viacerými znečistenými priemyselnými oblasťami a so smrekovou monokultúrou; v niektorých mestách sa v okolí hutníckych tovární nachádzajú veľké ťažobné skládky. Môj otec sa zúčastnil oboch svetových vojen a očakával, že jeho dvaja synovia prevezmú ako tretia generácia vedenie rodičovskej továrne. Bez airedalského teriéra “Astora” by som bol ako malý chlapec bez akéhokoľvek podnecovania či posilňovania svojich pocitov. Moja mam mi darovala priečnu flautu spolu a lekcie hrania na ňu. Tým sa mi otvorila cesta k umeniu a krásu. Moja rodina bola veľmi hrdá na profesora v Lipsku”, môjho prastrýka Karla Weule, ktorý uskutočnil terénny výskum ako etnológ v nemeckej východnej Afrike a vybudoval múzeum antropológie v Lipsku. Jeho príklad mi uľahčil uvedomiť si svoje želanie študovať kultúrnu antropológiu.

Tým sa dotýkam všetkých tém svojho života:

Moja hlboká nespokojnosť s tým, že som formovaný hierarchickými inštitúciami a že prostredníctvom nich prijímam svoje miesto v spoločnosti, podnietila samoriadený spôsob iniciácie – do čudnej kultúry, tej nemeckej – objaviť svoj zmysel života a žiť v súlade s ním. Jeden lektor organizačného rozvoja (OD) to raz charakterizoval takto: “Ako sochár modeluje sám seba zo svojho materiálu.” Počas svojho dlhšieho voľna,



*Helga Weule: 5 zo 7 osobných procesových obrazov na tému „životné poslanie“*

keď som mal 42 rokov, pokračovala moja cesta na seminár „Leitbild“ (vedenie vnútorného obrazu ukazujúceho prvky vlastného zmyslu života), ktorý som vytvoril a vediem so svojou partnerkou Helgou od roku 1991.<sup>4</sup> Jeho zámerom je vystúpenie z konvenčných schém výkonu, úspechu a prispôsobenia sa (vnímané ako optimalizácia), znovuoobnovenie dôvery k svojim vlastným zmyslom a pocitom, zameranie sa na cieľ a dostatok či naplnenosť namiesto nedostatku a strádania. Tento proces „pripomenutia a uvedomenia si“ vlastného životného projektu bol doplnený procesmi Paula Rebillota „Tréning Cesty hrdinu“ a „Objavte svoj osobný mýtus“.<sup>5</sup> V koncepte Cesty hrdinu predstavuje zmysel života víziu a „program“ hrdinu. Všetky tieto procesy sú súčasťou celoživotnej cesty iniciácie, ktorá môže nasledovať v postindustriálnych častiach sveta.“

## 2. Spoločenská opodstatnenosť témy

Manfred pokračuje v rozprávaní:

„Pozrime sa, ako to začalo: „doba“ po druhej svetovej vojne a jej neznesiteľné mlčanie o všetkých témach zaťažných pocitmi strachu a hanby, ako sú vojna, národný socializmus, antisemitizmus a hromadné vyhladzovanie, mi umožnili zažiť začiatok hnutia roku 1968 ako oslobodenie, ako povolenie klásť nepríjemné otázky a hľadať či skúmať odpovede na ne. Základné usmernenie poskytol Karl Marx. Medzinárodné mládežnícke hnutie roku 1968 mi prinieslo cenné pochopenie: Dokázal som robiť nečakané veci. Mali sme mnoho otázok, ale medzi dospelými sme nenachádzali partnerov pre dialóg. Tak sme sa vrátili k odpovediam z 20. rokov 20. storočia, ako je napríklad marxizmus-leninizmus. Ale nie je veľký rozdiel medzi marxisticko-leninskou stranou a armádou „triedneho nepriateľa“ – ktorým boli formovaní môj otec a starý otec: obe sú strojmí popierajúcimi individualitu a kreatívnu rozmanitosť. To som si uvedomil pomocou svojho tela. Ale až po niekoľkých rokoch to začala chápať aj moja myseľ a po otvorení uzavretej brány k svojim pocitom cez bioenergetiku a Gestalt terapiu som padol do hlbokéj existenciálnej a spirituálnej krízy (Grof, 1989), z ktorej som sa mohol znova dostať len vďaka tomu, že túžba zostať s mojimi dvomi mladými synmi bola silnejšia než moja bolesť. Teda to, čo mi dodnes nedá pokoj, je túžba skúmať vlastné otázky, zameriavať sa na komunity rôznorodosti a skúmanie a otváranie kultúrnych tabu i tienistých tém.“<sup>6</sup>

Helga pokračuje:

„Stále viac som si uvedomovala, ako veľmi som bola vo svojej konzultačnej praxi funkcionalizovaná a do akého výrazného konfliktu sa dostala moja potreba sebakontroly a zahraničná kontrola obchodnými spoločnosťami a ich ekonomickými cieľmi. Osvojila som si Manfredov podnet spoločne vytvoriť seminár „Leitbild“, čo mi dalo možnosť dostať sa na stopu svojho vlastného zmyslu života, vzala som si dlhšie voľno a v roku 1993 som opustila svoju

4 Leitbild je metóda zapamätávania si niečoho, o čom nevieme, že to vieme. O sedem rokov neskôr nás v tejto praxi utvrdila kultúra západoafrického kmeňa Dagara, pre ktorú je životné poslanie najdôležitejšou témou (Somé, 1994 a 1998), a James Hillman, ktorý vo svojej „acorn“ teórii pomenováva životné poslanie ako „kľúč k duši“ (Hillman, 1996).

5 V niektorých magických rozprávkach, v sumerskom epose Inanna (Wolkstein, 1983; Pereira, 1983) a v Epose o Gilgamešovi (Schrott, 2001).

6 Obzvlášť inšpirujúcim autorom, ktorý pomenováva skryté kultúrne predsudky, je Daniel Quinn (Quinn, 1992 a 1997).

úspešnú spoločnosť. Môj strach z vlastného zmyslu života na najskôr donútil skúmať pocity a ich slepé uličky, ako aj staré umenie liečenia. (Projekt „Emocionálna organizácia“ (Weule, 1998), „Tréning Cesta hrdinu“/Paul Rebillot a „Umenie veštenia“/Malidoma Somé). Tak sme môj partner a ja začali pracovať s malými samoorganizovanými skupinami a jednotlivcami, ktorí potrebovali podporu a povzbudenie. Ale naši „démoni odporu“ naliehavo trvali na tom, aby sme na svetlo priniesli niektoré osobné tienisté témy.“

Výbušná povaha spomenutého sa ukazuje v dvoch fenoménoch: na jednej strane v strachu z budúcnosti, zmocňujúci sa v súčasnosti stále viac ľudí vzhľadom na ekonomickú, ekologickú, politickú a náboženskú krízu, na strane druhej v zadržovaní či potláčaní takzvaných „negatívnych“ pocitov, čo vyplýva zo sociálnych tabu. Ľudské bytosti, ktoré nedokážu vyjadriť pocity alebo emócie, sú ľahko manipulovateľné. Z dlhodobého hľadiska poškodzuje potláčanie pocitov dušu aj telo.

Na jednej strane je tu silný sociálny trend funkcionalizácie a štandardizácie jednotlivcov v záujme ekonomiky a ich manipulatívne „kŕmenie komoditami“ na strane druhej. To spôsobuje látkové aj nelátkové závislosti a psychické ochorenia. Sociálna i kultúrna zmena je nevyhnutná. Od terapeutov, poradcov, mentorov aj sociálnych pracovníkov sa vyžaduje, aby boli podporou pre týchto ľudí. Ale ako je niečo také možné bez vytvárania nových závislostí? Čo by mohlo podporiť tieto profesijné skupiny, aby neuviazli v slepej uličke strachu z rozmanitosti a aby sa sami nestali „normalizátormi“?

Naša moderná racionalistická kultúra tabuizuje takzvané „negatívne pocity“, ako sú smútok, hnev, bolesť a strach. Žiadané sú takzvané „pozitívne pocity“ ako zvedavosť a radosť. Obe skupiny sú odôvodňované a potvrdzované hodnotiacimi názormi. Tabuizovanie a sankcionovanie „negatívnych pocitov“ vedie k emocionálnemu zmätku a zápche. Táto zápcha vedie buď k chorobám, alebo k explozívny výbuchom prenášajúcim hodnotiace sudy na všetko, čo je „iné“, a k podriadeniu sa príkazom a autorite.

Politika moci dokáže tieto výbuchy podnecovať, riadiť a smerovať. Znevažovanie inakosti sa tak ľahko premení na fundamentalizmus, radikalizmus a terorizmus. A ten, kto tak koná, patrí údajne k tým „dobrým“, „statočným“ a „pracovitým“. Tento spôsob „vybíjania sa“ iba prehľbuje rozklad „negatívnych pocitov“ a zväčšuje emocionálnu zápchu. Narastá odlúčenie, súťaženie a strach z budúcnosti.

Takýto chod udalostí je zvrátiteľný: vytesnenie „negatívnych pocitov“ a zvnútornenie ich posudzovania, ktoré sme vykonali v detstve, aby sme nezostali bez záujmu a pozornosti. To, čo sme vykonali my sami, dokážeme znova aj transformovať.

Manfred pokračuje:

„Za ranou sa nachádza dar. Strach a hanba odstrihli pocity, otvorili dvere manipulovateľnosti. Muži zvyknú skrývať strach a smútok za zlosť a hnev, takisto aj ja. Ale strach a hanba môžu tiež dať podnet k ponoreniu sa do týchto pocitov a k opýtaniu sa tela, čo chce naznačiť alebo ukázať. S pomocou „znalého svedka“ je možné si spomenúť, skúmať a znova prežiť staré zranenia či násilie utŕžené napr. „čiernou pedagogikou“ (Miller, 1983). Smútok pomáha vymaniť sa z manipulácie a prinavrátiť sa k voľnému plynutiu základných pocitov (Weule, 1998).

Sotva sme s Helgou prišli na naše „Miesto ticha“ v Rakúsku, zlou investíciou som stratil väčšinu hmotného dedičstva svojich rodičov. Zhoda životných okolností nás priviedla k ceste do západnej Afriky: ukázalo sa, že to bol svet, ktorý som túžobne hľadal, odkedy som v knižnici svojho otca zbadal knihy Karla Weuleho. Tak sa malo stať moje

volanie jasnejším - podporovať iných, aby sa dostali na stopu svojho zmyslu života. Keďže som narazil na liečiteľov tradičnej kultúry Dagara v západoafrickej Burkina Faso, chopil som sa príležitosti a požiadal o radu. Tradiční západoafrickí liečitelia vedia ako liečiť vzťahy s predkami a divočinou. Títo predkovia pomáhajú držať sa cesty za zmyslom života. Táto kultúra vidí rozdiel medzi deštruktívnym a prospešným dedičstvom. To bolo pre mňa mimoriadne užitočné. Počas rokov vážneho a dôsledného prenikania svojho deštruktívneho rodinného dedičstva som si pripravil pôdu pre uvedomovanie si dobrého dedičstva svojej rodiny. Teraz prišiel čas, aby som vyrastal s dobrým dedičstvom svojej rodiny a aby som znova zapustil korene v krajine svojho detstva a mladosti. Ó, chlapče, to je teda niečo, nebyť už viac sám! Dagarská kozmológia 5 elementov a ich cesta zmyslu života a rituálu predstavujú cesty ku komunite. V roku 2014 som túto skúsenosť prezenetoval na verejnej prednáške v mojom rodnom meste. Objavilo sa tam veľa súznenia, ale aj znepokojenia z prítomnosti pri takomto prelomení tabu dotýkajúceho sa mojej vlastnej, pokrvej rodiny.“ (M. Weule, 2013)

### 3. Náplň tohto projektu výskumu a rozvoja

Od Paula Rebillota sme sa naučili viesť a facilitovať jeho tréning HJ a v roku 2006 sme získali v rámci „mládežníckeho programu EÚ“ grant na realizáciu nášho prvého interkultúrneho tréningu HJ v Rakúsku. V roku 2007 založili jeho účastníci združenie „Adventure Life“ (*Dobrodružstvo život*). V rámci projektov „Adventure Life“ sme mali možnosť získavať skúsenosti s tréningom HJ viac ako 10 rokov, pričom sa ukázalo, že ide o základný transkultúrny model krízových procesov a transformácie. Rozmanitosťou metód využívaných v tomto tréningu - od rituálu a umenia až po rôzne metódy vedomej práce – napomáha začleneniu „negatívnych pocitov“ a tabu (tienistých tém) a posilňuje samoregulačné schopnosti (Mittermair, 2009). Preto bol v našich projektoch ústredný tréning HJ doplnený o facilitovanie konfrontácií v mýtoch. Prehlboval sa aj výskumom a skúsenosťami s „cyklom základných pocitov“. Použili sme výsledky výskumného projektu „emocionálna organizácia“ (Weule, 1998) – na jednej strane pocity v organizáciách a na strane druhej organizácia pocitov. Keď sme pracovali ako organizační poradcovia a tréneri manažérov, sme si uvedomili, že jednotlivci, ktorí sú si vedomí spektra svojich pocitov a pracujú na jeho formovaní, sa v sebe samých orientujú. Napriek tomu, redukujúc alebo vyčleňujúc vnímanie svojich pocitov, majú silnú vonkajšiu orientáciu: javia sa ako kontrolovaní zvonka a ľahko manipulovateľní. Aby bolo možné pozorovať a formovať pocity, potrebovali sme primerané teoretické koncepty a pojmy: tak sme našli teóriu 5 základných pocitov a „cyklus základných pocitov“ (Machleidt, 1989), ktoré sa ukázali byť pre našu prácu mimoriadne užitočné.

#### Základné pocity a postupnosť zážitkov

Nekonečnou pestrosťou farieb možno prísť späť k 3 základným farbám – červenej, modrej a žltej. Aj skúmanie pocitov analogicky ukázalo, že mäťoucou rôznorodosťou pocitov sa možno vrátiť k 5 základným pocitom – hlad (zvedavosť), úzkosť, agresia/bolesť, smútok, radosť – a na základe merania mozgových vln elektroencefalogramom (EEG) každému z nich priradiť zreteľne odlišný fyziologický korelát. Všetky tieto základné pocity možno rozoznať už u novorodencov. Výskum si navyše všima pevnú postupnosť týchto pocitov v určitom cykle.

## Postupnosť základných pocitov podľa Wielanta Machleidta (Weule 1998)

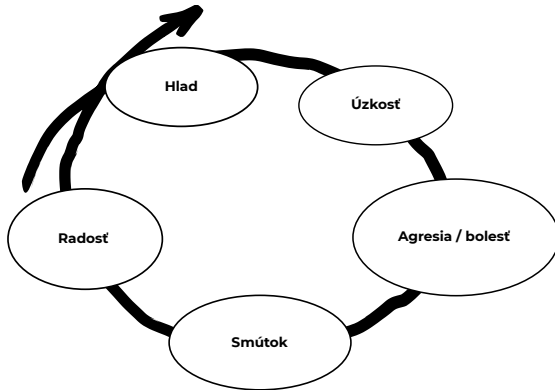
	„Pocity prípravy“		„Prah akcie a úspechu“	„Po-procesové pocity“	
<i>Pocit</i>	Zvedavosť hlad (túžba) pranie	Úzkosť hanba neistota	Agresia v zmysle kontaktu / bolesť, zlosť, hnev	Smútok Nedostatok motivácie	Radosť
<i>Akcia / konanie</i>	Túžba po niečom, hľadanie, závislosť bádanie / skúmanie	Opatrnosť, útek, plánovanie, pýtanie sa	Kontroverzia Zápas / boj	Spracovávanie, (roz)lúčenie, nedostatok nasadenia	Potešenie / užívanie, Naplnenie
<i>Myslenie</i>	Zámer, Záujem, Vôľa, Úsilie	Obrana pred úzkosťou, bezpečnosť, kontrola / ovládanie / riadenie	Rozhodnutie, zameranie sa na podstatu	Rezignácia, reflexia, odpojenie	Úspech, dokončenie, spokojnosť
„Zmätok / zápcha“ „Slepé uličky“ „Tienistá stránka“	Bezcieľne začínanie nového, plánovanie nového, závislosť	Nadmerné ochraňovanie, obrana teritória, fóbia, paranoja, paralýza	„Čím viac nepriateľov, tým väčšia česť“, dôraz na akciu / konanie, výbušné konanie, mánia	Cynizmus, sarkazmus, závisť, apatia, hľadanie vinníka, depresia	Hedonizmus, vyhýbanie sa ťažkostiam / problémom, závislosť



### Postupnosť zážitkov

Každý pocit sa prejavuje nejakou činnosťou a v podobe konceptu.





V Machleidtovej koncepcii opisuje každý základný pocit aj „slepá ulička“, v ktorej uviaznete, ak tento pocit potlačíte, alebo zostanete na ňom visieť. To končí chorobou: hlad a radosť končia závislosťou, úzkosť fóbiou a paralýzou, agresia/bolesť mániou a smútok depresiou.

Čo robí túto postupnosť cyklom? Prijatie každého pocitu postupnosti ako podnetu pre učenie sa umožňuje prejsť celou postupnosťou a zažiť ju ako prúd živorodosti.

Začali sme testovať uplatňovanie CBF ako pomoci pri hľadaní orientácie najskôr v oblasti rozhodovania firemných manažérov, a to prostredníctvom kvalitatívnej štúdie o využívaní zmyslov a uvedomovania

si žiadúcich a nežiadúcich pocitov na rozhodovacích stretnutiach. Ukázalo sa, že smútok vo všetkých aspektoch a agresia/bolesť vo väčšine aspektov sú tabuizované pocity, hodnotené ako „negatívne“, zatiaľčo hlad a radosť sú prijímané ako „pozitívne“ (Weule, 1998). Obchodní manažéri musia usporadúvať rozpor medzi sebakontrolou a vonkajšou kontrolou, rozdelením práce a koordináciou. Nakoľko pocity sú motorom samoriadeného učenia sa, je zaujímavé pozrieť sa na svet podnikania a obchodu, ktorý určuje každodenný život obyvateľstva. Klasický výskum organizácií rozlišuje šesť základných modelov koordinácie (Mintzberg, 1979, Bauer, 1996):

### **Rozpor medzi sebakontrolou a vonkajšou kontrolou: 6 základných modelov koordinácie v rámci organizácií**

Koordinácia:

1. vzájomnou koordináciou medzi jednotlivcami prostredníctvom komunikácie
2. osobným príkazom nadriadeného podriadenému
3. štandardizáciou procesmi
4. štandardizáciou špecifikáciou výsledkov
5. štandardizáciou zručností/schopností/kompetencií
6. štandardizáciou hodnotami a normami

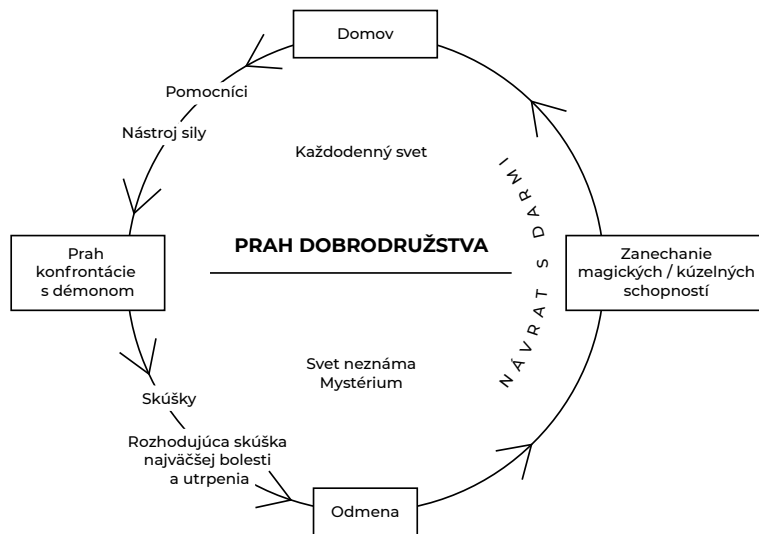
Základné modely 1 a 2 využívajú prostriedky hovoreného jazyka; sebakontrola, resp. jej obmedzenie je v rukách zapojených ľudí, ktorí sa potrebujú navzájom koordinovať. V modeli 1 je ich vzťah rovnocenný, v modeli 2 ide o hierarchický vzťah. Vonkajšia kontrola pramení vo zvykoch, zaužívanej mechanickosti, tradíciách, ktoré sa vytvárajú, resp. dokonca aj u samotných zapojených osôb, ktoré sú príliš externe kontrolované.

Základné modely 3 a 4 využívajú na štandardizáciu spolupráce prostriedky písaného jazyka. Štandardizáciu

prostredníctvom procesov vo svojej klasickej podobe nájdeme vo výrobných závodoch používajúcich montážne linky ako vo filme Charlieho Chaplina „Moderná doba“ (Modern Times). Štandardizácia prostredníctvom špecifikácie výsledkov a kvality výrobkov alebo služieb vytvára ako kontrolný mechanizmus súbor nariadení či predpisov. Vonkajšia kontrola je vnímaná ako odosobnená anonymná sila, ktorej sa jednotlivec musí podriaďiť; ide o vládu priameho nátlaku alebo bytostnej nevyhnutnosti. Emocionálne stavy objavujúce sa v tejto situácii, ktoré nezapadajú do systému, sú odmietané, emócie a pocity sa stávajú „cudzorodými prvkami“.

Základné modely 5 a 6 sú spôsobmi zvnútornenia, v istom zmysle aj odosobnenia a zjednodušenia. Štandardizácia zručností/schopností/kompetencií (model 5) prebieha najmä vo vzdelávaní a rozvoji profesionálnych funkcií a rol, ktoré vznikajú v odborných organizáciách, ako sú napr. nemocnice alebo univerzity. Spoločne s ďalším modelom (6 - štandardizácia prostredníctvom hodnôt a noriem) sa svojim zameraním priamo na formovanie ľudských bytostí stávajú účinnými. To je možné vidieť predovšetkým pri ideologicky založených inštitúciách ako napr. cirkvi, tajné služby, odborové zväzy atď. Inštitúcia/organizácia tu vystupuje ako „učiteľ“ a „vzdelávateľ“ jednotlivcov a požaduje od nich, aby v prospech požiadaviek a potrieb inštitúcie/organizácie dali bokom alebo sa dokonca vzdali svojej osobnosti a svojej osobnej sebakontroly.

Pocity sú motorom samoriadeného učenia/sebaorganizácie, ktoré musia prevládať nad ich obmedzeniami, resp. musia proti nim samy slúžiť. Preto je sebakontrola ľudí namierená proti diktatúram akéhokoľvek typu: proti vonkajším autoritám aj proti diktatúre svojho vlastného názoru. Sebakontrola pocitov je korektív, ktorý sa zvykne stať neovládateľným a chaotickým obzvlášť vtedy, keď ho organizácie neberú do úvahy. Masívne potlačenie podkopáva organizačnú súdržnosť, organizácia sa stáva „tvrdou, ale krehkou“, spájajúci význam sa stráca. Ak ale organizácie počujú len tieto korektívy, organizácia sa dostane do stavu roztápania a rozpúšťania a spájajúci význam sa nemôže najskôr vytvoriť. Pocity a nevedomé myslenie (napr. intuícia) majú odlišný charakter a hovoria inými jazykmi ako dôvod; preto používame pri našom bádani a práci analógové prostriedky ako obrazy, predmety, symboly, tóny, zvuky, telo a pohyb, divadlo a rituál. Tým sa ozrejmuje, že ľudské pocity majú vždy „význam“, často obsahujú skrytú správu alebo dar. Akonáhle je tento význam dekódovaný, je dar rozbalený, ľudské



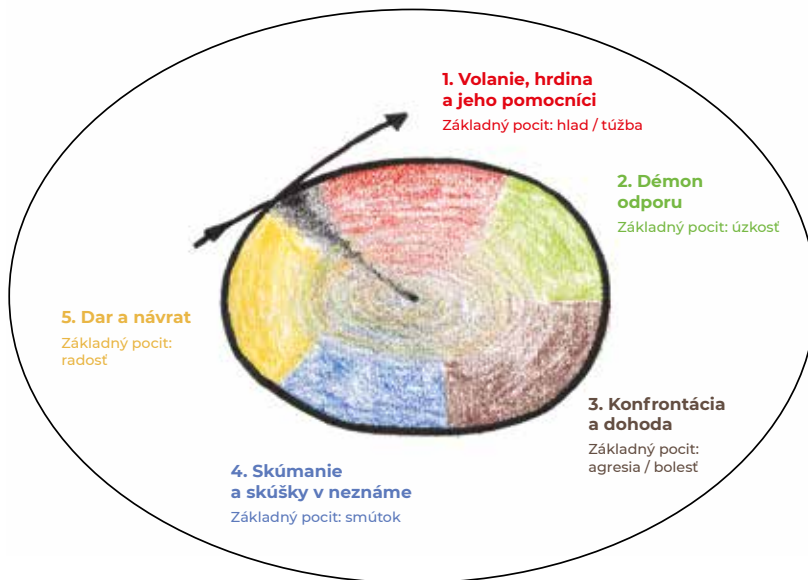
bytosti plynú prúdom svojej živosti, čínorodosti a kreativity (vo svete obchodu a podnikania sa to nazýva motivácia a angažovanosť). Tak sme upevnili náš pohľad dovnútra, že vedomie vnímania pocitov zvyšuje sebauvedomenie a tým aj schopnosť sebakontroly. Cyklus základných pocitov tak môže poskytnúť orientáciu v projektoch zameraných na kreativitu a inovácie (napr. tréningy kreativity), v tréningoch skupinovej dynamiky a procesoch budovania komunit (viď grafika v Prílohách), v kurikulumách vzdelávacích poradcov.

Už 10 rokov spájame kruh Cesty hrdinu Paula Rebillota s cyklom základných pocitov a zistili sme, že oba sú pre účastníkov našich workshopov veľmi dobrou cestovnou mapou na ich vlastnú motiváciu a sebaorganizáciu.<sup>7</sup>

Tréning Cesty hrdinu ponúka účastníkom možnosť osobného tréningu v skupinovej dynamike, resp. kreativite a zvládání kríz, t. j. možnosť zahmutia neprežitých a nepocitovaných častí osobnosti (Miller, 1997) a transformácie trápenia a deštrukcie na silné a nadšené vytváranie komunit.

## Proces Cesty hrdinu a základné pocity

Tieto dva procesy tvoria základ nášho projektu. Počas práce s nimi sme zistili, že chránené priestory sú nevyhnutné pre možnosť opätovného nadviazania kontaktu so základnými pocitmi. Ide o priestory, ktoré umožnia znova prežiť a transformovať pocity strachu a úzkosti, ako sú hnev, bolesť a smútok. V tréningu Cesty hrdinu pracujeme s kreatívnymi rituálmi ponúkajúcimi ochranu. A zistili sme, že v našej kultúre je len veľmi málo takýchto chránených priestorov.



*HIT - Cesta hrdinu, Lanzarote 2018,  
Helga Weule a Manfred Weule, Adventure Life*

<sup>7</sup> Základným pocitom a procesu Cesty hrdinu sa venuje Lenka Šrejberová, 2018 (teraz Lenka Růžičková).

#### 4. Ako mohlo začať bádanie v krajine neznáma

Po našich spoločných skúsenostiach s tréningom Cesty hrdinu sme začali hlbšie bádať v krajine neznáma, hravo, zdravo a odvážne – teoreticky aj prakticky. Tak sme spoločne mohli rozvíjať výskumný projekt HIT. Prvým krokom bolo nájsť vhodnú štruktúru výskumu a prvá opora projektu prišla s dohodou na rozdelení našej práce. Vyzerá to nasledovne:

##### Štruktúra výskumu HIT

Väzni / odsúdení, mládež, ľudia s postihnutím	Dospelí v ďalšom vzdelávaní	LGBTI ľudia, rodiny, profesionáli	Deti, mládež, ľudia so psychiatrickým ochorením, seniori	Dospelí, ľudia s postihnutím, ľudia bez domova	Dospelí, ďalšie vzdelávanie poradcov, deti
ACUNAGUA	REYKJAVIK ACADEMY	COME OUT	SDO - AJ	DIVADLO BEZ DOMOVA	ADVENTURE LIFE
ES	IS	RS	CZ	SK	A

Ďalšia opora vzišla zo skúmania skupiny a organizácie. Zažili a uvedomili sme si, že 25 ľudí zo 6 rôznych krajín nepredstavuje žiadnu konzistentnú skupinu, ale že sme potrebovali vhodnú organizačnú štruktúru s rôznymi funkciami, ako sú organizačný tím, supervízny tím a 5 výskumných tímov, a z nej vyplývajúcu spoločnú koordinačnú a rozhodujúcu subštruktúru.

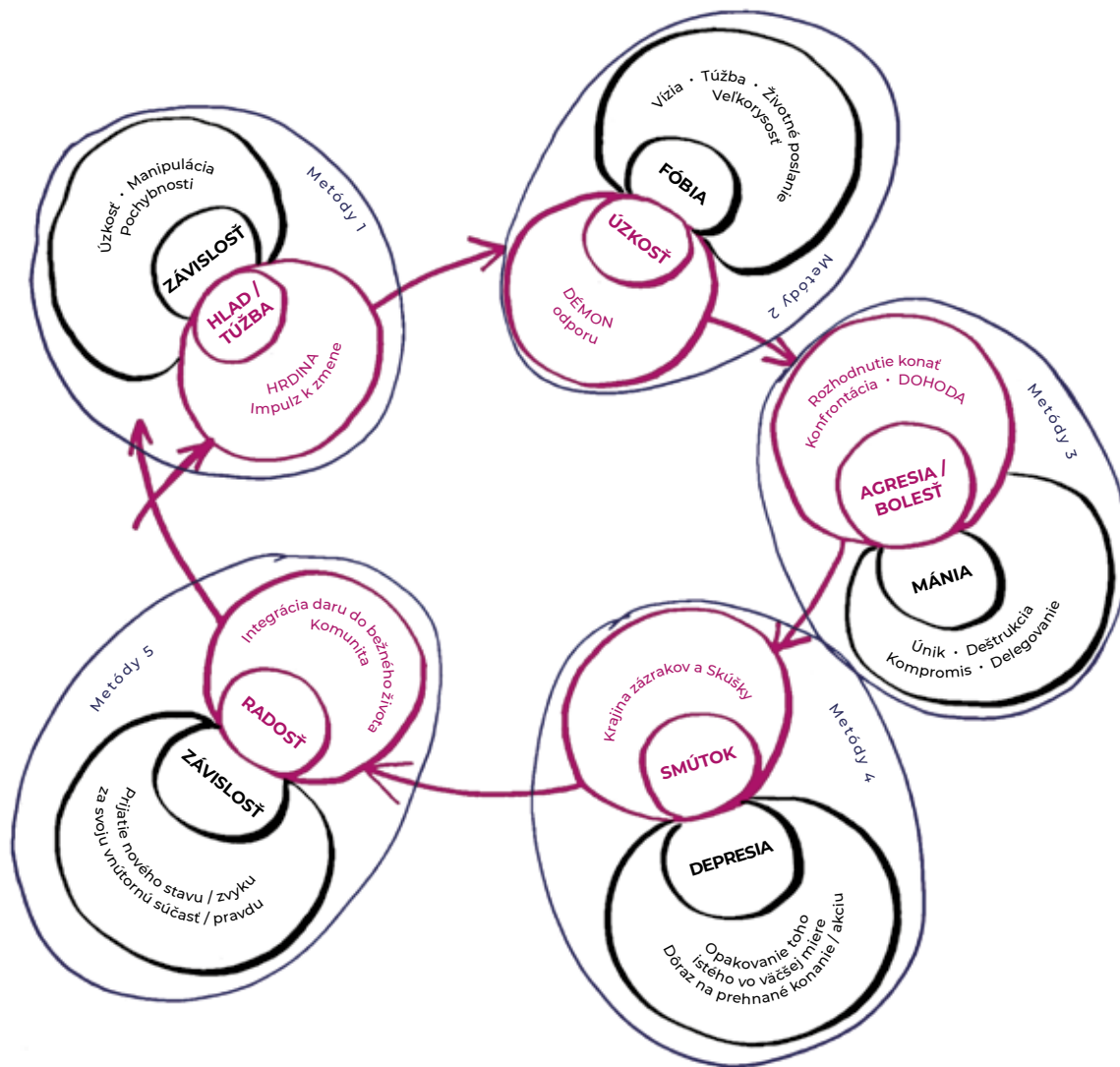
Tiež sme zistili, že je dôležité rozlišovať medzi výrazmi pocity – emócie – afekty a dohodli sme si pravidlá pre spoločný jazyk. Tieto rozdiely vysvetlíjeme nasledovne:

Afekty sú spontánne (inštinktívne) vzplanutia libidinózných reakcií, ktoré sa prejavujú ako explozívne výboje emocionálnej zápch. Emócie sa hýbu vnútri aj zvonka človeka, prejavujú a ukazujú sa v pohyboch. Pocity sú emócie spájajúce sa s vedomím (viď rámček v Prilohe). Pre nás sú pocity „tým vzorcom, ktorý spája“ (Bateson, 1972), pocity sú „posvätné“ (Malidoma Somé).

V krajine neznámej rozmanitosti bolo obzvlášť podporné množstvo zmyslových neverbálnych metód, ktoré sme použili na skúmanie a prezentáciu: ich rozsah bol od storytellingu (rozprávania príbehov), kreslenia, maľovania, másk, meditácie, cez prírodu, symboly, hudbu a tanec, až po divadlo a rituály. Tieto metódy nám navyše pomáhali dostať sa opäť do kontaktu s našimi pocitmi.

V priebehu projektu sa ukázalo, že cyklus základných emócií a štruktúra Cesty hrdinu sú relevantné nielen pre jednotlivcov, ale v komplexnosti rozmanitosti ponúkajú zmysluplnú orientáciu aj pre skupiny, projekty a organizácie (viď Výsledky).

## Štruktúra výskumu HIT



## 5. Dôležitá funkcia v projekte: pohľad zvnútra – pohľad zvonku, alebo účastník – pozorovateľ

### Supervízia: funkcia komentárov

V projekte sú 2 základné perspektívy. Pohľad zvnútra „bublíny“ (skúmanie jedného kroku procesu a základného pocitu v rámci skupiny partnerskej krajiny) a pohľad z perspektívy celého projektu alebo z jednej „bublíny“ na druhú.

Prvá sa nazýva „vnútorná“, druhá „vonkajšia“. Naše (písané a verbálne) komentáre chápeme ako pohľad zvonka a pozorovanie celého projektu s využitím našich osobných skúseností filozofky a umelkyne a kultúrneho antropológa a umelca. Ide o spätné väzby podporujúce učenie sa každého a každej z nás. Len takéto názory a pozorovania zvonka zabezpečujú rozpoznanie skupinových tieňov, resp. skupinových tabu (Franz, 1974). (Viď popis neštruktúrovanej konfrontácie v kapitole „Konfrontácia – Agresia/bolesť“.)



Je to ilustrované jednou z najlepších teórií:

### Ja a iní - známe a neznáme:

#### Dve verzie Johariho okna

Joseph Luft a Harry Ingham vyvinuli teóriu vhodnú pre akýkoľvek druh komunikačných procesov a ilustrovali ju grafickým modelom: „Johariho oknom“. Táto ilustrácia dômyselne vizualizuje tému vnímania vlastného „slepého miesta“ („nevidíme, že nevidíme“) samým sebou a jeho vnímania zvonka: čo sám o sebe viem a čo o sebe neviem? A čo viem a neviem o iných? Teoretická mapa Johariho okna je procesuálnou teóriou sociálneho učenia

sa: ako sa dostanem spolu s ostatnými od známych k neznámym pohľadom dovnútra? Poukazuje to na dôležitosť funkcie pozorovateľa procesov. Kurt Lewin (otec skupinovej dynamiky) to uznáva ako „praktickú teóriu“, pretože je jednoduchá, flexibilná a použiteľná na nekonečné množstvo situácií. Sociálne učenie sa prebieha vtedy, keď je

<i>JOHARI</i> <i>okno</i>	<i>Ja</i> <i>viem</i>	<i>Ja</i> <i>neviem</i>
<i>Ostatní</i> <i>vedia</i>	Verejné ja	Slepé miesto
<i>Ostatní</i> <i>nevedia</i>	Skryté já	Neznáme miesto

v procesoch komunikácie a zdieľania priestor na spätné väzby, ktoré osvetľujú naše osobné alebo kultúrne „slepé miesto“, t. j. vynášajú ho z nášho vlastného tieňa na svetlo.<sup>8</sup>

Helga Weule použila Johariho okno vo svojej praxi trénerky skupinovej dynamiky v 70. a 80. rokoch 20. storočia ako orientačnú pomôcku pre procesy tvorby skupiny. V 90. rokoch ho na základe skúmania vedomia a poznatkov teoretickej fyziky o čiernych dierach a tmavej hmote rozšírila.<sup>9</sup>

Bola inšpirovaná „logom Windows“ spoločnosti Microsoft, pričom použila symbol okna ako Johari. Na rozdiel od digitálneho sveta počítačových aplikácií musela okno otvoriť v jeho neznámych dimenziách. Začala chápať a akceptovať, že neznámo je nekonečne veľké. To vytvára citeľný rozdiel oproti starej teórii a umožňuje nekonečné učenie sa. ňou prispôbené **nové Johariho okno** vyzerá teraz tak, ako je zobrazené na druhej grafike.

Preto chápeme naše komentáre k rôznym kapitolám projektu ako spätnú väzbu. Táto spätná väzba prezrádza na jednej strane niečo o pozorovateľovi, na strane druhej osvetľuje slepé miesto (tienisté témy) autorov kapitoly. Neznámo sa tak pre obe strany trochu zmenšuje. V rakúskom tíme mala funkciu internej supervízorky našich intervencií a komentárov Mag. Elisabeth Kamenicky. Naša špecifická funkcia supervízorov predstavuje spôsob, ako zabezpečiť

nielen rôznorodosť výsledkov výskumu, ale aj partnerskú komunikáciu v našom spoločnom výskumnom projekte. Rovnakým spôsobom sme požiadali o supervíziu našich funkcií v projekte HIT staršieho kolegu Richarda Timela, ktorý je lektorom osobného a organizačného rozvoja (PD/OD) na Univerzite v Innsbrucku a vyučujúcim trénerom skupinovej dynamiky v Rakúskej spoločnosti pre skupinovú dynamiku a organizačné poradenstvo (ÖGGO). Vyjadrujeme našu srdečnú vďaku za tvoju angažovanosť, Richard!

Cieľom projektu HIT bolo skúšať, zažívať, učiť sa a reflektovať rôznorodosť tém, prístupov a metód v rôznych kultúrach, skupinách klientov a iných osôb, ktorými je možné rozpúšťať emocionálne zápchy a ideologické stuhnutia. Priviesť toto smerovanie k efektívnosti v našich úlohách supervízorov a zároveň editorov nebolo pre nás ľahké. Príspevky do knihy boli veľmi odlišné. Bolo teda

<i>JOHARI okno podľa Helgy Weule</i>	<i>Ja viem</i>	<i>Ja neviem</i>
<i>Ostatní vedia</i>	Verejné ja, Informácie prijímané zmyslami, Normy	Vplyv na ostatných, Slepé miesto
<i>Ostatní nevedia</i>	Skryté ja Pocity	Neznáme, Nevedomé, Minulosť, Budúcnosť

8 Kultúra Peru a dvoch jeho kmeňov umožnila Helge plodný pohľad zvonku na rakúsku kultúru a na seba, tradičná kultúra Dagara v Burkine Faso v západnej Afrike poskytla Manfredovi hlboký pohľad na nemeckú kultúru a na seba.

9 Štandardný model používaný v kozmológii, model Lambda-CDM, zhŕňa závery rôznych kozmologických skúmaní a popisuje percentuálne hmotnostné zloženie vesmíru: približne 73 % tmavej energie, 23 % tmavej hmoty, asi 4 % „obvyklej hmoty“, napr. atómy a 0,3 % neutrín. Zdroj: Nemecká Wikipedia o „tmavej hmote“, pri čítaní 10. januára 2019. – Tmavá energia a tmavá hmota stále unikajú nášmu chápaniu. Je teda zrejme, že veľká časť hmotnej reality je vlastne „tmavá“ alebo neznáma!

dot' veľa odporu, konfliktov, súbojov a ťažkostí, ako ich spojiť a spraviť z nich prostredníctvom nášho úvodu a komentárov celok. Pre nás jediným spôsobom, ako to uskutočniť, bolo preštudovať v každom príspevku aj tienisté témy, aby sme ich zahrnuli do nášho uvažovania a pociťovania a aby sme ich v našich komentároch popísali najlepšie, ako sme vedeli, vychádzajúc z našich praktických a teoretických skúseností s Cestou hrdinu a cyklom základných pocitov. Nasledujúcich päť kapitol tvoria príspevky tímov jednotlivých krajín, editované a komentované nami. Tieto príspevky vychádzajú z workshopov, ktorými tímy jednotlivých krajín prezentovali svoje výsledky ostatným účastníkom projektu a na ktoré získali podrobnú spätnú väzbu. Tieto workshopy boli súčasťou veľkého 7-dňového workshopu („letný workshop“), organizovaného rakúskymi supervízormi na našom „Mieste ticha“ v rakúskom regióne Inn v lete 2018. V záverečnej kapitole „Výsledky HIT“ opisujeme úspešné a stále otvorené výsledky skúmania počas celého projektu. Tieto výsledky prediskutované a akceptované na záverečnom stretnutí vo februári 2019 v Prahe. Osobné spätné väzby k celému projektu sú uvedené na konci knihy.

*Helga Weule a Manfred Weule*





### **Dr. phil. Helga Weule (1948)**

Filozofka, maliarka, konzultantka a poradkyňa, stará mama a tréningová inštruktorka pre trénerov skupinovej dynamiky a organizačných poradcov, učiteľka/školiiteľka psycho-sociálnych poradcov na základe Gestalt-, arte- a systemickej terapie, tréningová inštruktorka pre supervíziu a facilitátorov Cesty hrdinu; v rokoch 1991 – 2011 lektorka sociálnych a manažérskych zručností na Univerzite Johanna Keplera (Linz) a rečníčka na medzinárodných kongresoch; zakladajúca členka Rakúskeho združenia pre skupinovú dynamiku a organizačné poradenstvo (1973, ÖGGO), Inštitútu stratégií vedomia i-cons (2000) a združenia Adventure life (2007), spoločne s Manfredom Weule facilitátorka workshopov zameraných na zmysel života, pre psycho-sociálnych poradcov a supervízorov. Autorka viacerých kníh a článkov v odborných médiách.



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

Kultúrny antropológ, poradca, supervízor, organizačný konzultant, starý otec a flautista. Učiteľ psycho-sociálnych poradcov na základe Gestalt-, arte- a systemickej terapie, tréningový inštruktor pre supervíziu a facilitátorov Cesty hrdinu; spoločne s Helgou Weule zakladateľ sociálneho projektu v Peru. Projektový facilitátor interkultúrneho tréningového projektu s tradičnou západoafrickou kultúrou (1999 – 2007), zakladajúci člen Inštitútu stratégií vedomia i-cons (2000) a združenia Adventure life (2007), spoločne s Helgou Weule facilitátor workshopov zameraných na zmysel života, pre psycho-sociálnych poradcov a supervízorov. Autor viacerých kníh a článkov v odborných médiách.

### **Mag. Elisabeth Kamenicky (1970)**

má titul v obchodnej vede a obchodnej správe a pracuje v dvoch oblastiach. Vede technickú produkčnú spoločnosť. Venuje sa facilitovaniu skupinovej dynamiky, koučovaniu, tímovému rozvoju a organizačnému poradenstvu. Jej práca spočíva v prizývaní rozdielov a rôznorodosti do akcie a jazyka a v poskytovaní podpory pri ich vyvažovaní a integrácii. Využíva najmä terapiu zameranú na riešenie, ako aj provokatívnu terapiu, konštruktivizmus, systematický prístup a skupinovú dynamiku. Je lektorkou skupinovej dynamiky na Univerzite Alpen-Adria (Klagenfurt) a členkou Rakúskeho združenia pre skupinovú dynamiku a organizačné poradenstvo (ÖGGO).



## HRDINA A VOLANIE DO NEZNÁMA • Hlad

*„Cítim sa plný. Mám všetko. Som obklopený nadbytkom. Nikdy som nepocítil nedostatok jedla. Moja chladnička je vždy plná. Mój šatník je plný oblečenia a pravidelne si kupujem nové. Mám svoje auto, svoj bicykel, svoj skateboard, svoj snowboard, svoj surf, svoje lyže. Mám svoj iPhone, iPad, MacBook, hernú konzolu, Apple Watch. Mám svoj účet na Facebooku, Instagrame, Twitteri, Pintereste, Snapchate, Myspace, Viberi a Tinderi. Mám mnoho virtuálnych priateľov po celom svete. Myslím, že mám všetko. A aj keď toto všetko mám, stále mi niečo chýba. Nedokážem cítiť spokojnosť. Necítim sa byť nažive.“*  
Neznámy autor

Čo sa stalo tomuto neznámemu autorovi? Naozaj nedokáže materiálna a virtuálna hojnosť naplniť najhlbšiu túžbu človeka cítiť šťastie a radosť? A ak nie, kde ich nájsť alebo vziať? Aby sme dosiahli tento cieľ, cítili v našom živote spokojnosť a radosť, čaká nás dlhá cesta. Dovoľte nám previesť vás prvým krokom Cesty hrdinu, ktorý nám ukazuje, ako veľmi dôležité je vytvoriť v našom živote PRÁZDNO.

### **PRÁZDNO a HLAD ako základy a prvá podmienka začatia Cesty hrdinu**

V dnešnej dobe sa všetci stávame svedkami toho, ako sa vývoj našej západnej spoločnosti, charakterizovanej enormným nadbytkom, postupne mení na kultúru zvyškov. Ponúkajú tisíce možností. Väčšina z nás je tak chytená do pasce a v tejto čiernej diere sa ženie za cieľom mať stále viac a viac. Množstvá hodín strávených v sterilných kanceláriách naháňaním sa za umelými cieľmi veľkých spoločností. Tisíciky hodín venovaných zarábaniu peňazí, ktoré nám nikdy neprinesú naozajstné uspokojenie. Milióny dovolenkových fotografií na Facebooku a Instagrame, ktoré potvrdzujú „okamihy slávy“ strávené v all-inclusive rezortoch. Je to doba presytená nadbytkom, ktorý nás zaplavuje. V dnešnej dobe si za vytvorenie PRÁZDNA platíme – hľadáme jogové a meditačné ústrania, terapeutické pobyty v tme, vízie atď. Pretože každý, kto sa prejedol, musí vyvrátiť všetko, čo už nepotrebuje. Možno sa pýtate, prečo je nutné vytvoriť vo svojom vnútri PRÁZDNO? Pretože pod nánosmi prežutých prebytkov našej kultúry je naozaj čo objavovať. Sú tam pocity. Pocity, ktoré nás sprevádzajú, vedú, chránia, pomáhajú nám žiť a prežiť. A ak dokážeme tieto pocity vnímať, môžeme sa rozhodnúť, či chceme žiť svoj život plne, alebo sa rozhodneme iba prežívať. Len vytvorením PRÁZDNA dokážeme rozpoznať pocit HLADU a zachytiť hlas našej intuície, ktorá nás vedie na cestu neznámeho dobrodružstva, spojeného s najhlbšou túžbou nášho srdca.

### **Pocit HLADU vnútri nás a zachytenie VOLANIA**

Čo nám bráni, aby sme počuli vnútorný hlas intuície? Prečo je tak náročné pochopiť, čo je skutočnou túžbou nášho srdca? Uvedomujeme si, že je mnoho hlasov vnútri každého z nás. Jeden hlas zvykne posudzovať, iný kritizovať, ďalší nás varuje, iný zvykne ospravedľovať. V našej kapitole sa budeme venovať hlasu, ktorý je v úzkom kontakte s našou podstatou, hlasu, ktorý NIE je spojený s našou myslou a egom. Je to hlas PRÁZDNA a HLADU, ktorý

nasleduje naše srdcia. Aby sme ale mohli tento hlas započuť, musíme najskôr pochopiť, ako sa s ním stretieme. Žijeme v rafinovanom časopriestore. Faktory ako elektronický, hlukový či vizuálny smog a preľudnené priestory nás preťažujú veľkým množstvom vnemov, náš mozog a myseľ neustále pracujú na plné obrátky a postupne strácame spojenie so svojimi pocitmi a svojím telom. Mnoho ľudí sa sťažuje: „Moja myseľ sa nevie zastaviť a oddýchnuť si, nedokážem rozoznať, čo naozaj chcem, cítim sa stratený v miliónoch myšlienok a nevnímam svoj základný pocit. Necítim HLAD.“ Toto sa stalo epidémiou našej západnej kultúry – príliš veľa podnetov, nápadov, názorov, myšlienok, a my sa strácame v labyrinte našej vlastnej mysle. Ako sa z toho vymaniť?

Prvým a dôležitým krokom je opätovné spojenie sa so svojím telom, svojím dychom a s divokou prírodou. Iba ak sme v kontakte so svojím fyzickým telom a so vzduchom naplňajúcim naše pľúca, dokážeme sa znova spojiť so svojimi pocitmi, rozpoznať naše potreby. V minulosti mali naši predkovia žijúci vo voľnej prírode dobré spojenie so svojimi pocitmi. Naša generácia stratila kontakt s telom a divokou prírodou a pred počítačmi trávi hodiny vo svete virtuálnej reality, kde ľahko zabúdame na jemné korene, ktoré nás spájajú so zemou.

Ďalej v našej kapitole ponúkame niekoľko cvičení, ako sa opätovne spojiť so svojím telom a dychom, aby sme vo svojom vnútri vytvorili PRÁZDNO a pocítili HLAD. Každopádne si môžete jednoducho vytvoriť aj svoju vlastnú aktivitu alebo cvičenie, ktoré vás dovedie k vytvoreniu prázdna. Môžete sa inšpirovať rôznymi druhmi meditácií, dychovými cvičeniami, pohybovými meditáciami, tancom a jeho variáciami, akoukoľvek opakujúcou sa a telo stimulujúcou fyzickou aktivitou vo voľnej prírode. Na konci tejto kapitoly je popísaný proces odškoloľovania (deschooling) ako proces vytvárania prázdna, čo pomáha deťom a dospelým prísť znova do kontaktu s „hladom po učení“. Tento proces je súčasťou komunitného projektu Markhof vo Viedni. Cieľom tohto nového projektu pre život, prácu a vzdelávanie je vytvoriť a začleniť do života mesta „novú komunitnú dedinu“. Víziou projektu je podpora a propagácia možností komunitného života.

## **VOLANIE, HLAD a HRDINA**

Volanie je ozvenou Hladu a rodí sa v prázdne. V podstate vzniká načúvaním piatimi zmyslami – uvedením tela a mysle do strehu na všetky vnútorné aj vonkajšie podnety a zapojením emočnej, senzorickej a perceptívnej pamäti. Ako môžeme volanie rozpoznať? Tých spôsobov je toľko, koľko je ľudí na zemi. Každé volanie je jedinečné, takisto ako jeho nositeľ.

Existuje však niečo, čo majú všetci ľudia spoločné – akt pôrodu a narodenia. Pozrime sa na bábätko, nevšímajme si také detaily ako miesto narodenia, vierovyznanie alebo fyzický stav, ale zamerajme sa na jeho prvé nádychy a výdychy. Toto dieťa je v najužšom kontakte so všetkými svojimi pocitmi a realitou, ktorá ho obklopuje – so zvukmi, vôňami, predmetmi, je v kontakte so svojimi potrebami ako únava, hlad, bolesť atď. Dieťa reaguje na všetky tieto pocity. Táto jemná ľudská bytosť žije podľa toho, čo cíti. Ale: Aby dieťa prežilo v našej civilizácii, mnoho pravidiel, vedeckých alebo odborných rád, pedagogických odporúčaní, potlačených a uzamknutých pocitov ich rodičov prerušilo tento priamy kontakt dieťaťa so svojimi pocitmi a vytvorilo v ňom emocionálnu zápchu (Miller, 1997).

Ako roky plynú, prijíma toto malé stvorenie stále viac a viac kultúrne podmienených podnetov: začnú sa objavovať štruktúry, pravidlá, predsudky, zákazy, odporúčania a spolu s nimi všetkými nevyhnutne začne zažívať a vnímať nové pocity. A pomaly, krok za krokom, ako roky plynú, rastom, dospievaním a zrením ľudská bytosť stráca

kontakt s vlastnými pocitmi, zaťažená a preplnená týmito vonkajšími faktormi. Možno jej už nepotečú slzy, pretože „dobrí chlapi neplačú“. Možno už nekričí, keď je rozzúrená, pretože „poriadny chlap má chladnú hlavu“, možno sa nesmeje a neskáče, pretože „správny chlap vie, čo je disciplína“. Jestvuje dlhý zoznam zákazov, presvedčení, predsudkov, podmienok a štruktúr, ktoré začínajú dôležitými slovným spojením „mal by si“ a ktoré zakrývajú jej život tieňom. Vtedy sa začína objavovať frustrácia, pocit zablúdenia, ničota, zmätok. A všetky tieto uzamknuté, deformované pocity zostupujú do nášho tela a prejavujú sa ako napätie, tlaky, choroby, dýchavičnosť či mnohé iné problémy – jednoducho v našom „telesnom brnení“ (Wilhelm Reich), ktoré tieto pocity blokuje, potláča a uzatvára. Tu sa dostávame k rozhodujúcemu momentu. Zázračné otázky, ktorými môžeme volanie objaviť, sú: „Čo mi hovorí moje telo? Po čom túžim? Čo mi hovoria moje sny? Čo je mojím zmyslom života? Čo som chcel odjakživa robiť, skúšať, objavovať, ale nikdy som to nespravil?“ Slovné spojenie „mal by som“ nemá v našej kapitole o volaní a hrdinovi žiadne miesto. Volanie sa rodí v prázdne, prameni z obrovského hladu a zo silnej potreby zmeny v živote. Mnohí z nás už zažili ten moment prekvapenia, keď počuli volanie. Môže sa objaviť vo forme silného vnútorného hlasu alebo obrazu, alebo v siluete skutočnej osoby, ktorá má vplyv na naše ďalšie kroky, alebo obyčajným telefonátom s konkrétnym návrhom, ktorý nás osloví atď. Tak či onak, s volaním sa vždy spája pocit vzrušenia, akoby ste zrazu zbadali dvere, aké ste nikdy predtým nevideli. Je to moment prekvapenia s chuťou a vôňou novej príležitosti, vzrušenia, energie, ale aj chvíľa prvých pochybností, či opustiť bezpečnú pôdu a urobiť prvý krok do neznáma. Treba riadnu dávku odvahy, aby bolo možné objaviť všetky hrdinské vlastnosti a schopnosti, ktoré pomôžu urobiť prvý krok a vydať sa na cestu.

### **HRDINA vnútri nás a realita KANÁRSKÝCH OSTROVOV**

Na tréningu Cesta hrdinu sme mali možnosť spojiť sa s našimi hrdinskými vlastnosťami a schopnosťami prostredníctvom spomínania na hrdinov nášho detstva a mladosti. Je mnoho hrdinov, ktorých obdivujeme. Uvedomme si však, že všetci, bez rozdielu rasy, pohlavia či veku, v sebe nesieme jedinečné vlastnosti a schopnosti, ktoré čakajú na to, aby sa pri nejakej výnimočnej príležitosti prejavili – tou príležitosťou je volanie. Jedným z najzreteľnejších príkladov využitia hrdinských vlastností a schopností sú ľudské tragédie. Všetky druhy extrémnych situácií – vojny, nehody, prírodné katastrofy, kde ľudia, aby prežili, cítia povinnosť použiť svoje hrdinské schopnosti, o ktorých predtým ani len netušili. Všetci máme schopnosť byť hrdinami a hrdinkami.

Nie je však nevyhnutné dostať sa do extrémnej situácie, aby sme ukázali našu silu. Zneužívaná žena, ktorá si želá pokojný život, odsúdený vo väzení, ktorý sníva o slobode, závislý od drog, ktorý chce byť čistý, (nezdokumentovaný) migrant, ktorý hľadá nový domov... Ale aj postarať sa o rodinu s nízkym príjmom, čeliť neočakávanej chorobe, stratiť milovanú osobu, prekonať zneužívanie, ktoré sme zažili v detstve, stratiť prácu, porodiť, vyrastať a žiť – na to všetko potrebujeme prebudiť hrdinu. V okamihu načúvania volaniu, keď človek túži po zmene vo svojom živote (odísť z deštruktívneho vzťahu, skončiť s prácou, ktorá nás nenapĺňa atď.), stane sa obvykle jedna vec: silná túžba – hlad po zmene prenikne aj cez vžitú pravidelnosť a všednosť života. Tento rozhodujúci moment sprevádzajú pochybnosti, neistota a strach, ale aj silná emócia spojená s novou, neznámou cestou. Inštinkt prežitia a vnútorná potreba zdolávať nové výzvy aktivizuje v nás všetky hrdinské vlastnosti a schopnosti, aby sme boli pripravení prekonať, poraziť a zvládnuť všetky temné a hlboké nástrahy na našej hrdinskej výprave.

*„Takto spievali prekrásnym hlasom, mne túžilo srdce počúvať pieseň  
a mrkajúc očami kázal som druhom zbaviť ma pút – no zatiaľ čo ostatní brázdili more,  
Perimédés a Eurylochos sa od vesiel rýchle zdvihli a ešte tuhšie mi zviazali  
ruky i nohy. Keď však už druhovia popri nich prešli a nebolo možné viacej už počuť hlas  
a spievanie čarovných Sirén, verní druhovia moji si vybrali vosk,  
čo som im ním zalepil uši, a z rúk i nôh mi zosňali putá.“*

Homér, Odyssea

Mýtus o Odyseovi a volanie nadobúda zvláštny význam vo vzťahu k fenoménu nelegálnej imigrácie, ktorá v dnešnej dobe znepokojuje najmä juh Európy. Napríklad pohyb ľudí z Maroka smerom na Kanárske ostrovy má veľmi špecifický charakter, keďže nie je dôsledkom extrémnej chudoby, násilných nepokojov ani vojny. Ide tiež o veľký počet dospievajúcich, nie dospelých, ktorí sa vydávajú na cestu v neistých podmienkach na „paterách“ (veľkých drevených lodiach), pričom riskujú svoje životy počas dvoj- až trojdňovej plavby. Týchto mladých ľudí, ktorí sú hlboko sklamaní ich politickými lídrami, nespokojní so všade prítomnou korupciou, náboženskou doktrínou, represívnym dedičstvom sveta dospelých a so slabou perspektívou vlastnej budúcnosti kvôli vysokej miere nezamestnanosti, priťahuje európsky kultúrny a konzumný model, preto vyrážajú na takúto nebezpečnú cestu. Samozrejme, ďalšou podstatnou skutočnosťou, ktorá prispieva k nelegálnej imigrácii, je obrovský tlak mafiánskych pašeráckych skupín, ktorých príjmy rastú priamo úmerne s počtom vysídlených a prevezených ľudí.

Z pohľadu Cesty hrdinu ide o volanie nielen osobné, individuálne, ale aj kolektívne, ktoré z vyššie spomenutých dôvodov vedie každoročne tisíce mladých Arabov k hľadaniu pokladu vo vysnívanej krajine hojnosti a úspechu – či už na kanárskom súostroví alebo v iných častiach Španielska. Počas tejto obdivuhodnej cesty za lepším životom sa samozrejme začnú objavovať morské panny, pokušenia, agresívny konzumný model, ktorým sa cítia byť tak nekompromisne priťahovaní a ktorý spôsobuje to, že mnohí z nich zabudnú na svoje ciele a končia ako obeť vražednej príležitosti sirén. K tomu musíme pripočítať obrovský kultúrny šok a krízu hodnôt, ktoré nastanú, keď sa po niekoľkých dňoch cesty ocitnú v spoločnosti, ktorá je omnoho tolerantnejšia a otvorenejšia ako tá, ktorú opustili. Inak povedané, niet pochýb o tom, že pred vydaním sa na takto cestu je nevyhnutné nazbierať množstvo hrdinských hodnôt, nakoľko riziko úmrtia je vysoké a problémov, ku ktorým prichádza, je tiež veľa a sú často dramatické. Akoby toho nebolo dosť, aby sa subsaharskí neregistrovaní migranti (ktorých je tiež veľa) dostali do Maroka, ktoré je bránou do Európy, musia pred samotnou plavbou nelegálne prejsť aj rozsiahlymi územiami (zvyčajne púšťou). Používajú na to rôzne dopravné prostriedky, v ktorých cestujú väčšinou skrytí, natlačení v neľudských podmienkach a riskujú svoje životy (existuje film, ktorý túto tematiku veľmi dobre reflektuje: „14 kilometrov“, 2007, réžia Gerardo Olivares – hlavná postava sa v ňom usiluje zrealizovať svoje vnútorné volanie, dostať sa z biedy a stať sa profesionálnym futbalistom v Európe). Realita, z ktorej ľudia zo subsaharských oblastí zvyknú utekať, je často omnoho dramatickejšia ako tá v Maroku – extrémna chudoba, hlad, vojny, epidémie alebo všetko spomenuté súčasne. Je nesporné, že prežiť v takýchto spoločenských podmienkach a dostať sa do Európy je činom obrovského hrdinstva. Skrátka, bez ohľadu na ich pôvod je cieľ týchto ľudí rovnaký: zabezpečiť si lepší život a pomôcť svojim rodinám.

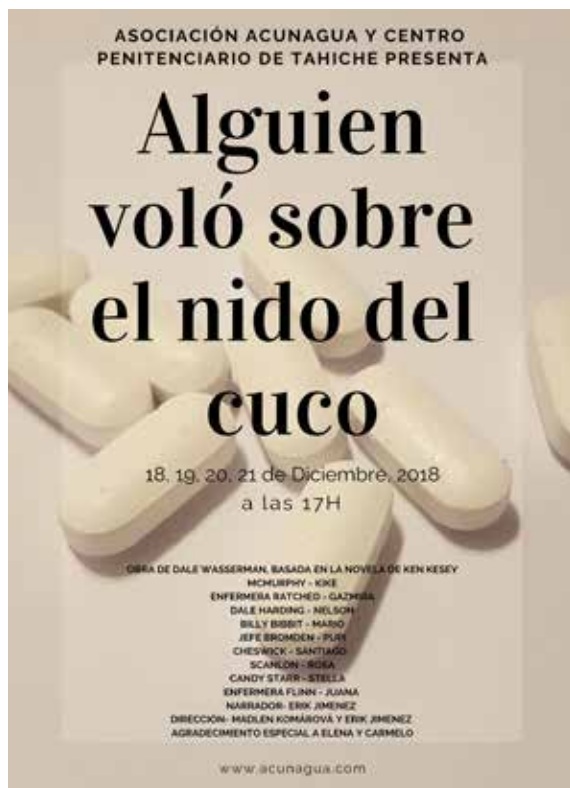
Sociálny pedagóg Erik hovorí: „*Vo svojej práci v strediskách pre mladistvých od 15 do 17 rokov prijímame neregistrovaných migrantov prakticky každý týždeň. Zvyčajne im hovorím o Odyseovom dobrodružstve a o sirénach, pretože mladí ľudia túžia po peniazoch, oblečení, mobilných telefónoch atď.; mnohí tak s vidinou ľahkého zárobku a rýchleho úspechu končia v skupinkách predávajúcich drogy alebo pracujú v sexbiznise. Radím im, aby si ako Odyseus a jeho odvážni námorníci zapchali uši voskom alebo aby pripútali k symbolickému stožiaru svojich lodí, aby sa necitli v moci morských panien, ktoré ich lákajú svojou piesňou. Snažím sa im pripomínať, že prišli preto, aby si zlepšili životy, aby si splnili svoje vlastné sny, aby pracovali alebo študovali a aby tak v tom najlepšom prípade pomáhali svojim rodinám a posielali im peniaze. V konečnom dôsledku sa im snažím pripomenúť skutočné volanie, kvôli ktorému riskovali svoje životy. Žiaľ, mnohí zomreli (zväčša pri nehodách počas plavby loďou), sú závislí od drog, žijú na ulici alebo skončili vo väzení. Ale mnohým ďalším sa podarí vyhnúť nástrahám našej konzumnej spoločnosti, postupne dosahujú svoje ciele, zvládajú a zariaďujú si svoje životy a vytvárajú si možnosti, aby v živote niečo dosiahli.*“

Treba zdôrazniť, že mladí Španieli, ktorí žijú s neregistrovanými migrantmi v centrách pre mladistvých, čelia v podstate tým istým životným výzvam, keďže všetci sa vyrovnávajú s procesom dospievania, odchodom zo systému ochrany a svojím vstupom na trh práce. Samozrejme, aj pre nich má Odyseov príbeh a v ňom obsiahnuté ponaučenia veľký význam. Tieto skupiny navzájom odlišuje skutočnosť, že zatiaľčo neregistrovaní/nezdokumentovaní migranti prichádzajú zo stabilného rodinného prostredia a chcú sa dostať do centra dobrovoľne, pretože tam je zabezpečená starostlivosť o ich základné potreby, môžu sa vzdelávať, dostávajú právnu pomoc pri legalizácii svojho pobytu atď., tak mladí Španieli, ktorí prichádzajú z úplne rozvrátených rodín, s predchádzajúcou skúsenosťou dlhodobého života na ulici či s problémami s užívaním drog, absolútne odmietajú pobyt a život v centrách pre mladistvých. Bez ohľadu na pôvod či štátnu príslušnosť je pre každého z nich bezpochyby dôležité pokúsiť sa načúvať svojmu volaniu.

### **HRDINOVA z väzenia – skúsenosti z VÄZENIA v našej práci**

Možno sa to zdá ako paradox, ale centrá pre mladistvých, rovnako ako väzenia, teda miesta, kde sa stretávajú všetky možné národnosti a kultúry, môžu byť vhodnými miestami pre prácu na téme volania a hrdinu. Je nutné priznať si, že obe spomínané inštitúcie nie sú zrovna ideálnymi miestami pre osobný rozvoj, avšak aj tu je vždy možné nájsť skupinu záujemcov cítiacich potrebu osobnej premeny a rastu. Všetci, ktorí nastupujú na výkon svojho trestu alebo začínajú žiť v centre pre mladistvých, vnímajú túto dobu intenzívne. Takýto zásadný moment v ich životoch ponúka možnosť na chvíľu sa zastaviť a reflektovať svoje vlastné bytie cez optiku procesu Cesty hrdinu.

Pri prechádzaní chodbami a ťažkými väzenskými bránami je možné vidieť múry, ktoré naša spoločnosť stavia preto, aby izolovala tých, ktorí si neosvojili normy a hodnoty našej západnej kultúry. Väzenia sa začali stavať v okrajových častiach miest, kde nikto nechce a nemôže zistiť, čo sa za ich múrmi deje. Väzni sú ľudia na okraji, pred ktorými musí byť spoločnosť chránená. Z rôznych dôvodov sa nedokázali prispôbiť normám a hodnotám, nariadeniam a zákonom – a týmto vlastne jasne predstavujú temné stránky našej kultúry: ľudia, ktorí stratili zmysel života, ktorí nie sú schopní ovládať svoje emócie a poddávajú sa im, ktorých závislosť či mánia je sebadeštruktívna alebo sú jednoducho „zlí“. Ani jedného z nich spoločnosť neprijíma a snaží sa ich vylúčiť tak, že ich drží medzi múrmi väzenia. Cely sú plné obáv, starostí a strachov, ktoré potom slúžia ako živná pôda pre všetky možné druhy závislostí, mánií a chorôb. V prostredí s takýmto veľkým nedostatkom lásky nie je totiž jednoduché udržať si dobrý zdravotný stav.



Praktická časť nášho výskumu v podobe divadelných workshopov pre odsúdených a odsúdené sa začala odvíjať v máji 2018 v Penitenciárnom centre (ústav na výkon trestu odňatia slobody) na Lanzarote. Kreativný proces sme rozdelili do dvoch častí. V prvej fáze sme vytvorili bezpečnú skupinu s počtom maximálne 12 odsúdených, ktorí spoločne pracovali a experimentovali s úlohami, smerujúcimi k objavovaniu svojich vlastných hrdinských schopností, k spájaniu sa so svojim volaním a k odhaľovaniu svojho životného poslania. Druhá fáza začala v septembri 2018 skúšaním divadelnej hry o jednej z najvýznamnejších hrdinských a zároveň antihrdinských postáv súčasnej literatúry - o Patrickovi „Mac“ Murphym – hlavnej postave románu Kena Keseyho „Prelet nad kukučím hniezdom“ (názov starších prekladov knihy je „Bol som dlho preč“, Kesey, 1962). Divadelné stretnutia prebiehali raz týždenne (2 hodiny), v druhej fáze dvakrát týždenne (4 hodiny). Skupina sa skladala z mužov a žien rôzneho veku a národností a bola dobrovoľná. Počet účastníkov rástol a klesal podľa ich denného režimu, druhu trestu, väzenského oddelenia, rôznych osobných procesov atď. Skupina sa nakoniec ustálila na počte 10 účastníkov – 4 ženách a 6 mužoch. Stretnutia boli v prvej fáze procesu koncipované veľmi flexibilne a hravo, aby sme mohli pre ďalšiu prácu v skupine vytvoriť pocit dôvery a bezpečia. Každé stretnutie začalo v kruhu cviče-

ním zvukov tela (hra na vlastné telo), rozohrievacími a rozcvičkovými cvičeniami, po ktorých nasledovala hlavná aktivita, a končili sme krátkou spätnou väzbou a záverečným rituálom. Jednotlivé stretnutia viedol rodovo vyvážený tím dvoch trénerov. Hlavnými prostriedkami, ktoré sme využívali, boli rituály, zahrievacie aktivity, divadelné cvičenia, práca so symbolmi, príbehy a legendy, improvizácia a ručná umelecká práca. Ďalej uvádzame štyri cvičenia, ktoré vytvoril náš tím ako nástroje pre prácu na dvoch rôznych témach: vlastnosti a schopnosti hrdinu a načúvanie volaniu prostredníctvom vízií či predstáv o slobode.

Jedným z najdôležitejších cieľov našej práce bolo vytvoriť bezpečné miesto naplnené atmosférou kreativity a slobody. Naším heslom bolo: „Aj keď som vo väzení, som slobodný vo svojej vlastnej kreativite.“ Sekundárnym cieľom bolo vytvoriť divadelné spracovanie „Preletu nad kukučím hniezdom“ a dať tak odsúdeným možnosť hovoriť, vyjadriť sa, hrať a hrať sa. Prostredie psychiatrickej nemocnice, téma šialenstva a jeho podôb, obrazov, ale najmä

charakter všetkých divadelných postáv ponúkajú paralely s každodennou realitou odsúdených ľudí a ich nešťastím, ktoré je dôsledkom potláčaných emócií. Divadelné skúšky slúžili ako priestor pre bezpečné vyjadrenie všetkých skrývaných pocitov, postavy bláznov ponúkali neobmedzené možnosti, ako herecky vyjadriť všetky možné podoby osobného šialenstva, ktoré v sebe nazbierali počas pobytu vo väzení. Bezpečné vyjadrenie potláčaných emócií je jeden z najväčších problémov väzení. Neexistuje tu totiž súkromie, vhodné prostredie či priestor ani žiadna podpora. Preto považujeme väčšinu väzení za prostredie bez bezpečia a istoty. Raz sme sa opýtali našich hercov: „Existuje nejaký návod, ako vo väzení prežiť a nezbláznit' sa z toho?“ Odpovedali nám takto: „Dá sa to prežiť len vďaka pokore, pokore k sebe samému, ku všetkému, čo sa tu deje, a všetkému okolo nás. Kto ju necíti, začne sa strácať v temnej pasci závislostí, klamstiev, depresie a agresie.“

Cesta, ktorá viedla k naplneniu našich cieľov, bola veľmi zaujímavá, plná učenia sa a emócií na oboch stranách. Osem mesiacov spoločnej práce zvýšilo odsúdeným úroveň sebadomia, vzájomný rešpekt a dôveru a pocit zodpovednosti k skupine. Dokázali pracovať na svojich osobných problémoch, pričom sa zbavovali emocionálneho napätia. S odsúdenými, ktorí sa nachádzajú vo veľmi špecifickej životnej situácii, a za múrmi väzenia nebola práca s témou volania vôbec jednoduchá. Rozhodli sme sa ju preto prepojiť s víziou slobody, po ktorej každý z nich tak veľmi túži. Ak vezmeme do úvahy všetky druhy špecifických podmienok odsúdených a nie vždy priaznivé podmienky pre skupinovú prácu (nedostatok súkromia pre hlbšie procesy, pracovný priestor, ktorým počas našej práce prechádzajú iní odsúdení atď.), musíme uznať, že bolo obrovským úspechom už len to, keď sa väzni k svojmu volaniu, jeho zachyteniu, uvedomeniu a spojeniu sa s ním aspoň priblížili.

Ako sme už spomenuli, pokračujeme s popisom štyroch cvičení, ktoré sme skúšali, tvorili a vyvíjali spoločne s odsúdenými a pre odsúdených.





## Cvičenia použité vo VÄZENÍ

### „Živý pohyb“

*Cvičenie na prepojenie mysle, tela a dychu.*

*Cieľ:* uvoľniť a vyprázdniť myseľ a telo – s cieľom aktivizovať na 100 % vnímanie

*Priestor:* vnútri alebo vonku.

*Počet účastníkov:* záleží na kapacite priestoru. Nie je minimálny ani maximálny počet.

*Potreby/pomôcky:* hudba rôznych žánrov.

*Profesionálne požiadavky:* základná znalosť anatómie tela a schopnosť viesť.

*Čas:* 20 – 30 minút.

*Úvod:* Vyzvite účastníkov, aby začali viac načúvať svojmu telu pomocou jednoduchých pohybov a nadychovaním a vydychovaním.

*Proces:* Pustíte pokojnú hudbu. Cvičenie začína jednoduchými a krátkymi pohybmi s pomocou dýchania. Napríklad: s nádychom ohnete ruku a s výdychom vystríte ruku. Taktó pokračujte niekoľko minút a s každým nádychom a výdychom nechajte účastníkov zažívať rastúci pocit ľahkosti. Potom ich smerujte k väčším a dlhším pohybom v priestore, pričom by sa mali stále zameriavať na dýchanie. Postupne ich nechajte prichádzať do kontaktu so svojim okolím (s predmetmi, stenou, podlahou atď.). Ďalším krokom je prejsť od kontaktu s vecami ku kontaktu s ostatnými účastníkmi. Vyzvite ich k tomu, aby sa jemne navzájom dotýkali a ďalej sa sústredili na svoj dych. Vydržte tak niekoľko minút a potom sa vráťte späť k počiatočnej fáze – každý účastník si nájde svoj vlastný priestor a začne sa opäť sústreďovať len na svoje dýchanie. Pre prehĺbenie vnímania ponúknite účastníkovi možnosť zatvoriť oči. Teraz venujte pozornosť ďalším skladbám (mala by to byť dynamickejšia etnická hudba) a nechajte telo hýbať sa. Po niekoľkých minútach, keď sa účastníci začnú cítiť unavení, hudbu a pohyb úplne prerušte signálom: „stop“. To je dokonalý moment, kedy môžu načúvať svojmu telu.

*Odporúčania:* Cieľom prvej časti je spojenie sa so svojim telom a postupné vypnutie mysle, preto by mala hrať jemná meditatívna hudba, ktorá navádza k uvoľnenému pohybu. Naopak, v druhej časti by mala hrať intenzívna a rytmická hudba, pretože zámerom je priviesť účastníkov k telesnej eufórii a vyčerpanosti. Upozornite účastníkov, že by mali počas celého cvičenia načúvať svojmu telu a brať do úvahy svoje fyzické možnosti. Ide o dôležitú informáciu, ktorú treba *oznámiť hneď na úvod*.

### „Vytvor si svoju vlastnú slobodu“

*Cvičenie na spojenie sa s víziou slobody.*

*Cieľ:* Umožniť odsúdeným ľuďom vo väzení, aby dali hlas, tvar a rozmer svojej vízii slobody.

*Priestor:* vnútri alebo vonku, ale nevyhnutné je súkromie.

*Počet účastníkov:* maximálne 10.

*Poznámka:* toto cvičenie nie je vhodné pre tvorbu a budovanie skupiny, odporúčame ho používať v skupinách, kde už existuje vzájomná dôvera. Neváhajte pre toto cvičenie použiť inú tému. Téma slobody bola kľúčová pre našu prácu vo väzení. Určite nájdete mnoho iných tém vhodných pre prácu s vašou skupinou.

*Potreby/pomôcky:* veľká tenká igelitová fólia (krycia maliarska fólia), ktorá sa používa na zakrytie podlahy alebo nábytku.

*Profesionálne požiadavky:* nutná všeobecná znalosť práce so skupinou.

*Čas:* 60 minút.

*Úvod:* Vyzvite klientov, aby veľkú fóliu začali skúmať dotykom, naťahovaním, pohybovaním, dvíhaním. Cvičenie funguje ako výborná zahrievacia aktivita pre skupinovú prácu. Nechajte ich s fóliou sa hrať a objavovať, čo všetko sa s ňou dá robiť. Potom ich vyzvite, aby sa zamysleli nad témou slobody. Čo pre nich znamená? Aké hodnoty pre nich predstavuje? Následne ich oslovte, aby spoločne túto fóliu roztrhali, každý si z nej vzal svoj kus a z neho vytvoril svoj vlastný kostým, ktorý by mal reprezentovať ich vlastnú predstavu slobody. Dajte im niekoľko minút na to, aby sa stali postavou, zosobnením „slobody“.

*Proces:* Keď sú všetci účastníci oblečení, môžete ich začať pozývať jedného po druhom na krátky rozhovor. Vy ako moderátor kladiete otázky, aby ste pochopili, čo každý z účastníkov cíti, vníma alebo chápe pod pojmom sloboda a aká je jeho alebo jej vízia slobody. Môžete použiť otázky: „Kto si? Aké sú tvoje schopnosti a vlastnosti? Čo je pre teba dôležité? Čo si praješ? Čo chceš? Poznáš (doplňte meno účastníka, ktorý práve hrá)? Máš preňho/pre ňu nejaké dobré rady?“ Týmto spôsobom pokračujte v rozhovoroch so všetkými účastníkmi a pomôžte im dobre postavenými otázkami priviesť čo najviac myšlienok z ich nevedomia na vedomú úroveň.

*Odporúčanie:* Neskôr môžete vyzvať iných účastníkov, aby sami kládli otázky – radi sa stanú moderátormi.

### „Kľúč“

*Cvičenie na spojenie sa s vnútorným volaním.*

*Cieľ:* pozitívnym a konštruktívnym spôsobom uvažovať o ďalších krokoch vo svojom živote. „Čo by som si prial po svojom odchode z väzenia? Akú bránu by som chcel po prepustení otvoriť?“

*Priestor:* vnútri alebo vonku, ale nevyhnutné je súkromie.

*Počet účastníkov:* maximálne 15, ale odporúčame menšiu skupinu.

*Čas:* približne 30 minút.

*Potreby/pomôcky:* Plastelína alebo hrnčiariska hlina, ale môžete použiť akýkoľvek iný vhodný materiál. Počas manuálnej časti cvičenia odporúčame pustiť pokojnú alebo inšpiratívnu hudbu.

*Úvod:* Vyzvite účastníkov, aby si predstavili deň, keď budú odchádzať z väzenia. Majú nejakú predstavu o tom, čo by mohli robiť, keď znova získajú slobodu? Čo sa im o tom sníva? Nájst' si zaujímavú prácu, usadiť sa, cestovať, niečo postaviť atď.? Požiadajte ich, aby si vzali kúsok plastelíny alebo hliny a vymodelovali z nej kľúč, ktorý im otvorí pomyselné dvere ku všetkým týmto novým možnostiam.



*Proces:* V tomto cvičení ide o individuálnu prácu. Účastníci sedia v kruhu a tréner im vysvetlí toto cvičenie. Úvodnú časť možno spraviť takto alebo aj pomocou riadenej vizualizácie s použitím hudby, čo pomôže účastníkom lepšie si predstaviť očakávanú chvíľu, keď získajú slobodu. Potom účastníkmi pozvite k tomu, aby si vzali plastelínu a v tichu a úplnom sústredení sa na cieľ cvičenia vymodelovali svoj kľúč. Keď túto prácu dokončia, utvoria znovu kruh, kde sa po jednom podelia o to, aké dvere by si priali otvoriť. Otázky od ostatných účastníkov sú vítané. Úspech cvičenia závisí od schopnosti viesť túto aktivitu a od aktívneho zapojenia účastníkov. Komplikácie, ktoré nastávajú, súvisia hlavne s týmito faktormi.

*Odporúčania:* Práca a sny účastníkov by mali byť realistické, konkrétne a dosiahnuteľné.

*Variácie:* Najjednoduchšou verziou môže byť položiť do stredu škatuľu s kľúčmi rôznych tvarov, farieb a veľkostí tak, aby si každý účastník mohol jeden vybrať a prejsť cvičením. To môže byť optimálne riešenie, ak máme málo času alebo nie celkom vhodný pracovný priestor.

### „Opýtaj sa svojho anjela/ochrancu“

*Cvičenie na objavenie vašich hrdinských vlastností a schopností.*

(popisujeme tu prvú časť tohto cvičenia)

*Cieľ:* Objaviť a spojiť sa so svojimi silnými vlastnosťami a schopnosťami pomocou nevedomia/zdrojov v nevedomí.

*Priestor:* vnútri alebo vonku, ale nevyhnutné je súkromie.



*Počet účastníkov:* maximálne 15, ale odporúčame menšiu skupinu.

*Potreby/pomôcky:* Hrnčiarska hlina alebo plastelína, pero a papier.

*Profesionálne požiadavky:* nutná všeobecná znalosť práce so skupinou.

*Čas:* 40 minút.

*Úvod:* Preved'te účastníkov touto krátkou imagináciou: „Deň, keď ste sa narodili, bol veľmi dôležitý a výnimočný deň. Vy sami si určite tento mimoriadny moment nepamätáte, ale vaša blízka rodina áno. Skúste zavrieť oči a predstavte si túto chvíľu. Pri vašom narodení bola prítomná jedna dôležitá bytosť. Kto to bol? Bol to váš anjel? Alebo možno váš ochranca? Kto je tá výnimočná bytosť, ktorá vás nadovšetko miluje? Je to bytosť, ktorá stojí vždy pri vás, aj keď vy ju/ho nemôžete vidieť. Skúste ho/ju nájsť.“

*Proces:* Po tejto krátkej riadenej imaginácii pozvite účastníkov, aby vymodelovali postavu anjela alebo ochrancu. Ponúknite im hrnčiarsku hlinu alebo plastelínu a nejaké prírodné materiály, ktoré sa vám podarí zabezpečiť (vetvičky, šišky, kamienky, ihličie atď.). Doprajte im dostatok času na tvorbu a pokojne im k tomu pustite pokojnú hudbu

(20 min.). Po tejto časti môžete prísť k druhému kroku. „Spýtajte sa svojho anjela/ochrancu, ako by vás opísal. Čo by o vás povedal alebo povedala? Aké sú vaše najsilnejšie stránky či schopnosti? Na čo máte špeciálne nadanie?“ Teraz budú účastníci potrebovať ďalších 15 minút na to, aby napísali krátky opis seba samých tak, ako ich vidí ich anjel/ochranca. Uistite sa, že účastníci majú svoju vymodelovanú postavičku pri sebe a dobre na ňu vidia, aby s ňou nestratili kontakt. Na záver ich nechajte si svoje texty v pokoji znova prečítať tak, aby pri tom pozorne vnímali všetky pozitívne odkazy, ktoré k nim prostredníctvom textu prichádzajú. Odkazy nemusia byť verbálne a verejne zdieľané, odporúčame to len v prípade dlhodobej skupinovej práce, keď je v skupine vytvorený silný pocit bezpečia. *Riziká:* Toto cvičenie sme použili v skupine odsúdených v ústave na výkon trestu odňatia slobody. V našom prípade sme si všimli iba jediné riziko. Prepojiť ľudí s ich anjelmi alebo ochrancami znamená prepojiť ich s bytosťami, ktoré ich v živote najviac podporujú alebo im najviac pomáhajú. To môže predstavovať návrat na najemocionálnejšiu úroveň ich bytia. Môže sa prejavovať mnoho emócií, preto je potrebné veľmi bezpečné prostredie, podmienky a dostatok času na to, aby sa s nimi mohlo pracovať. Väzenie takým prostredím nie je. Časové možnosti sú veľmi obmedzené, väzenské cely sú príliš malé a príliš preplnené na to, aby v nich bol dostatok súkromia na vlastné vnútorné procesy. Všetky pocity sú počas cvičenia veľmi žiaduce, uistite sa ale, že máte v prípade potreby dostatok priestoru na prácu s nimi.

### **Komentáre editorov:**

*Je veľmi zaujímavé, že polovica tejto skupiny, ktorá si vybrala prácu s témou „Hrdinu, Volania a Hladu“, pracuje práve s uväznenými ľuďmi, ktorí sú vylúčení zo spoločnosti. Ale títo outsidersi (vydedenci) jasne ukazujú, aké normy, hodnoty a činy vládnu našej spoločnosti: úspech, schopnosť prispôbiť sa, zarábanie peňazí, tvrdá práca, dobré vychovanie a správanie. Naša kultúra nás každodenne kŕmi týmito oceňovanými štandardmi, čo uväznení outsidersi nezvládli a nestrávil, možno tieto hodnoty dokonca vydávili, každopádne stratili ilúzie o tejto spoločnosti. Vylúčenie však pre nich predstavuje núdzovú situáciu, čo vyvoláva hlad po spoločnej zmene tejto situácie. Dvojica z Lanzarote to veľmi dobre popisuje.*

*Ale jedna tienistá téma našej kultúry zostáva naďalej v tme: samotný hlad, respektíve motivácia pracovať ako s mužmi a ženami vo väzení, tak s mládežou a deťmi: Madlén a Erik, ktorí pracujú vo väzení, i Siscu a Sol, ktorí pracujú s mládežou, pochádzajú všetci z rôznych kultúr. Kvôli turistom a migrantom zohrávajú kultúrne rozdiely na ostrove významnú rolu, ako píše aj oni sami. Bolo by veľmi cenné zreflektovať a podložiť ich osobné skúsenosti aj teoreticky. To dokazuje aj príklad Sol (viď ďalej).*

*Naše racionalisticky založené akademické štúdie neustále popierajú, že na pozorované má vplyv aj samotný pozorovateľ a že neexistuje „objektívne“ uhol pohľadu. Oddelovanie vlastných zážitkov či skúseností a vedeckého výskumu ešte stále formuje našu konštrukciu teórie. Ako príklad opaku prinášame teraz niektoré časti textu, ktorý nám veľmi neskoro poslala Sol, štvrtá členka španielskeho tímu:*

### **Zážitky a skúsenosti Sol**

*„Než som začala s projektom HIT, predstavovala som si hrdinu.*

*Celý život som strávila na jednom z afrických ostrovov, kde horizont vždy končí morom. Moje životné zážitky a skúsenosti zodpovedali skôr profilu ľudí, s ktorými pracovali moji kolegovia, než niekomu, kto by mal pracovať v projekte HIT. Po stretnutí v rámci projektu HIT sa vo mne niečo zmenilo. Neuvolnená zlosť a hnev, ktoré sa vo mne naakumulovali, začali prúdiť von.*

*Ničomu som nerozumela, odmietala som si čítať si metodické texty či sprevádzať svojich kolegov, ktorí sa rozhodli pracovať vo väzení. Rozhodla som sa pracovať s ľuďmi mimo väzenia, s izolovanými väzňami, s izolovanými rodičmi - samoživiteľmi bez emocionálnej podpory, ktorí neprichádzajú do kontaktu s úradmi sociálnej podpory, so zneužitými ženami, migrantmi, rozbitými rodinami, ženami, ktoré neprijali radu od nikoho, kto sa neocitol v ich koži alebo nezažil niečo podobné.*

*Zdá sa mi, že je až príliš jednoduché vytvárať teórie o hlade, keď máte plno jedla a ešte ho vyhadzujete do koša. Môj hnev trval celé mesiace, moja hrdinka sa prebúdzala z dlhého spánku, ktorý ju predtým udržiaval v letargii: bol čas zbaviť sa toho hnevu a tej zlosti, ktoré jej patrili. Skúšala som rôzne spôsoby, ako to urobiť: Pozerala som sa na komédie, chodila som na nákupy, fajčila a jedla som viac a viac, vymýšľala som si bláznivé príbehy. Načúvala som problémom ostatných a starala sa o ich životy a problémy až natoľko, že som si nevšimla, čo sa deje mne samotnej. Ale nič z toho mi ani trochu nepomohlo...*

*... až kým som začala prijímať svoj hnev, ktorý sa ma zmocňoval, pozerat' sa mu do očí a všímať si, odkiaľ pochádza. V tej dobe som bola chorá, mala som finančné problémy, bola som bez práce a spolupracovala som na projekte, ktorý so mnou a mojím zapojením počítal, ktorý ma však vtedy nijako nenaplnil ani mi neprospeval. Nikto mi nepovedal, že tie obrovské bolesti, ktoré som cítila, sú pôrodné bolesti. Úplne som im podľahla, až do chvíle, keď som bola pripravená priviesť na svet hrdinku.*

*Začala som maľovať pastelom, vytvorila som metódu a cvičenia a ona sa vo mne postupne objavovala. Spočiatku len veľmi opatrne... po maľovaní prišli slová a ja som písala a písala, nevedela som to zastaviť. Budila som sa s potrebou kresliť alebo písať. Hnev zo mňa úplne vyprchal, keď som pochopila, odkiaľ pochádzal: z odporu. Najmä z odporu voči patriarchálnej spoločnosti, jej časovým harmonogramom a termínom a voči normám, ktoré určujú, čo je správne a čo nie. Odmietla som totiž načúvať sama sebe. Celý život som sa len snažila naplniť predstavy iných o tom, aká mám byť, celý život som sa snažila, aby ma ostatní prijímali takú, akou som sa snažila byť; žila som v hodnotení, posudzovaní a snažení sa.*

*Jedného dňa napísali moje ruky „náhodou“ text, čo mi pomohlo pochopiť a prijať našu prirodzenosť... Bol to presne tento, ktorý mi pomohol dať život a priviesť na svet moju hrdinku...“*

*To po nejaký čas spôsobovalo problémy pri mojom zapojení v projekte HIT:*

*„... Kým moji kolegovia písali svoje texty pre túto knihu, ja som písala jeden text za druhým – hrdinské príbehy. Kým moji kolegovia už premýšľali nad prekladom, ja som kreslila jeden obraz za druhým – vyjadrujúc svoje vnútorné pocity.*

*Prebudila sa moja hrdinka Manifestadora a mala svoj spôsob vystupovania a konania, no nie na základe zdanlivých predstáv skutočnosti, ktoré mi nanucovali iní, ale na základe svojej prirodzenej podstaty, svojich zmyslov...“*

**Magdaléna Komárová** (1977) sa narodila v Banskej Bystrici na Slovensku. Študovala na Vysokej škole múzických umení v Bratislave. Je divadelníčka, dramaterapeutka a divadelná facilitátorka, pracuje s marginalizovanými skupinami, s odsúdenými ľuďmi vo väzení, ľuďmi bez domova a ľuďmi s mentálnym postihnutím.

**Erik Jiménez** (1973) absolvoval štúdium sociológie, pôsobí ako sociálny pedagóg v centrách pre mladistvých, kde pracuje na rôznych umeleckých projektoch.

**Siscu Ruz** (1983) sa narodil v Barcelone, je hercom a režisérom divadelnej spoločnosti Cuerpo Teatro a učiteľom divadelného umenia.

**Sonsoles Alterachs** (1963) sa narodila na ostrove Bioko v Rovníkovej Guinei. Je rozprávačkou príbehov (storytelling) a zvuky slov používa ako terapiu.



### **ŠKOLSKÉ SKÚSENOSTI súvisiace s PRÁZDNOM a VOLANÍM: projekt Open Markhof vo Viedni**

Deschooling @ Markhof = odškoľovanie, alternatívna „škola“, slobodné vzdelávanie (domáce vzdelávanie)

Projekt Open Markhof je projektom spoločného kolaboratívneho vzdelávania (co-learning), ktorý podporuje a propaguje prirodzené vzdelávanie a budovanie komunity. Disponuje co-workingovým priestorom vybaveným kancelárskymi a kreatívnymi miestnosťami: vlastným kuchynským štúdiom, rôznymi priestormi pre konanie workshopov. Prevádzkuje akadémiu a školu, ktorá vlastne nie je tak celkom školou, a ponúka viaceré priestory pre organizovanie podujatí a seminárov. Nachádza sa v treťom

viedenskom okrese a jeho víziou je vytvoriť v tejto štvrti „dedinu v meste“. Gudrun Florian-Troy, členka rakúskeho projektového tímu, je aktívnou členkou Markhofu, pracuje v jeho alternatívnej škole a zásobuje jedlom všetkých dedinčanov. Ďalej nasledujú jej zážitky a skúsenosti s procesom odškoľovania (deschoolingu) ako s procesom očistenia sa, čo má znovu prinavrátiť schopnosť „prirodzeného“, t. j. samoriadeného (samoorganizovaného) učenia sa.

*Čo je deschooling (odškoľovanie) a akým spôsobom prebieha v Markhofe?*

Deschooling je prechod od predchádzajúceho usporiadania škôl k inému, kde sú deti samy zodpovedné za svoje vzdelávanie. My v Markhofe vnímame tento proces ako „prechod k slobode“ s viacerými fázami. Týmto procesom prechádzame aj my dospelí.

*Ktoré fázy z cyklu základných pocitov vidíš v tomto procese?*

Túžba po zmene často vzniká z presýtenia a preťaženia bežným školským systémom (STAV NULA). Prvá fáza sa prejavuje šťastnými, nadšenými, euforickými prejavmi rodičov a detí, zvedavosťou a požiadavkou niečoho nového, v kombinácii s pocitom ľahkosti a bezstarostnosti (HLAD). To prechádza k fáze ľahostajnosti a straty záujmu, ktorá môže trvať dlho. Ide o najnáročnejšie obdobie prechodu, ktoré môže trvať dokonca roky a počas ktorého sa opatrovatelia, rodičia a žiaci trápia (ÚZKOSŤ). Prekonať tretiu fázu je skutočná výzva. Deti vedú hrdinský boj a znova prehodnocujú samy seba. Bezcieľnosť, nuda a skúšanie svojich hraníc sa často prejavujú ako agresia. Zo strachu, či dokážu naplniť plány, sa objavuje požiadavka doučovania a súkromných hodín, čo predlžuje ich trápenie (AGRESIA/BOLEST'). Nasledujúca fáza procesu začína zmenou na nezávislosť a sebestačnosť, čo sa na začiatku deje zo strachu a nie zo skutočného záujmu. To „staré“ sa uvoľní a niektoré deti sa chcú vrátiť do pôvodného systému. Táto fáza je často dôvodom, že sa rodičia cítia neprijemne, a je to žiaľ práve ten moment, kedy o žiakov prichádzame. To spôsobuje mnoho smútku, najmä preto, že mnoho úsilia detí zostane nedoceneného (SMÚTOK). Keď deti vyjdú z tohto boja silné a odhodlané a dosiahnu poslednú fázu, sú úplne bezstarostné a plné ľahkosti. Vidno u nich hlboké zapálenie a sebadôveru a baví ich všetko, čo robia (RADOSŤ).

*Sú procesy deschoolingu Cestami hrdinu?*

Áno! Ľudia, ktorí ich zažívajú, deti alebo dospelí, podstupujú počas tohto procesu všetkých 5 dôležitých krokov „Cesty hrdinu“ Paula Rebillota aj cyklus základných pocitov. V prvej fáze začínajú volanie po zmene a rozpoznávajú svojho hrdinu len preto, aby mohli byť tým, kým skutočne sú (VOLANIE, HRDINA a jeho POMOCNÍCI). V druhej fáze, kedy sa postupne vytráca ich zapálenie a objavuje sa odpor proti sebe a svojmu okoliu, je veľmi náročné vytvoriť autentický vzťah medzi žiakmi a opatrovateľmi (sprievodcami vzdelávaním). Deti „prestanú pracovať“ a vyhýbajú sa kontaktu s opatrovateľmi (DÉMON ODPORU). Bezcieľnosť v ďalšej fáze robí deti nešťastnými a prináša otázky ako: „Kto som? Čo chcem robiť?“ Tie sú vlastne zrkadlom vnútorného boja (KONFRONTÁCIA a DOHODA). Vo 4. fáze potrebujú ľudia odvahu nájsť sami seba (SKÚMANIE a SKÚŠKY V KRAJINE NEZNÁMA). Deti, ktoré sa dostanú do poslednej fázy, si znovuobjavením sebadôvery a vzdaním sa túžby po uznaní zo strany dospelých dajú tak najväčší dar a môžu vstať a vrátiť sa ako hrdinovia (DAR a NÁVRAT).

*Čo je cieľom hrdinského „deschoolingu“ a aké ťažkosti/negatívne pocity/tienisté témy sa objavujú?*

Tento proces nie je ľahký a vyžaduje vytrvalosť a odvahu. Nie každý to zvládne, rodičia veľmi často nedokážu dostatočne podporovať svoje deti alebo stratia trpezlivosť a ukončia celý proces (viď SMÚTOK). Každá fáza má svoje úskalia, ktoré môžu viesť k zastaveniu procesu.

*Ako sa nám v Markhofe darí? Ako to zvládame?*

Neustále zbierame skúsenosti na zlepšovanie tohto nášho priekopníckeho projektu a veľa zdieľame s rodičmi. Zapájame ich do rozhodovania a vedieme s nimi intenzívny dialóg. To nám uľahčuje získať vhľad do mnohých vecí a podporovať procesy detí na rôznych úrovniach.

*Ako proces deschoolingu prežívam ja sama?*

Môj vlastný proces deschoolingu mi dáva nový pohľad na prirodzený prístup k učeniu, na prenos vzdelávacieho obsahu a na moju interakciu s ostatnými počas mojich aktivít. Aby som sa otvorila a umožnila to, musela som sa konfrontovať so svojimi tienistými témami a pracovať s nimi. Jedine tak môžem pokračovať v tejto práci. Projekt „HIT – Hrdinovia inklúzie a transformácie, partnerský projekt pre integráciu negatívnych pocitov a spoločensky relevantných tienistých tém“ mi umožnil ponoriť sa do svojho procesu ešte hlbšie.

***Komentár editorov:***

*Gudrun z Rakúska nebola v rámci projektu HIT súčasťou žiadnej z výskumných skupín a nemala žiadne predchádzajúce skúsenosti s Cestou hrdinu. Jej bazálnou skupinou je komunitný projekt Markhof, ktorého mottom je „Na výchovu dieťaťa je potrebná dedina“ (“It needs a village to raise a child”) a ktorému sa venuje so svojimi deťmi a manželom. Jej vlastné skúsenosti v tejto oblasti zostávajú zatiaľ v tieni „abstrakcie“. Ale jej príspevok k výskumu – že „proces deschoolingu“ opisala ako proces Cesty hrdinu - je pre skúmanie procesu samoriadeného učenia veľkým prínosom: ukazuje dôležitosť procesov „odučania“, aby sme potom boli schopní učiť sa niečo nové. Africká tradícia má pre to dobrú metaforu: ľudské vedomie prirovnáva k domu a hovorí, že z domu musí najskôr odísť starý zvyk, až potom sa môže nasťahovať nový.*





# Démon odporu · Úzkosť PREHovorIŤ ALEBO MLČAŤ?

*Predslov editorov:*

*V rámci tréningu Cesty hrdinu predstavuje démon odporu silu povedať „Nie“ čomukolvek, čo chce hrdina dokázať alebo dosiahnuť. Na tréningu sa démon odporu objavil vo chvíli, ako hrdina začul volanie a vydal sa na cestu. V našej teórii je démon odporu spojený so základným pocitom úzkosti, so strachom z prežívania divokej, prirodzenej sily a z nespútanej energie živelnosti, ktorú sme mali, keď sme boli deťmi. Jednoznačne predstavuje v našom živote riadiacu, kontrolnú, ochrannú a plánovaciú energiu.*

*Pri tréningu Cesty hrdinu môžeme túto energiu vnímať starostlivým uvedomovaním si vlastného tela, resp. skúmaním nášho telesného brnenia (Wilhelm Reich) sformovaného pocitmi, ktoré zadržujeme vo svojom tele. Akonáhle prostredníctvom rôznych činností a cvičení<sup>10</sup> nadviažeme s týmito pocitmi opätovne kontakt, vynesieme na svetlo svojich démonov odporu a naši hrdinovia im môžu potom pripísať zážitky, skúsenosti, odôvodňujúce vyhlásenia a mená. Keď sa dostanú do svetla reflektorov, ukáže démon odporu svoju súčasnú moc a tvar v tanci démonov.*

*Hrdina má individuálnu aj kolektívnu funkciu. To platí aj pre démonov odporu. Sociálna funkcia démona je chrániť to, čo existuje, teda chrániť aj existujúcu autoritu (individuálnu, politickú, ekonomickú, kultúrnu...) a potláčať snahu o zmenu. Energia „Nie“ démona odporu je obmedzujúcou energiou, budujúcou múry, silou celku, ktorá sa prejavuje prostredníctvom jednotlivcov. Hrdinovo „Áno“ je energiou rozvíjajúcou, prekračujúcou obmedzenia, silou jednotlivca, ktorý celku niečo zmysluplné pridáva – ako sila evolúcie.*

## Úzkosť

Pocit úzkosti je pre ľudskú existenciu nevyhnutný. Démon odporu sa rodí z úzkosti. Načúvanie našim démonom, bez toho, aby sme im dovolili nás utláčať, vyžaduje veľa času, pozornosti a rozvahy. V rámci projektu HIT sa náš islandský tím v tejto kapitole sústreďuje na konkrétnu tienistú tému, ktorej v súčasnosti čelí náš národ a ktorú vnímaťme zároveň ako jeden z dôvodov, prečo v našej krajine rastie pocit úzkosti: rýchle zmeny v morálke spoločenskej kultúry na Islande.

Ekonomická kríza západného sveta v roku 2008 mala pre Island extrémne následky, ktoré národ priviedli takmer k bankrotu. Spoločenské štruktúry sa dramaticky zmenili behom niekoľkých rokov. Všetky pravidlá správania (patrí

.....  
10 Podobne, ako sa to deje počas dňa démona v tréningu Cesty hrdinu, aj Alice Miller opisuje hlbšie uvedomenie si stratených pocitov ich vnesením do vedomia a jazyka v terapeutickom prostredí v dielach „Dráma nadaného dieťaťa“ („The drama of the gifted child“) a „Pre vaše vlastné dobro. Skrytá krutosť vo výchove detí a korene násillia“ („For your own good. Hidden cruelty in child rearing and the roots of violence“). Ďalším spôsobom je umenie, čo je popísané v kapitole o radošti, Miller opisuje maľbu a Bly (1988) poéziu. (Poznámka editorov)

sa - nepatrí sa) sa otočili hore nohami a ako sa hnev a zlosť šíрили, ulice a námestia zaplnili násilné masové demonštrácie, aké krajina po desaťročia nezažila. Každý Islandčan a každá Islandčanka, rovnako ako celá spoločnosť, museli prehodnotiť svoje postoje a identitu. Vplyvom internetu, sociálnych médií, Wikileaks atď. sa v základoch otriasli naše staré spôsoby, dôvera aj viera.

Celý západný sa nachádza v stave hľadania nového sebaurčenia, ale v prípade Islandu, krajiny s tak málo obyvateľmi a tak úzkymi väzbami medzi ľuďmi, sa to prejavuje ešte intenzívnejšie. V dôsledku tohto zmätku povstávajú tisíce nečakaných hrdinov, ktorí čelia démonom odporu vo svojom vnútri a vo svojich spoluobčanoch, démonom vyhádzajúcim zo zastaranej kultúry.

### **Šťastní alebo nešťastní?**

Island, ktorý sa nachádza južne od polárneho kruhu, je so svojimi 103 000 štvorcovými kilometrami druhým najväčším ostrovom Európy. No aj tak je jedným z najmenších štátov sveta. Od príchodu prvých ľudí v 8. a 9. storočí nášho letopočtu sa celkovo narodilo o niečo menej ako milión Islandčanov. V dnešnej dobe dosahuje počet obyvateľov na Islande takmer 340 000, čo je výrazne viac ako kedykoľvek predtým (v roku 1701 to bolo zhruba 50 000). To robí z Islandu jednu z najmenej ľudnatých krajín sveta. Malé národy sú zaujímavými pre výskum, pretože rôzne sociálne fenomény sa v menších spoločnostiach prejavujú často oveľa zreteľnejšie ako v tých väčších.

Podľa Svetovej správy o šťastí sú Islandčania šťastní. Aj po tak ťažkej ekonomickej kríze, ktorá zasiahla Island v roku 2008, sa národ stále umiestňuje ako jeden z najšťastnejších na svete. Dôvodom môže byť absencia zbraní a vojen. Našou zbraňou sú slová – a my svoj jazyk niekedy používame dosť nedbalo, obzvlášť pri komunikácii na otvorených online fórach, čo robíme pomerne často. Islandčania sú najčastejšími používateľmi médií na svete, napríklad 92 % osôb vo veku 18 a viac rokov používa Facebook každodenne. Tienistou stránkou otvoreného dialógu je to, že svoje názory a zážitky zdieľame stále voľnejšie, vrátane ostrej kritiky, ktorá môže byť neopodstatnená. V spoločnosti, kde sú ľudia takto úzko prepojení, môžu slová zraniť určite hlbšie. Táto spoločenská blízkosť je tiež zdrojom vzájomnej závislosti, takže zvoliť vhodný postup môže byť ťažké a zradné.

Na druhú stranu je ale nutné spomenúť, že Islandčania prekonávajú ostatné národy v užívaní antidepresív. Podľa správy Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj „Zdravie v skratke 2015“ sme krajinou s najväčšou konzumáciou antidepresív na svete – a počet nových užívateľov u nás stále rastie. Výsledky ukazujú, že v roku 2013 bralo na Islande antidepresíva denne 118 z 1 000 osôb. Na druhom mieste je Austrália s podielom 9,6 %.

To znamená, že v súčasnosti užíva antidepresíva denne 10 % „šťastných“ Islandčanov. Pocity smútku a úzkosti sa na Islande podľa všetkého stávajú obrovskou tienistou témou našej kultúry – a naši hrdinovia a démoni odporu musia cítiť akútnu potrebu nanovo definovať spoločenské pravidlá správania. Takýto proces môže byť bolestivý a našou úlohou je nájsť nástroje, ktoré môžu v tomto procese redefinovania a liečenia dobre poslúžiť. Veríme, že Cesta hrdinu Paula Rebillota môže byť takýmto nástrojom – alebo sa ním môže stať.

### **Štyri rôzne prístupy**

Pri výskume, akým je aj projekt HIT, je dôležité vziať do úvahy osobnosť samotného výskumníka, pretože môže ovplyvniť jeho výsledky. Islandský partner v projekte HIT, Akadémia Reykjavík, je zastrešujúcou organizáciou

pre samostatne zárobkovo činných vedcov, spisovateľov a pedagógov. K účasti na projekte HIT pozvala štvorčlený tím. My štyria spolu bežne nespolupracujeme, a keď sme sa na túto fascinujúcu cestu inklúzie a transformácie vydali, takmer sme sa nepoznali a nikto z nás nemal skúsenosť s tréningom Cesty hrdinu. Vo svojej predchádzajúcej práci sme sa ale na poli mytológie, rituálu a divadla, ako aj vo svete rozprávania príbehov, literatúry a biografie už s podobnými prvkami a myšlienkami stretli; s touto schémou spoločnou pre širokú kategóriu príbehov hrdinu, ktorý sa ocitá v ťažkostiach, prekonáva prekážky, nakoniec zvíťazí a vráti sa domov, zmenený a transformovaný.



Ale teraz poďme predstaviť nás, niektoré z darov, ktoré sme získali, a démonov, s ktorými sme bojovali počas procesu projektu HIT. Prvú spomenieme Valgerður H. Bjarnadóttir (narodenú roku 1954). Valgerður má vzdelanie v oblasti sociálnej práce, ženskej spirituality a šamanizmu, s dôrazom na korene a rôzne vetvy severskej mytológie. Po kariére v politike a štátnej správe je teraz Valgerður nezávislou výskumníčkou a aktivistkou, ktorá sa zameriava predovšetkým na rodovú rovnosť. Vo svojej vlastnej praxi poskytuje poradenstvo a vedie workshopy, píše, učí a organizuje akcie týkajúce sa šamanizmu, snov, mytológie, sebaapilňovania, histórie žien a ďalšieho. Po desiatky rokov pracovala Valgerður s rôznymi typmi marginalizovaných skupín či jednotlivcov.

„Som šťastná, že som objavila holistickú metódu Cesty hrdinu, pretože celý svoj život pracujem s kreatívnymi metódami, mýtmi, meditáciou a rituálmi,“ vysvetľuje Valgerður. „V deväťdesiatych rokoch som študovala v San Franciscu, takže veľmi dobre poznám prostredie, z ktorého pochádzajú Rebillotove myšlienky, aj keď som o ňom nikdy predtým nepočula. Ponuka účasti na projekte HIT bola pre mňa až príliš lákavá na to, aby som ju odmietla. Moju zvedavosť podnietilo to, že vo svete feminizmu, kde pracujem, je Cesta hrdinu považovaná za patriarchálny model. Zistiť, či sa v tomto projekte dá nájsť feministický prístup, som považovala za náročnú úlohu a výzvu. A k môjmu potešeniu sa hneď na začiatku prvého workshopu objavila ženská hrdinka Ásloga Kraka, ktorá ma sprevádzala počas celého procesu.“

Úlohe mýtu v našom výskume sa budeme venovať neskôr, ale teraz prenechajme javisko Rúnarovi Guðbrandssonovi (narodenému v roku 1956). Rúnar sa počas svojej štyridsaťročnej kariéry herca, divadelného režiséra a učiteľa drámy s Cestou hrdinu už niekoľkokrát stretol. Rovnako ako Paul Rebillot aj Rúnar vedie svoju vlastnú divadelnú spoločnosť, s ktorou vytvoril rôzne druhy profesionálnych i amatérskych predstavení, a popri tom vzdeláva aj nové generácie hercov. Počas desiatok rokov tréningu hercov a výučby hereckých techník a interpretácie si Rúnar vytvoril svojim cieľom prispôbenú pracovnú metódu – nazývanú LAB. Pozostáva z cvičení a princípov prevzatých z rôznych

zdrojov (Barba, Grotowski, Vasiliev, Alschitz, japonský Suzukiho tréning a butó, biomechanika, Viewpoints, Laban atď.). V poslednej dobe sa Rúnar začal zaujímať o bezdomovecké divadlo a vytvoril veľké predstavenie s desiatkami ľudí bez domova, bývalých väzňov, žiadateľov o azyl a v podstate s každým, kto mal záujem účinkovať na javisku.

„Cesta hrdinu je pre mňa veľmi vzrušujúci zážitok a skúsenosť,“ hovorí Rúnar. „Emočne som išiel do toho úplne naplno, až natoľko, že som fyzicky ochorel. Mal som hnačku, strašný zážitok, ktorý som neskôr začal oceňovať, pretože viedol k prežitiu nesmiernej katarzie – počas fyzického utrpenia som sa konfrontoval so svojimi démonmi,“ uvažuje Rúnar. Tiež poznamenáva, že hrdinovia inklúzie a transformácie sa možno stanú aj súčasťou jeho nového predstavenia, čo umožní hercom používať telo, mozog, hlas a nervový systém tak, aby sa vydali na cestu a reagovali na problémy a prekážky, transformovali sa a našli radosť prostredníctvom metód vytvorených, rozvíjaných a ponúkaných divadlom a divadelnou praxou.“



Vzdelanie a pracovná kariéra Margrét Sigríður Eymundardóttir (narodenej roku 1971) pripomína živé, organické tkanivo s množstvom rôznych tvarov a vzorov. Pracuje v oblasti umenia a remesiel, sociálnych a environmentálnych vied, ošetrovateľstva a vzdelávania.

„Keď som bola pozvaná, aby som sa zúčastnila tohto dobrodružstva, počula som o Ceste hrdinu prvýkrát a nikdy predtým som nezažila nič podobné, ale cítila som hlad pridať sa a vzlietnuť. Cestu hrdinu vnímam ako spôsob, ako sa spojiť so všetkými súčasťami a úrovňami seba samej, napríklad s tými umeleckými, milujúcimi prírodu a tiež s tými spirituálnymi. Bola som vychovaná ako protestant, alebo presnejšie povedané, sama som sa vychovala vo všetkých druhoch náboženstiev, pretože ma vždy priťahovala rôznorodosť spirituálnych možností.“ Zo širšieho uhla pohľadu si Margrét myslí, že projekt HIT ovplyvnil jej prácu. „Rôzne súčasti môjho vnútra dostali priestor rozkvitnúť a ja som si uvedomila, že táto skúsenosť má vplyv na to, ako učim umenie, pretože ku svojim študentom pristupujem uvoľnenejšie, čo aj im samotným prináša možnosť prevítať,“ hovorí Margrét.

Björg Árnadóttir (narodená v roku 1957) je vyštudovanou učiteľkou umenia, novinárkou a odborníčkou na vzdelávanie so zameraním na andragogiku a kreativitu. V osemdesiatych rokoch 20. storočia začala skupinovo pracovať so znevýhodnenými komunitami v laponskej časti Švédska a vo svojej vzdelávacej činnosti sa až do súčasnosti zameriava na rôzne typy marginalizovaných skupín. Momentálne Björg pracuje ako spisovateľka a facilitátorka kurzov písania pod hlavičkou partnerskej organizácie Akadémie Reykjavíku.

„Do kontaktu s monomýtom som prišla prostredníctvom literatúry a z poznatkov, ktoré som získala vďaka projektu HIT, ťažim počas svojich spisovateľských workshopov,“ hovorí Björg. „Ako učiteľku autorského tvorivého písania ma veľmi zaujímajú rozprávačský model použitý v Ceste hrdinu a to, ako ho využiť tak, aby som pomáhala ľuďom prinášať na svet príbehy, ktoré sa ukrývajú v nich samotných. Využitie cyklu piatich základných pocitov prináša tak spisovateľským cvičeniam pridanú hodnotu. Ideu transformatívneho rozprávania príbehov považujem za veľmi stimulujúcu pri práci so znevýhodnenými skupinami a tiež sa mi veľmi páči to, že Rebillot vníma každý workshop ako umelecké predstavenie a posvätný rituál. Tieto prístupy mi pomáhajú zlepšovať prípravu, tvorbu, náplň a realizáciu mojich workshopov. Prácu v projekte HIT som si veľmi skomplikovala tým, že som ako jediná predstaviteľka islandskej partnerskej organizácie cítila až prílišnú zodpovednosť za finálny výstup, teda samotný text, ktorý teraz čítate. Namiesto toho, aby som si proces užila na osobnej úrovni, ako to zvyčajne robím, keď sa učím niečo nové, cítila som tlak kognitívne pochopiť všetky rôzne úrovne Cesty hrdinu, projektu HIT a cyklu základných emócií, aby som dokázala svoje zážitky popísať slovami. Moji démoni mi neustále hovorili: ‘Björg, stále ti chýba to najdôležitejšie!’“



### **Téma nášho skúmania: Hnutie #MeToo**

Keď sme na začiatku procesu HIT dostali možnosť vybrať si z piatich základných pocit (hľad, úzkosť, agresia/bolesť, smútok a radosť), náš štvorčlenný tím okamžite vedel, ktorá bola pre nás v tej dobe najprítlačivejšia. Vybrali sme si pocit úzkosti a teda druhú časť cesty, tú zaujímavú časť, v ktorej musia hrdinovia čeliť prekážkam, aby mohli prekročiť hranicu k transformatívne-mu dobrodružstvu.

Dôvod, prečo sme si vybrali túto zvláštnu spojenie s cyklom pocitov, je ten, že svojich študentov a klientov stretávame práve v tejto etape. Ľudia, ktorí sa obracajú k umeniu, divadlu, kurzom kreatívneho písania, alebo ku svojim koreňom, snom a práci na sebezsilňovaní, patria rozhodne medzi tých, ktorí už započuli volanie za dobrodružstvom. Práve kvôli nemu sa prihla-

sujú na naše workshopy ako prví. Cítime ich hlad po zmene, ale v určitej chvíli, počas kreatívnych sebezpoznávacích procesov, začnú často cítiť úzkosť ako dôsledok stretnutia sa so svojimi démonmi odporu, čo ich vedie k prvému spochybňovaniu svojej misie. Úzkosť kreatívnych ľudí obvykle zabrzdí a ich zážitky sú skôr bolestivé ako radostné. Pôvodne sme sa chceli zaoberať týmto procesom úzkosti. Postupne sa však počas našich tímových debát vynorila iná relevantná a s úzkosťou spojená téma, ktorú sme začali vnímať ako to, čo chceme reflektovať pomocou poznatkov získaných počas procesu práce na projekte HIT: Rýchle zmeny v morálke spoločenskej kultúry Islandu a celého západného sveta, ktoré sú okrem iného dôsledkom masívnych zmien v informačných technológiách. Konverzácia islandského tímu sa postupne posunula od všeobecnej diskusie o vyššie spomenutých rýchlych morálnych zmenách

západného sveta k ich špecifickejšej stránke: hnutie #MeToo sa začalo pod rôznymi lokálnymi aj medzinárodnými alternatívnymi názvami virálne šíriť svetom v októbri roku 2017, presne v rovnakom čase, keď začal náš projekt HIT. #MeToo sa vo forme hashtagu na sociálnych médiách rýchlo rozšírilo a ukázalo, ako obrovsky rozšírený je problém sexuálneho zneužívania, obťažovania a násillia, a to predovšetkým vo verejnom sektore.

Hnutie #MeToo zvýšilo povedomie o sexuálnych zločinoch proti ľuďom akéhokoľvek rodu a pohlavia a na celom svete malo obrovský dopad. Našu maličkú spoločnosť to zmietlo ako búrka. Dalo by sa povedať, že pocit úzkosti, ktorý začal v našej spoločnosti v posledných rokoch postupne narastať, kulminoval práve v čase všeobecnej diskusie o sexuálnom zneužívaní, ktorú hnutie #MeToo vznietilo a ktorej divoký oheň odvtedy neuberá na svojej intenzite. Tí, ktorí žijú vo veľkých spoločenstvách, môžu len ťažko pochopiť, aký dopad môže mať takáto diskusia o citlivých témach na maličký národ, ako je ten islandský, kde sú všetky spojenia medzi jednotlivcami tak blízke a intímne, že máme niekedy pocit, že celý národ je jedna veľká rodina. Verejná debata sa ľahko stáva súkromnou a súkromná verejnou. Ukázalo sa, že tento problém sa osobne alebo politicky dotkol takmer všetkých. Každý má nejaký nevypovedaný príbeh alebo pozná niekoho, kto bol hlavným protagonistom v nejakej z veľkých #MeToo káuz, ktoré publikovali médiá. Otvorenie Pandorinej skrinky má následky. Prehovoriť verejne nie je vždy bezpečné a určite nikdy bezbolestné. Rodiny sa cítia ohrozené, skupiny priateľov sú rozbíjané a veľké rešpektované spoločnosti zlyhávajú pri svojich pokusoch zaujať k celej veci nejaký zmysluplný postoj. Keď sa niekto na základe #MeToo odváži hovoriť, padajú aj vlády Ľudia akéhokoľvek pohlavia sami sebe kladú otázku: „Mám prehovoriť alebo mlčať? Čo potrebujem povedať a komu? Čo má zostať aspoň po nejakú dobu nevypovedané?“

Na jednej strane je tu armáda démonov odporu, ktorá kričí a útočí na tých, ktorí sa ozývajú a otvárajú staré neliečebné zranenia, a snaží sa ich umlčať. Na strane druhej nesie v sebe táto intimita hrdinské kvality, pretože vďaka úzkym väzbám je rozhodnutie prehovoriť nákazlivé. Každý má sestru, kamarátku, matku, starú mamu, dcéru atď. a to dodáva odvahu celému národu, ktorý chápe význam týchto výpovedí, aj keď môžu byť nebezpečné. Samozrejme, ako pri každej rýchlej a nečakanej zmene, objavujú sa i tu isté nástrahy. Padajú nepravdivé slová alebo sa pravdu dozvedajú tí, ktorí sami nie sú dôveryhodní. Ale je to cesta hrdinu a na tej sa vždy prechádza aj cez nebezpečné územia.

## **Naša legendárna hrdinka**

Počas revolúcie proti umlčovaniu môžu mať démoni odporu dve tváre alebo používať dvojsečné zbrane. Jedna kričí, aby ste mlčali, inak budete považovaný za zradcu, zatiaľ čo druhá sa domáha, aby ste prehovorili, inak budete za zbabelca. Obe môžu mať pravdu a byť dôležité, obe môžu byť našim vnútorným dieťaťom a zároveň hlasom, ktorý nás ovláda a kontroluje. Tento dvojhľavý démon prináša tým, ktorí zistia, že boli dlhú dobu utláčaní alebo sami seba (a/alebo iných) umlčovali – alebo aj tým, ktorí sa cítia ohrození silnou vlnou verejných priznaní, úzkostné stavy. Kým pre niektorých je odhalenie tajomstva uspokojujúce, pre iných je mlčať a čakať, kým príde tá „správna chvíľa“, jediným spôsobom, ako sa cítiť autenticky a silne.

Naša islandská kultúra, ktorá je hlavne veľmi moderná, si stále uchováva silu rozprávania príbehov. Naše kultúrne dedičstvo spočíva v príbehoch a slovách, naše slová sú našimi zbraňami, ako sme už skôr spomenuli. Keď sme počas práce s pre nás aj pre iných tak citlivou témou, akou je hnutie #MeToo, hľadali inšpiráciu, zdalo sa islandskému tímu veľmi prirodzené obrátiť sa k našej tradícii rozprávania príbehov.



Autor kresby: Mårten Eskil Winge  
(1825 – 1896).

Ako vhodný nám prišiel príbeh známej hrdinky Áslaug Kráka. Mýtus o Áslaug Kráka sa nachádza v Ságe o vikingskom vládcovi Ragnarovi Loðbrókovovi, napísanej v 13. storočí ako pokračovanie germánskej Ságy o Völsungoch. Richard Wagner sa inšpiroval hrdinami z tejto ságy (ako i ďalšími ságami a básňami) vo svojom opernom cykle „Der Ring des Nibelungen“ (Prsteň Nibelungov).<sup>11</sup>

Príbeh o Ragnarovi Loðbrókovovi rozpráva o tom, ako Sigurður Fáfnisbani (Siegfried) prešiel ohnivým kruhom a prebudil kráľovnú Brynhildur (Brunhilda). Plodom ich stretnutia bola dcéra Áslaug, ktorá sa stala Ragnarovou treťou ženou. Kvôli nepriaznivým okolnostiam bola Áslaug zverená do starostlivosti Brynhildurinej sestry Bekkhildur a jej manžela Heimira.

Valgerður, ktorá bola v našom tíme expertom na nórsku mytológiu, pracovala s príbehom o Áslaug už od chvíle, keď ako malé dievča prvýkrát počula rozprávku založenú na tomto príbehu Princezná v harfe (publikovaná v roku 1954). „Sama som mala celkom šťastné detstvo, svoju prirodzenú krásu som neskrývala a ostatní ma podporovali v tom, aby som hovorila, čo si myslím. Mlčanie nebolo nič pre mňa. Ale napojila som sa na potrebu Áslaug stiahnuť sa a na jej odhodlanie vyriešiť všetky hádanky, a samozrejme ma fascinovalo aj kúzlo celej rozprávky,“ hovorí Valgerður o jednom zo svojich najobľúbenejších príbehov, ktorý tu rozpráva:

### Príbeh o Áslaug Kráke

„Príbeh lásky medzi Sigurður a Brynhildur, rodičmi Áslaug, sa odohráva v údolí Rýna. Valkýra Brynhildur neposlúchla Óðinna (Odin – Najvyšší Otec všetkých nebeských bohov) a ten ju odsúdil na život v manželstve. Prosí ho, aby sa postaral o to, že jej manžel bude najvznešenejší z hrdinov, a tak ju Ódin uloží k spánku na vrchol hory a vytvorí okolo nej ohnivý kruh. Sigurður je hrdina, ktorý sa nebojí ničoho, práve zabil mocného draka a prisvojil si jeho zlatý poklad, keď zbadá oheň a vypočuje volanie, aby tým ohňom na svojom koni prešiel. Prebudí valkýru a zamilujú sa do seba. Tri dni a tri noci s ňou zostane na vrchole hory. Neskôr ju podvedie, oženi sa s kráľovnou Guðrún, prezlečie sa za svojho švagra Gunnara, znovu prejde ohnivým kruhom a Brynhildur je potom donútená vydať sa za Gunnara. Neskôr, keď sa dozvie o Sigurðurovej zrade, zabije ho, a keď jeho telo horí na hranici, vletí aj

.....  
<sup>11</sup> Nemecký skladateľ Richard Wagner vytvoril na základe nibelungského eposu libreto a hudbu štyroch oper svojho cyklu Ring des Nibelungen (Prsteň Nibelungov), 1876: Das Rheingold (Rýnske zlato), Die Walküre (Valkýra), Siegfried a Götterdämmerung (Súmrak bohov). Hlbšie pochopiť Wagnerov „cyklus prsteňa“ môže pomôcť vynikajúca a zároveň ľahko čitateľná kniha Ring of Power od Jean Shinoda Bolen (Bolen, 1999). (Dodatok editorov)

ona do plameňov, aby sa s ním mohla stretnúť v ríši Hel. Po smrti Sigurðura a Brynhildur sa krajina nachádza v stave vojny a pomsty. Vtedy trojročnej Áslaug hrozí ako jedinej dedičke veľké nebezpečenstvo, a tak sa jej pestún Heimir rozhodne dostať ju preč z krajiny. Postaví obrovskú harfu, schová v nej Áslaug spolu so zlatom a pokladmi, sám sa preoblečie za chudobného barda a putuje s ňou svetom na sever. Keď je Áslaug hladná, Heimir jej dá ochutnať malý kúsok póru, a keď plače, hrá jej na harfu. Týmto spôsobom ju prevezie Európou až k úzkemu fjordu v severnom Nórsku. Tam nájde Heimir vidiecky dom a ženu s menom Gríma (Maska). Jej manžel Áki (pravdepodobne Predok) je v ten deň preč na love. Gríma si pod Heimirovým prostým oblečením všimne zlato a ponúkne mu, aby prespal v stodole. Keď sa jej manžel vráti domov, nabáda ho k tomu, aby Heimira zabil, inak ho vraj opustí a vezme si Heimira. Áki sa jej žiadosti podvolí, ale keď Heimira zabije, príde zemetrasenie a stodola sa zrúti. Podarí sa im však zachrániť harfu a vnútri nájdu dievča, ktorú sa rozhodnú vychovať ako svoju dcéru. Keďže je krásna a oni sú škaredí, Áki sa obáva, že to vzbudí podozrenie, ale Gríma maskuje jej krásu térom a dá jej meno po svojej vlastnej matke – Kráka (Vrana). Rozhodnú sa, že sa im dievča zide na ťažkú prácu a časom bude ako oni. Od chvíle, kedy je Heimir zabitý, nepovie Kráka ani slovo, a Áki a Gríma si myslia, že je nemá. Od hlavy po päty je pokrytá térom, ťažko drie a žije svoj život v tichu.

Keď má Áslaug/Kráka osemnásť rokov, navštívi tento vzdialený fjord Ragnar Loðbrók, dánsky kráľ a tiež drakobijec. Práve prišiel o svoju milovanú ženu Þóru a smúti. Cestuje, aby unikol spomienkam a smútku. Ragnar zostane na lodi a pošle do Krákinho domu svojich mužov, aby upiekli chlieb. Áslaug/Kráka ich vidí prichádzať a vie, že to je jej šanca – jej volanie. Umyje si vlasy a telo v potoku, kráča k domu a objaví sa pred mužmi a Grímou, jej zlaté vlasy jej siahajú až po päty a celá žiari svojou krásou. Vtedy tiež prvýkrát po päťnástich rokoch prehovorí a popraje im dobrý deň. Muži sú očarení a nemôžu z nej spustiť oči, takže chlieb pripečú. Keď sa so spáleným chlebom a stále očarení jej krásou vrátia na loď, kráľ je nahnevaný a zvedavý zároveň. Muži tvrdia, že videli najkrajšiu ženu v živote, čo kráľ Ragnar chápe ako urážku svojej zosnulej ženy. Chce sa teda s touto ženou stretnúť a nechať ju prejsť skúškami, takže jej na druhý deň pošle list. Pretože jej krása má preňho význam len vtedy, ak sa jej vyrovná aj jej múdrosť, musí vyriešiť tri hádanky. Chce, aby prišla na jeho loď bez sprievodu inej osoby, ale nie sama. Nesmie byť oblečená, ale ani nahá. Nesmie byť najedená, ale nesmie cítiť ani hlad. Dievča vyrieši všetky tri hádanky. Na jeho loď pripláva v loďke so psom. Zahalí sa do rybárskej siete patriacej otčimovi Ákimovi a svoju nahotu



© AU Library, Campus Emdrup.



zakryje svojimi vlasmi. Líže pór, takže svoj hlad uhasí bez jedla. Kráľ Ragnar ju víta na svojej lodi, ale dievča mu neverí, takže žiada, aby sľúbil jej a jej sprievodu bezpečie. Keď ale kráľ vystrie ruku, aby jej pomohol na palubu, uhryzne ho do nej pes a je za to okamžite zabitý. To je porušenie dohody a Áslaug/Kráka sa pred ním zdráha a bráni. On ju požiada, aby s ním strávila noc, ale ona odmietne. Ponúkne jej krásne šaty, ktoré patrili jeho zosnulej žene, ale ona sa nechce obliekať bohato ani sa stať náhradou jeho zosnulej ženy. Kráľ chce, aby s ním išla do Dánska, ale ona žiada, aby sa po ňu vrátil neskôr, ak sa dovtedy jeho záujem nevytratí. Dievča teda odpláva na loďke späť, kráľ odpláva tiež, ale neskôr sa vráti späť. Tentokrát sa s ním Áslaug Kráka rozhodne odísť a pri odchode preklína Grímu a Ákiho. Kráľ stále trvá na tom, aby bola jeho milenkou, no ona to odmieta a podmieňuje tým, aby si ju vzal za ženu. Neprežraď mu ale, kým v skutočnosti je, takže napriek tomu, že je kráľ ňou očarený a súhlasí s tým, že si ju vezme, stále ju považuje za dedičku bez urodzených koreňov. Áslaug sa s ním prvú noc manželstva nechce milovať, chce počkať tri noci, aby na nich nepadla kliatba, ale kráľ si od nej vynúti svoje a o deväť mesiacov neskôr sa im narodí syn „bez kostí“, teda postihnutý.

Áslaug sa stane kráľovnou Dánska a má s Ragnarom mnoho detí, ale svoju pravú identitu mu odhalí až vo chvíli, keď v sebe nosí ich najmladšie dieťa Sigurđura. Vtedy si Ragnar plánuje vziať za ženu dcéru švédkeho kráľa, pretože Áslaug/Kráku pokladá za dcéru farmára a jeho muži ho presvedčia, že to je preňho ako kráľa ponížujúce. Áslaug sa o jeho pláne dozvie od troch vtákov a rozhodne sa povedať mu pravdu o svojom pôvode. Kráľ jej najskôr neverí, ale ona mu povie, že porodí syna, ktorého oči pravdu odhalia. Porodí syna, ktorý má v oku znak draka, pomenuje ho Sigurđur ormur í auga (Sigurđur dračie oko). Je to znamenie jej otca, ktorý zabil draka Fáfnira, ktoré stačí na to, aby presvedčilo Ragnara o jej pôvode, takže sa rozhodne, že sa neožení so švédskou princeznou. Porušenie zmluvy so švédskym kráľom spôsobí vojnu medzi ním a Ragnarom, kde v bitke s magickou kravou Sibiljou, tajnou zbraňou švédkeho kráľa, zahynú synovia Ragnara a Þóry. Áslaug, ktorá už nie je Kráka, pre nich hlboko smúti a chce, aby jej vlastní synovia pomstili ich smrť. Aby sme tento rozsiahly príbeh skrátili, jej synovia sa stanú kráľmi a lordmi v Anglicku, Dánsku a ďalších krajinách. Potom, čo je Ragnar zabitý v hadej jame, Áslaug sa spojí so svojimi predkami valkýrami a ide spoločne s nimi a svojimi synmi do boja. Prijíma nové meno Randalín (žena v brnení) a v pokročilom veku hrdinsky zomiera.“

## **Cesta úzkosti a smútku – a radosti**

Príbeh o Áslaug má mnoho vrstiev: vrstvu matriarchálnu a patriarchálnu, vrstvu osobného i kultúrneho rozvoja, vrstvu vnútornú a vonkajšiu. Celý život Áslaug môže byť vnímaný ako Cesta hrdinu, ale obsahuje aj mnoho ďalších ciest. Stále je tu prítomné vnútorné volanie, pretože Áslaug si nepretržite uvedomuje svoje životné poslanie – nasledovať cestu svojich rodičov rovnako vytrvalo a rozhodne, ako to robili aj oni. Toto volanie v nej iba drieme, až do dňa, keď zbadá loď a prebudí volanie, zmyje zo seba svoje maskovanie – a znova prehovorí.

Áslaug potom volanie nasleduje a prinesie svoje magické nástroje na loď, kde sa stretne s démonmi rôzneho druhu: zabitie jej psa, pokus o znásilnenie a pokus urobiť z nej náhradu za zosnulú kráľovu ženu. Áslaug si uvedomí,

že „veľký hrdina“ Ragnar v skutočnosti nie je žiadnym hrdinom, ale patriarchálnym vládcom, ktorý ju chce ovládnuť rovnako, ako chcel predtým Odin ovládnuť jej matku. Tiež vie, že ju môže podvieť, ako aj jej otec podviedol jej matku. Áslaug sa doňho ale zamiluje a, podobne ako jej matka, potrebuje čas, aby sa nad svojou situáciou zamyslela, preto sa vracia späť a konfrontuje sa svojimi utláčateľmi. V tejto časti príbehu je úzkosť a smútok, démon odporu je aktívny: Vráti sa po ňu? Zaslúži si ju? Môže mu veriť? Zradí a podvedie ju ako jej otec? Áslaug si uvedomuje, že mu nemôže povedať, kým v skutočnosti je, pokiaľ si nebude istá, že mu môže veriť. Ale kráľ sa vráti a spolu vstupujú do krajiny neznáma. Na jej žiadosť sa zosobášia a privedie na svet jeho synov, ale stále je vnímaná ako na sedliacka na kráľovskom dvore. Namiesto toho, aby tri magické noci počkal, on ju zradí tým, že ju počas ich svadobnej noci znásilní, a karma to zariadi tak, že ich najstarší syn sa narodí postihnutý. Jej najväčším strachom je, že ju kráľ odvrhne kvôli naozajstnej princeznej. Až keď je Ragnar k tomuto kroku odhodlaný, Áslaug mu prezradí svoj nástroj sily, neznámu pravdu, ktorá celé roky ticho spočívala, a dokáže ju prostredníctvom syna, ktorý má vo svojich očiach znak draka, ktorý je znamením jej otca aj Ragnara. Túto cestu končí Áslaug radostne, potom ale začína cesta ďalšia – tá, ktorá z nej urobí valkýru.

### Význam Áslauginho príbehu pre nás

Počas prvého projektového tréningu Cesty hrdinu na Lanzarote hnutie #MeToo vrcholilo, preto sa zdalo úplne prirodzené zvoliť si tento príbeh, mýtus či legendu ako živnú pôdu pre naše myšlienky a zbierať z nej nástroje a prostriedky na našu prácu. V procese, ktorý prebiehal na Islande a iných častiach sveta posledných približne 10 rokov a o ktorom sme už v tejto kapitole hovorili, je ústrednou otázkou, či prehovoriť alebo mlčať. A to platí, či už sa pozeráme na Wikileaks, Facebook, #MeToo alebo na iné miesta tejto spoločenskej revolúcie.

Valgerður vidí dôležitosť tohto príbehu v tom, že sa jej stal osobným majákom na našej spoločnej ceste: „Áslaug bola utláčaná neinformovanými a utláčanými ľuďmi, mužom a ženou, ale bola tiež znásilnená, zradená a prehlíadaná mužom, ktorý tvrdil, že ju miluje. Napriek tomu si po celý čas uchováva svoju nezlomnú silu a múdrosť, čerpá lásku, oporu a múdrosť zo svojich koreňov. Postavy v tejto ságe môžu byť skúmané ako súčasť spoločnosti, patriarchálnej kultúry, ale rovnako tak na ne možno pozeráť ako na časti kohokoľvek z nás. Takže sa javila ako perfektný príklad pre ďalšiu prácu. Ako som už spomenula, s týmto príbehom som vyrástla a Áslaug bola mojou hrdinkou, od detstva bola mojím vzorom. Ukázala sa mi počas prvého dňa workshopu a stala sa znova mojou osobnou hrdinkou, tentokrát hrdinkou môjho nového volania. Na moje prekvapenie sa mi ukázala ako stará žena, ako bojovníčka Randalín. Od Lanzarote



ma ako plnohodnotná osoba, idea alebo mýtus sprevádzala viac ako kedykoľvek predtým a ďalej ma podporuje, ďalej radí mojej hrdinskej i démonskej časti v osobnom živote aj pri práci s ostatnými. Vedie ma do nepoznaných miest, do úzkosti, smútku a strachu, sprevádza ma na ceste nimi a ja ju s radosťou nasledujem.“

Význam mena Áslaug je dôležitý pre pochopenie mýtu. Ás (množné číslo æsir) je meno starého severského kmeňa bohov a laug súvisí s manželstvom alebo oddanosťou, ale označuje aj studňu s vodou alebo prameň. Takže naša hrdinka Áslaug je čistá a žiarivá žena, zasvätená bohom. Keďže Áslaug je na Islande stále bežné meno, pokojne môže byť aj vašou susedou.

Legendárna Áslaug bola správnou voľbou aj pre zvyšok tímu. Keď Björg vysvetľuje úlohu Áslaug na svojej osobnej ceste hrdinu, hovorí skôr o bolestivých skúsenostiach: „Prehovoriť alebo mlčať je otázka, ktorá ma trápi už dlho. Pri vzniku #MeToo som spočiatku vnímala revolúciu ako šancu otvorene prehovoriť, ale ponorením sa do príbehu Áslaug som v ňom našla vzácny dar. Mlčanie, do ktorého sa Áslaug dobrovoľne ponorila, mi pomohlo nájsť svoj vlastný nástroj sily, pretože som si uvedomila, ako opatrne je potrebné vybrať chvíľu, v ktorej prehovoríme, aj ľudí, ktorým svoje tajomstvá prezradíme. Príbeh mi poskytol istotu, že sa môžem sama rozhodnúť, či si ponechám svoje tajomstvo pre seba alebo ho prezradím aj iným. Rozhodnutie, či prehovoriť alebo mlčať, sa stalo výlučne mojou vlastnou voľbou.“

## **Kroky nášho workshopu s účastníkmi projektu HIT**

### **Kreatívny rituál prechodu**

Svoj deň začíname vytvorením rituálu, aby sme našu prácu prepojili s predchádzajúcim dňom, a využívame základný element vody. Naplníme misu s vodou z rybníčku na dvore na „Mieste ticha“ v blízkosti Álp, misu si podávame v kruhu, nabádame všetkých k tomu, aby do vody namočili svoje prsty. Ľudia jeden po druhom pracujú s vodou na končekoch svojich prstov inovatívnymi spôsobmi. Prvá osoba urobí pohyb smerom k vlastnému telu a potom ďalší pohyb smerom k osobe, ktorá stojí vedľa nej. Táto osoba opakuje pohyb smerom k sebe a potom vytvorí nový pohyb, ktorý odovzdá ďalšiemu účastníkovi alebo účastníčke. Podľa Paula Rebillota pozýva tento rituál do našej práce božstvo: „Rituálny kruh hovorí: tu sa deje niečo tajomné.“

Nachádzame sa v druhej fáze tréningového procesu Cesty hrdinu. Hrdina alebo hrdinka sa pripravuje na to, že potom, čo začuje volanie za dobrodružstvom, opustí známe územia a vstúpi do krajiny neznáma. Teraz „sa začína objavovať a prejavovať démon odporu.“<sup>12</sup>

### **Divadelné metódy a práca s telom (60 min.)**

Rúnar predstavuje účastníkom divadelné metódy a metódy práce s telom, ktoré im majú cez pohyb a výraz pomôcť spojiť sa so svojou vlastnou prirodzenosťou a čeliť svojim najväčším strachom. Nabáda ich, aby si našli pozíciu tela, z ktorej môžu rýchlo fyzicky zareagovať na čokoľvek, čo bude potrebné. Všetky zmysly sú otvorené, kolená

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

pokrčené a stred tela je silný. V tomto stave pasívnej pripravenosti sú ľudia pripravení k okamžitej reakcii. Rúnar vysvetľuje túto známu divadelnú metódu „Sats“, ktorá je impulzom pre doteraz neznámu akciu, ktorá môže byť namierená akýmkoľvek smerom, nasledovne: „Je to chvíľa, kedy ste pripravení konať, okamih, ktorý predchádza akcii, kedy je prítomná všetka energia a je pripravená vložiť sa do situácie, ale akoby pozastavená, podržaná v pästiach. Už existuje určitá svalová, nervová a mentálna predpripravenosť, ktorá je smerovaná k cieľu. Je to istá forma skoncentrovania sa, nahromadenia a aktivizácie energie jednotlivca, z ktorých vznikne určitá akcia. Je to napätie pred jeho vypustením. Je to pocit pripravenosti na čokoľvek. „Sats“ zapája celé telo, je to impulz aj protiimpulz. Aby ste boli schopní reagovať celou svojou bytosťou na vonkajšie podnety a prekážky, či už skutočné alebo imaginárne, musíte porozumieť a ovládnuť „Sats“.“<sup>13</sup>

Akcia je reakciou a Rúnar nabáda účastníkov, aby reagovali na jeho pokyny na skákanie, ohýbanie sa, otáčanie sa a kopanie a naučili sa tak byť v stave pohotovosti a pripravení rýchlo zareagovať na čokoľvek – či už to bude volanie, démon odporu alebo, samozrejme, aj všetky nástrahy pri ceste krajinou neznáma.

Pri tejto fyzickej aktivite sú účastníkom predkladané predstavy, s ktorými majú pracovať, ako je ťahanie za povraz, zvonenie na zvon nad sebou, predstava, že sú priviazaní za zápästie a trhaní napoly dvoma koňmi alebo sa topia v močiari a naťahujú sa pre pomoc. Tak ľudia pretvoria telesné cvičenie na „fyzickú akciu“. Na záver zahrievacej časti Rúnar vysvetľuje, že týmto chce účastníkom poskytnúť nové pre-expressívne metódy práce predtým, ako sa presunú k ďalšej úlohe:

### **Cesta snami (90 min.)**

Valgerður hrá na bubon a vedie skupinu cestou zo stavu útlaku na loď nových možností. „V procese Cesty hrdinu používame rituály a vnútorné cestovanie, aby nám pomohli spoznať svet nášho vnútra alebo našich snov a aby sme tak boli schopní vnímať jednotlivé aspekty cesty – hrdinu, démona odporu, nástroje, skúšky a tak ďalej,“ vysvetľuje svojmu publiku, ktoré pozýva na cestu ich snami potom, čo im vyrozpráva starý príbeh o Áslaug. Počas cesty účastníci stretávajú Áslaugine skúšky a útrapy na svojich vlastných, osobných úrovniach a musia vo svojich vlastných životoch vyriešiť rovnaké hádanky, ako dostala Áslaug od kráľa. Všetci účastníci dostanú najskôr inštrukcie od Valgerður a potom vyrážajú na svoje vnútorné cesty, z ktorých sú po hodine a pol povolani späť, je im poskytnutý čas vrátiť sa späť do bežnej reality a zapísať si poznámky, aby si svoju „cestu snami“, inšpirovanú našou hrdinkou Áslaug Kráka, zapamätali.

.....  
13 Sats je nórsky pojem, ktorý použil Eugenio Barba vo svojich teóriách a divadelnom antropologickom výskume, aby pomenoval vyššie popísané javy, nakoľko anglická divadelná terminológia pre ne nemá špecifický termín.

## Umenie a písanie (60 min.)

Záverečná časť dňa využíva umenie a kreatívne písanie, aby účastníkom pomohla spracovať dojmy z tohto dňa. Margrét žiada účastníkov, aby voľne reflektovali pocity z Rúnarovej práce s telom (pomocou farieb) a cestu snami vedenú Valgerður, a pýta sa ich na veľkosť a tvar rôznych pocitov, ktoré sa postupne objavujú na bielych papieroch účastníkov. Björg odkazuje na biely nedotknutý papier a bežný strach z jeho panenskosti. Povzbudzuje účastníkov v tom, aby tento „spisovateľský blok“ prekonali, zabudli na vlastnú vnútornú cenzúru a použili metódu automatického písania, pri ktorej ruka neustále píše a nezastavuje sa kvôli rozmýšľaniu, na opísanie svojich skúseností z ranných workshopov. Na samotnom konci workshopu je účastníkom ponúknutá príležitosť, aby v menších skupinkách ústne zdieľali svoje pocity z dňa. Príprava tohto workshopu poskytla islandskému tímu nové nástroje na to, aby mohli v budúcnosti vytvoriť rôzne Cesty hrdinu, ktoré môžu byť založené na aktuálnych témach diskutovaných v našej modernej spoločnosti, ako aj na starom kultúrnom dedičstve.

### **Komentáre editorov:**

1. *Islandská skupina mala v tomto projekte dve špecifiká: 1. – nikto z tímu predtým neprešiel tréningom Cesty hrdinu, ale všetci poznali teóriu monomýtu<sup>14</sup> Josepha Campbella a 2. – členky a člen tímu pochádzali z rôznych organizácií.*

*Rozpor medzi tým, že Islandčania sú jedni z najšťastnejších ľudí planéty, ale zároveň trpia úzkosťami, čo dokladá konzumácia veľkého množstva antidepresív, zrejme v čitateľovi budi zvedavosť. Je možné, že veľkým kultúrnym tabu na Islande by mohol byť pocit smútku. Úzkosť, agresie/bolesť a smútok sú v západnej kultúre všeobecne tri najviac tabuizované pocity. Procesy osobného rozvoja potrebujú „navigačný nástroj kapitána Jacka Sparrowa“<sup>15</sup> – kompas so strelkou, ktorá vždy ukazuje smerom k vašej najväčšej túžbe, ku ktorej sa dostanete cez svoj najväčší strach. Človek musí niekedy prechádzať malé cykly zo smútku do hnevu a úzkosti a späť (alebo z hnevu alebo bolesti do smútku a úzkosti), aby sa uvoľnili a začlenili potláčané či zadržované pocity. Na sociálnej úrovni je spomenutá absencia zbraní a ozbrojených síl, ich náhradou sú hrdý individualizmus a heslo „slová ako naše zbrane“.*

2. *Oceňujeme, že naše islandské kolegyně a kolega úprimne zaujímajú postoj priamo alebo nepriamo voči Démonovi odporu a voči svojej úzkosti: Démon odporu sa prejavuje cez výnimočné hrdinské dary: u Rúnara v tele a divadle,*

---

14 Monomýtus, Campbellov termín pre štruktúru príbehov alebo mýtov hrdinu, je objavom intelektuálnej reflexie diel Jamesa Joycea a iných. Nezabúdajme ale, že popisuje dedičstvo našich dávnych predkov, ktorí tento spôsob rozprávania používali už pred desiatkami tisíc rokov. Tak ako Picassa priviedla k úžasu kvalita nástenných malieb v Lascaux (starých 16 000 rokov) - „Nič nové sme sa odvtedy nenaučili!“ - môžeme podobnú kvalitu očakávať aj v iných oblastiach umenia. - Ruský mytológ Vladimir Propp má hypotézu, že magické rozprávky majú pôvod v (tajných) návodoch v iniciačných rituáloch - tieto návody sa hovorili a prenášali ďalej medzi ľuďmi až potom, keď sa už tieto rituály nevykonávali. „Die historischen Wurzeln des Zauber Märchens“ („Historické korene čarovnej rozprávky“, Leningrad, 1946, nemecké vydanie Mnichov, 1987, anglické vydanie neexistuje). (Dodatok editorov)

15 Stvárnený Johnnym Deppom v americkej filmovej tetralógii „Pirates of the Caribbean“ („Piráti z Karibiku“)

u Valgerður v mýtoch a ženách, u Margrét v náboženstve a ezoterizme, u Björg v teórii a v schopnosti popisovať svoje zážitky a skúsenosti písanou formou. Valgerður a Björg zdieľajú niečo, čo dostali od Áslaug: spirituálneho sprievodcu. A odhodlanie odložiť rozprávanie o zranení, až kým ich k tomu neprivedie určitá situácia. Rúnar opisuje osobný rozmer svoje skúsenosti z Cesty hrdinu ako „obrovskú katarznú úľavu na úrovni tela“.

3. Špeciálny charakter a povaha tohto ostrova s veľmi aktívnymi sopkami a pomaly sa rozširujúcim rozstupom medzi kontinentálnymi doskami je plná mýtov rozprávajúcich o neskrotnom odpore (sile démonov) proti civilizácii a patriarchálnym systémom moci. Je možné, že démonom odporu sa darí v určitých typoch krajiny, na Islande je to čarovná divočina. Ako píše Björg: „Dedina Reykjahlíð, ležiaca len 20 kilometrov od sopky Krafla, zažila počas rokov 1975 – 1984 deväť erupcií so silnými zemetraseniami - a jej obyvatelia ju aj napriek tomu neopustili.“ Všetky televízne dokumenty o Islande spomínajú výnimočný ohľaduplný vzťah k duchom základných prírodných živlov: v islandskej kultúre je stále priestor pre uvedomovanie si kúzelného, čarovného a magického. Na druhú stranu preniká na Island globalizovaná ekonomika a súčasná technosféra (ako naše kolegyne a kolega opisujú krízu z roku 2008) a vráža klin medzi ľuďmi a ich spojenie s divokou prírodou a mágiou. Z toho pramení úzkosť. Je možné, že táto úzkosť je na Islande tabuizovaná viac ako v husto zaľudnenej Európe práve kvôli tomu, že rozpor medzi divokou prírodou a súčasnou „civilizáciou“ (protiklad medzi mestom a vidiekom) je na Islande oveľa evidentnejší?
4. Island nebudí dojem osamelého ostrova iba na prvý pohľad. Vzdialenosť od najbližších susedov - Grónska, Kanady, Škótska a Nórska – je medzi 500 a 1500 km. Tento ostrov bol osídlený kmeňmi zo Škandinávie a z Britských ostrovov v 9. storočí. Ako píše Björg, „od roku 1262 do roku 1944 bol Island pod nadvládou Nórska a neskôr Dánska. Medzi rokmi 1940 – 2006 žil s vojenskou prítomnosťou britských a neskôr amerických armád. Kvôli týmto dvom skutočnostiam, kvôli účasti na väčšine medzinárodných dohôd, zvyšujúcemu sa množstvu imigrantov a kvôli tomu, že je veľmi scestovaným národom, je Island pomerne dobre prepojený so svojim okolím.“ Avšak my v husto obývanej kontinentálnej Európe máme veľa priamych susedov, žijeme v krajinách, ktoré sa navzájom dotýkajú, často bez akýchkoľvek prírodných hraníc. Tento priepastný rozdiel medzi vzťahom blízkosti a vzdialenosti vytvára v nás dojem, že „naša“ situácia nás núti viac sa sporiť s inými kultúrami a dohadovať sa medzi sebou, aby sme vyriešili konflikty a naďalej nachádzali spoločné politiky.
5. Veľkým tabu a tienistou témou našej kultúry, ktorej sa tento príspevok týka, je naša vlastná „prirodená divokosť“, ktorá na nás neustále pôsobí a stále sa drží nažive. Už 8 – 10 tisícročí nám naša „Matka kultúra“ našepkáva, že táto prirodzená divokosť je hrozná, barbarská a hlúpa a že len „civilizácia“ z nás urobila „dobrých“ ľudí, „kráľov tvorstva“. Z toho vyplývajúce „právo“ podmaniť si a využívať zvyšok sveta vo svoj prospech zostáva nevy povedané (Quinn, 1992 a 1997). Rovnaký rozkol sa deje vo vnútri nás - „myseľ by chcela, ale telo je slabé“ – tento pohľad nezdieľajú iba katolíci. Tento pohľad nás oslabuje a podriaďuje nás vonkajšej kontrole. Ale Heimir (počas ktorého vraždy prišlo zemetrasenie!) učil „piateho člena islandského tímu“, Áslaug, ako sa spojiť s divokosťou a silou hudby – bol hráčom na harfu rovnako ako Paul Rebillot.

6. *Mýtus o Áslaug nás privádza k veľmi zaujímavej téme a tou je obsah volania, ktorému sa inak hovorí zmysel života, životné poslanie alebo vízia. Áslaug nesie ďalej životné poslanie svojej matky a svojho otca – stále sa točí okolo polarít „láska (a partnerstvo) vs. sila a moc“, odovzdávajúc ďalej špeciálny dračí dar. Na konci sa stáva obrnenou ženou (Randalín) a preberá úlohu svojej matky valkýry – prevádzať mŕtvych bojovníkov do Walhally, čím plní pranie Ódina zhromažďovať bojovníkov na obranu jeho patriarchálnej vlády a moci. Táto časť jej cesty končí tam, kde začala cesta jej matky. Zostať verný sám sebe a svojim darom je jedna vec. Ale na aký účel ich chceme použiť? To je vec druhá. V epose Skadar (kapitola Konfrontácia a agresia/bolesť) zostáva nelútostný zmysel mužského patriarchátu v popredí. V mýte o Áslaug, ako je rozobratý v tejto kapitole, zostáva otázka jej životného poslania na pozadí. Ale táto otázka si zaslúži ďalšie skúmanie.*
7. *Mýtus o Áslaug sa zaoberá patriarchálnou mocou a jej zneužívaním, ako to stelesňuje Ódin, Sigurður, Ragnar Loðbrók. Zisťujeme, že hnutie #MeToo stojí v opozícii proti rovnakým problémom. Tí, ktorí sú pri moci, používajú úzkosť zo sebaurčenia a sebazodpovednosti manipulatívne, aby stabilizovali svoju vládu a moc. (Úzkosť preto chýba aj na stredovekom kresťanskom zozname siedmich smrteľných hriechov, ktorými sú chamtivosť, žiadostivosť, závišť, obzërstvo, pýcha, hnev a lenivosť.) Zavádzajú pravidlá a normy, ktoré vedú k upevňovaniu mocenských štruktúr a zaisťujú ich hodnotami a prehláseniami, ktoré sa šíria technikami tranzu a zvnútorňujú sa už v ranom detstve - vystavovaním „čiernemu“ pôsobeniu a výchove rodičov. Toto je referenčný rámec pre utláčanie a zneužívanie detí i dospelých, najmä žien, pre rozlišovanie „dobrého“ a „zlého“ (bohatých – chudobných, „našincov“ – cudzincov, mužov – žien...), ako aj pre psychopolitiku neoliberalizmu (Han, 2018).*



## Konfrontácia hrdinu s démonom odporu a dohoda · Agresia / bolesť

*Komentáre a hodnotenia editorov (kurzívou) odkazujú na hlavnú časť tejto kapitoly s názvom „Keď sa z démona stane sociálny fenomén“ spracovanú srbskou LGBTI\*<sup>16</sup> skupinou, ktorá má názov „COME OUT“.*

Autorkou tejto časti sú:

**Vedrana Mirković**, koordinátorka programu komunitnej práce skupiny „COME OUT“. Vyštudovala psychológiu a v súčasnej dobe prechádza psychoterapeutickým výcvikom Transakčnej analýzy a psychodrámy.

**Jelena Jovanović**, psychologička a psychoterapeutka v Core Energetics Modality v Belehrade, spolupracuje so skupinou „COME OUT“ v projekte HIT ako terapeutka a špecialistka pre prácu s mládežou, má skúsenosti s divadlom, rituálmi aj s prácou so symbolmi a snami.



### Kvality skupín so ženskými hrdinkami a démonmi odporu

*Dve vyššie uvedené autorky opisujú pracovné podmienky LGBTI\* skupín nasledovne:*

„Pre LGBTI\* komunitu v Srbsku, obzvlášť pre mladých ľudí, ktorí k tejto skupine patria a čelia výzve „coming out-u“, sú Démon a odpor, ktorý so sebou prináša, často podmienené a ovplyvnené sociálnym prostredím, v ktorom tento mladý človek vyrastá. Nejde len o spoločnosť ako takú, ale predovšetkým o rodinu, ktorá je hlavným socializačným činiteľom. Tým, že ľudia vyrastajú v určitom kultúrnom kontexte s jeho hodnotami a normami, získavajú

16 Táto skratka označuje lesbické, gay, bisexuálne, transsexuálne, transrodové a intersexuálne osoby, pričom \* na konci znamená všetky ostatné možnosti sexuálnej orientácie, pohlavných znakov, pohlavnej či rodovej identity a prejavov.



a osvojujú si určitý pohľad na svet, sami na seba a na ostatných. Tieto postoje ľuďom väčšinou umožňujú dobrú adaptáciu na ich sociálne prostredie. Toto neplatí, ak sa ukáže, že tento mladý človek patrí do LGBTI\* komunity. Ľudia v Srbsku, ktorých identita sa akýmkoľvek spôsobom líši od heteronormatívnych hodnôt, postupom času pri poznávaní sveta, seba samých i ostatných ľudí pocítia odmietnutie a nenávisť. V takejto situácii môžu mladí ľudia prijať tieto postoje za svoje a vytvoria si voči sebe škodlivý postoj, ktorý im bráni žiť autentický život. Ale aký autentický život môžu mladí ľudia z LGBTI\* komunity prežívať? Podľa srbskej legislatívy nemôžu títo ľudia uzavrieť manželstvo ani založiť rodinu. Ich intímne vzťahy sú v tom lepšom prípade väčšinou spoločnosťou tolerované. Strach z vlastnej identity je bežným a spoločným javom u mladých LGBTI\* ľudí, ktorí vnímajú svoju odlišnosť. To môže viesť k pocitom viny, k vyhýbaniu sa žiť svoj život v súlade so svojou prirodzenou identitou alebo tiež k úplnému popretiu tejto svojej časti a k „predstieraniu“ toho, že človek je niekto iný ako naozaj. Takéto rozhodnutie človeka odobraním slobodnej vôle „uzatvára“ do sveta zviazaného spoločenskými normami a pravidlami, a tak sa stáva len ďalšou tehlou v múre utláčajúcej heteronormatívnej spoločnosti. Na strane druhej, ak človek neprejde týmto procesom a rozhodne sa žiť svoj život v súlade so svojou skutočnou identitou, riskuje, že bude čeliť fyzickému násiliu, školskému šikanovaniu, diskriminácii a, čo je zrejme najhoršie, strachu z odmietnutia vlastnou rodinou.“

*Dodatok editorov: Už počas záverečného workshopu sa pri prezentácii práce tejto skupiny, ktorá pracuje s LGBTI\* rovesníckymi (peer) skupinami dospievajúcich, ukázalo, že skupina „COME OUT“ musela vytvoriť špeciálne podmienky a postupy, pretože srbská kultúra je výrazne patriarchálna a charakteristická silnou homofóbiou. Autorky použili srbský národný mýtus – Budovanie Skadaru, ktorý reprezentuje hodnoty patriarchálnej kultúry bojovníkov a bude predstavený aj v tejto kapitole.*

*Svoju skupinu opisujú nasledovne:*

„Skupina „COME OUT“ je typické občianske združenie, ktoré vzniklo ako výsledok iniciatívy mladých aktivistov v roku 2010 a oficiálne bolo zaregistrované v roku 2013. Hlavným zmyslom všetkých našich aktivít je dosahovať tieto ciele:

- zlepšovať kvalitu života mladých LGBTI\* ľudí;
- podporovať mladých LGBTI\* ľudí v tom, aby sa aktívne zúčastňovali spoločenského života, samostatne pristupovali k riešeniu rôznych problémov a zapájali sa do dobrovoľníckych aktivít;
- propagovať zdravý životný štýl medzi mladými LGBTI\* ľuďmi;
- rozvíjať a zvyšovať kompetencie mladých LGBTI\* ľudí, pomocou neformálneho vzdelávania a spoluprácou s formálnym vzdelávacím systémom zvyšovať ich zamestnateľnosť;
- zlepšovať mobilitu mladých LGBTI\* ľudí;
- mapovať a skúmať životné podmienky mladých LGBTI\* ľudí, podporovať a zastupovať ich, s cieľom propagovať a zlepšovať dodržiavanie ich ľudských práv a postavenie na osobnej aj inštitucionálnej úrovni;
- vzdelávať občanov, predovšetkým mladých ľudí, s dôrazom na dôležitosť rešpektovania ľudských práv;
- spolupracovať s podobnými organizáciami a sieťami na miestnej, regionálnej a medzinárodnej úrovni.“

*Dodatok editorov: Rovesnicke skupiny zväčša dospievajúcich ľudí, ktorí sa vymedzujú proti prevládajúcej homofóbnej patriarchálnej kultúre a ktorí chcú žiť „inak a slobodne“, podporuje a zastrešuje „COME OUT“ predovšetkým pedagogicky a terapeuticky.*

*Vo všeobecnosti sú títo mladí ľudia v životnej fáze nevyhnutného vzdialenia sa a odlúčenia od rodičovskej kultúrnej formovanej autority a kontroly, aby sa mohli vydať na nezávislú a individuálnu cestu. Keď je rodičovská, resp. kultúrna autorita veľmi mocná a silná, (nielen) mladí ľudia vyhľadávajú rovesnicke skupiny, ktoré sa vytvárajú na základe nejakého atribútu „odlišnosti od tejto silnej autority“, ako je napríklad odlišný štýl obliekania, odlišný štýl hudby, odlišná sexuálna orientácia a pod. Tieto prevažne nemateriálne odlišnosti sa potom premietajú do konkrétneho životného štýlu a životných cieľov.*

*Príkladom práce skupiny „COME OUT“ je popis procesu budovania takej skupiny:*

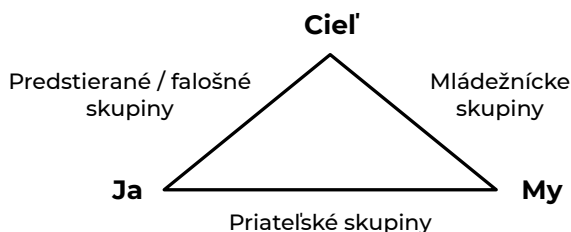
„Vytváranie skupiny:

Workshop zahŕňa časť venovanú vzájomnému poznávaniu sa účastníkov, vytvoreniu skupinovej súdržnosti a integrácii. To je dosiahnuté pomocou cvičení, ktoré dovoľujú účastníkom vnímať vzájomné podobnosti a odlišnosti, ale tiež pochopiť duálnu podstatu sveta a rôznych javov. Cvičenia sú založené na sociometrických a psychodramatických technikách. Účastníci majú sami spoznávať, ako blízko majú k maximálnym hodnotám určitého duálneho javu, a to tak, že zaujmú určitú pozíciu na škále medzi danými pólmi. Preto je prvým krokom zvýšiť citlivosť a vnímanie účastníkov, aby boli schopní rozpoznať polaritu svojej identity, polaritu svojich rozhodnutí týkajúcich sa miery autenticity v ich životoch, rodovú polaritu, polaritu demagógie, individualizmu a kolektivismu aj polaritu medzi hrdinom a démonom.

Pozorovaním pozícií ostatných účastníkov na tejto škále môžu účastníci už počas tohto cvičenia vidieť mnoho tváří démona: napĺňanie očakávaní iných, čo môže spôsobiť sebaopieranie, sebaobetovanie v prospech iných, rešpektovanie noriem, ktoré nás obmedzujú - ale môžu tiež vidieť, ako vyzerá úprimnosť, pretože zmyslom všetkých týchto hodnôt je pomôcť mladým LGBTI\* ľuďom integrovať sa do komunity.“

*Dodatok editorov: Rovesnicke skupiny hovoria jasne „Nie“ autoritám snažiacim sa mať nad nimi moc, formujú sa proti konkrétnym „vonkajším nepriateľom“: rodičom, cudzincom, homosexuálom, mužom, kapitalizmu atď. Preto sa táto fáza v teórii skupín nazýva ako fáza „protizávislosti“ a je charakterizovaná konfliktom a bojom za možnosť dostať sa z absolútnej podriadenosti (závislosti) do vzájomnej závislosti. Rovesnicke skupiny sú tréningovými skupinami na vytváranie individuálnej nezávislosti prostredníctvom boja proti všemocnej autorite (patriarchálnej homofóbii) s podporou nimi vybraných autorít (terapeutov, pedagógov) – a to ich odlišuje.*

*V procese Cesty hrdinu predstavujú rovesnicke skupiny pomocníkov pre hrdinov, ktorí sa chystajú vyraziť na svoju cestu. Skupiny sa držia pohromade vďaka spoločnému odmietaniu vonkajšieho kultúrneho nepriateľa. Individuálne odlišnosti členov skupiny nie sú veľmi žiaduce, pretože by ohrozili kohéziu (súdržnosť) skupiny.*



Tu je schéma z výskumu skupiny týkajúceho sa hlavných rozdielov medzi skupinami, resp. ich charakteristík. Ak sa počas procesu zohľadňuje „Ja, Ciel a My“, táto skupina sa podľa skupinovej dynamiky nazýva ako „zrelá (vypelá) skupina“. Ak je vynechané „Ja“ („nesmie byť prítomný nikto zvonka“), potrebuje skupina vonkajšieho nepriateľa, ktorý štandardizuje a spája jednotlivých členov skupiny. Ak je vynechané „My“ (zvyčajne v tímoch a záujmových skupinách), ide zväčša o indi-

viduálne rozdelenie práce v predstieranej (falošnej) skupine, je koordinovaná cieľom alebo autoritou. A ak „Ciel“ v skupine nehrá žiadnu rolu alebo je vylúčený, má skupina osobný, priateľský charakter a spoločné ciele tu chýbajú. Mladí ľudia sa snažia naplno rozvinúť svoju individualitu, preto cieľ alebo spoločný charakteristický základ preberajú funkciu jednotlivca – a to z prostého dôvodu, že samotní jednotlivci sú stále príliš slabí a potrebujú mať ochranu, uznanie a posilnenie zo strany ostatných. A to má zmysel práve v rovesníckych skupinách. Avšak správanie rovesníckej skupiny je ťažšie v sociálnych zoskupeniach, kde sú nevyhnutne silnejší jednotlivci a silné smerovanie k zrelým (vypelým) komunitám. Dohody sa stávajú nemožnými, pretože sa pri nich predpokladá rovnaký status založený na partnerstve (vzájomná závislosť).

Preto sa tieto špecifická práce s rovesníckymi skupinami prejavili aj v spôsobe, akým 2 facilitátorky rovesníckych LGBTI\* skupín spolupracovali a prispievali k projektu HIT. Naša pôvodná spoločná dohoda založená na rozdelení práce podľa cyklu základných pocitov v prepojení na jednotlivé kroky Cesty hrdinu – pre Srbsko to malo byť skúmanie „Agresie/bolesti v konfrontácii a dohode medzi hrdinom a démonom odporu“ – nebola nakoniec dodržaná a zrealizovaná – istotne z dobrých dôvodov - a opodstatnene sa ich objekt skúmania zmenil a zameral sa na tému: „Keď sa z démona stane spoločenský jav“. Obidve facilitátorky a autorky tejto časti to vysvetľujú nasledovne:

„Démon odporu nepreberá u LGBTI\* ľudí žiadnu ľudskú podobu; je latentný, neviditeľný a prefikávaný vo svojom zámere brániť človeku naozaj úprimne žiť svoj valstný život. Preberá na seba podobu posolstiev a odkazov zo strany spoločnosti, rodiny, priateľov, médií, zákonov a manipuluje s nimi, aby im zabránil žiť svoj autentický život a vstúpiť do krajiny neznáma, do krajiny, kde je možné žiť bez strachu z odmietnutia.“

*Dodatok editorov: Démon odporu má však vždy dva korene: jednak v zadrživanej agresii/bolesti, smútku a strachu zo života, prejavujúcich sa cez fyzické a psychické zranenia, druhý potom v kognitívnom a sociálnom ospravedlňovaní alebo v starostlivých vyznaniach a ubezpečeniach, že sa všetko udialo len „z lásky“.*

„Pre mladých LGBTI\* ľudí by mohla byť najsilnejšou tvárou démona odporu úprimnosť - myslíme tým napríklad úprimnú rodičovskú túžbu, aby ich potomkovia uzavreli manželstvo, mali rodinu a viedli heteronormatívny život – túžbu prameniaca z rodičovskej lásky a ich želania, aby sa ich deti mali dobre. Tieto túžby sa však môžu stať prekážkou, aby dieťa začalo žiť tak, ako by samo chcelo. Prísť do konfrontácie s týmito túžbami znamená dostať sa do konfrontácie so spôsobmi, akými im rodina vyjadruje lásku a ochranu.“

*Dodatok editorov: Alice Miller popisuje vo svojej následnej kritike čiernej pedagogiky a akéhokolvek pedagogického zasahovania najzreteľnejšie opisuje, že zbavenie sa tejto dilemy a znovunadobudnutie svojej vlastnej kreativity*

*a sily je možné iba individuálnym prežitím uzamknutých pocitov - a nie individuálnym prejavom sa a konaním – tým vysvetľuje, že démon odporu sa môže ukázať len vnútri jednotlivca, čo je to jediné miesto, kde sa môže spojiť s cieľmi hrdinu, samoriadiacim spôsobom a sprevádzaný „znalými svedkami“ (Miller, 1983).*

*Ak démon odporu zostane mimo, t. j. nie je spojený s vlastným zážitkom, daný jednotlivec nedokáže nájsť dohodu. Tá by potom bola obyčajnou adaptáciou toho, s čím daný jedinec bojuje, a nie „rovnocenným stavom založeným na partnerstve“.*

## **Štruktúrované a neštruktúrované konfrontácie a problém autority**

*Začnime najprv popisom, ako facilitátorky používajú konfrontácie vo svojich skupinách:*

„Ďalšia časť workshopu zahŕňa rozvoj konfrontačných stratégií – pohľad dovnútra všetkých spôsobov, akými môžeme niečo konfrontovať. Cieľom tejto časti je predovšetkým kriticky rozobrať jav konfrontácie a pochopiť všetko, čo tento pojem zahŕňa ako na sociálnej, tak na osobnej úrovni. Skupina je rozdelená na menšie skupiny, každá má 6 účastníkov. Traja z nich dostanú rolu (postavu) Konfliktu, Konfrontácie a Potreby. V týchto rolách potom vedú diskusiu o tom, kto sú a ako sa cítia vo svojich rolách, čo je ich poslaním, po čom túžia, prečo vôbec existujú a kedy sa objavujú. Zostávajúci traja účastníci v každej skupine majú za úlohu pozorne sledovať vzájomnú komunikáciu medzi jednotlivými postavami, emócie, ktoré sa počas konverzácie objavia, aj neverbálnu komunikáciu. S ohľadom na potreby skupiny môže toto cvičenie slúžiť ako technika na získanie schopnosti vziať na seba akúkoľvek úlohu a vytvorenie si vzťahu k nej, ale aj ako technika na fyzické skúmanie toho, ako sa tieto javy prejavujú a vystupujú. Po cvičení nasleduje spoločná diskusia celej skupiny o pocitoch jednotlivých zúčastnených počas daného cvičenia, pochopení a ponímaní svojich rol, ale aj o komunikácii a pocitoch, ktoré si pozorovatelia všimli. Toto cvičenie má počas workshopu špeciálny význam, pretože otvára otázku definície konfrontácie a je počiatočným bodom skúmania všetkých možných spôsobov konfrontácie.“



*Dodatok editorov: Toto je príklad štruktúrovanej konfrontácie v rámci skupín, kontrolovanej nejakou autoritou pomocou štruktúrovaných krokov. Výhodou je dobrá zvládnuteľnosť a bezpečie na vyjadrenie pocitov, čo má prednosť pred možnosťou vyjadriť ich v plnej intenzite a kvalite. Nevýhodou ale býva, že sa jednotlivé potlačené alebo potláčané pocity nespoja s pôvodným zážitkom, pretože benevolentná autorita tomu bráni svojou štruktúrálnou autoritou. Príklady neštruktúrovanej konfrontácie vychádzajú zo skúseností tréningových skupín zameraných na skupinovú dynamiku, ktoré trvajú 4 až 6 dní a realizujú sa v ústraní s ľuďmi, ktorí sa navzájom nepoznajú. Cieľom týchto kurzov je rozvinúť spoluprácu a vzájomnú závislosť a lektor svoju funkciu autority a svoju pomoc skupine, ktorá sa má sformovať, iba ponúkne. Stratégia lektorov skupinovej dynamiky je vytvoriť v chránenom prostredí, štruktúrovanom iba miestom a časom, vákuum autority. Takéto prostredie umožňuje efektívne fungovanie skupinovej dynamiky. V tomto chránenom časopriestore môžu členovia skupiny vyplniť vákuum sami a svojou cestou a pri riešení tejto situácie rozvíjať svoju zručnosť fungovať ako súčasť skupiny. Začínajú vnímať, ako sa skupina cíti ako celok, čo im ponúka priestor na rozmanitosť, a môžu tak spoločne preskúmať nové, neznáme obzory. To predstavuje aj potenciál skupiny – že je viac, ako len obyčajný súčet jej jednotlivých členov.*

Ďalšou časťou stratégie lektorov skupinovej dynamiky je nabádať účastníkov k vnímaniu a reflexii toho, čo sa deje tu a teraz. Tento proces formovania skupiny sa odohráva predovšetkým formou slovných alebo fyzických konfrontácií veľmi rôznej intenzity, ktoré sa týkajú sa motívov, cieľov, spôsobov, prístupov a záujmu v spätnej väzbe, ako aj pozorovania z vonkajšej perspektívy a reflexie.

*Tieto neštruktúrované konfrontácie majú výhodu, že pestrá a rozmanitá individualita sa v rámci a spolu s komunitou môže rozvíjať v kontakte s čínorodými základnými pocitmi a že sa zapája a koncentruje potenciál každého jednotlivca. Nevýhodou tohto procesu je, že skupiny si čas, ktorý potrebujú, riadia úplne samy, z čoho vyplýva veľká neistota pre všetkých zúčastnených, vrátane lektorov, ktorí by mali v konečnom dôsledku svoju funkciu autority zdieľať s ostatnými.*

Ďalší príklad neštruktúrovaných konfrontácií nachádzame v tréningu Cesty hrdinu, ktorým prešli všetci členovia projektu HIT na Lanzarote. Krok „Konfrontácia hrdinu a démona odporu na prahu neznáma a ich dohoda“ začína po spoločne vytvorenom rituáli „zasvätenia nástroja sily“ pre hrdinu. To posilňuje hrdinu, ktorý sa teraz stretáva s démonom odporu a musí s ním nájsť „dohodu na partnerskom základe“, aby bol mohol vstúpiť do krajiny neznáma a zázrakov.

*Ide o vysoko individuálny proces v „krajine snov“ (so zaviazanými – zakrytými očami), ktorý prežívajú všetci účastníci v trojiciach (skupinách po troch) s 3 špecifickými rolami: rola aktéra, navonok vyjadrujúceho odlišné časti svojej osobnosti tým, že svojím telom prechádza z pozície hrdinu do pozície démona, rola facilitátora/znaleho svedka, starostlivo pozorujúceho a podporujúceho aktéra pomocou vhodných impulzov, a rola dvojníka/náhradníka alebo ozveny, tichého svedka, opakujúceho iba predchádzajúce činnosti, aby mohol aktér plynulo a prirodzene pokračovať. Od všetkých účastníkov sa očakáva, že si budú viesť a riadiť tento neštruktúrovaný proces konfrontácie sami – ako tomu je aj v prípade vytvorenia vákua autority počas kurzov a tréningov skupinovej dynamiky – a facilitátori Cesty hrdinu poskytnú supervíziu iba v prípade požiadania. Všetko sa odohráva v jasne definovanej štruktúre miesta a času (začína sa neskorým popoludním a končí sa neskorým ránom nasledujúceho dňa), v rámci ktorej je možné využiť potrebný čas nevyhnutný pre individuálne procesy: taká konfrontácia môže trvať od 1 do 3 - 4 hodín. Kvalita*

výsledkov – dohôd – je rozmanitá a závisí od mnohých faktorov – toto sú výhody a nevýhody tohto druhu konfrontácie - ale dohody vzniknú vždy a sú potom verejne zdieľané v závere tohto kroku Cesty hrdinu, keď sa spolu stretáva opäť celá skupina. Vzdať sa kontroly nad štruktúrou týchto procesov pri rozvoji skupín svojich klientov a ponúknuť časopriestor pre samoriadené učenie je pre autority z radov terapeutov, učiteľov, sociálnych pracovníkov a lektorov istotne veľká výzva. Úzkosť z toho, že na svetlo vyjdú vlastné tienisté témy, je často silná a pochopiteľná. Držať sa funkcie autority je väčšinou „bezpečnejšie“. Ale ponúknuť takýto priestor pre samoorganizáciu je rozhodným krokom, ako sa otvoriť neznámemu. To je možné iba s dôverou k svojej vlastnej aj skupinovej schopnosti samoriadenia a v chránenom rituálnom priestore.

### **Prispôbenia verzus partnerské (vzájomne závislé) dohody – rozhodujúci krok do neznáma**

*Adaptácia vo väčšine prípadov znamená podrobenie sa silnejším normám, hodnotám, spôsobom správania, cieľom atď., v lepších prípadoch ide o kompromisy, v ktorých slabšia strana musí ustúpiť zo svojich nárokov. Rozhodujúcou prekážkou v konfliktoch a v konfrontácii medzi hrdinom a démonom odporu je to, že démon odporu musí prejavíť svoju silu a moc a tým pádom i vlastnosti základných pocitov tak, aby hrdina mohol dosiahnuť svoje ciele. To môže spôsobiť veľkú úzkosť dokonca aj u silných hrdinov. Ale démon odporu od hrdinu tiež niečo potrebuje: cieľ, ktorý sa svojím spôsobom stane aj jeho cieľom - pretože démon nemá okrem potreby zastaviť hrdinu žiadny iný cieľ. Tak sú teda obaja na sebe navzájom závislí. Vo chvíli, keď sú obaja schopní toto prijať, môžu nájsť spoločnú dohodu založenú na partnerstve a vydať sa na spoločnú cestu do neznáma.*

*To je zmyslom a cieľom kroku „Konfrontácia a dohody“ v Ceste hrdinu.*

*Podobne ako v procese „odškolovania (deschoolingu)“ obe autorky opisujú hneď po „konfrontácii so spoločenským démonom“ svoj postup, ako pracujú s mladými LGBTI\* ľuďmi na téme volania, hrdinu a démona odporu. Tu opisujú zväčša kroky a metódy zamerané na hrdinu a volanie, ktoré zažili počas tréningu Cesty hrdinu. Píšu: „Najčastejšie Volanie, ktoré počujú LGBTI\* ľudia, sa týka túžby po autentickom živote a vyjadrenia vlastnej identity. Ako toto Volanie znie? Kto volá? Ako sa naučiť toto Volanie počuť? Mnoho LGBTI\* ľudí počas svojho života Volanie, vďaka ktorému by našli spôsob, ako žiť autenticky, nezačuje nikdy. Preto je cieľom tejto časti workshopu dať či posilniť u mladých ľudí schopnosť počuť Volanie, aby pochopili sami seba a uvedomili si, čo potrebujú na autentický život. Cvičenie pre dosiahnutie spomínaného je založené na introspekciu a porovnanie reálneho ja a ideálneho ja účastníkov. Myšlienka je, že poznaním nás samotných a našich potrieb (ideálne ja je indikátorom našich nenaplnených potrieb a cieľov) dokážeme rozoznať túžbu po tom, aby bolo v nás samotných a v našom okolí niečo inak. Privedením účastníkov do metapozície, do pozície, v ktorej budú premýšľať a hodnotiť svoje vlastné zážitky, správanie a pocity, sa môžu dozvedieť viac o tom, čo robia, kto sú a ktorá časť z nich by sa mala zmeniť pomocou Konfrontácie s démonom odporu. Práve táto schopnosť rozlíšiť rozpor medzi súčasnosťou a želanou, vytúženou budúcnosťou sa stáva živnou pôdou pre objavenie sa Volania a jeho zachytenie. Zvuk tohto Volanie je zvukom túžby po autentickosti.“*



## Stvorenie hrdinu

„Keď účastníci pochopia svoje potreby a pociatia motiváciu ich naplniť, zostáva už len úloha nájsť spôsob, ako to urobiť. Stvorenie Hrdinu ako pôvodu zmeny je dosiahnuté sériou cvičení, počas ktorých si účastníci majú spomenúť na niekoľko ľudí, ktorí sa o nich v minulosti starali a podporovali ich, a pripomenúť si posolstvá, ktoré od nich dostali. Vytvorenie obrazu Hrdinu sa prebieha cez napodobovanie správania týchto ľudí, ktorých účastníci obdivujú a ktorí sa o nich starali, cez počúvanie dôvodov, kvôli ktorým si vybrali práve túto osobu, a cez uvedomovanie si ich charakteristických vlastností. Nasleduje individuálne posilňovanie, účastníci v malých skupinkách pomáhajú posilniť účastníka tak, že mu poskytnú spätnú väzbu – veria mu, keď pred zrkadlom vysloví, že zaznamenané charakteristické vlastnosti sú aj jeho vlastnosťami?

Toto cvičenie má dvojaký účel: viesť sa spoľah-

núť na ostatných členov komunity v tom, že mi pomôžu rozvinúť vlastnosti, ktoré chcem posilniť, a potom podporiť účastníkov v tom, aby boli vytrvalí v odhodlaní žiť svoj autentický život a verili, že majú všetko potrebné, aby to dosiahli. Záverečnou úlohou účastníka je vysloviť ním vybranú najdôležitejšiu vlastnosť vo veľkom kruhu všetkých účastníkov – ich úlohou je hodnotu tejto kvality poprieť. V tomto okamihu môže človek prvýkrát priamo a jasne počuť hlas Démona, odolávajúceho posilneniu Hrdinu v ňom samotnom, bez ohľadu na jeho úsilie o autentickosť.<sup>17</sup>

Uvedomenie si reakcií ľudí uprostred kruhu vo chvíli, keď pociatia odmietnutie vybranej vlastnosti, je moment obsahujúci v sebe to, ako boli LGBTI\* ľudia počas svojho vyrastania a dospievania ponižovaní vo svojej vlastnej spoločnosti. To, že si daná osoba uvedomí svoje emočné reakcie, ako aj provokatívne spôsoby znevažovania vybraných hrdinských vlastností a reakcií na ne, jej umožní pochopiť cestu svojho rozvoja tak, že porovná svoje prežívanie v danej chvíli s prežívaním podobných situácií v minulosti. Frustrácia, ktorá sa v týchto momentoch objavuje, je nevyhnutným motivačným impulzom pre rozvoj autentickosti a pre rozhodnutie konfrontovať nepriaznivé posolstvá spoločnosti. Pochopenie nutnosti existencie tejto frustrácie, ako i nájdenie Hrdinu a Démona v každom z nás je jedným z predpokladov pre vstup do zdravej a plodnej Konfrontácie. Predpokladá sa, že človek bude ochotnejší bojovať za svoje

17 V „rituáli posilnenia“ počas tréningu Cesty hrdinu vyjadruje osoba vnútri kruhu prostredníctvom tela, duše a ducha svoj odpor voči spochybňovanej vlastnosti hrdinu, zatiaľ čo ostatní účastníci stoja v kruhu a v rytme bubna túto vlastnosť spoločne opakujú ako posilňujúcu mantru. Prekvapujúce je, že naše srbské kolegyne používajú namiesto toho úplne opačné nastavenie (rozdelenie roli). (Komentár editorov)

vlastné potreby, ak pochopí, že korene frustrácie spočívajú v duálnej povahe či podstate Démon – Hrdina vo vnútri každého z nás, čo nás zároveň motivuje k rozvoju, pri ktorom sa nebudeme zriekať žiadnej svojej časti, a k integrácii dobrých a zlých momentov nášho dospievania do jednej komplexnej identity. Prijatie takejto kompletnej identity umožňuje človeku pochopiť sám seba, vidieť sa v pravom svetle a rozumieť svojej túžbe po autentickom živote.“

### **Démon odporu**

*Dodatok editorov: V tréningu Cesty hrdinu sa démon odporu vynorí z tieňa, z telesného brnenie a je aktivovaný prácou s uvedomovaním si vlastného tela. Až účastníci dostávajú hodnotiace slová a tvrdenia. Autorky popisujú iný postup, ktorý použili pri práci s mladými LGBTI\* ľuďmi:*

„Pred touto integráciou – ideálnym cieľom Konfrontácie – a na pochopenie tváre Démona rezistencie majú účastníci za úlohu rozlíšiť svoje autentické reakcie od tých neautentických, naučených a spôsobených socializáciou. Toto rozlišovanie sa dosahuje pomocou cvičenia, ktoré pracuje s automatickými a autentickými reakciami. Myšlienkou je, že účastníci prejdú tromi kolami reakcií na rôzne tvrdenia, ktoré im hovorí jeden z členov skupiny. V prvých dvoch kolách každý účastník automaticky súhlasí alebo nesúhlasí s tvrdením položeným jedným z členov skupiny, zatiaľ čo v poslednom kole odpovedí sa účastník rozhodne, ako na tvrdenie odpovie – tým, že s ním súhlasí alebo nie. Po cvičení účastníci diskutujú o tom, ako sa cítili, keď na príslušné tvrdenia reagovali automaticky a nutkavo, a aký bol rozdiel medzi týmito pocitmi a ich reakciami, keď sa mohli rozhodnúť, aká bude ich vlastná reakcia na konkrétnu situáciu.

Toto cvičenie je doplnené rozprávaním tradičného srbského mýtu (Budovanie Skadaru), ktorý bol zvolený kvôli svojmu špecifickému symbolizmu budovania mesta a obetovania ľudí pre vyššie ciele. Symboly budovania, tehál a obetovania je možné interpretovať rôznymi spôsobmi, podľa toho, aké je zloženie danej skupiny. Pri práci s mladými LGBTI\* ľuďmi sme sa rozhodli tento mýtus interpretovať optikou patriarchátu a heteronormatívnosti ako budovu, v ktorej sme sa narodili. Pri tomto pohľade môžeme človeka chápať ako tehlu v štruktúre systému, ktorý nás obklopuje, často bez toho, aby sme si to vôbec uvedomovali, lebo si obmedzení, ktorými nás zväzujú nenápadné, ale všade prítomné pravidlá a normy, ani nemusíme byť vedomí. Pri práci s mladými ľuďmi je cieľom čítania tohto mýtu umožniť, aby spoznali, akým spôsobom nás dokonca aj naše vlastné rodiny dokážu obetovať, hoci to s nami myslia dobre, a aby si všimli, ako sa niekedy nechávame týmto systémom a normami zamurovať aj na základe vlastného rozhodnutia. Ak porozumieme danému systému a jeho štruktúre, môžeme pochopiť aj svoju úlohu v ňom – a túto rolu sa potom môžeme rozhodnúť zmeniť. Toto rozhodnutie je základom pre voľbu autentického spôsobu života.“

*Dodatok editorov: Táto epická báseň vyjadruje ťažké sociálne a kultúrne bremeno uvalené na ľudí. Vo svojej štruktúre seminára začínajú naše srbské kolegyně konfrontáciu reflexiou toho, ako tento mýtus prepojiť s Cestou hrdinu: „prepojením múrov so sociálnymi normami a vzdaním sa autentickosti za účelom prijatia inými.“ Toto vyjadrujú krátku metaforou „byť zamurovaný heterosexuálnymi normami“.*



## Skadarský mýtus - epický príbeh z Balkánu pred dobytím Osmanskou ríšou

Udalosti opísané v tomto mýte sa zrejme odohrali na začiatku 14. storočia. Mýtus vznikol v oblasti blízko Skadar (teraz Shkodër alebo Shkodra, historický slovenský názov Skadar alebo Škodra) v dnešnom severnom Albánsku, ďalej potom v Čiernej Hore alebo juhozápadnej časti Hercegoviny, kde bola silná tradícia kráľovskej rodiny Mrnjavčević.

Príbeh vykresľuje budovanie pevnosti v horách blízko rieky Bojana (dnes Buna) pri Skadare tromi bratmi Mrnjavčevićovcami (Vukašin, Uglješa a Gojko Mrnjavčević). Múry pevnosti sa im neustále rúcali. Horská víla (v slovanskej mytológii nymfa) požaduje ľudskú obeť, aby mohla byť pevnosť dostavaná. Preto je ešte dojčiaci žena najmladšieho z bratov Gojka zamurovaná do základov pevnosti, čo zaistí dokončenie stavby.<sup>18 19</sup>

## BUDOVANIE SKADARU<sup>20</sup>

Traja synovia Marnyávy, kráľ Vukašin, vojvoda Uglješa a Gojko sa rozhodli postaviť pevnosť Skadar neďaleko rieky Bojan. Po dobu troch rokov sa 300 murárov snažilo položiť základy, ale všetko bolo zbytočné. To, čo postavili za bieleho dňa, v noci zničila víla. Na jar štvrtého roka zavolala z vrchu víla: „Vukašin, prácu nedokončíš, ak dovnútra nezamuruješ dvojčatá Stoju a Stojana.“

Vukašin vyslal svojho verného sluhu Désimira, aby toto dievča a chlapca našiel. Ten sa po troch rokoch vrátil naprázdno.

A tak Vukašin znovu povolal staviteľa Rada. 300 murárov začalo opäť budovať základy. Čo ale kráľ postavil, víla cez noc zase zničila, ani základy sa mu nedarilo položiť, o to menej ešte múr. Víla teda od kráľa žiadala, aby zamuroval ženu jedného zo svojich bratov. Vukašin kázal svojim bratom: „Koho žena prvá prinesie murárom obed rieke Bojana murárom, tú musíme do základov zamurovať, takto tomu bude. Potom bude pevnosť konečne pevne stáť. Teraz však prisahajte Bohu, že doma neprezradíme ženám nič a necháme to na náhodu, koho žena dorazí k Bojan prvá.“ Všetci traja potom prisahali a odobrali sa v noci domov. Avšak dvaja z bratov, kráľ Vukašin a vojvoda Uglješa, prísahu porušili a prezradili svojim manželkám, že nemajú na druhý deň chodiť na miesto stavby, aby ich nečakal dohodnutý osud. Iba Gojko svojej žene neprezradil nič a nechal ju nič netušiacu. Nasledujúci deň, keď je čas prineŕ jedlo na stavbu, manželka kráľa Vukašina príde za ženou vojvodu Uglješu a sťažuje sa na bolesť hlavy, ktorá jej bráni v tom, aby mohla v ten deň splniť svoju úlohu. Tá ale zase predstiera, že ju bolí ruka, a tak sa kráľovná vydá za Gojkovou ženou. Tá na kráľovnú želanie, či by mohla ísť, odpovie: „Rada by som to urobila, kráľovná, ale moje malé dieťa nie je ešte okúpané a bielizeň nie je vypratá.“ Kráľovná jej sľúbi, že za ňu všetky povinnosti spraví, a tak sa Gojkova žena vydá s jedlom za murármí. Keď ju Gojko vidí prichádzať, je „smutný kvôli svojej

18 Zdroj: [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Building\\_of\\_Skadar](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Building_of_Skadar). Prečítané v októbri 2018.

19 V Maďarsku, Rumunsku a Bulharsku existuje tento príbeh či legenda vo forme balady. Srbský spisovateľ Vuk Karadžić zapísal spev hercegovinského rozprávača príbehov Starého Raška vo forme epickej básne. Karadžić juju prvýkrát vydal v roku 1815. Do nemčiny bola báseň preložená Jacobom Grimmom, jedným z bratov Grimmovcov.

20 Príbeh prerazprávaný Manfredom Weulem na základe: <http://www.sacred-texts.com/nu/hbs/hbs06.htm>. Prečítané 4. januára 2019.

žene a svojmu malému synovi, ktorý ešte v kolíske leží, že ešte ani mesiac nemá a už bude bez matky“. Jeho žena sa pýta: „Prečo plačeš?“ Gojko ale predstieral, že je smutný kvôli tomu, že stratil zlaté jablko. Žena ho utešovala a on sa pozeral stranou, pretože „už viac nemohol zniesť pohľad na svoju nevestu“.

Ale Vukašin a Uglješa potom „berú jej drobnú belavú ruku a vedú ju k pevnosti, aby ju zamurovali“. Ona sa ale Radovým murárom smeje a myslí si, že je to len žart. Kameňom a drevom začínú ju teda zamurovávať. Ona sa ale stále smeje ďalej. Keď je spolovice zamurovaná, tak si uvedomuje, aký osud ju čaká. S „prehorkým stonaním a zviľajúc sa ako had“ úpenlivo prosí svojich švagrov, aby ju nezamurovávali. Oni na ňu ani nepozrú a prosby sú zbytočné. Potom ich žiada, aby mohla napísať odkaz svojej matke, aby kúpila nejakú otrokyňu, ktorú by do základov zamurovali namiesto nej. Opäť ale nenachádza pomoc. Tak žiada staviteľa Rada, aby jej v stene nechal dieru tak, aby sa jej syn Jovo mohol prisať k jej prsníku. S tým Rado súhlasí a nechá v stene dieru. Potom ho žiada, aby jej nechal dieru vo výške očí, aby mohla syna vidieť, keď ho k nej prinesú. Znovu jej tam dieru nechajú a múr dostavajú.

Táto epická báseň končí nasledovnými veršami:

„Priniesli dieťa v kolíske, ona ho nakrmila z kameňa;  
Sedem dní ho kojila, potom ale jej hlas odznel.  
Celý rok ho krmila prúdom sladkého bieleho mlieka.  
Tak ako vtedy v Skadare, tak sladké teraz tečie.  
Ale áno, dokonca aj dnes biele mlieko prúdi ako zázrak najväčší,  
Ako liečivý dúšok pre ženy, ktorých prsia už vyschli! “

### **Komentáre editorov:**

Špeciálna situácia mladých LGBTI\* ľudí v ich kultúrnom prostredí prinútila naše kolegyně popísať istý predstupeň osobnostnej práce ako je tréning Cesty hrdinu, kedy využívajú predovšetkým kognitívne a pedagogické koncepty. To môže dávať zmysel. Možnosti využitia tejto štruktúry workshopu nám odhalia ďalšie výsledky.

*Prečo je to ale pomenované ako práca s Cestou hrdinu? Démon odporu a Konfrontácia sú predefinované takým spôsobom, že je nemožné dosiahnuť dohodu. To vedie k nutnosti vytvoriť nové definície pojmov a popísať rozdiely v procesoch, ktorými sa táto kapitola zaoberá.*

*Používanie pedagogických konceptov sa javí byť nevyhnutné vždy, keď musí byť zabezpečená autorita a kedy sa samoorganizované učenie a vzájomné učenie zdá byť nemožné. Je tu tiež tienistá téma týkajúca sa tohto otázky: Ako som sám/sama znášal(a) alebo znášam ako terapeut(ka), poradca/poradkyňa, facilitátor(ka) alebo lektor(ka), ako žena alebo muž alebo ako LGBTI\* osoba toto kultúrne bremeno a ako s ním žijem?*

*Bolesť je kultúrnym tieňom a sociálnym tabu: bolesť je základný pocit v procese zmeny. Bolesť je tiež prechodom k smútku ako k základnému pocitu lúčenia, odlúčenia, hovorenia z bohom, reflexie starých problémov. Sociálne sa bolesť rýchlo uzamkne pomocou liekov alebo strohým vyhlásením „už je zase dobre“, ktoré matka hovorí svojmu kričiacemu a plačúcemu dieťaťu, keď si ublíži. Alebo s akou samozrejmosťou berú pacienti od doktorov v nemocnici*

lieky na bolesť. Ale bolesť je „strážcom“ zdravia pred „príliš veľkou alebo príliš rýchlou zmenou“. Výskum stresu napríklad ukázal, že bolesť slúži ako strážny pes pred chronifikáciou fyzických zmien (chorôb). Výsledkom tohto kultúrneho tabu je, že mnoho našich bolestivých zmien nemôže byť vstrebávaných a transformovaných, ale stanú sa chronickými a neriešiteľnými.

Popis práce tejto skupiny ukazuje, že skôr, ako budeme môcť byť mladým ľuďom dobrými a spoľahlivými partnermi v procese vyrovnávania sa s tak zásadnými témami, ako je sexualita, lúčenie sa a dospievanie v autoritárskej patriarchálnej kultúre, bude nevyhnutné vykonať veľké množstvo experimentov a výskumu.

Na záver uvádzame niektoré detailné komentáre a hypotézy týkajúce sa mýtu o Skadare, ktoré môžu poslúžiť ako príklad toho, ako možno na mýty nazeráť z historicko-kultúrneho hľadiska.

Tento príbeh sa dá využiť na prácu s hraním rolí. Dokáže otvoriť telo a prejaviť pocity.

### 1. Skadar: príbeh o patriarchálnej nadradenosti s dvoma obeťami

Srbské kolegyne nám hovorili, že táto báseň sa v súčasnosti rozpráva žiakom na všetkých základných školách s istým explicitným alebo implicitným podtextom, aby si dnešné dievčatá brali z mladej, bezmennej manželky brata Gojka príklad toho, ako by sa dobrá žena mala správať aj dnes.

Inými slovami, posolstvo znie: *prijmite materstvo a skloňte sa pred mužskou nadvládou, ktorá je vyššou hodnotou ako autentickosť a láska. Vidíme, že v celom príbehu sú dievčatá bez mena, ale všetci muži meno majú, dokonca aj malé dojča.*

Gojkova žena je zradená a donútená sa obetovať. Prísaha, ktorú kráľ Vukašin vyžadoval, najprv vyzerá ako dohoda troch bratov, ale nakoniec sa ukáže ako rozkaz kráľa, ospravedlňujúci vraždu človeka „pre dobro všetkých“ a záväzný len pre Gojka, najmladšieho brata s najnižším postavením. Tu je implicitný odkaz mladým chlapcom: *správajte sa ako bojovníci, prijmite oddanosť a podriadenosť veliteľom štátu a armády ako najvyššiu hodnotu, potlačte svoje city, lásku a vernosť k vašej milovanej osobe. Príbeh ukazuje, ako sa Gojko v tejto dileme cíti, a očividne chváli jeho činy ako obeť vyššiemu dobru. Gojko sa tak stáva druhou obeťou v tomto príbehu.*

*To môže viesť k otázke, ako sa ostatná časť srbskej spoločnosti môže stať partnerom alebo spojencom LGBTI\* ľudí.*

### 2. Skadar: Príbeh mnohých rovín:

*lokálna historická udalosť sa stane príbehom, legendou a potom aj národným mýtom.*

*V 14. storočí sa zrejme v tejto oblasti odohrala udalosť súvisiaca s problémami so stavbou pevnosti.<sup>21</sup>*

21 Trvalo mi nejaký čas, kým som si uvedomil, že som tento hrad kedysi navštívil. Pri návšteve Albánskej ľudovej socialistickej republiky v roku 1973 som sa so svojim zájzdom dostal aj do Shkodëru. Keď sme stáli na hradnom kopci a pozerali dole na mesto so 140 000 obyvateľmi, úplne nás prekvapil zvláštny zvuk. Po chvíľke sme zistili, že to bol hlas desaťtisícov ľudí, ktorí bzučali ako včely v úli. Ako to bolo možné? V Albánsku v tej dobe neboli súkromne vlastnené autá, iba verejné autobusy, vlaky a nákladné autá. Autá vlastnili iba podniky, verejná správa, armáda a polícia. Preto ruch a hluk z automobilovej dopravy, na ktorý sme zvyknutí, takmer neexistoval. Úžasná spomienka a skvelá pamäť. Manfred Weule

*Ludia si to ale zapamätali a príbeh odovzdávali ďalej. Prečo tie múry padali? Musí to mať nejaký dôvod, nejakú príčinu. Už od dávnych čias boli tieto udalosti považované za výsledok narušenej rovnováhy medzi prírodou a ľudskou činnosťou, ako napr. medzi Yin (ženský element) a Yang (mužský element)<sup>22</sup>. Preto možno bolo nutné opäť nájsť rovnováhu v oblasti medzi riekou a horou tým, že sa rituálnym spôsobom posilnila strana ženského elementu.*

*Nasledovalo 350 rokov osmanskej nadvlády a možnou hypotézou je, že boj za národnú samostatnosť namierený proti Osmanskej ríši premenil túto pôvodnú lokálnu udalosť, ktorá obsahuje obeť symbolického ženského elementu, na hrdinskú patriarchálnu legendu o tom, ako musela byť obetovaná samotná princezná z rodiny kráľa Mrnjavčevića. Týmto sa legenda stala národným mýtom oslavujúcim statočnosť kráľovskej rodiny, politickú vznešenosť, patriarchálne normy a ženskú podriadenosť.*

*Zdá sa, že zázrak materského mlieka prúdiaceho až do dnešných dní a že sa toto miesto stalo svätyňou mladých matiek, ktorých „prsia vyschli“, má tiež dve „roviny“: starú tradíciu svätyne veľkej matky, bohyně Zeme, nahradenú neskoršou kresťanskou verziou.*

*Legenda sa stala príbehom o nečakanom útoku a zajatí oklamanej obete, ktorá sa má stať obeťou pre úspech stavby, propagáciou mužského postoja vojenskej poslušnosti v zmysle „rozkaz je rozkaz“ a ženskej kresťanskej pokory. Je to nečakaná, najťažšia skúška, alebo tiež rozhodujúca skúška najväčšej bolesti a utrpenia pre mladú princeznú, jej manžela Gojka a pre ich vzťah.*

### *3. Skadar ukazuje skúsenú vojenskú kultúru*

*Kontext tejto historickej udalosti ukazuje, že obrana štátu a spirituality proti osmanskej invázii v roku 1459 môže vysvetľovať to divoké odhodlanie bojovať za národnú nezávislosť nasledujúcich 350 rokoch osmanskej okupácie. To sa ukázalo aj pri úspešnom odpore proti habsburskej armáde v roku 1914 a tiež pri vojenskom odboji proti nacistickej okupácii počas 2. svetovej vojny. A znova, v odlišnej forme, počas vojen na konci existencie Južoslávie. Musí tu existovať dlhá tradícia bojovania, prijatie vojny ako politického nástroja a oceňovanie mužov ako bojovníkov a barádov, ktorí o nich spievajú. V antagonizme voči moslimským osmanským útočníkom možno vidieť aj pôvod špecifického prepojenie štátu a kresťanskej pravoslávnej cirkvi.*

### *4. Skadar: Svetlo a tieň*

*V dávnych kultúrach mali matky bohyně vždy svetlú uzdravujúcu stránku a temnú stránku prinášajúcu smrť. Zahŕňajú v sebe princíp kolobehu života: bez smrti starého nie je narodenie nového. A naopak, každé narodenie vedie k smrti a umieraniu. Monoteistické náboženstvá majú tendenciu ničiť staré polyteistické kulty, vymýšľať si históriu ako horizontálnu líniu (Eliade, 1954) a rozdeľovať veľkú matku na svetlú, oživujúcu, uzdravujúcu časť, akou je napríklad*

.....  
<sup>22</sup> Myšlienka opätovného vytvorenia rovnováhy mužského a ženského elementu sa objavuje v motíve hľadania dvojčiat oboch pohlaví so zámerom obetovať ich.

*Panna Mária, a na temnú čarodejnicu skazy, akou je napríklad Lilith alebo Baba Jaga. V tomto duchu môžeme v epickej básni „Budovanie Skadaru“ identifikovať čarodejnicu skazy vilu ako ducha hôr a vody. Na druhej strane sa aspekty žiarivej a pokornej Panny Márie premietajú do zamurovanej ženy.*

#### *5. Skadar: Obeta stavbe*

*Obetovanie je v pôvodných tradíciách prenosom energie medzi odlišnými svetmi, odlišnými realitami, ktoré slúžia na to, aby sa posilnila rituálna komunita a aby sa udržiaval v rovnováhe jej vzťah s neviditeľnými partnermi. Už z obdobia neolitického osídlenia archeológovia nachádzajú v príbytkoch zbytky obetných predmetov a darov matke zemi, mŕtvym a predkom a tiež „duchom domu“. Týmto symbolickými darmi sú modely domov, rituálne duchovné predmety, bábky, zvieratá atď. (Gimbutas, 1982). Ostatky obetovaných ľudí sú zriedkavé.*

*„Civilizácia“ znamená „život v meste“. Od doby pred 10 000 rokmi, kedy sa začalo, až dodnes slúži obetovanie ľudí v kultoch a vojnách účelu udržiavania moci veliteľov, kráľov, veľkých šéfov, generálov, armád, politických a ekonomických systémov. Nie je jediný dôvod vnímať balkánske kultúry ako na zaostalé. Patriarchálne systémy majú mnoho spôsobov sebalegitimizácie. Na západe je jednou z jej dominantných foriem nadradenosť racionálnej odbornosti nad celou spoločnosťou.*

#### *6. Skadar: Existuje viac kultúrnych tradícií, nielen patriarchálne*

*Existuje mnoho faktov podporujúcich názor, že kulty veľkej matky patria k najranejším štádiám ľudskej života na Zemi. Výskum litovskej archeologičky Marije Gimbutas (1982) na Balkáne podporuje hypotézu, že v Európe bola pre-indoeurópska kultúra, ktorá bola „štruktúrovaná ako matriarchálna a usadlá poľnohospodárska spoločnosť vedúca rovnostársky a pokojný spôsob života“. Jej usporiadanie bolo v ostrom protiklade k indoeurópskym militantným kočovným pastierom dobytká prichádzajúcim z Ruska, ktorí dobyli Balkán okolo roku 4000 pred našim letopočtom.*

*Zatiaľ čo niektorí archeológovia hypotézy M. Gimbutas o kultúre „Starej Európy“ kritizujú, najstaršie známe písané eposy ako sumersko-babylonská Inanna/Ištar a Gilgameš<sup>23</sup> dokazujú, že rozpor medzi starovekým obdobím s kultom veľkej matky a neskorším patriarchálnym triednym štátom s monoteistickou vierou v otca boha je faktom, ktorý by nás mohol inšpirovať k „vykopávaniu a vyhrabávaniu“ odlišných koreňov predkov našej kultúry v dielach ústnej slovesnosti, mýtoch a umení.<sup>24</sup>*

*Špeciálne preto vyjadrujeme želanie všímať si ďalšie mýty, ktoré by mohli ukázať viac životodarných a povzbudzujúcich prvkov.*

23 Epos o Inanne vid' Wolkstein, 1983, Pereira, 1983, Epos o Gilgamešovi vid' Schrott, 2001.

24 Napr. „The Mystery of Bulgarian Voices“ („Tajomstvo bulharských hlasov“), ktoré spieva ženský zbor, odhaľuje mimoriadne starú hudobnú tradíciu Balkánu.



# Krajina neznáma · Smútok

„Nikto nechce cítiť smútok, ale bez neho nie je možná inklúzia, transformácia ani radosť.“

## 1. Kto sme a čo robíme?

Milý čitateľ, prijmi, prosím, našu pozvánku na malý výlet. Na prechádzku Krajinou neznáma. Rady Ti na tejto dobrodružnej ceste budeme robiť sprievodkyne. Tento terén sme preskúmavali na vlastnej koži aj v práci s rôznymi typmi klientov. Aby sme sa v tejto nekonečnej krajine nestratili, museli sme starostlivo preskúmať trasu, odkiaľ a kam máme ísť. A aby sme sa o tejto prapodivnej krajine dozvedeli čo najviac, hľadali sme, čo všetko tam môžeme prežiť a čo nám môže ponúknuť. A kto vlastne sme a ako sme sa k tomu dostali?

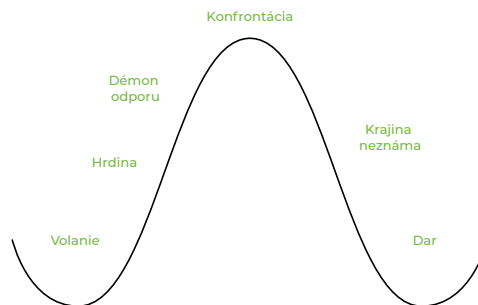
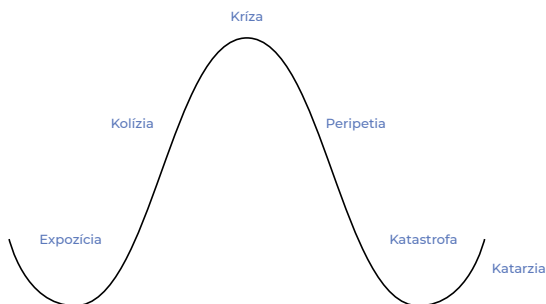
Sme štyri ženy, každá z iného kúta republiky a inej profesie. Spája nás záujem o Cestu hrdinu a expresívnu prácu. Metódu Cesty hrdinu vnímame ako nástroj zameraný na transformáciu a zmenu. Tiež ako kreatívnu metódu prepájajúcu dôležité kanály ľudského poznania – emócie, telo, myseľ. Cesta hrdinu pre nás stváraňuje spôsob myslenia, spôsob nahliadania na naše životné situácie aj na naše vlastné prežívanie. Vďaka nej zažívame užší kontakt s našou rituálnou podstatou, kreativitou, pomáha nám nachádzať zdroje aj vidieť nové tváre nás samotných. Umožňuje nám tiež využiť všetky spomínané benefity v sebareflektujúcom procese s našimi klientmi. Teraz sme štyri priateľky a kolegyne, ktoré sa púšťajú na spoločnú dobrodružnú cestu.

## 2. Krajina neznáma

Kým sa vyberieme do tejto krajiny, povedzme si, čo sa stalo na jej prahu. V predchádzajúcom kroku nazvanom *Konfrontácia* prišlo k prepojeniu protichodných pólů našej osobnosti (reprezentovaných *Hrdinom* a *Démonom odporu*) a k vytvoreniu dohody. *Dohoda* je záverečné zhrnutie toho, čo majú hrdina a démon spoločné, alebo toho, čo potrebujú. Aby bola dohoda platná, musia byť obe strany spokojné s jej znením. Už tento samotný proces je zrodením nového poňatia seba samého (Humphrey, 2015). Často sa nazýva iniciáciou hrdinu (Campbell, 2000). Iniciovaný hrdina prijíma tieto svoje protichodné aspekty, a tým rastie jeho sila i hrdinský potenciál. Teraz je pripravený vstúpiť do Krajiny neznáma. Prekročenie prahu iniciovaným hrdinom v skutočnosti znamená vstup do nových dimenzií vlastnej osobnosti (Rebillot, 1999). Krajina neznáma tak predstavuje neobmedzené spektrum možností, ako tvoriť našu realitu (Weule a Weule, 2015). Niekedy je nazývaná ako krajina zázrakov alebo cesta skúšok (Rebillot a Kay, 1993; Campbell, 2000). Je to priestor, kde dochádza k overovaniu, posilňovaniu a upevňovaniu nového sebapoňatia (reprezentovaného *Dohodou*) prostredníctvom skúšok a testov a k završeniu procesu transformácie pomocou *Rozhodujúcej skúšky najväčšieho utrpenia a bolesti* a rituálu rozlúčenia.

Tieto fázy si popíšeme podrobnejšie neskôr.

Tréning Cesty hrdinu podľa Paula Rebillota prepája svet mytológie, divadla a terapie. Poďme sa teda pozrieť, kde sa práve teraz v daných oblastiach nachádzame – kruhový nákrus procesu Cesty hrdinu v úvodnej kapitole. Pre možnosť porovnania s ostatnými oblasťami, prevedťme si teraz kruhový charakter do tvaru paraboly:



Pre znázornenie dramatickej línie Cesty hrdinu môžeme použiť klasický nástroj výstavby drámy – Aristotelovu parabolu.<sup>25</sup>

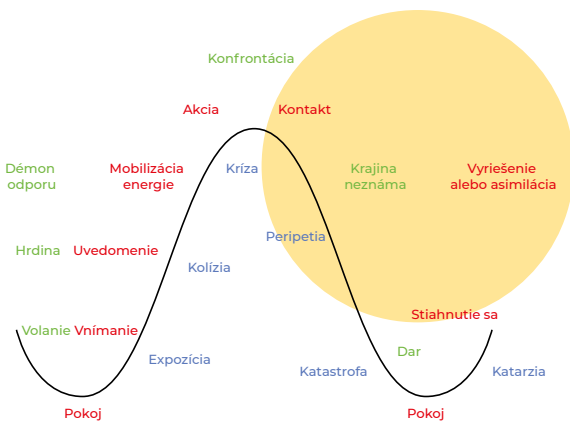
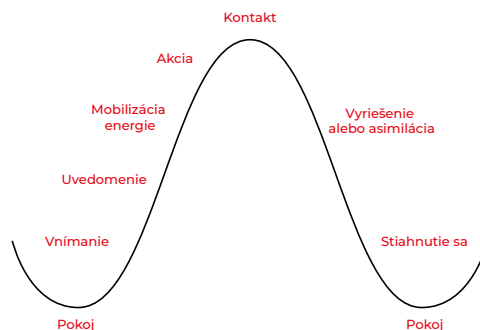
Pre znázornenie terapeutického pohľadu môžeme uviesť kontaktný cyklus (Gestalt terapia).<sup>26</sup>

25 Aristotelova štruktúra drámy sa môže v divadle 21. storočia javiť ako prežitok. Aj napriek dobe je však stále citeľná v jadrách systémov, či už literárnych, divadelných – dramatických, herných atď. A prečo? Pretože všade tam, kde je potrebné uviesť do deja, je nevyhnutné vytvoriť predpoklady na pochopenie deja (expozičia). Aby dej mohol zaujať, je nutné navodiť napätie, vložiť konflikt, ktorý povzbudzuje k potrebe vyriešiť ho (kolízia). Každá udalosť a situácia graduje, dramatické vyvrcholenie (kríza) je pomyselným vrcholom, z ktorého vyplývajú možnosti riešenia, vznik ďalších variantov a variácií, prekážok či zvrátov (peripetia) a núti k činnosti. Završenie cesty je rozuzlením predchádzajúceho, prináša uvoľnenie a môže byť predpokladom pre začiatok novej cesty (katastrofa) (Aristotelés, 2008).

26 Život každého človeka prebieha v cykloch. Vyššie je znázornený cyklus uvedenie – vzrušenie – kontakt (proces vstupu do kontaktu a stiahnutie sa z neho) podľa Gestalt terapie, označovaný aj ako kontaktný cyklus. Kontaktný cyklus začína vždy v akejsi fáze pokoja, kým k nám príde nejaký vnem (napr. telesný – hlad). Akonáhle vnem zachytíme, dostávame sa do fázy uvedomovania alebo rozpoznania vnemu (cítíme hlad, vieme o ňom, zažívame ho). Vďaka uvedomeniu môžeme začať mobilizovať našu energiu (mobilizácia energie vo svaloch na zdvihnutie sa a presunutie sa do kuchyne). Nasleduje fáza akcie (uvarenie si dobrého jedla). V rámci plného kontaktu zažívame prepojenie, interakciu, vzájomné stretnutie (v našom prípade plný kontakt seba a dobrého jedla v našom žalúdku). Po fáze kontaktu prichádza fáza asimilácie – uspokojenie, prijatie, uzatvorenie, integrácia (nasýtenie). Až vďaka tejto fáze môžeme dospieť k stiahnutiu (strate záujmu) a opätovnému pokoji (Zinker, 2004).

Ak teda prepojíme všetky tri hlavné oblasti, zistíme, kde sa z hľadiska terapeutického, dramatického aj príbehového procesu na základe monomýtu nachádzame.

Z pohľadu príbehu hrdinu nás čaká „opätovné zauzlenie deja“, kedy hrdina overuje svoje kvality na základe nového sebapoňatia (viď vyššie). Jeho cesta je teraz plná paradoxov. Paradoxom rozumieme viditeľne protichodné tvrdenie, ktoré sa však nakoniec ukáže ako pravdivé (Allison a Caire, 2015). Tieto paradoxy nie sú vlastné iba hrdinom, ale všetkým ľudským bytostiam – všetci musíme čeliť bolestným výzvam, ktoré sú nevyhnutne prítomné na našej ceste za osobným



schopný čeliť všetkým výzvam, môže vstúpiť do dračej jaskyne, kde porazí démonov a transformácia sa dokončí. Druhý paradox nadväzuje na prvý. Tam, kde sme si mysleli, že zabíjame iných, zabíjame seba (Allison a Goethals, 2014). Keď zabíjame draka, zabíjame v podstate svoje falošné alebo neúplné skoršie (pôvodné) ja a umožňujeme tak povstať nášmu hrdinskému ja (Allison a Goethals, 2016). Tento proces je vlastne stratou ilúzií o sebe samotnom, rozlúčením sa so svojím skorším ja a so všetkým, čo k nemu patrí.

Keď si myslíme, že by sme mali odísť preč, mali by sme v skutočnosti ísť do centra našej vlastnej existencie (Allison a Goethals, 2014). Tretím výrazným paradoxom hrdinskej cesty je nevyhnutnosť odchodu, aby sme sa vrátili sami

rastom. Mnoho ľudí týmito paradoxmi trpí, pretože nerozpoznali ich hodnotu. Príbehy prinášajú pohľad na tieto zmysluplné životné pravdy v inom svetle (Allison a Goethals, 2014). Prvým paradoxom je tvrdenie, že cesta k úspechu vedie cez utrpenie. Tam, kde sme si mysleli, že nájdeme opovrhnutie či pohrdanie, môžeme nájsť boha (Allison a Goethals, 2014). Keď hrdina klesá, je to cesta jeho vzostupu (Rohr, 2011). Ako hovorí komparatívny mytológ Campbell (2000): „Tam, kde zakopneš a spadneš, leží tvoj poklad.“ Toto tvrdenie nás vedie k tomu, aby sme čelili našim najväčším strachom. Campbell (2000) tiež často využíva metaforu zabitia draka ako ukážku toho, že konfrontácia s našimi najväčšími strachmi je nevyhnutným predpokladom vykúpenia. Iba keď hrdina pozbiera všetku svoju odvahu a je

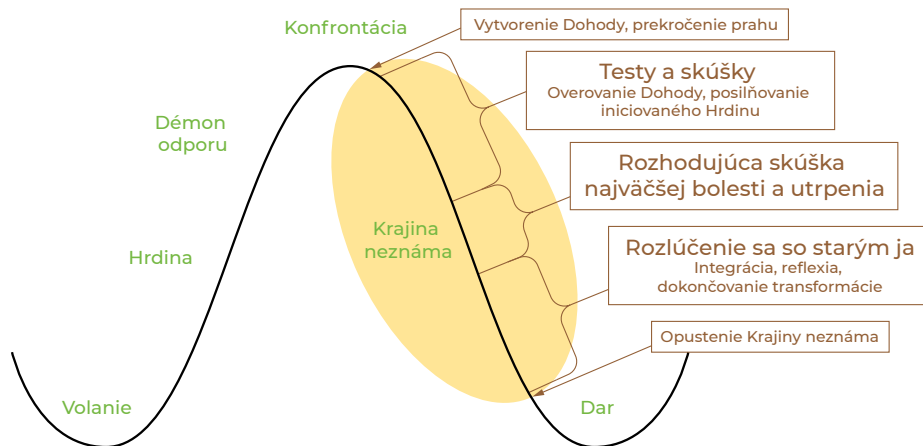


k sebe. Odchod z komfortnej zóny do neznámej temnoty je očakávaná a nevyhnutná súčasť hrdinstva a celkovo ľudského života (Campbell, 1998). Táto púť je určitou cestou k rastu a transformácii a hrdinské príbehy nás učia, že, či už sme hrdinovia alebo nie, musíme opustiť náš bezpečný, známy svet, aby sme našli svoje pravé ja (Levinson, 1979).

Posledný z tu uvedených paradoxov sa spája so záverom krajiny neznáma, s prechodom k ďalšiemu kroku nazvanému *Dar*. Štvrtý paradox nadväzuje a odporuje predchádzajúcemu tvrdeniu. Keď si myslíme, že máme byť sami, mali by sme byť s celým svetom. Cesta hrdinu totiž nekončí zabitím draka (Allison a Goethals, 2014). Hrdina sa musí vrátiť do svojej pôvodnej domoviny, aby v pozitívnom zmysle transformoval spoločnosť (Campbell, 2000). Hrdina, ktorý je na svojej ceste osamelý, sa stáva neoddeliteľnou súčasťou sveta (Allison a Goethals, 2014).

Zjednodušene podané, v krajine neznáma musí hrdina vykonať skúšky, ktoré tieto kvality nielen overujú, ale aj upevňujú, a tak hrdinu posilňujú. Čaká ho aj *Rozhodujúca skúška najväčšieho utrpenia a bolesti* (*Supreme Ordeal*), kde hrdina čelí najväčšiemu strachu a ktorá je vstupenkou do záverečnej fázy cesty krajinou neznáma. V poslednej fáze cesty Krajinou neznáma hrdina dokončuje transformáciu prostredníctvom rituálu rozlúčenia. Táto línia príbehu podporuje úlohy, ktoré prispievajú k procesu zmeny aj z terapeutického hľadiska (viď *Kontaktný cyklus*). V tejto fáze procesu prichádza k plnému kontaktu so súvisiacimi obsahmi našej psyché, k ich integrácii a uzatváraniu, aby bolo možné dosiahnuť stiahnutie a pokoj.

Aby sme teda zhrnuli naše hypotézy o Krajine neznáma vychádzajúce z vyššie spomenutých konceptov, rozdelili sme krajinu neznáma na 3 fázy, ktorými účastník musí prejsť, aby mohol úspešne zavŕšiť svoju transformáciu a aby bol pripravený na ďalší krok Cesty hrdinu – prijatie daru.



Na základe tejto hypotézy, ako ju ilustruje predchádzajúci obrázok, autorky pracovali so svojimi klientmi pomocou troch fáz v Krajine neznáma:

### **a) Testy a skúšky slúžiace na overenie a upevnenie dohody**

Dohoda je prepojenie dvoch pólov osobnosti, Hrdinu a Démona odporu. Dohoda, ako spolu môžu fungovať obe naše časti – tá časť, ktorá napreduje a ide za svojim cieľom, a tá, ktorá je ochraňujúca a bráni status quo. Dohoda má teda rozmer motivačný aj ochranný. Oba póly môžu byť v tomto bode činné a aktívne. Dochádza teda k posilneniu komplexnosti človeka (iniciovaného hrdinu) vrátane jeho hrdinskej a démonskej časti. Funkciou tejto fázy je posilnenie dohody – teda zjednotenie pólov – prostredníctvom jej overovania a upevňovania. Zároveň zažívame Krajinu neznáma ako priestor netušených možností a potenciálu. Znovu objavujeme staronové skutočnosti sami o sebe v novom kontexte sebapoňatia (iniciovaný hrdina). Prostredníctvom testov si tiež rozširujeme paletu toho, čo všetko zvládneme – skúšame naše limity a rozširujeme svoj potenciál. Vďaka testom sa dotýkame svojich hraníc a máme možnosť ich prekračovať či upevňovať. Cez špecifické prístupy (viď Metódy práce v podkapitole 5) sa práve tu dostávame k obsahom z vedomia i nevedomia, aby sme ich mohli integrovať.

### **b) Rozhodujúca skúška najväčšieho utrpenia a bolesti**

Podľa Rebillota (1999) je spojená s najväčším strachom. Ako uvádzame vyššie, stretnutie s naším najväčším strachom je súčasťou transformácie a vstupenkou do záverečnej fázy. Tradične je najväčšie utrpenie a najväčší strach spojený so smrťou, konečnosťou a stratou ako takou. Či už čelíme vlastnej konečnosti a strachu z nej alebo strachu z opustenia a straty našich blízkych, dôležitých vzťahov, zručností, možností, príležitostí, schopností, hodnôt atď. Tieto udalosti sa v živote človeka spájajú s hlbokým smútkom a žiaľom. V tomto bode sa musíme rozhodnúť tomuto strachu vedome čeliť a prijať stratu ako neoddeliteľnú súčasť cesty (cesty hrdinskej aj životnej).

### **c) Rituál rozlúčenia**

V tejto fáze prijímame stratu ako súčasť cesty. Musíme opustiť staré, nepotrebné, to, čo nám už neslúži, aby bolo miesto pre nové (reprezentované v ďalšom kroku Cesty hrdinu – dar). Tu je nevyhnutný prechodový rituál rozlúčenia, ktorý nám umožní nielen integrovať zmenu, ktorá berie staré, aby mohla priniesť nové, ale ponúka aj priestor a čas pre prežitie procesov lúčenia, opúšťania, odpúšťania aj úľavy.

Krajina neznáma vytvára hrdinu s novou tvárou – je potrebné prísť k poznaniu a uvedomiť si, v čom je hrdina nový a čo staré stratil, zanechal alebo opustil.

Celý tento proces sprevádza široké spektrum emócií a pocitov. Viac sa im budeme venovať v nasledujúcej kapitole.

### 3. Pocity v Krajine neznáma

Počas všetkých fáz sa emócie striedajú. Cieľom aktivít nie je vyvolať konkrétne emócie, ale poskytnúť priestor na prežitie všetkých fáz nášho kroku. Facilitátor môže pomáhať uvedomovať si spektrum emócií a motivovať k ich preskúmvaniu (tých, ktoré si nedovoľujeme prežívať alebo s ktorými nie sme v kontakte). Účastník si tak môže dovoliť prežiť niečo, čo obvykle nie je dovolené, „pozitívne aj negatívne“ pocity, prijať ich a uvedomiť si ich cenu, moc, silu a potrebnosť. V bežnom živote nie je pocitom poskytovaný dostatočný priestor na to, aby sa mohli voľne a bezpečne prejavovať a vyjadriť (napríklad agresia). V kontexte Krajiny neznáma si účastníci podľa svojich slov často dovolili prežiť pocity, ktoré sú bežne v ich živote tabuizované. Jednotlivé zážitky sa objavujú naprieč spektrom všetkých základných pocitov.

- Príklady reflektovaných emócií súvisiacich s Krajinou neznáma na workshope hrdinu v Úpici: hnev, zlosť, odsúdenie, odhodlanie, smútok, radosť, rozpaky, zvedavosť, poníženie, nepochopenie, vzrušenie, úžas, strach, beznádej.
- Zážitky a asociácie spojené s neznámom ako takým u účastníkov workshopu hrdinu v Úpici: ostražitosť, zvedavosť a zároveň strach, váhanie/pochybnosti, adrenalín, vnútorný konflikt – ustúpiť, ale nebola by to škoda?!, túžba po skúmaní/objavovaní, strach zo sklamaní a zároveň odhodlanosť, viem, že to chcem preskúmať, len hľadám spôsob ako (pomaly, rýchlo, zbrklo, opatrne), niet cesty späť – potom to už nikdy nebude neznámo, je dôležité skúmať viac? Nestačí to, čo už mám?

Pri ďalších skupinách a workshopoch sa objavujú podobné zážitky. Hoci sa emócie rôzne striedajú a nie je dopredu jasné, kedy a komu ktorá emócie vyjde na povrch, pri skúmaní a objavovaní Krajiny neznáma dominuje zväčša zvedavosť, radosť a odpor. Rozhodujúca skúška najväčšieho utrpenia a bolesti sa často spája so strachom, hnevom, zlosťou, agresiou (v zmysle energie či odhodlania ísť do toho) a bolesťou. K poslednej fáze, ale aj k pocitu s ňou spojenému – smútku – sa nedá dostať priamo, čo zodpovedá aj predpokladu, že je to „po--procesný“ (následný) pocit (viď úvod knihy). Väčšinou sa táto emócia objavila až po prežití bolesti, hnevu a ľútosť – preto môžeme považovať Rozhodujúcu skúšku najväčšieho utrpenia a bolesti a schopnosť čeliť najväčšiemu strachu za pomyselnú vstupenku do poslednej fázy, kde možno v bezpečí zažiť a prežiť smútok (viď vyššie).

### 4. Smútok a práca s ním

Zážitok smútku sa často spája s procesom opúšťania niečoho starého, preto ho tiež zaradujeme medzi „po--procesové“ (následné) emócie. Možno ho prežívať cez reflexiu, sebareflexiu a spomínanie. Tento pocit v nás môže vyvolať avolíciu, rezignáciu, pocit oddelenia, odstup aj úľavu (Weule a Weule, 2016). Avolícia (nedostatok alebo absencia vôle či motivácie) sa prejavuje tak, že nám chýba vôľa, motivácia, zmysel, nápady aj záujem (Machleidt, 1995). Tabuizácia smútku znemožňuje reflexiu a integráciu (Weule a Weule, 1998). Smútok je najčastejšou reakciou na stratu dôležitej životnej hodnoty a je spojený s výrazným útlmom aktivity. Tento útlm je zámernou reakciou organizmu, aby sa mohol vytvoriť priestor pre reorganizáciu činností (Nakonečný, 2000).

Asociácie spojené so smútkom podľa odpovedí účastníkov workshopu: citlivosť, čas, ľútosť, túžba, osamotenie, zlosť, rozlúčenie, pokračovanie, objatie, prečistenie, pokoj, nostalgia, zmierenie, tma, nádej, hĺbka, bolesť, smútok, uvoľnenie, láska, prežitie/zažitie, zastavenie, prehlúsenie, paralýza, konečnosť/pominuteľnosť, uzavretosť, slzy. Niektoré z týchto pocitov sú viac spájané s agresiou/bolesťou a iné s úzkosťou. (Zaujímavou otázkou je, prečo účastníci workshopu nespomenuli reflexiu či spomínanie.) Prečo je smútok v kontexte našej civilizácie tak často tabuizovaným pocitom? Tu sú niektoré z možných odpovedí:

- 1) **Nie je naň čas a priestor.** V duchu motta dnešnej doby „*Nie je čas strácať čas*“ a podobných výrokov je smútok utlmujúcim pocitom, a preto je nežiaduci.
- 2) Žijeme v spoločnosti zameranej na výkon – avolícia, rezignácia, paralýza a pokles energie, ktoré s prežívaním zármutku súvisia, nám znemožňujú naplňať želané a očakávané sociálne roly.
- 3) **Prežívanie smútku či žiaľu je pre nás aj okolie nepríjemný proces**, ktorý často nie sme schopní alebo ochotní podstúpiť, vydržať a odsmútiť. Snažíme sa svoje trápenie vyriešiť čo najrýchlejšie a zakrývať ho pred ostatnými, alebo trápenie iných čo najrýchlejšie utíšiť (slovami útechy a liekmi), namiesto toho, aby sme ho nechali prebehnúť a prirodzene odznieť. Objavujú sa tiež rodové a vekové stereotypy typu: „Chlapci neplačú“ alebo „Také veľké dievča predsa nebude plakať“. Je pre nás ťažké smútok zdieľať – prejavíť ho pred ostatnými a dovoliť aj ostatným prejavíť ho bez toho, aby sme ich začali ľutovať.
- 4) **Medzi ľutovaním a súcitom je veľký rozdiel.** Kým ľutovanie stavia trpiaceho do úlohy obete hodnej poľutovania, súcit umožňuje zdieľanie smútku, zármutku a straty „aktívnou prítomnou účasťou“. Keď človeka ľutujeme, máme tendenciu ho utešovať a jeho smútok bagatelizovať vetami typu „To bude dobré“, „Veď sa zas tak moc nestalo“, „Predsa kvôli tomu nebudeš plakať“ atď. Ak súcitíme, ponúkame len svoju zúčastnenú prítomnosť, a tým ponúkame bezpečný čas a priestor na prežitie smútku či zármutku.

Poznámka z praxe:

Účastníci workshopov mali vždy dostatok času a priestoru na bezpečné prežívanie a prežitie pocitov. Každý sa mohol slobodne rozhodnúť, či chce svoje pocity zdieľať, prípadne sa aj vzdialiť a dokončiť svoj vlastný proces. Nebolo výnimkou, že táto skúška/cvičenie vyvolalo smútok, zármutok, ktorý mal na účastníka silný dopad – v tomto momente sa osvedčilo, že sme workshopy lektorsky viedli v trojici alebo štvorici, čo jednej z nás dávalo možnosť byť vždy k dispozícii v prípade potreby individuálnej práce s účastníkom.

- 5) **Konečnosť sveta aj nás samotných, smrť ako celospoločenské tabu.** Sme zvyknutí bojovať proti chorobám, bojovať proti smrti, poisťovať si život rôznymi spôsobmi. Hoci je žiaduce život chrániť, žiť tak, aby sme boli zdraví a mohli si život skutočne užívať, neznamená to ignorovať fakt konečnosti a smrti ako takej. Žiaľ, naša

smrteľnosť, konečnosť a pomínutel'nosť všetkého, čo prežívame, je stále veľkým tabu. Bojíme sa o nej hovoriť kvôli strachu z obrovskej bolesti a smútku, ktoré sa s ňou spájajú. To však len zväčšuje obraz či predstavu o jej hrôzostrašnosti. Bojíme sa priameho kontaktu s našou pomínutel'nosťou.

- 6) **Strata ako tabu.** Je žiaduce neustále rásť a zlepšovať sa. Druhá strana mince – opúšťanie, strata atď. v nás vyvoláva úzkosť, neistotu, a preto sa čo i len premýšľaniu o tejto skutočnosti vyhýbame. To, čo sme v živote získali, čo bolo základom nášho sebapoňatia, celkom určite raz stratíme, či už ide o materiálne veci, situácie, ľudí, vzťahy, životné roly, status, možnosti, schopnosti, príležitosti atď. Súčasťou života a teda aj zmeny je strata niečoho starého.

Toto je len pár pohľadov na to, prečo si vo všeobecnosti nedovoľujeme prežívať smútok a témy s ním súvisiace radšej tabuizujeme. To ale neznamená, že prestávajú existovať. Iba sa pred nimi pod maskou hnevu, chladu, humoru atď. skrývame. Ak nie je smútok prežitý naplno a úplne a nie je integrovaný traumatizujúci zážitok, môže sa to prejavíť somatizáciou na fyzickej úrovni, vrátane úzkosti, závislosti alebo sebadeštruktívneho správania. Na druhej strane, zostať „zaseknutý“ v smútku môže viesť k depresii a celkovej rezignácii na život.

## **Ako teda pracovať so smútkom bezpečne?**

Ako prekonať tabu, dovoliť si byť smutný a zároveň sa v tom neutopiť? Vedomé prežitie rozlúčenia a smútku otvára brány existenciálnym témam konečnosti a pomínutel'nosti všetkého – veľké tabu opačného princípu tendencie neustálej konzumácie, prekrývania, aktivity. Sila zážitku smútku závisí od miery lipnutia na veci, ktorú opúšťame. K smútku sa dostávame cez hnev, zlosť, agresiu a bolesť, zo smútku cez odpustenie a odpustenie.

Tu sa pokúšame sformulovať niekoľko základných princípov bezpečnej práce so smútkom. Vychádzame jednak z osobných skúseností, ako aj z pracovných skúseností s rôznymi klientmi počas individuálnej či skupinovej práce.

### **1) Čas na prežitie smútku.**

Je nevyhnutné poskytnúť dostatok času. Ak to vezmeme z pozície facilitátora a lektora, znamená to vytvoriť dostatočnú časovú dotáciu na prežitie smútku, na prechod týmto zážitkom. Štruktúrovať proces tak, aby sme túto fázu nemuseli uponáhľať a mali možnosť poskytnúť individuálnu časovú dotáciu. Musíme si uvedomiť, že dynamika je skôr vnútorná (človek je viac vo svojom vnútri ako s ostatnými). Ide teda najmä o individuálne zážitky, nie až tak o skupinové dianie. Zvonku to vyzerá, že sa nič nedeje, ale vo vnútri každého účastníka prebieha jeho vlastný proces (odmietanie, spomínanie, integrácia, lúčenie atď.).

### **2) Bezpečný priestor na prežitie smútku.**

Vytvorenie bezpečného priestoru je jednou z podmienok, aby sme sa mohli svojho smútku dotknúť a prežiť ho.

Ak cítíme nedôveru, ohrozenie, neistotu, jednoducho si nedovoľíme byť zraniteľní, v útlme a uzavretý do seba – sme neustále v strehu. Ako môžeme ako facilitátori/lektori podporiť pocit bezpečia?

Pevnosť a prítomnosť – facilitátor sa neponáhľa a nesnaží sa nič urýchliť, nie je ľútostivý, nesnaží sa zážitky zľahčovať ani zosilňovať. Necháva účastníka „byť s tým“ a zároveň je tam preňho. To znamená, že rešpektuje a prijíma účastníkovovo prežívanie a jeho formu, nezasahuje do jeho procesu a súčasne zostáva prítomný. Byť prítomný znamená byť úplne koncentrovaný na situáciu tu a teraz, vnímať, neutekať do vlastných tém, nezľaknúť sa čakania, ticha, prázdna a nehodnotiť. Vydržať v „ničnerobení“, nečinnosti, paralýze, nekonaní, nepredvádzaní sa.<sup>27</sup>

Zabezpečenie fyzického priestoru vhodného pre rituál. Pracujeme s atmosférou, zohľadňujeme možnosti účastníkov, premieňame priestor vzhľadom k technikám práce. Je to priestor, ktorý je v danej chvíli vyhradený špeciálne pre rituál. Vieme, kde a kedy doň vstupujeme, čo sa má v ňom odohrať a kde a kedy z neho vystupujeme. Vymedzujeme tak hranice samotného rituálu. Oddeľujeme profánný čas a priestor od rituálneho.

### **3) Využitie rituálu na vedomé (roz)lúčenie a prežitie smútku.**

Práca so špecifickým časopriestorom je jedným zo základných pilierov rituálu. Rituál ako taký nám dovoľuje pomocou symbolov a symbolického konania prežiť zásadnú tému/situáciu bezpečne, mimo bežného času a priestoru. Tento princíp teda nadväzuje na dva vyššie spomenuté. Ako štruktúrovať rituál (roz)lúčenia tak, aby bol pre účastníkov/klientov bezpečný a efektívny?

Tento proces môžeme rozdeliť na tri na seba nadväzujúce fázy. Vo všetkých fázach je opäť potrebné zachovávať vyššie spomínané princípy – rešpekt k individuálnemu prežívaniu, používanie času a priestoru, spôsoby vyjadrenia atď.

- a) Uvedomiť si, čo musím, chcem alebo potrebujem opustiť/zanechať.  
Vždy na základe bezpečného výberu podľa aktuálnej situácie a uistením účastníkov, že je to len ich voľba a nebudú ju musieť zdieľať s ostatnými, ak to nebudú sami chcieť. Vďaka tomu môže prísť k podpore ich individuálneho procesu.
- b) Externalizácia témy a preskúmanie.  
Symbolické vyjadrenie a „bytie s témou“ umožňuje facilitáciu procesov retrospekcie, introspekcie a reflexie. Napríklad vytvorením symbolu tejto témy, jej stvárnenia, ktoré následne umožňuje symbolickú akciu rozlúčenia. Facilitátor/lektor iba ponúka možnosti vyjadrenia (využitie rôznych výtvarných techník, vrátane práce s prírodnými materiálmi, hlinou, papierom, farbami, tvarmi, klasické maľovanie).

.....  
<sup>27</sup> Komentár editorov: Facilitácia smútku v sebe zahŕňa aj nutnosť mať pochopenie a empatiu k strachu. Niekedy je potrebné, aby facilitátor danej osobe povedal, že jej smútok cíti, a niekedy je dobré ukázať, že slzy sú pre rozvoj a posun vpred dobré a nevyhnutné.

c) Rituálna rozlúčka alebo „zmena príde, keď sa zastaví“.

Je potrebné vymedziť konkrétny fyzický priestor a prostriedky symbolického konania a vopred tieto atribúty vysvetliť. Ich jasný a konkrétny popis umožňuje účastníkom presné ohraničenie rituálneho konania, zvyšuje pocit bezpečia a orientuje účastníkovú pozornosť najmä na vnútorné prežívanie. V našej práci sme pre túto fázu použili napríklad neutrálnu masku, ktorá jasne ohraničuje rituálny priestor aj konanie (nasadím si masku, vykonám symbolickú akciu svojím vlastným spôsobom, zložím masku). To, ako dlho v maske účastník zotrvá, je na ňom. Maska oddeľuje profánný časopriestor od rituálneho. Zároveň svojou neutralitou umožňuje autentický individuálny zážitok. Prepája telo, myseľ, emócie a sprostredkúva na svoje vnútro zameranú koncentráciu. Maska umožňuje schovať tvár pred ostatnými a obnažiť vlastné emócie pred sebou samým. Jedinou inštrukciou, ktorú účastník dostáva, kým si nasadí masku, je rozlúčiť sa so symbolom opúšťaného, zanechať ho na vhodnom mieste, a keď bude cítiť, že preňho rituál končí, vrátiť sa a zložiť masku z tváre. Viac detailov o využívaní masiek v našej práci uvádzame v nasledujúcej časti.

## 5. Skúsenosti, použité metódy, niektoré techniky

V rámci našich profesií a spoločných aktivít sme využívali celú paletu metód pre prácu na tejto téme s rôznymi typmi klientov. Konkrétnu podobu stretnutí, workshopov, jednotlivých aktivít a techník sme tvorili vždy na mieru – podľa potrieb situácie a klientov. Vždy sme však pracovali s celým konceptom Cesty hrdinu a ďalšími spomínanými konceptmi (aristotelovská parabola, kontaktný cyklus). To znamená, že hoci sme náš hlavný záujem skúmania orientovali na Krajinu neznáma, možnosti bezpečného prežitia smútku a jeho odtabuizovanie, vždy sme s účastníkmi prešli (v rôznych formách) celú Cestu hrdinu so zreteľom na ostatné línie procesu. Rešpektovali sme tak dramaturgickú líniu ilustrovanú aristotelovskou parabolou aj terapeutickú líniu stvárnenú kontaktným cyklom. S pomocou rôznych artefaktov a techník (viď Kufor, Overal, Meno) sme prepojili jednotlivé Cesty hrdinu tak, aby vznikla mapa alebo denník procesu, ktoré sú pre účastníkov zrozumiteľné a slúžia na integráciu všetkých zážitkov. Viac sa o tom dočítate pri popise spomínaných techník.

### Aké metódy a prístupy sme používali vždy a čo sa nám osvedčilo?

- a) Rituál – (pozri Rituál rozlúčenia), väčšinou bol neverbálny (vnútorný monológ, vnútorná symbolická práca, pohybové vyjadrenie)
- b) Práca so symbolom/zástupným predmetom – maska, overal, kufor
- c) Práca s telom – telo ako prostriedok vyjadrenia, komunikácia so sebou samým aj s inými
- d) Výtvarné prostriedky – papier, farby, prírodniny/prírodné materiály ako prostriedky na vyjadrenie vnútorných zážitkov
- e) Hudba – pre dokreslenie atmosféry, zvuk ako náhrada verbálnej zložky (zvuk, zástupný prostriedok vyjadrenia)
- f) Práca s priestorom – jasne vymedzený fyzický priestor na konkrétne aktivity, prispôbený na mieru potrebám procesu aj klientov, práca s atmosférou (hudba, svetlo, scénografia, rekvizity)
- g) Hranie rolí – na umožnenie priameho prežitia a spoznania rôznych častí seba samotného
- h) Práca s maskou – celotvárová, celotelová (viď ďalej)

- i) Práca s monomýtom – vždy sme pracovali v kontexte celej Cesty hrdinu a v modifikovanej forme sme prešli s účastníkmi všetkými jej krokmi
- j) Práca s pocitmi – zvláštny zreteľ a priestor na prežívanie, integrovanie a reflektovanie pocitov. Prijímajúci, podporujúci a nehodnotiaci prístup facilitátorov; krédo: všetky pocity sú v poriadku.

Pozrime sa teraz na niektoré techniky bližšie:

**Celotvárová maska:** Práca s neutrálnou maskou je špecifickou technikou, ktorá v našej práci výraznejšie umocnila symbolickú rovinu, podporila rituál a zároveň ponúkla pocit bezpečia v zmysle mať možnosť schovať sa za masku. Pre naše účely sme zvolili typ masky z metódy Jacquesa Lecoqa. Tento typ neutrálnej masky pôvodne slúži k príprave umelcov dramatického umenia – v divadelnej pedagogickej praxi. Táto maska v oboch prípadoch (naša skúsenosť aj pôvodný účel) definuje začiatok – nasadením masky/rozhodnutím nasadiť si masku, a označuje koniec – zložením masky/odovzdaním masky na pôvodné miesto. Maska je pomôckou alebo prostriedkom, ktorý má tú moc prepojiť racionálne a fyzické, myslenie a telo, ducha a matériu. Pohľad je sústredený nie von, ale dovnútra. Práca s celotvárovou neutrálnou maskou posilňuje vnútorné oko a hlas, čiže zintenzívňuje vnútorné pochody, ktoré sú zároveň vďaka maske skryté pred okolím. Ak začne nositeľ masky pod ňou plakať, je v bezpečí – pod šupkou/za stenou. Prežíva svoje pocity, nálady, záchvevy emócií v bezpečí vedome nasadenej škrupinky. A zároveň ich prežíva celým svojím telom, celostne ako bytosť. Každý zážitok môže byť silnejší a väčší, teda dovoľuje intenzívnejšie prežiť aj nami sledovanú emóciu – smútok ako výsledok straty, lúčenia, rozlúčenia, opúšťania, konečnosti svojej aj vonkajšieho sveta.



**Celotelová maska:** Celotelová maska nám od začiatku vytvorila hlavnú hmatateľnú líniu v práci so skupinou mladých dospelých. Tzv. „overall“ dostali všetci účastníci seminára s nepatetickou obradnosťou, ale s dôrazom na dôležitosť prijať tento dar a ďalej ho rozvíjať.

Celotelová maska počas tejto práce slúžila:

- ako spájacia línia celého procesu, teda akási forma denníka, a zároveň spájací materiál rovnaký pre všetkých účastníkov
- ako zhmotnenie vlastných predstáv a energie
- ako erb novo nájdených, do danej chvíle skrytých aspektov svojho ja



- ako ochranné brnenie/štít, hraničná čiara oddeľujúca vonkajší svet, plášť pre Krajinu neznáma
- ako súčasť „výstroja“ pre prekonávanie skúšok
- ako súčasť bytosti, ale zároveň verejné tablo vykreslenie vnútorných emócií

Súčasťou procesu bolo kreatívne spracovanie pôvodne bielych materiálov, čo podčiarklo individualitu každého účastníka a súčasne znižovalo napätie z neznáma, ktoré ich čakalo.

**Kufor:** Starožitný kufor sme zvolili ako hlavný symbol celého procesu – symbol neznáma. Kufor vo svojej podstate slúži k presúvaniu, uskladneniu a uchovaniu vecí. Starý kufor zároveň v sebe nesie stopy histórie, spomienok (integrácia), prebúdza zvedavosť (netušené možnosti, potenciál) a vzbudzuje emócie. Kufor v sebe teda prepája symbol neznáma, či už v zmysle očakávania nového alebo spracovávaného starého.

Kufor plnil vždy po celú dobu každého z procesov tieto funkcie:

- funkciu zástupného predmetu
- motivačnú funkciu – udržiava pozornosť, povzbudzuje zvedavosť ako hnací motor pokračovať
- významotvornú funkciu, scénograficky dotvárajúc priestor
- estetickú funkciu vo význame podporenia atmosféry

**Meno:** Práca s menom bola jednou z ďalších možných línií v procese, akýsi ohraničujúci/bezpečný rámec. Kontakt s našim menom je veľmi intímna záležitosť. Prepája nás s nami samotnými, s našimi predkami, priateľmi, nepriateľmi, životnými situáciami. V rámci našej práce sme začínali s kontaktom so všetkými našimi menami – ako nás kto pomenúva, ako nám kto hovorí (prepojenie s našou bytosťou a dôležitými ľuďmi okolo nás). V následnom kroku mali účastníci priestor pre nájdenie mena, ktoré ich bude sprevádzať v Krajine neznáma (možnosť vybrať si meno, ktoré už poznajú, alebo vymyslieť meno úplne nové). Svoje meno pre Krajinu neznáma stvárnili pomocou prírodnín v priestore, našli preň miesto – dali mu symbolickú podobu. Meno im spolu – dohodou pomáhalo pri prekonávaní testov a prekážok v Krajine neznáma. Mali možnosť ho započuť zo svojich úst aj z úst svojich kolegov, čo rozšírilo rozmer prijatia svojho mena, seba samotného a u mnohých z nich spôsobilo nárast ich odvahy, zmiernenie strachu (posilnenie sily dohody, posilnenie iniciovaného hrdinu, potvrdenie svojej existencie). Celý proces uzatváralo lúčenie a zničenie svojho vytvoreného mena ako proces ukončenia, uchopenia svojej moci nad sebou samým, s možnosťou ponechať si pre seba symbol v podobe spomienky alebo časti vytvoreného mena. Meno tak prinášalo začiatok aj koniec – uzavretý cyklus.

## Štyri skúsenosti s konkrétnymi skupinami

Tu uvádzame naše skúsenosti ako ilustráciu a inšpiráciu.

### Vzdelávanie pedagógov v rámci profesionálnej prípravy

Kurz pre pedagógov mal priniesť okrem iného odpovede na otázky: Aký som pedagóg, aké hrdinské a démonické stránky mám vo svojej pedagogickej role? Ako môžem pomocou Cesty hrdinu pracovať s deťmi? Na začiatku kurzu

sa ukázalo ako nevyhnutné celý koncept Cesty hrdinu popísať. To umožnilo lepšiu orientáciu v procese a zmiernilo obavy z neznámeho spôsobu práce. Neznámo všeobecne evokuje neistotu a odpor – potrebná teda bola častá práca s odporom, pri ktorej sa osvedčilo vysvetľovanie, pochopenie, priestor pre vyjadrenie obáv alebo nejasností. Dôležité sa tiež ukázalo zohľadnenie toho, či sa účastníci poznajú z iného pracovného prostredia (napríklad učitelia z jednej školy ako väčšina účastníkov v skupine). Niekedy to, že sa účastníci poznajú a budú sa pracovne stretávať aj po kurze, podporuje dôveru v skupine, niekedy to pôsobí kontraproduktívne až nebezpečne. U niektorých to upevnilo vzťahy a pomohlo tímu, niektorým to zabránilo vstúpiť do procesu naplno. Na tento fakt bolo nutné brať pri celej práci ohľad, prispôbovať mu formu práce a prístup lektora. Veľký odpor sa objavil pri práci s „negatívnymi pocitmi“. Tieto pocity pokladali pedagógovia za nemiestne, nebezpečné – plánovane sa im nechceli vôbec venovať. V tomto ohľade pomohol pohľad na „negatívne pocity“ ako na niečo, čo nám síce môže prinášať nepríjemné zážitky, ale zároveň nám môže priniesť veľkú úľavu, posun, zmenu. Podľa toho, s kým pedagógovia pracujú, odlišujú sa v prístupe k niektorým expresívnym technikám a k práci s pocitmi. Učitelia materských škôl radi tvorili, vyrábali a boli otvorení pracovať s „pozitívnymi pocitmi“, pri „negatívnych pocitoch“ sa prejavoval veľký odpor a strach. U učiteľov základných a stredných škôl sa objavuje veľký odpor k práci s pocitmi všeobecne. Oplatilo sa argumentovať a vysvetľovať, na čo nám daná činnosť môže slúžiť. Vysvetľovanie, prečo a ako sa dá s pocitmi pracovať, akým spôsobom funguje práca cez iné kanály (telo, výtvarný, hudobný, dramatický prejav) a čo nám môže priniesť. Bola tiež potrebná silná motivácia k dôvere novým spôsobom práce. Najväčší strach sa objavoval pri stretnutí so smútkom. Zmysluplnou technikou bolo strach pred aktivitou zmierňovať argumentáciou – odtabuizovať tému. Pri aktivite dodržiavať všetky zásady (viď Ako teda pracovať so smútkom bezpečne?). Pri reflexii väčšina účastníkov popisovala veľký strach z rituálu lúčenia a úľavu po skončení. Počas rituálu rozlúčenia (spálenie symbolu) sa najčastejšie objavoval smútok – každý opäť potreboval iný čas a inú formu (niekto spálil symbol rýchlo, niekto sa zdráhal...). V rámci celého procesu práce s pedagógmi bolo podstatné stále pracovať na tvorbe bezpečného prostredia, čo im nakoniec dovolilo zostať viac so sebou samotnými a následne získať pohľad na svoju pedagogickú prácu a iné perspektívy práce s deťmi.

### **Kurz pre čínskych študentov dramaterapie**

Počas trojdňového kurzu pre čínskych študentov sme sa opäť venovali všetkým krokom Cesty hrdinu so zvláštnym zreteľom na Krajinu neznáma. Bolo potrebné vysvetliť mapu procesu (vysvetlené jednotlivé kroky Cesty hrdinu), ktorá sa ukázala ako veľmi vhodný nástroj pre orientáciu a bezpečie účastníkov. Hoci sa kultúrne rozdiely v diskusii o štruktúre monomýtu objavovali, nakoniec sme našli spoločné prvky na základe popisu osobných skúseností s monomýtom v každodennom živote (moja cesta a štúdium v cudzej krajine ako Cesta hrdinu). Opäť sa objavilo celé spektrum emócií a pocitov v Krajine neznáma – ako pristupujem k novému, čo pri tom cítim, prežívam. V rituáli rozlúčenia, ktorý prebiehal vo vymedzenom priestore, kde mali účastníci možnosť rozlúčiť sa a zahodiť symbolický predmet (s ktorým sa chceli rozlúčiť), sa opäť oplatilo pracovať na základe vyššie vymedzených princípov. Každý potreboval svoj vlastný spôsob a čas. Študenti hodnotili kurz veľmi pozitívne, podľa ich slov im priniesol nový pohľad na nich samotných a umožnil im rozlúčiť sa s nefunkčnými a nepotrebnými témami či problémami ich života. Vďaka tomu vraj začali svoje tunajšie štúdium vnímať nanovo a inak.

## Práca s deťmi

V rámci práce s touto témou s deťmi mladšieho školského veku sa ukázalo ako efektívne pracovať s Cestou hrdinu prostredníctvom príbehu. Na základe príbehu/rozprávky sme mohli zaznamenať a reflektovať postavy, situácie a emócie s nimi súvisiace. Pomocou hrania rolí, pohybových hier a rozprávania sme spomínané témy rozpracúvali. Následná diskusia formou komunitného kruhu umožnila zdieľané zážitky prepojiť s každodenným životom detí. Novodobé výskumy ukazujú, že deťom chýbajú relevantné vzory. Preto práca na téme hrdinu a práca so vzormi tento deficit zmierňuje.

V práci so skupinou detí vo veku od 11 do 13 rokov bola cieľom práce s príbehom – rozprávkou Večernica<sup>28</sup> – téma: nájsť, čo je spúšťačom „odvrávania“ (čo spúšťa „démona“, kde a čo je to „neviditeľné“), čo nás nakoniec presvedčí nasledovať „musím“ a čo sa s nami deje, keď niečo „chceme robiť“.

Zaujímalo nás, akú cestu si zvolili hrdinovia príbehu. Snažili sme sa odhaliť vlastnosti hrdinov, pomenovať ich činy a špecifikovať kúzelné predmety. Najčastejšie sme preto využívali dramaticko-výchovné a dramaterapeutické prístupy, napr. hru v role, hru s predmetom, hru na „ako“, rozprávanie pohybom a slovom atď. Zásadnou zložkou boli pohybové hry inšpirované prekážkami z rozprávky Večernica, ktoré priniesli dynamiku, energiu a motiváciu pokračovať ďalej v procese skúmania motivácie (energia k činu, konaniu, aktivite).

## Práca so seniormi

Hana píše: „V práci so seniormi vrátane paliatívnej starostlivosti si zásadne uvedomujem potrebu individuálneho vnímania času na dostatočné prežitie emócie. Kládla som si opakovane otázky. Koľko času potrebuje konkrétny klient? Aký priestor je vhodný pre danú činnosť, cvičenia, techniku, čím môže byť priestor nápomocný a zintenzívniť pocit bezpečia a prežitie emócií?“

V práci so seniormi si zo všetkých cieľových skupín najvýraznejšie uvedomujem rozdielne vnímanie času. Kladiem dôraz na dostatočný čas na vyvolanie, následné prejavenie a spracovanie pocitov. Vyberám alebo prispôbujem priestor, v ktorom sa práca s klientom alebo skupinou odohráva. Vymedzenie priestoru umožňuje ohraničiť začiatok a koniec stretnutia/procesu. To umožňuje podľa potreby doňho vstúpiť aj z neho vystúpiť. U klienta pomáha vytvoriť pocit bezpečia a lektorovi/terapeutovi uľahčuje prácu s nastavením začiatku a prispôbením konca – flexibilne podľa potreby klienta. Dobré zvolený alebo upravený priestor pomáha aj klientom „držať sa záchytných bodov“, ktorých sa v priestore obrazne dotkneme (napríklad zmena miesta, obrátenie pohľadu atď.).

V procese inštitucionálnej starostlivosti o seniorov práve odkaz na monomýtus uľahčuje orientáciu v zhluku emócií, čo súvisí s fyzickými prejavmi príjemných, ale najmä nepríjemných pocitov. Ich východiskovým stavom je často samota, beznádej, choroba, odkázanosť.

.....  
28 Magická rozprávka „Večernice“ („Večernica“)

V práci sa teda zameriavam na to, aby si uvedomili/prijali, že:

- máte ešte stále príležitosť rozlúčiť sa, pustiť, opustiť, zanechať a odpustiť,
- máte príležitosť prijať pomoc (v Ceste hrdinu – spirituálny sprievodca, v konkrétnom prípade môže byť spirituálnym sprievodcom terapeut, rodinný príslušník, blízky človek) a prekonať prekážky (bolesť, strata sebestačnosti, strach zo smrti),
- máte príležitosť spomenúť si, čo bolo vašim životným motorom a akým spôsobom ste sa vyrovnávali/vyrovnávala s každodenným životom.“

## Tím

### Darina Deáková

Vyštudovala som špeciálnu pedagogiku so zameraním na dramaterapiu na Univerzite Palackého v Olomouci a absolvovala Kreativnú pedagogiku na Katedre autorskej tvorby a pedagogiky na DAMU v Prahe. Aktuálne som dokončila tréning v Otvorenom dialógu garantovaný spolkom Narativ (platformou pre postmoderné smery v terapii a poradenstve). Venujem sa divadelným formám Augusta Boala a lektorujem divadelné dielne.

Od roku 2015 pracujem ako sociálna pracovníčka, krízová interventka a socioterapeutka vo Fokuse Praha s ľuďmi s duševným ochorením a lektorujem tiež programy o duševnom zdraví pre stredné školy „Blázníš? No a!“.

Cesta hrdinov kombinuje mne blízke spôsoby myslenia, duchovné hodnoty, moju vieru a lásku k umeniu a prírode. Pracuje na princípoch, na ktoré sa spolieham. Prajem svojim klientom, aby dokázali transformovať svoju (seba) deštruktívnu silu na silu kreativity, a Cesta hrdinu je jedným zo spôsobov, ako sa to môže stať.

**Hana Strejčková** – divadelná režisérka, dramaturgička a publicistka, pracovníčka v sociálnych a zdravotníckych službách.

Vyštudovala som okrem iného Divadelnú fakultu Akadémie múzických umení v Prahe a Medzinárodnú divadelnú školu Jacques Lecoq v Paríži. Pohybujem sa na obojsmernej ceste divadlo – terapia umením. V divadelnom svete prepájam žáner fyzického a objektového divadla, profesionálnych umelcov so sociálne významnými témami. Vďaka doteraz získaným špecializáciám stojím za vstupným prahom do života, keď ako laktičná špecialistka dlhodobo pomáham matkám po pôrode a som sprievodkyňou raného materstva. A potom sprevádzam seniorov pred posledným prahom života, keďže pracujem na pozícii



arteterapeutky v domove pre seniorov. Cesta hrdinu mi umožnila zastaviť sa a dopriať si čas na emócie, veľkým prínosom bolo sledovať vnútorné pochody. Vnímam ju ako veľkú skúšku svojho tela, mysle a ducha, ale aj posilnenie motivácie a vytrvalosti. Pre mňa organické spojenie monomýtus – divadlo – terapia nadobudlo vďaka Ceste hrdinu veľmi konkrétne kontúry, práve v tomto spojení vidím poklad Cesty hrdinu.

Projekt HIT mi priniesol mnohonárodnostný pohľad, multidisciplinárny uchopenie a možnosť ďalšieho rozvoja metódy Cesty hrdinu na základe vlastnej pomáhajúcej praxe, individuálnych a spoločných skúseností.

### **Lenka Růžičková**

Vyštuďovala som špeciálnu pedagogiku a dramaterapiu na Univerzite Palackého v Olomouci. Venujem sa predovšetkým osobnostno-sociálnemu rozvoju s využitím umeleckých a arteterapeutických prostriedkov a to v práci s deťmi, mládežou aj dospelými (pracovné skúsenosti z nízkoprahového zariadenia pre deti a mládež, základných škôl, divadelných dielní, seminárov pre ženy atď.). Som účastníčkou (frekventantkou) psychoterapeutického výcviku INSTEP (Platforma integratívnej psychoterapie). V Ceste hrdinu podľa Paula Rebillota vidím inšpiratívne prepojenie sveta mytológie, divadla a terapie, teda pôsobivý spôsob ako pozorovať a skúmať ľudskú dušu.

**Markéta Jírová Exnerová** – odborná riaditeľka neziskovej organizácie, detská a rodinná psychoterapeutka, lektorka, adiktologička (špecialistka na závislosti).

Mojím dlhodobým pracovným zameraním je primárna prevencia rizikového správania. Svoje terapeutické zručnosti som získala najmä vďaka výcviku v Gestalt terapii a postgraduálnom výcviku založenom na Gestalt terapeutickej práci s deťmi. Najčastejšie terapeuticky pracujem s deťmi a rodinami. Som metodologička a svoju prácu si spestrujem lektorovaním vzdelávacích kurzov pre pedagógov, sociálnych pracovníkov, poradcov, lektorov primárnej prevencie. Cesta hrdinu je pre mňa veľmi silnou, komplexnou a funkčnou metódou s veľkým potenciálom pre zmenu. Stala sa pre mňa ďalšou možnou cestou, pre mňa samotnú aj pre moju prácu s klientmi.

### ***Komentáre editorov:***

*Štyri úžasné ženy, ktoré sa so zapálením oddali práci na praktickom výskume tejto témy, dokázali na základe svojich osobných skúseností, jednotlivito aj ako skupina, urobiť v stále málo prebádatej oblasti Cesty hrdinu a cyklu základných pocitov nové objavy. Odkazujúc na konfrontáciu a dohodu chápanú ako nájdenie nového sebaopätia, nám pre potulky Krajinou neznáma pripravili cestovnú mapu s tromi milníkmi a popisom prekážok a nebezpečenstiev, ktoré by mohli zabrániť znovuobjaveniu vlastnej úzkosti, hnevu, zlosti, bolesti a smútku.*

*Takýmto spôsobom je výskum možné vykonať len na základe vlastných procesov, v ktorých je potrebné opustiť staré teórie a metódy. To si vyžaduje veľkú motiváciu, veľa disciplíny a reflexie svojich vlastných pocitov = práce so smútkom. Zjavne sa touto cestou vydali.*

*Ale – okrem časti „práca so seniormi“ – to nám, čitateľom, nikde nespomínajú. Reflexia toho, čo sme prežili, a svojich vlastných myšlienok: to je kognitívny aspekt práce so smútkom a tým pádom aj konštrukcie teórií. A v tom spočíva cenný prínos týchto štyroch žien.*

*Kedy ale pri skúmaní neznáma prekračujeme hranicu k perfekcionizmu? Kedy sa človek začína strácať v až prehnanom zaujatí svojou prácou a kedy už začíname v našej na úspech orientovanej spoločnosti zneužívať sami seba? Prečo by mali byť v západnej spoločnosti či kultúre hlboko osobné problémy a témy potláčané?*

*Toto je veľká tienistá téma našej spoločnosti: objaviť za svojimi bolesťami a zraneniami dary ako odmenu za svoju vlastnú veľkorysosť. Akonáhle sa o to podelíme s ostatnými, naša komunita začne rásť, všetko začne dávať zmysel a predstavovať prínos aj pre každého jej člena. Hovoriť o svojich „nevyriešených osobných problémoch“ a plakať je v našej racionálnej kultúre vnímané ako slabosť na spoločenskej úrovni a ako nevhodné nevedecké správanie v akademickom svete.*

*Cítiť bolesť a stratu otvára dvere a umožňuje prechod smútku. Pocit smútku sa prejavuje ako plač a trúchlenie, ako istý typ vnútorného i vonkajšieho pohybu. Slzy sú v cykle základných pocitom momentom, kedy je možné zbaviť sa starých zvykov (odnaučiť sa, odškoliť) a vymaniť sa z bludného kruhu. Vyjadrovanie smútku je v západnej spoločnosti a kultúre najtabuizovanejším konaním, ktoré je vytlačené do súkromia rodín a jednotlivcov.*

*Tradičná dagarská kultúra v Burkina Faso hovorí: „Kto nedokáže ronit slzy, nedokáže sa ani smiať. Kto nedokáže plakať (smútiť), ten je spoločenskou časovanou bombou.“ Inými slovami: kultúra nevyjadreného, nespracovaného a privatizovaného (osamote prežívaného) smútku sa spoločnosti vráti, zasiahne ju a má deštruktívny vplyv na vzťahy v nej a jej vnútornú súdržnosť.*

*Súčasťou dagarskej kultúry je, že sa v dedinách organizujú trojdňové pohrebné rituály, ktorých sa zúčastňuje okolo 150 ľudí.<sup>29</sup> Tento rituál je príležitosťou a bezpečným miestom na to, aby každý v sebe prebudil svoje neukončené a nazhromaždené pocity, vyjadril a vytancoval ich s pomocou spevákov, bubeníkov a hráčov na balafón. Manfred a Helga mali v roku 2003 možnosť zúčastniť sa tohto rituálu v Dano v Burkine Faso. Aj ich samotných hlboko dojalo, ako rýchlo sa v tomto bezpečnom priestore začnú liať slzy, a tejto spoločenskej očisty sa zúčastnili, aj keď zosnulého vôbec nepoznali. Aj v západných kultúrach môže smrť nejakej veľmi známej alebo obdivovanej osoby poskytnúť príležitosť a priestor na vyjadrenie a vypustenie bolesti a smútku miliónom ľudí: v čase verejného trúchlenia za princeznou Dianou sa vo Veľkej Británii výrazne znížil počet príjmov v psychiatrických zariadeniach či nemocniciach.*

29 V dagarskej kultúre je smútok spájaný s elementom vody. Viac o tejto téme nájdete v: Malidoma Patrice Somé (1998), str. 221 a ďalej. O iných smútočných rituáloch sa píše v jeho autobiografii (1994). Svoje zážitky s dagarským smútočným rituálom vedeným Malidomom Somé vo Veľkej Británii popisuje bez dôležitých odkazov napr. na kozmológiu aj britská dramaterapeutka Claire Schrader: „Nepotrebujeme terapiu, máme rituál“ v: Claire Schrader (ed.), 2012, str. 79 – 93. Viac o svojich skúsenostiach s dagarskou kultúrou a pohľadom zvonka na našu vlastnú kultúru a nás samotných sme po 8 rokoch spolupráce s Malidomom Somé v Európe a Afrike spísali v: M. Weule (2013) a H. Weule (2013).



## Dar a Návrat · Radosť

*Ludia sa môžu meniť a napredovať,  
ak sa radi hrajú a venujú umeniu*

### 1. Prečo ľudia bez domova? Prečo divadlo? Ako k nám prišla táto vízia.

Uršul'a píše: „Ľudia bez domova žijú v tieni spoločnosti. Predstavujú niečo, čo úspešní ľudia nechcú vidieť, čo ignorujú, prehliadajú alebo vytlačujú. Sú odvrátenou stranou úspechu. Vždy ma zaujímal, čo cítia, o čom rozmýšľajú, ako dokážu na ulici prežiť a čo nosia vo svojom vnútri? Pre mňa majú ľudia bez domova zvláštnu, znepokojujúcu charizmu, pripadajú mi byť neovládateľní, nedôverčiví, slobodní a živelní. Stoja mimo spoločnosti a zároveň sú dôkazom systémového zlyhania, sú jeho živou výčitkou – živou “tienistou témou”. Na ulici môžu kedykoľvek zomrieť, žijú tak blízko smrti. Chcem im ponúknuť priestor divadla, aby hovorili, vyrozprávali svoje príbehy, ukázali svoje duše. Mám radosť a baví ma s nimi umelecky tvoriť, lebo sú živelní a autentickí.

Keď som doštudovala sociálnu prácu, cítila som, že ma klasická sociálna práca vnútorne nenapĺňa, že ide veľmi po povrchu. Mnohé emócie a zážitky sú takmer neprenosné. Veľmi ťažko sa o nich hovorí, alebo sa dokonca ani nedajú slovami vyjadriť. Niektoré traumy máme potlačené a skryté niekde v hlbokom nevedomí. Umenie je tá najvhodnejšia udica, ktorou ich zo seba vytiahneme na svetlo. K divadlu ma pred 12 rokmi priviedla náhoda, ale okamžite som pochopila: Áno toto chcem robiť, lebo to milujem a má to pre mňa zmysel. Zistila som, že som spisovateľka a milujem divadelné umenie. Sama som napísala viacero divadelných hier.

Som spisovateľka, milujem divadelné umenie, sama som napísala niekoľko divadelných hier. Divadlo je pre mňa výborným komunikačným prostriedkom. Divadelné hry vnímam ako príbehy ľudí, ktoré znova ožívajú na javisku. Podľa mňa je to akýsi výlet do sveta iných. Pocity sú vyjadrované nielen slovami, ale aj pohybom, hudbou, kostýmami a scénickými prvkami. Divadlo na mňa vždy pôsobilo magicky. Vďaka divadlu som veľakrát zažila vnútornú katarziu. Potom sa cítim očistená, slobodná a šťastná.

Ak má divadlo zmysel pre mňa, určite existujú aj nejakí ľudia bez domova, pre ktorých bude mať tiež zmysel. Pretože ľudia cítia podobne, je jedno či ste osoba bez domova alebo sociálna pracovníčka. Som presvedčená, že ak sa divadelné kúzlo dotýka mňa, môže sa dotknúť aj ľudí žijúcich na okraji spoločnosti.“

Patrik hovorí: „Divadlo ma priťahovalo, odkedy si pamätám. Jeho atmosféra a výnimočné prostredie, tma, svetlá, vôňa. Skutočnosť, že som svedkom čohosi jedinečného, čo sa už nikdy úplne nezopakuje...“

Bolo to úplne iné ako kino. V kine som mohol vidieť aj drámu alebo komédiu. Ale v divadle bolo možné cítiť mäso a pot. Neskôr, počas môjho štúdia na Vysokej škole múzických umení, keď som sa ponoril do fenoménu divadla oveľa hlbšie, som postupne pochopil, že tieto pocity, ktoré ma tak priťahovali, v komerčnej sfére či hlavnom prúde často chýbajú alebo sa strácajú. Preto som začal cestovať a spoznávať iné alternatívne formy divadelného umenia (napr. pohybové metódy José Limóna v Mexiku atď.). Neskôr som sa stal učiteľom jazykov, ale divadlo a umenie ma stále zaujímal.

Jednou z mojich najsilnejších profesionálnych skúseností a zážitkov bola stredná škola v Bronxe v New Yorku. Učil som tam španielčinu.

Mal som šťastie, pretože naša škola mala aj bohatú ponuku umeleckých predmetov: hudba, tanec, spev a divadlo. Bolo to náročné prostredie, plné násillia a obmedzení. Ale po prvýkrát som mohol jasne vidieť, ako sa môžu ľudia (naši študenti, ale aj učitelia) meniť a napredovať, ak sa venujú umeniu. V škole boli detektory kovov a každodenné policajné kontroly. Boli tam krásne predstavenia a koncerty, ktoré si užívali všetci študenti, rodičia, učitelia aj návštevníci. Mal som možnosť zažiť silný pozitívny vplyv umenia na zraniteľných ľudí.

Počas letu späť domov som rozmýšľal, čo by mohlo byť silnejšou a lepšou skúsenosťou ako táto práca v Bronxe? Hneď prvý deň po návrate mi zavolala moja bývalá profesorka z vysokej školy. Opýtala sa ma, či by som sa chcel zapojiť do tvorby divadelnej hry s ľuďmi bez domova. Povedal som: “Samozrejme.”

Vtedy som nemal poňatia o práci s ľuďmi bez domova. Nemal som žiadne skúsenosti ani teoretické poznatky... iba pocity. Jasné, divadlo s ľuďmi bez domova? To znie fantasticky. Takže nápad vytvoriť predstavenie s ľuďmi bez domova nebol môj. Zachytil som volanie, že to mám spraviť. V tej chvíli som vôbec netušil, či z toho bude nejaký experiment alebo dlhodobá spolupráca.

### **Aké boli začiatky divadla s hercami a herečkami bez domova**

Už od prvej skúšky som sa cítil veľmi dobre a absolútne inšpirovaný ľuďmi, s ktorými som sa stretol. Úplne prvými hercami bez domova boli predajcovia pouličného časopisu “Nota Bene”. Boli to dvaja muži a jedna žena. Obaja muži, Augustín a Anton, sú s nami doteraz. Vtedajšia herečka Adri žije v súčasnosti vzhľadom k svojej psychiatrickej diagnóze a celkovému stavu v domove sociálnych služieb mimo Bratislavu. Dostala sa tam vďaka pomoci sociálnych pracovníkov, ktorí jej pomohli nájsť zariadenie, kde je v bezpečí. Ak by sa to nestalo, na ulici by neprežila. Dnes sú našimi hercami a herečkami rôzni ľudia bez domova, nielen predajcovia pouličného časopisu. Máme aj ľudí s ťažkým telesným postihnutím (detská mozgová obrna), so psychiatrickou diagnózou (napr. schizofréniou), bývalých odsúdených a iných zraniteľných ľudí.

Pestrosť a rozmanitosť našich hercov je pre našu prácu obrovským prínosom. Ľudia bez domova sa stali aj osobnými asistentmi pre kolegyne a kolegov s postihnutím a obe skupiny sa od seba navzájom učia. Aj to, že ich životná situácia nie je tá najhoršia.

Pôvodný organizačný tím na začiatku tvorili Anna Grusková, moja bývalá pedagogička z Vysokej školy múzických umení, Uršula Kovalyk, sociálna pracovníčka, spisovateľka a supervízorka, a ja. Prvé predstavenie, ktoré sme vytvorili, sa volalo “Krvavý kľúč”. Inšpiráciu preň sme našli v 4 príbehoch z knihy Clarissy Pinkoly Estés “Ženy, ktoré behali s vlkami”.



Pozerajúc do minulosti Uršula hovorí: „Jasné, že som mala aj obavy. Zvládneme divadlo udržať finančne? Neunaví nás štátna byrokracia a homelessfóbia? Tá bola vtedy v spoločnosti oveľa silnejšia než dnes.“

Patrik pokračuje: „Po 2 rokoch práce a uvádzania predstavení sme sa rozhodli našu skupinu a činnosť aj formálne a inštitucionálne zastrešiť. Dovtedy sme fungovali ako úplne neformálna divadelná skupina. V roku 2006 sme založili mimovládnu neziskovú organizáciu – **Divadlo bez domova**. Uršula Kovalyk, Karol Školník (pomáhal nám od začiatku s grafickým dizajnom a tlačou plagátov) a ja. Začali sme s písaním projektov a žiadaním o podporu. Uvedomili sme si, aké ťažké je získať podporu, z mnohých dôvodov. Počas prvých rokov existencie bolo častým argumentom to, že “nemáme žiadnu históriu”.

Neskôr sme neboli “dostatočne inovatívni”. Od začiatku sme sa snažili propagovať náš názor, že divadlo je aj práca, aj keď ho robia ľudia bez domova. To je dôvod, prečo naši herci a herečky dostávajú finančnú odmenu za divadelné skúšky. Po mnohých rokoch začali pracovať a preberať určitú zodpovednosť v rámci komunity. Finančná odmena pomáhala stabilizovať ich situáciu. Oblasť, v ktorej sme boli omnoho úspešnejší, bola medzinárodná spolupráca. Prvý veľký projektový grant, ktorý sme získali, bol z Medzinárodného vyšehradského fondu. Slúžil na zorganizovanie Medzinárodného festivalu bezdomoveckých divadiel ERROR, ktorý sa stal absolútne kľúčovým podujatím pre našu divadelnú skupinu aj pre našich partnerov z Maďarska, Českej republiky, neskôr tiež z Poľska a iných krajín, vrátane Slovinska, Francúzska, Finska, Nemecka, Holandska atď. Vďaka našej stále bohatšej medzinárodnej spolupráci prichádzalo mnoho ďalších hostí. Zčať realizovať európske projekty bolo nevyhnutnosťou a zásadným momentom. Najskôr v rámci programu Grundtvig (vzdelávanie dospelých) a Mládež v akcii, v posledných rokoch v rámci programu Erasmus+. Keďže na Slovensku neexistujú iné bezdomovecké divadlá, je pre nás neuveriteľne dôležité stretávať sa s kolegami, ktorí pôsobia v rovnakej alebo podobnej oblasti. Tak sa môžeme navzájom inšpirovať a učiť sa od seba.

Na začiatku našej oficiálnej činnosti pred viac ako 13 rokmi sme sa cítili osamotení, len so slabým know-how a niekoľkými argumentmi smerom k potenciálnym donorom a inštitúciám. Dnes už cítime a vieme dokázať veľmi silný dopad divadla na ľudí, ktorí ho robia – na našich hercov, herečky aj na nás samotných. Podstatný je aj jeho dopad na našu spoločnosť – širokú verejnosť. Ľudia, ktorí prídu na naše predstavenia po prvýkrát, stretnú ľudí bez domova alebo ľudí s telesným postihnutím v iných rolách, ako sú bežne zvyknutí. Nielen ako prijímateľov “pomoci” alebo ako ľudí, ktorí sa cítia byť vylúčení, ale v rolách ľudí, ktorí niečo (roz)dávajú. Sú to ľudia, ktorí vedia toho naozaj veľa ponúknuť. A tým “motorom aj prostriedkom” je umenie. V našom prípade najmä divadlo, hudba a literatúra. Po mnohých rokoch práce dokážeme odovzdávať a prenášať naše know-how, inšpirovať iných a exportovať naše nápady a spôsoby práce do zahraničia. V Slovinsku vzniklo ako priama inšpirácia našou prácou bezdomovecké divadlo “Carnium Legendarium”. Vo Francúzsku vytvorili sociálni pracovníci a umelci divadelnú skupinu “Les Coquelicots Sauvages” – “Divé maky”.

### **Čo nám pomohlo prežiť až doteraz?**

Rozpráva Uršula: „Vždy som sa sústredila na časové obdobie maximálne jednej divadelnej sezóny a budúcnosť som nechávala otvorenú, niečo v zmysle: “uvidíme, čo bude a ako bude.” Veľmi nám to pomohlo. Boli a stále sme skvelý tím a navzájom si dôverujeme. Nemáme strach experimentovať a nikdy sa navzájom nepodrážame. Nikdy

nám nešlo o peniaze a v divadle sme sa vždy aj zabavili. Podľa mňa sme vydržali doteraz a stále pokračujeme preto, lebo sme vždy verili, že prichádzajúce problémy zvládneme vyriešiť. Nebáli sme sa a boli sme fakt pracovití.“

### Súčasný tím

tvoria Uršula Kovalyk – principálka, vedie umeleckú a sociálnu prácu, Tomáš Kubiš – sociálny pracovník a projektový manažér, Jozef Bujna - finančný manažér, Karol Školník - PR expert a Patrik Krebs – principál, režisér a projektový manažér. V projekte HIT sa k nám pridala textilná dizajnérka a učiteľka umenia a výtvarných predmetov Eva Matkuliaková. „V súčasnosti máme 13 hercov a herečiek.“ (Patrik)



## 2. Čo pre nás znamená „chránený priestor“

Bezpečné prostredie je kľúčové nielen pre našich hercov a herečky, ale aj pre terapeutov, vzdelávateľov a divákov. Tvoria ho hmotné prostredie, neformálny ľudský prístup a facilitovaný kontakt s publikom.



### Hmotné prostredie:

Pozostáva z divadelnej sály, kancelárie, kuchynky, knižnice a všetkých hmotných vecí, ktoré máme v divadle. Pokladáme za dôležité, aby naši herci a herečky mohli pracovať a tvoriť v kultivovanom prostredí. Je čisté, útulné a je to priestor, kde sa môžu cítiť dobre. Keďže väčšinu dňa strávia na ulici a nemajú žiadny stabilný domov, je nevyhnutné, aby sa cítili doma (aspoň) vo svojom divadle. Majú tu svoju vlastnú šálku na čaj alebo kávu, svoje vlastné prezuvky. Môžu si tu zohriať svoje jedlo, vyprať veci v práčke, požičať si knihu z knižnice alebo sa prezliecť do suchých

šiat, keď je zlé počasie. Na našich hercov a herečky má udržiavanie čistoty v tomto hmotnom prostredí pozitívny psycho-sociálny vplyv. Nádherné prostredie staromestského paláca, kde naše divadlo sídli, hercov a herečky humanizuje. Scitlivuje ich. Keďže politický establišment sa opakovane snaží ľudí bez domova z centra mesta “vypratať” a vytlačiť ich niekde na okraj priemyselných zón, považujeme za zásadné udržať naše bezdomovecké divadlo v centre Bratislavy.

Náš vlastný divadelný priestor nám dovoľuje kontinuálne a dlhodobo umelecky pracovať, uvádzať predstavenia pre verejnosť, organizovať festivaly a workshopy. Pre ľudí bez domova sa divadlo stalo náhradným domovom, kde sú akceptovaní. Môžu sa predviesť, realizovať a rozvíjať, môžu udržiavať sociálne kontakty a vzťahy. To, ako dlho sa nám podarí toto miesto udržať (dlhú dobu tu máme nájomnú zmluvu), závisí od prístupu politikov v miestnom zastupiteľstve a samospráve k téme bezdomovectva alebo od miery ich citlivosti a vôle pochopiť a podporiť našu prácu. Aj preto je tak dôležité, aby sme prostredníctvom našich predstavení pozitívne ovplyvňovali stále viac ľudí v hľadisku. Tlak verejnej mienky na politikov stúpa a začína sa v našej krajine stávať čoraz silnejší.

### **Neformálny ľudský prístup**

Aj v tom najkrajšom a najmodernejšom zariadení sa klienti necítia dobre, ak tam absentuje priateľská atmosféra a citlivý prístup. Ľudia bez domova, ľudia s postihnutím aj iní znevýhodnení, zraniteľní ľudia majú za sebou veľa negatívnych skúseností s inštitúciami. V týchto situáciách zažili chladný, formálny a byrokratický prístup. Preto si počas umeleckej práce budujeme medzi sebou vzájomnú dôveru a otvorenosť. Navzájom sa rešpektujeme a akceptujeme inakosť každého člena skupiny. Skupinové pravidlá nám dávajú rámec “slušného” správania v skupine a pomáhajú nám udržiavať bezpečné, tolerantné prostredie. Konflikty, ktoré sú samozrejmosťou skupinovej dynamiky, riešime pozitívne a tak, aby sme sa z nich čo najviac naučili. Radosť, ktorá sa prejavuje ako humor a smiech, je nevyhnutným pocitom pri umeleckej tvorbe. Možnosť “mýliť sa”, spraviť “chybu” či “zlyhať” vytvára platformu pre divadelné experimentovanie a hľadanie nových netradičných postupov, techník a pohľadov.

### **Facilitovaný kontakt s publikom**

Divadlo bez publika nie je divadlom. Bez divákov, ktorí navštevujú naše predstavenia, by naša tvorba nemala zmysel. Ukazujeme im našu umeleckú prácu a oni sú schopní ju pochopiť a oceniť. Otvorenosť ľudí sediacich v našom hľadisku je prítomná a viditeľná pri každom potlesku. Divadelné predstavenia vytvárajú vhodný priestor na bezpečnú interakciu medzi “hercom a divákom”. Ak prídu diváci, ktorí nikdy nemali priamy kontakt a/alebo interakciu s človekom bez domova, alebo bol tento kontakt vnímaný ako negatívny, majú možnosť pozrieť sa na ľudí bez domova v príjemnom prostredí. Môžu si vypočuť ich myšlienky. Môžu precítiť a pochopiť emócie ľudí bez domova. Zrazu môžu vidieť tohto človeka v úplne inej role, ako je obvyklá rola človeka bez domova. Po predstavení sa môžu s týmito ľuďmi bez domova rozprávať. Po návšteve a zhliadnutí viacerých predstavení vzniká medzi nimi bežný ľudský vzťah.

Divadelné umenie sa tak stáva akýmsi neformálnym facilitátorom medzi ľuďmi, ktorí by sa na ulici zrejme nikdy neporozprávali.

Herci a herečky divákovi počas hrania a účinkovania niečo zo seba dávajú. To, že môžu slobodne hovoriť, konať a vystupovať pred verejnosťou, ktorá ich prijíma (cez potlesk), pôsobí na hercov oslobodzujúco, uvoľňujúco. Zvyšuje to ich ľudskú dôstojnosť a sebavedomie. Zažívajú úspech, dostávajú pozitívnu spätnú väzbu a majú radosť.

Po predstavení sa vždy koná krátka diskusia vedená facilitátorom. Diváci sa pýtajú hercov a herečiek na javisku na veci, ktoré ich zaujímajú. Delia sa o svoje pocity a vhlády vyplývajúce z predstavenia, ktoré videli. Herci a herečky majú možnosť rozprávať o sebe, o svojich pocitoch – jednoducho to, čo chcú sami zdieľať s publikom. Komunikácia v bezpečnom, facilitovanom prostredí hercov a herečky s divákmi a divákami navzájom zblízuje. Eliminuje prípadný strach, nedôveru, nedorozumenia a negatívne pocity (tienisté témy), ktoré by napríklad pri stretnutí na ulici mohli byť veľkou bariérou pri komunikácii. Interakcia hercov a herečiek s rôznym druhom publika, ako sú deti, seniori, mládež, cudzinci, pomáhajúce profesie či iné marginalizované skupiny, napr. odsúdení vo väzení, hercov scitlivoje. Neformálne ich to vzdeláva a obohacuje. Dáva im silný pocit, že stále patria do spoločnosti a sú súčasťou alternatívnej kultúrnej scény.



### **3. Narábanie s neistotou. Štruktúrovaná práca, ktorá podporuje tvorivosť**

Vznik divadelného predstavenia je v Divadle bez domova dlhá cesta, na ktorej sme prekonávali rôzne úskalía a prekážky. Učili sme sa z vlastných chýb. Je to vlastne nikdy nekončiaci proces. Aj po 13 rokoch našej existencie nás mnohé prekvapenia a experimenty ešte len čakajú. Na začiatku našej práce nás pri vytváraní predstavenia sprevádzala z rôznych dôvodov, vyplývajúcich z problémov, ktoré naši klienti majú, obrovská neistota. Podarí sa nám predstavenie pripraviť a naskúšať? Ak áno, naši klienti (herci a herečky) nakoniec možno na premiéru neprídu. Vymysleli sme štruktúru kolektívnej umeleckej práce, ktorá nám pomáha narábať a zvládať neistotu.

#### **Pravidelné divadelné skúšky**

Sú to pravidelné stretnutia s hercami a herečkami v divadle, kde umelecky tvoríme a robíme rôzne divadelné cvičenia. Divadelné skúšky prebiehajú pravidelne v konkrétnom čase a na konkrétnom mieste. Ukazuje sa, že pravidelnosť

vytvára u hercov pracovný návyk. Ten im pomáha vrátiť sa späť do divadla aj vtedy, keď sa kvôli náročnej životnej situácii alebo iným okolnostiam určitú dobu v divadle neukážu. Fakt, že nás vždy v určitý deň a čas nájdú v divadle, dáva hercom a herečkám obrovskú istotu a šancu v momentoch, keď síce zlyhajú, ale chcú začať znova pracovať a pokračovať.

#### **Základné pravidlá:**

1. Navzájom sa rešpektujeme, inakosť aj špeciálne potreby, nenásilie (fyzické, verbálne či akékoľvek iné).
2. Na skúšky a predstavenia prichádzame triezvi (žiadny alkohol či drogy).

Tieto základné pravidlá má rešpektovať každý z nás. Ak niekto pravidlo/pravidlá poruší, v tej chvíli sa nemôže zúčastniť danej aktivity. Dlhodobé porušovanie pravidla 1 môže viesť k vylúčeniu tejto osoby zo skupiny. V dejinách DBD sa to stalo iba raz, po všeobecnom hlasovaní o odchode tejto osoby.

#### **Cykly a úseky nášho pracovného procesu**

Po našej skúsenosti s postupnosťou krokov v procese Cesty hrdinu Paula Rebillota a s následnosťou 5 základných pocitov sme si uvedomili, že táto postupnosť krokov sa nachádza aj v našich pracovných procesoch.

#### **Projektové štruktúry**

Najčastejšou a základnou štruktúrou v našej práci sú dvojhodinové skúšky (dvakrát týždenne) a predstavenia (raz alebo dvakrát mesačne). Raz za rok pripravíme nové predstavenie a jeho premiéru. Ďalšími podujatiami, ktoré organizujeme, sú festival ERROR (raz ročne) a intenzívny workshop pre iných profesionálov a umelcov (raz ročne). Na všetky tieto “projekty” možno nazerať aj ako na procesy Cesty hrdinu, ktoré majú jej štruktúru alebo majú hlavné znaky procesu s jeho začiatkom (Volanie) stanovujúcim cieľ, zostavujúcim silné argumenty v prípravnej fáze alebo spájajúcim všetko know-how (Hrdina). Potom pokračujeme krokmi všimania si, rozpoznávania a zažívania ťažkostí (Démon odporu). Nasleduje realizácia, pokúšanie sa prekonať prekážky (Konfrontácia) a niekedy nečakané momenty (Krajina zázrakov/Krajina neznáma). Na konci sme vždy objavovali a zdieľali poklad (Dar a Návrat). Aj náš ročný proces tvorby a skúšania novej divadelnej hry prechádza týmito krokmi. Začína v januári a februári, kedy sa rozprávame o tom, akú divadelnú hru budeme tvoriť a skúšať (hlad, túžba, vízia). Počas marca, apríla, mája a júna na skúškach divadla a umelecky pracujeme na konkrétnej téme, pre ktorú sme sa rozhodli (úzkosť, strach, kontrola, plán, pochybnosti). V auguste a septembri stavíme počas intenzívneho workshopu divadelnú hru, kde má už každý konkrétnu rolu a úlohy. Tento proces býva pre celý tím náročný a veľmi dynamický (agresia a bolesť). V septembri a októbri plynule prechádza do procesu neustáleho opakovania a skúšania novo vytvoreného divadelného predstavenia (smútok). V novembri, keď divadelnú hru premiérujeme pre verejnosť a uvádzame ju na festivale ERROR, skupina zažíva radosť z úspechu (radosť). Divadelný rok sa končí v decembri, kedy spomíname, bilancujeme, hodnotíme a užívame si pokoj (prázdno).

## **Čas a cykly**

Pri reflektovaní vlastnej práce chceme zdôrazniť skutočnosť, že tento proces možno chápať ako reťazec rôznych “kruhov” alebo cyklov. Ide o akýsi neviditeľný typ štruktúry, ktorá drží tím pokope, aj keď niektorí z hercov či herečiek nemôžu prísť alebo sa nejaký čas zúčastňovať. Skôr či neskôr sa môžu vrátiť a pokračovať v práci tímu, pretože chápu princíp pri pokračovaní v tvorbe alebo rozvíjaní nového predstavenia. Môžu účinkovať v predstaveniach, ku ktorým sa neskôr pridajú.

Doprajeme si dostatok času nato, aby sme prešli procesmi, ktoré vyplývajú z potrieb divadelnej tvorby a skupinovej dynamiky. Ak je to nutné, predlžujeme dĺžku a/alebo zvyšujeme frekvenciu našich skúšok, zintenzívňujeme našu prácu. Vždy berieme do úvahy kondíciu našej skupiny a vopred dohodnuté ciele (napr. premiéra, festivaly, workshopy a divadelné výlety).

## **Motivácia a impulz**

Vytvorenie vonkajších okolností stimulujúcich kreativitu alebo “vonkajšia motivácia” sú podstatnými faktormi počas všetkých aktivít v našom divadle aj počas skúšania nového predstavenia. Kreativitu vnímame ako “zapálenie vnútorného plameňa motivácie”, ako hlad alebo túžbu “vnútornej motivácie”. Môžeme ju pozvať, ale nedokážeme ju vznietiť.

Priaznivými vonkajšími okolnosťami môžu byť divadelné výlety na rôzne miesta, potlesk publika, chutné jedlo v reštaurácii či pozitívna spätná väzba diváka po predstavení. Tieto faktory sú pre každého herca rôzne a my sa snažíme vycítiť, ktoré sú pre každého člena jednotlivito tie najvhodnejšie, aby mohli všetci pracovať a byť súčasťou našej divadelnej skupiny.

V organizačnom tíme ako facilitátori niekedy prechádzame do funkcií terapeutov alebo vzdelávateľov. Vnímame témy, ktoré by mohli byť pre našich hercov a herečky zaujímavé, a divadelnej skupine ponúkame nápad alebo myšlienku nového divadelného predstavenia. Dáme impulz a ďalej ho udržiavame. Darujeme si dostatok času, aby téma nového predstavenia našich hercov a herečky zaujala, aby sa ňou nadchli. Často sa o ich vnútorných pocitoch, problémoch, záujmoch a iných témach rozprávame. To všetko vytvára dobrý začiatok a zvyšuje šancu na dobrý koniec.

## **Metóda „mäkkých kĺbov“**

Ľudia bez domova žijú «na hrane aj na okraji». Niektorí z nich sú bývalí odsúdení po výkone trestu odňatia slobody. Daktori prichádzajú z detských domovov alebo nestabilného rodinného prostredia. Ďalší majú psychiatrické diagnózy či iné znevýhodnenia. Niektorí z nich sú Rómovia alebo sú súčasťou iných menšín.

Stáva sa, že jednoducho neprídu. Možno ochorejú alebo majú “stretnutie” s démonom svojej závislosti (alkoholom), aby prekonalí bolesť a smútok.

Ale práca divadelnej skupiny si vyžaduje kontinuitu a prítomnosť svojich členov.

Organizačný tím preto potreboval nájsť spôsob, ako hrať predstavenia aj vtedy, ak jeden alebo viacero ľudí nepríde. Tento spôsob nazývame metódou “mäkkých kĺbov”. Zabezpečuje, že predstavenie môže byť odohrané flexibilnou skupinou hercov a herečiek. Pomáha nám udržať divadelné predstavenie v našom repertoári aj niekoľko rokov. Odbúrava stres a neistotu v situáciách, keď nejaký herec alebo herečka nepríde.



### Ako to funguje?

Divadelnú hru vyskladáme z rôznych výstupov konkrétnych hercov a herečiek. V prípade neprítomnosti niektorého z nich, môže daný výstup vypadnúť bez zníženia výpovednej, umeleckej a kreatívnej hodnoty celého predstavenia. Táto metóda nám tiež umožňuje pridávať do predstavenia nové výstupy, keď sa po dlhšej dobe herec či herečka vráti alebo keď do divadla príde nový herec/herečka. Stavíme predstavenie tak, že v niektorých prípadoch môžu ľudia nahradiť svojich kolegov “rovnakým” spôsobom, ako to bolo v “pôvodnej” verzii. Vzhľadom na svoje fyzické danosti a schopnosti majú svoj vlastný spôsob hrania.

Ako sa nám to darí? Skúšanie a tvorba predstavenia je proces, ktorý trvá približne jeden rok. Toto časové obdobie dovoľuje ľuďom skúmať, skúšať a rozvíjať ich postavy a výstupy. Často tak majú všetci alebo takmer všetci herci a herečky šancu dostať sa do kontaktu nielen so svojou “hlavnou” rolou, ale môžu si vyskúšať aj ďalšie ponúkané roly. Mnohokrát už počas skúšok vidíme, že sú aj iní možní kandidáti na určitú postavu a že už existuje priestor pre striedanie či nahrádzanie v budúcnosti.

Ďalším momentom, kedy uvažujeme a pracujeme spôsobom „mäkkých kľbov“, sú hromadné výstupy, kedy sa na javisku ocitajú viacerí herci a herečky súčasne. Takýto výstup by mal byť odohraný, aj keď niekto chýba. Môže byť pripravený a prispôbený tak, aby sa k nemu mohli pridať aj prípadní noví herci či herečky. Byť súčasťou spoločného výstupu s inými kolegami je pre nováčikov omnoho ľahšie, ako mať svoj samostatný výstup.

V posledných 6 predstaveniach sme vedome počítali s potrebou a možnosťou použiť “mäkké kľby” ako princíp pri skladaní. Aj vďaka tomu sme nikdy nemuseli zrušiť naše



predstavenie. Máme tiež jednu veľmi špecifickú skúsenosť, keď sme išli hrať našu hru (Bábka) do nemeckého Berlína a herec reprezentujúci hlavnú postavu neprišiel. Vďaka spôsobu skúšania a striedaniu sa “hlavnej postavy” v čase prípravy predstavenia sme ho dokázali nahradiť iným hercom a úspešne odohrať predstavenie.

Ak by nám hrozilo veľké riziko zrušenia predstavenia, naša práca by stratila podstatnú časť celého procesu – RADOSŤ reprezentovanú a stelesnenú v samotnom predstavení pred publikom v hľadisku.



### **Verejné divadelné predstavenia:**

Divadelé predstavenia, ktoré sme jeden rok nacvičovali a skúšali, sú verejne uvádzané v našom divadelnom priestore a v iných divadlách. Ide vlastne o prezentáciu našej práce, náš kontakt s verejnosťou a o motiváciu našich hercov a herečiek, spojenú s pravidelnou finančnou a morálnou odmenou (radosť). Predstavenia nám umožňujú vplývať na verejnosť, zdokonaľovať naše herecké či prezentačné zručnosti a kompetencie. Učíme sa zvládať trému. Predstavenia sú tou pomyselnou čerešničkou na torte. Naším hercom a herečkám zvyšujú sebavedomie a prinášajú im nové sociálne kontakty.

### **Predstavenia zrealizované od roku 2005**

SNY, 2018

Aké druhy snov máme? Čo pre nás znamenajú?

FLASHBACK, 2016

Po 10 rokoch existencie DBD predstavujeme divákovi svoje spomienky a život za oponou.

POVINNÉ ČÍTANIE – INAK, 2015

Je ľahké či ťažké čítať knihy zo zoznamu stredoškolskej povinnej literatúry a aké knihy čítajú ľudia bez domova?

DIVADLO UTLÁČANÝCH – PRIMEIRO PASSO, 2014.

Divadelný úvod k obrovskému dedičstvu Augusta Boala, ktoré predstavujeme nielen divadlom Fórum.



KRASOJAZDKYŇA, 2014

V inscenovanom čítaní z knihy Uršule Kovalyk nám ženy – herečky – približia premenu dievčaťa na ženu a socializmu na kapitalizmus v bývalom Československu.

BÁBKA, 2013

Na začiatku bola iba bábka ľudskej veľkosti. Bez výrazu tváre či konkrétnych charakteristík.

Neskôr sme bábke dali meno.

Franky, ako ho herci a herečky nazvali, začal v divadelnom priestore ožívať...

PLATEA, 2012

Pouličný happening inšpirovaný cirkusom je našim jediným predstavením, ktoré uvádzame vo vonkajšom prostredí.

ZÁZRAČNÉ DIEŤA, 2011

Predstavenie je adaptáciou knihy našej herečky Jely Matuškovičovej a prináša jej osobné skúsenosti a zážitky z viac ako 25 rokov v starostlivosti psychiatrických nemocníc v socialistickom Československu.

KUCA PACA, 2010

Divadelná koláž, ktorú možno vnímať ako sériu hádaniek pre publikum. Herci a herečky rozprávajú, ale nikdy ne-vyslovia, čo alebo o čom to je.

DUNAJDRÁMA, 2010

10 krajín, 1 rieka, 1 hra – multimediálny výlet naprieč dunajskými krajinami.

HAIKU, 2009

Divadelná hra inšpirovaná japonskou poéziou zároveň niektoré japonské básne predstavuje.

VIANOČNÁ KOLEDA / A Christmas Carol, 2008

Svetoznámy príbeh v podaní štyroch bezdomoveckých divadiel zo štyroch krajín: Českej republiky, Maďarska, Holandska a Slovenska.

DÍA DE MUERTOS / Deň mŕtvych, 2008

Mexiko a jeho najjedinečnejší deň – Deň mŕtvych – nás odnesie veľmi ďaleko.

OKTAGON, 2006/2007

Oktagon je druh boja, ktorý sa odohráva v osemuholníkovej klietke. Nemá žiadne presné pravidlá.

Pri tejto hre si môžeme uvedomiť, ako ľahko môžeme skončiť na ulici.

## V máji 2006 oficiálne vzniklo Divadlo bez domova.

KRVAVÝ KĽÚČ, 2005

Štyri tradičné mýty a príbehy o tom, ako žiť a prežiť – O Modrofúzovi, Baba Jaga, Červené topánky a Žena - kostra (príbehy Clarissy Pinkoly Estés, 1992).

### 4. Prežívanie radosti

Pri rozdelení práce v rámci projektu HIT sme sa zamerali na radosť a naša hypotéza je nasledovná: každý kompletný proces, prechádzajúci hladom, strachom, agresiou/bolesťou a smútkom, je ukončený radosťou, ak sa dokážeme podeliť o dar získaný v tomto procese. Vytváranie a skúšanie predstavenia spoločne s inými je procesom sebarozvoja pre hercov aj pre facilitátorov. V jeho priebehu môže existovať radosť z nahliadnutia do svojho vnútra, z vyjadrenia problému skrytého v nevedomí prostredníctvom tela alebo emócií a z jeho zvedomenia. V našom predstavení “Flashback” sú tieto procesy ukázané tak, ako ich prežíva každý herec a herečka.

Na konci vystúpenia prichádza radosť z dobre zahraného predstavenia a z potlesku publika.

Tento projekt nám poskytol ďalšiu príležitosť lepšie nahliadnúť na ”rituál klaňania sa a prijímania potlesku” s následnou diskusiou. Pre nás a náš pracovný proces sú to dôležité momenty.

Začali sme vyslovovať mená všetkých účinkujúcich. Každá herečka a herec má svoju vlastnú chvíľu, kedy je oznámené ich meno. Každý a každá dostane svoj potlesk.

Väčšina našich hercov a herečiek si tento moment vychutnáva, tešia sa z neho. Opisujú to takto:

*„Potlesk je obrovský zážitok. Ak by po predstavení neprišiel potlesk, bolo by to jasné znamenie, že niečo bolo zle.“* (Jozef, herec bez domova)

*„Klaňať sa a prijímať potlesk je niečo nádherné. Niekedy získame standing ovation a to je pre nás, pre mňa vždy veľmi výnimočná možnosť a príležitosť, kedy som viditeľný, kedy môžem ukázať niečo zo seba iným...“* (Joshua, herec bez domova)

*„Aj keď mám viac ako 50 rokov, keď počujem potlesk, vždy sa rozcitliviem. Nedokážem zastaviť slzy. Chvíľu mi trvá, kým dokážem rozprávať...“* (Dada, herečka bez domova)

*„Áno, potlesk je príjemný a je ocenením našej práce a úsilia, ale viac ma zaujíma následná diskusia, či sa ľudia dokážu niečo opýtať... Niekedy by som chcela aj ja niečo opýtať – a niekedy sa aj opýtam. Niekedy cítim v potlesku “ľútosť” nad našou situáciou, len trocha – naozaj sa mi nepáči, ak ma ľudia ľutujú kvôli mojej situácii... Som si istá, že ľudia ma neľutujú a ich potlesk je úprimný, keď hráme napríklad vo väzení. Títo ľudia sú veľmi priami a nepotrebuju nič predstierať.“* (Deny, herečka s telesným postihnutím)

Ponúkame aj spätnú väzbu terapeuta po našom predstavení na Teatroterapeutickej konferencii v Olomouci v roku 2018:

*„Som šťastný, že existuje predstavenie na tému “Prečo robiť predstavenie s marginalizovanými ľuďmi alebo s ľuďmi v tieni našej spoločnosti?” Ľudia mi často kládli tú istú otázku a nebolo mi vždy celkom jasné, čo mám odpovedať. Keď som rozprával s kolegami, dokázal som opísať dopad, ale bolo ťažké nájsť odpoveď pre širokú verejnosť. Dnes som od herečky počul odpoveď, ktorá sa mi zdá byť skvelá: “Necítim sa byť herečka, ale mám radosť, keď hrám.”“*

Inými slovami, títo ľudia robia divadlo, pretože im prináša radosť.

Facilitátori DBD opisujú svoje zážitky a skúsenosti s radosťou takto:

*Prežívam radosť, keď dokážem vyriešiť klientov problém, ktorý nedokáže vyriešiť on sám/ona sama. Veľmi často to môže byť pre mňa s mojimi skúsenosťami úplne jednoduchá maličkosť, napr. jeden telefonát na daňový úrad. Vtedy cítim spokojnosť, že som niečo zlepšil.*

(Jozef Bujna)

*Ako herec cítim radosť po odohranom predstavení (nie je nevyhnutne spojená s potleskom, je to pocit z dobre zahraného predstavenia, z dobrej spolupráce, spokojnosť) a následná diskusia je dôležitá súčasť zdieľania s inými. Mám pocit, že v súčasnej na výkon a výsledok orientovanej spoločnosti chýba priestor a čas na radosť – ponáhľame sa a skáčeme z jedného ukončeného projektu do nového, bez adekvátneho času na spoločnú radosť z úspechov. (Tomáš Kubiš)*

*Keď plánujeme predstavenie, v predstihu by sme mali napláňovať aj záverečné podujatie (oslavu) pre organizačný tím, s dostatkom časom na jeho realizáciu. (Patrik Krebs)*

## 5. Divadlo ako uzdravovanie

Proces HJ je príležitosťou ponoriť sa do seba, každý sa môže rozhodnúť, ako hlboko. Facilitátori sú sprievodcovia, ľudia, ktorí pozývajú iných na dobrodružstvo, sú podporovateľmi v temnejších častiach, strážia svetlo a držia sa blízko hlavnej osi procesu – cesty. Ak je na nej priveľa svetla, môžu vám tiež ukázať radosť z objavenia tieňa. Každá cesta (profesionálna alebo osobná) obsahuje tieň, “druhú stranu”. Týchto “strán” je veľa, na mnohých úrovniach a v mnohých vrstvách. Naozajstnou prácou a výzvou pre každého človeka, prípadne pre skupinu ľudí pracujúcich spolu, je nimi prejsť. Transformovať tienistú (niekedy nazývanú temnou či negatívnou) stránku na svetlú, posilňujúcu silu, schopnosť alebo vlastnosť. Tie možno potom využiť v prospech seba aj iných. Je to aj podstatný dôvod, prečo pracujeme umeleckou formou a metódami. Aktivuje sa nielen kreativita a vyjadrovacie kanály, ale aj kontakt so samým sebou. Snažíme sa pochopiť náš vlastný svet a zdieľať životné skúsenosti s inými tak, aby ich mohli stráviť, pochopiť a precítiť. Na prácu s emóciami je divadelný svet ideálny. Dáva im priestor a čas. Je to

vytrvalostný beh, počas ktorého môžu ľudia z času na čas aj kráčať. Môžu zrýchliť alebo si dokonca oddýchnuť - a potom znova pokračovať.

Čo môžu širokej verejnosti ponúknuť menej privilegovaní ľudia ako ľudia bez domova, bývalí a súčasní odsúdení či ľudia s ťažkým postihnutím? Čo môžu ponúknuť «zvyšku» sveta?

Predovšetkým: každý príbeh, každá správa, každá informácia o “nich” je zároveň príbehom, správou alebo informáciou o “nás”. My všetci sme súčasťou toho istého príbehu, toho istého mýtického sveta. Je dôležité pozrieť sa na tieto fenomény lepšie. Svet umenia nám ponúka jazyk, ktorému rozumie viacej ľudí. My sa snažíme pracovať s “témami”. Obvykle počas jedného roka skúmame určité oblasti. Tvoríme, stavíme a rozvíjame predstavenie, ktoré naši herci a herečky reflektujú a prežívajú.

Zvyčajne na konci roka, po premiére a niekoľkých reprízach, po festivale a koncoročnom uzavretí projektov premýšľame, čo by mohlo byť pre nás všetkých inšpiratívne. Niekedy sú témy jasné (napr. sny, povinná literatúra alebo inscenované čítanie konkrétnej knihy). Inokedy bol našou inšpiráciou objekt. Bola to bábková show. Téma a koncept vzišli z toho, ako sme skúšali a rozvíjali zručnosti a schopnosti práce s bábkou. Snažíme sa robiť predstavenia, ktoré dokáže vstrebať celý tím, v ktorých si každý herec a herečka môže nájsť svoje vlastné miesto a spôsob sebavyjadrenia. Predstavenie je vždy výsledkom spoločnej práce a nápadov, ktorými prispievajú všetci. Naša (facilitátori, režiséri a principáli) hlavná rola je udržiavať kreatívny proces, tému a umelecký jazyk pod strechou, ktorá chráni nielen herečky a hercov, ale pojme pod seba aj divákov, ideálne všetkých spolu. Diváci v hľadisku a ľudia na javisku vytvárajú jedno funkčné telo. Vesmír, v ktorom je môžeme vidieť a cítiť niečo, čo bežne nevidno alebo to nedokážeme cítiť či vidieť.

Záverečný text napísala Zuzana Pokorná, herečka Divadla bez domova. V divadle hrala a skúšala 3 roky. Potom sa presťahovala do Nitry, ktorá je od Bratislavy vzdialená asi 100 km. Po niekoľkých mesiacoch nám Zuzka napísala reflexiu svojich divadelných zážitkov a skúseností. V súčasnosti opäť aktívne skúša a hrá, 2-krát týždenne dochádza na skúšky a predstavenia. Jej oddanosť divadlu je pozoruhodná aj vzhľadom na fyzickú kondíciu a obmedzenú schopnosť chodiť.

### **Prečo povedať „ÁNO“ divadlu?**

„Umenie má v sebe niečo zvláštne. Má akúsi magickú moc. Umenie, ktoré vzniká v divadle je mimoriadne intenzívne, lebo sa doň zapája telo, všetky jeho zmysly aj duša. Telom a zmyslami sa dá veľa ukázať a vypovedať, dušou precítiť. Je to miesto, kde si každý môže zažiť a prežiť čo chce. Všetko je dovolené. Navyše, kto chce môže sa pridať... Umením sa dá doplniť práve to niečo, čo niekde, niekomu chýba, ... tá jedna možno veľmi dôležitá čiastočka.

Uvedomila som si, že činnosť v divadle dáva všetko akosi nazad... do rovnováhy. Tento pocit vo mne dozrel vďaka tomu, že som mohla byť pár rokov súčasťou jedného divadelného tímu jedinečného divadla, Divadla bez domova, ktoré si žije svoj príbeh aj príbehy iných na jednej ulici v Bratislave. A pri tomto divadle to platí dvojnásobne. Neviem ako si inak vysvetliť, že aj napriek tomu, že sa tam stretávajú ľudia, ktorým nebolo v živote dopriate toľko lásky ako ostatným, to miesto je ňou naplnené od podlahy až po strop.

Istotne, nie vždy človek prežíva radostné chvíle. V týchto momentoch mu však môže pomôcť spoločné zdieľanie. Sedenie v kruhu a rozprávanie sa o spoločných problémoch človeku uľaví a možno vďaka pochopeniu, radám iných aj príde na iné myšlienky. Divadlo otvára srdce...



Ak by ste však každý deň striehli a v záhyboch tváre hľadali smútok, či bolesť, nedočkali by ste sa. Radosť zo života a chuť tvoriť je silnejšia. Navyše, to je predsa to, čo dáva divadlu kyslík. Divadlo radosť tvorí aj „trojí“. Stačí mať len chuť tešiť sa a výsledok sa dostaví.

Skúšky sú stavebným materiálom predstavení. Tou podstatnou časťou, ktorá vdychuje život myšlienkam, pomáha im pretvoriť sa do materiálnej podoby. Tou dôležitou časťou, ktorá vytvára čosi nové, mení to staré nie len navonok, ale aj vo vnútri. Tým najdôležitejším. Tou cestou. Výsledok vo forme hotového predstavenia zo spoločne pozliepaných myšlienok, návrhov, zmien a nápadov je už (nie len pre divákov), ale aj pre hercov odmenou. Možno je ňou už aj tá cesta.

Divadlo má starostlivé, láskavé ruky. Ich dotyk je liečivý. Nie len spoločne strávený čas, či už v Bratislave alebo kdesi na cestách dopomáha k celkovému „vyliečeniu“. Každý má v sebe miesta, ktoré potrebujú vyjsť na svetlo, vyhnisať, preliečiť a úplne sa zaceliť. Toto divadlo môže liečiť pocit samoty, zlyhania, odmietnutia.... A na druhej strane darovať prijatie, pochvalu, lásku...

Nejde to rýchlo, nejde to hneď, nejde to ľahko, ale hlavné je, že to nejako ide. A s divadlom to ide predsa len lepšie..

Keď som už divadlo spoznala, začala som si ho predstavovať, ako ostrovček nádeje s jedným domčekom a večne zažatým svetlom. Divadlo dáva nádej. Nádej vlastne hovorí: „Stále treba veriť, že všetko dobre dopadne.“

Nie som žiadneho konkrétneho vierovyznania, ale verím vo vyššiu moc, múdrosť a prírodné zákony. A som si istá, že niekto veľmi láskavý a múdry tam hore, vybral pár správnych ľudí, aby takýmto spôsobom pomáhali druhým. Ako inak teda vnímať divadlo, ak nie ako dar?

Toto všetko môže v ľuďoch divadlo zanechať. Vo mne zanechalo mnoho, dalo mi veľa...(dúfam, že aj ja som dala niečo jemu).

A či môže aj niečo vziať? No... mne vzalo len starý pohľad na život.“

### **Komentáre editorov:**

*Vidíme tu citlivú prácu ľudí, kultúrnych a umeleckých aktivistov, ktorí sú zvyknutí konať a veci realizovať.*

*Existuje len niekoľko otázok.*

*Byť a pracovať spolu s „outsidermi“ stelesňujúcimi kultúrny tieň a vytvárať s nimi divadelné predstavenia založené na ich zážitkoch či skúsenostiach predstavuje priamu prácu s tieňmi. Zdá sa to byť to tak prirodzené, tak samozrejmé, že tienisté stránky radosti sú spomenuté len zriedka, napr. závislosť. Ako „ich“ tieň a to, ako ho „jedna“*

*na javisku, rezonuje vo vás, aktivistoch? Iný spôsob, ako uchopiť tú istú tému: čo je to, čo sa môžete naučiť od nich? Stávajú sa niekedy vašimi učiteľmi? Ak áno, kedy a ako?*

*Herečka Dada opisuje svoje slzy radosti: akú rolu hrá vo vašich divadelných predstaveniach smútok?*

*V kapitole Volanie/Hlad sa publikácia začína zamurovanými ľuďmi, odsúdenými vo väzení. V tejto poslednej kapitole Dar a Návrat/Radosť sa publikácia končí ľuďmi bez miesta, ľuďmi bez domova. Ide o dva extrémny našej spoločnosti, ako marginalizovať a zneviditeľňovať: byť uväznený v špeciálnom zariadení alebo byť vylúčený - bez domova, túlať sa.*

*Radosť je pocit prítomný na konci cyklu základných pocitov. Potreba alebo chuť zotrvať pri radosti povedie k špirále závislosti medzi radosťou a hladom, s potrebou chcieť to isté stále viac a viac. Nechať radosť úplne doznieť a odísť a nechať prísť prázdno (viď kapitola Hlad) povedie k opusteniu tejto špirály a umožní, aby sa začala nová Cesta hrdinu.*



## Výsledky

Projekt HIT sa riadil konceptom rozvoja **inovácií vo vzdelávaní dospelých**: Rozširovaním a rozvojom zručností pedagógov v oblasti sociálnej inklúzie. Sú tu dva aspekty, ktoré sa dopĺňajú: to, ako veľmi sme schopní pomôcť ostatným rozpoznať a zapojiť stratené zdroje a schopnosti, zodpovedá miere odhodlania pomáhajúceho či pomáhajúcej urobiť to isté, pokiaľ ide

oňho samotného alebo o ňu samotnú.

Oba aspekty sa stali predmetom výskumu: všetci účastníci projektu našli cestu k svojmu „hrdinovi“, skúmali a zisťovali, ako môže ich „hrdina“ nájsť vzájomné porozumenie s ich vnútorným „démonom odporu“, ako je to opísané v dohode. Je to krok „iniciácie“, rozvinutie nového sebaopätia vlastného ja (viď kapitola Krajina neznáma – Smútok). Toto nové ja dokáže skúmať neznámo, rozpoznať dary svojim „vnútorným zrakom“ a vie, ako ich využiť. Zážitky a skúsenosť z tohto procesu pomáha otvoriť možnosti ďalšej cesty: ako toto nové ja začleniť, ako sa oň podeliť a ako ho naozaj žiť. Tento proces je v podstate rovnaký, či už ste pomáhajúcim alebo klientom. Klient by sa pomáhajúcemu mohol stať dokonca učiteľom, ak vie vykročiť z tieňa, do ktorého ho/ju spoločnosť uvrhla. Deje sa to napr. v práci Divadla bez domova, kde ľudia bez domova dávajú iným ľuďom, ktorí žijú v lepších podmienkach, „ochutnať“, čo sa vlastne deje s našou spoločnosťou a aký prameň kreativity začal bublať v nich samotných. Počas plodnej práce na projekte HIT sme s veľkou radosťou medzi účastníkmi alebo v ich blízkom okolí privítali troch novorodencov.

### **1. Divadlo a iné umelecké a analógové prostriedky ako spôsob vyjadrenia tém, ktoré možno iba ťažko alebo vôbec vyjadriť digitálne**

1.1. Jedným zo zaujímavých záverov je, že účastníci projektu s veľkou obľubou využívali rôzne umelecké prostriedky. Počas záverečného workshopu v Rakúsku všetci vo svojich prezentáciách záverov výskumu použili aktivity založené na hraní rolí, divadelných technikách a ďalších umeleckých a symbolických prostriedkoch na vyjadrenie toho, čo je buď nemožné vyjadriť alebo ešte stále na ceste k vyjadreniu, načo je potrebných mnoho nuáns a zmyslových vnemov, ktoré dokážu podnieť pocity a myšlienky. Nejde tu o kvantitu typu „čím viac metód sa naučím, tým lepšie“. Facilitátorovi ide o kvalitu, o to, aby dokázal nájsť vhodný prístup, ktorý klientovi, jeho témam a potrebám zodpovedajúcou formou otvorí priestor, kde môže prísť k samoriadenému procesu vnímania a chápania seba samotného. Na Konferencii HIT, ktorá sa konala 24. novembra 2018 počas festivalu ERROR v Bratislave, sme projekt HIT prezentovali divadelným predstavením „Čo sa deje v Európe“ („What’s up in Europe“); jeho postavy – hrdina menom „Komunita“, matka menom „Divoká, voľná príroda“, otčím menom „Civilizácia“, volanie menom „Európska diverzita“ a démon odporu menom „Majster nacionalizmus“ – prešli všetkými krokmi zmeny v procese Cesty hrdinu. Publikum túto prezentáciu veľmi ocenilo vďaka jej jasnemu a rôznorodému posolstvu.

S divadlom veľmi úzko súvisí rozprávanie príbehov a mýty. Všetky tri majú svoj pôvod v starom svete rituálov a v prezentácii mýtov a iných príbehov v kontexte iniciácie či v kontexte liečenia (napr. v starovekom Grécku Epidauros

(Rebillot, 1981)). Rozprávanie mýtov a príbehov použili aj niektoré skupiny zapojené v projekte. Tieto mýtomy a príbehom by sa mohla v budúcnosti venovať pozornosť ako samostatným hlavným témam.

1.2 Počas projektu sme si uvedomili, aké rozdielne sú naše národné kultúry. Pri pohľade zvnútra EÚ a z kontinentu to platí predovšetkým pre „ostrovy“: Island a Lanzarote na jednej strane a Srbsko na druhej. Možno to je tiež dôvod, prečo Island, Lanzarote a Srbsko použili pri svojej práci mýty. Lanzarote využilo to, že sa v jeho pracovnej skupine stretli rôzne kultúry. Práca s najznámejšími mýtmi jednotlivých národov by napr. pri využití P. Rebillotovej kreatívnej práce s mýtmi každopádne mohla v budúcnosti každopádne predstavovať veľkú pomoc pre to, aby bolo možné na rôznych úrovniach pocítiť a pochopiť hlavné rysy národnej kultúry.

## 2. Chránený priestor + rituál inkluzie a transformácie negatívnych pocitov

Ako hovorí americký básnik Robert Bly: „Očividne trávime prvých dvadsať či dvadsaťpäť rokov života rozhodovaním, čo máme potlačiť do tienistého ja, a ďalších štyridsať rokov snahou prísť s tým opäť do kontaktu.“<sup>30</sup> To, čo nás prinútilo v detstve zatlačiť našu prirodzenú živosť, temperament a schopnosti do nášho tienistého „batoha“, nestačí len jednoducho „prejaviť a vyjadriť.“ Vyjadrenie úzkosti, bolesti alebo smútku je len štartom na ceste ich naozajstného *prežívania*, ako aj prežívania všetkých tém či problémov, ktoré sa za nimi skrývajú a ktoré čakajú na začiatku tienistého „potrubia“.

Tréning Cesty hrdinu, práca skupín štyroch ľudí v každej z krajín aj práca s klientmi viedli k ďalšiemu záveru: dosiahnutie vnútorného ticha, pokoja, prázdna, uvedomenie si tela a pocitov a otvorenie sa symbolickým činom, ktoré vyjadrujú zážitok, skúsenosť alebo zvyk, ktorého sa chce osoba zbaviť, alebo zranenie, ktoré treba vyliečiť – na to všetko je nevyhnutne potrebný chránený priestor. Dve fotografie zobrazujú chránený priestor – típi na „Mieste ticha“. Západným kultúram takéto priestory veľmi chýbajú. Sú chránené pravidlami nenásilného konania, dôvery, vyjadrovania jasného áno alebo nie k návrhom pracovných aktivít, neprípustnosťou predstierania súhlasu a konsenzu – ako sa to deje aj pri tréningu Cesty hrdinu (viď kapitola „Konfrontácia – Agresia/bolest“: štruktúrované a neštruktúrované konfrontácie). Čo ešte? Čo z nich robí rituálny priestor?



30 Bly, 1988, str. 64





máha. Akonáhle sa získa skúsenosť s touto dynamikou, stane sa úplne prirodzeným vstupovať do procesov spoločného rozvoja kreatívnych rituálov. Tento rituálny priestor sa otvára vyvolávaním nehmotnej sily a uzatvára sa vyjadrením vďaka tejto sile (Weule a Weule, 2003).

Účastníci projektu HIT boli pripravení zúčastniť sa rituálnych procesov a ich spoločného rozvoja. Zdá sa, že nie všetky zapojené skupiny sú zvyknuté používať rituály vo svojej vlastnej práci. Tomuto kroku procesu by bolo možné venovať viac pozornosti v budúcnosti.

### 3. Výskumný projekt potrebuje štruktúry: štruktúry a autorita v projekte HIT

#### 3.1 Štruktúry projektu

Proces Cesty hrdinu so svojimi konceptmi a cyklus základných pocitov stáli na začiatku tohto projektu pri 7-dňovom tréningu Cesty hrdinu na Lanzarote. Jeho súčasťou bol aj čas na určenie osobných cieľov, reflektovanie osobných výsledkov a na vytvorenie a nastavenie rozdelenia projektovej práce medzi 5 + 1 štvorčlenných skupín z jednotlivých krajín (viď obrázok na str. 109).

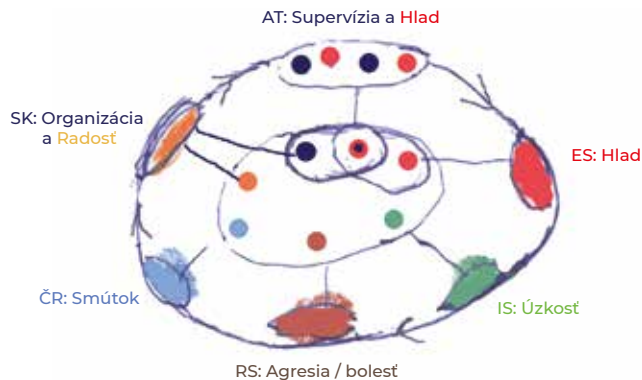
Tieto štvorčlenné skupiny dokázali rozbehnúť a rozvíjať svoju vlastnú výskumnú prácu odlišnými spôsobmi, podľa svojej situácie a kultúrnych špecifik. Ale ďalšie, v poradí tretie nadnárodné stretnutie prinieslo konflikty:

Tréning Cesty hrdinu to ukazuje: spája účastníkov, ktorí chcú nájsť svoj osobný vzorec zmeny a užitočné odpovede na otázku: „Kto som?“ Zdieľajú toto spoločné pranie, ktoré je nabité svojou silou a vytvára spoločné energetické pole. Je to niečo, čo môžeme nazvať „duchom tejto spoločnej cesty“ alebo „duchom tejto skupiny cestovateľov“. Symbolizuje ho sviečka uprostred miestnosti alebo priestoru, ktorá horí nepretržite dňom i nocou až do konca procesu.

Existujú ďalšie príklady: „spirituálneho sprievodcu“ možno vybrať ako spojenca, možno privolať prírodné elementy, aby naplnili „nástroj sily“. Skúsenosti potvrdzujú, že privolať neviditeľné alebo nehmotné sily ich oslovením a vhodne ich žiadať o podporu naozaj po-



Podľa skúseností skupinovej dynamiky a teórie skupín má SKUPINA 5 – 12 členov. Ak je väčšia, priama komunikácia už nie je možná a vznikajú podskupiny. Preto prišlo k stretnutiu supervízorského a koordinačného tímu, ktoré navrhlo štruktúru 7 zástupcov, ktorá bude rozhodovať – zobrazená farebnými bodmi v kruhu v strede obrázka). Zástupcovia sú zodpovední za šírenie informácií a názorov vo svojej podskupine. Slovenská skupina mala ako koordinátor (organizátor) projektu aj druhého zástupcu. Toto rozdelenie sa osvedčilo ako veľmi prospešné:



Táto štruktúra a spolupráca medzi organizačným a supervízorským tímom nám po konfliktnnej debata umožnili dosiahnuť zhodu ohľadom funkcie rakúskych supervízorov. To pomohlo príprave a vedeniu letného workshopu. 5 podskupín pracovalo na svojom kroku procesu Cesty hrdinu a s ním súvisiacom základnom pociťe relatívne skryto vo svojich krajinách a na druhý 7-dňový workshop v lete 2018 si pripravili prezentáciu svojich záverov. Ako sa im to podarilo, možno vidieť v ich jednotlivých kapitolách. Medzi jednotlivými skupinami (skupinami jednotlivých „bublín“) tu prebehla komunikácia na úrovni pohľadu (názorov) zvnútra a pohľadu (názorov) zvonka (Simon a Conecta, 2004).

### 3.2 Supervízia

Rakúska skupina mala úlohu supervízorov procesu HIT a editorov tejto knihy. Jej členovia mali rôzne funkcie: okrem dvoch najskúsenejších facilitátorov tu bola Elisabeth Kamenicky s viacerými súbežnými funkciami a Gudrun Florian-Troy, ktorá prispela svojim výskumom v oblasti odškoľovania (deschoolingu) ku kapitole „Hrdina a Volanie do neznáma – Hlad“. Helga má kvôli svojej „nevyliciteľnej chorobe“ obmedzenú pohyblivosť a potrebuje preto osobného asistenta. To bola jedna z funkcií, ktoré zabezpečovala Elisabeth. Bola súčasťou tímu facilitátorov Cesty hrdinu na Lanzarote a na letnom workshopu, vďaka svojim skúsenostiam v skupinovej dynamike sa stala tiež ďalším supervízorom a pre Manfreda a Helgu niekedy aj prostredníkom medzi nimi a ostatnými členmi projektu.



Supervízori spolu preberali, pripravovali a vykonávali procesné intervencie, vytvárali program a koncipovali celkový dizajn pre prvý aj druhý workshop. Vo všeobecnosti možno povedať, že intervencie v písomnej forme (e-mail) nemali väčšinou žiadnu odozvu: buď vyvolali diskusiu iba vo vnútri skupín v jednotlivých krajinách bez toho, aby boli supervízorom a ostatným účastníkom odkomunikované akékoľvek závery, alebo sa nimi jednotlivé skupiny jednoducho nezaoberali. Ale pri spätnom pohľade a blížiac sa ku koncu projektu možno skonštatovať, že viaceré skupiny začali nakoniec so supervízormi komunikovať intenzívnejšie. Obzvlášť účinné boli najmä ústne intervencie počas letného workshopu v Rakúsku.

Vo veľkom kruhu 25 ľudí je potrebné vytvoriť dostatočný priestor pre vyjadrenie rozdielnych stanovísk a využiť ich ako zdroje diverzity. To bola jedna z hlavných výziev prvého dňa letného workshopu. Zároveň bolo dôležité baviť sa o použitých spôsoboch a konceptoch výskumu, vychádzajúc z vlastnej praxe, a vyjadriť negatívne pocity a tienisté témy projektu HIT. To sa stalo dobrým základom na to, aby sme potom mohli prejsť spoločne vytvoreným rituálom ohňa, v ktorom dochádza k transformácii negatívnych pocitov a k posilneniu pozitívneho vnímania. Toto boli kroky prvého dňa letného workshopu. Cieľom posledného dňa bolo spracovať spätnú väzbu, zdokumentovať a zdieľať závery a vytvoriť štruktúru tejto knihy aj jej jednotlivých kapitol. Prišlo aj k reflexii rôznych tém a problémov projektu, napr. s pomocou metódy vnútorného a vonkajšieho kruhu, kde sa o svoje názory podelí najskôr vnútorná skupina (vonkajší kruh ticho počúva) a potom dostáva priestor vonkajší kruh s otázkami a komentármi (vnútorný kruh iba počúva) (Simon a Conecta, 2003). Ukázalo sa, že medzi skupinami jednotlivých krajín sú názory na supervíziu ako profesionálny postup veľmi odlišné.

### **3.3 Autorita, distribúcia funkcií a manažment diverzity**

Ústredným problémom je možné preťaženie viacerými funkciami, čo sa týka 2 osôb, ktoré tvoria jadro skupiny supervízorov: Helgy Weule a Manfreda Weule. Oni dvaja spolu so slovenskou skupinou boli iniciátormi projektu, facilitátormi/sprievodcami na tréningu Cesty hrdinu, „internými“ supervízormi, expertmi na hlavnú tému projektu, editormi, najskúsenejšími členmi tímu, hosťiteľmi letného workshopu a hosťiteľmi tamojšieho rituálneho priestoru. Oddeľovať a rozlišovať tieto rozmanité roly a funkcie nebolo ľahké ani pre členov projektu, ani pre nich samotných. Prišlo aj k momentom, keď sa veci vyjasnili až prostredníctvom konfliktu.

Napriek tomu je rôznorodosť výsledkov a kreatívna forma ich prezentácie pozoruhodná.

Budúce projekty tohto typu by mali tieto funkcie viac rozdeliť, napr. vytvorením funkcie externých supervízorov. Každopádne situácia, ako bola tá v projekte HIT, ukazuje, že môže slúžiť aj ako praktický tréningový priestor na učenie sa, ako sa stať komunitou rozmanitosti a ako v nej pracovať. Konfrontácia, zápasenie, súboje a hádky namiesto blokovania, vyhybania sa témam, utišovania, umlčovania: je potrebné učiť sa životu v pestrej rozmanitosti, aby sme sa zbavili tendencií slepo nasledovať autority.

Vyššie sme popísali, že hrdina chce integrovať, zdieľať a prežívať svoje nové ja. Na zdieľanie s ostatnými a plnohodnotné prežívanie nového ja je potrebné vytvorenie komunity. Mnoho rôznorodých komunit. A tu potrebujú hrdinovia vedieť, ako zvládať hádky, konflikty a najmä - potrebujú zručnosti a schopnosti, aby si vedeli poradiť a pracovať s diverzitou v skupinách či organizáciách. Na tomto by sa malo v budúcnosti pracovať určite viac.

### 3.4 Rytmus elektronickej a priamej komunikácie

Elektronická komunikácia pomáha pri organizovaní procesov, pri realizácii vecí. Nie je ale vhodnou platformou na produktívne využívanie rozdielov či zvládanie konfliktov. Osobné stretnutia sú pre projekty tohto typu kľúčovým, nenahraditeľným a najefektívnejším spôsobom komunikácie. Je dôležité udržiavať správny rytmus (pomer, množstvo a frekvenciu) elektronickej a osobnej komunikácie.

### 4. Ako ťažiť z polarít

Čím jasnejšie je svetlo, tým tmavší je tieň. Aký zmysel má vážiť si svetlo ako „dobrého“ a zaznávať či oddeľovať tieň ako „zlý“? Patria k sebe, oboje si zaslúži uznanie. Touto témou sa zaoberá starý čerokézsky príbeh o dvoch vlkoch:

#### *Dvaja vlci*

*Raz večer rozprával pri ohnisku čerokézsky staršina svojmu vnukovi o boji, ktorý sa odohráva v každej ľudskej bytosti. Povedal: „Chlapče, ten boj vedú dvaja vlci, ktorí žijú v každom z nás. Ten čierny ničí kvôli smútku a zlosti zo všetkého, čo mu urobili druhí, a kvôli tomu, čo doteraz nezažil a neuskutočnil. Ten biely si užíva divočinu, dobrodružstvo a spoločnosť.“*

*Vnuk sa nad slovami starého otca na chvíľu zamyslel. Potom sa opýtal: „Ktorý z nich vyhrá?“ A starý Čerokéz odpovedal: „Vlk, ktorého krmíš.“*

Tento príbeh poukazuje na to, že súlad medzi našim myslením a konaním máme v rukách my sami. To neznamená, že čierneho vlka vymažeme tým, že si ho nebudeme všimáť a „vyhladujeme ho“. Príbeh pokračuje takto:

*„Ale pamätaj: ak nakrmíš len bieleho, čierny bude číhať za každým rohom, bude čakať na teba, a len čo ťa niečo rozptýli alebo zoslabneš, skočí na teba, aby si získal pozornosť, ktorú potrebuje. Čím menej jej dostáva, tým viac bude napádať bieleho vlka. Ale ak si ho vážiš a rešpektuješ, bude spokojný. Biely vlk bude spokojný tiež, a tak vyhrajú obaja.“* (Stephan Paul Gruschwitz)

Táto metafora o bielom a čiernom vlkovi zastupuje všetky polarity, ktoré formujú náš život: starý – mladý, muži – ženy, blízkosť – odstup, jednotlivec – komunita, myslenie – cítenie, život v mestách – život na vidieku, skúsený – neskúsený (v tréningu Cesty hrdinu). Tieto polarity sa ukázali a začalo sa o nich hovoriť počas prvého dňa letného workshopu. Existuje mnoho spôsobov, ako nakrmiť čierneho vlka. Jedným z hlavných je vojsť do chráneného priestoru a hrať sa, byť zlý, zlyhávať a robiť chyby, experimentovať. Uvedomujeme si pól, ktorý bol vylúčený alebo chýba, a vráťme ho späť (Pereira, 1983). Akým spôsobom dekonštruje feminizmus maskulinitu a čo to vypovedá o spoločenskej realite? Ako možno porozumieť dynamike moci medzi pohlaviami alebo rodmi, keď ju nevnímame binárne, ale skôr ako škálu? Tieto sú dôležité pre „Come Out“.

Inklúzia potrebuje oboch vlkov, hrdinu aj démona odporu, myslenie aj cítenie. Akonáhle je čierny vlk alebo opačný pól rešpektovaný, dostáva sa do popredia úloha hľadania rovnováhy medzi oboma vlkmi, oboma pólmi. Znova a znova. Pre všetky spoločenské systémy platí, že všetky prvky a javy sa vyskytujú súbežne, líšia sa len spôsobom, akým si ich uvedomujeme, všimáme alebo pomenúvame (popredie/pozadie). Každý jav je sprevádzaný svojím opakom, každý jav ho v sebe obsahuje: kde je moc, existuje i bezmocnosť, kde je chaos, je aj poriadok; kde je uzavretosť,

je aj otvorenosť; kde je zmena, je aj kontinuita. Prácou s jedným aspektom bez prehliadania toho druhého možno dosiahnuť zmenu. (Passavant, 1991/1992).

## 5. Ďalšie témy budúceho výskumu

- 5.1. Výskum si vyžaduje sebavedomie a prax. V našej kultúre je bežné prísne oddeľovať osobné a pracovné záležitosti. Svoje subjektívne názory a zistenia niektoré skupiny určite zverejnili a použili. Ale aplikovať tento prístup na celý projekt a na všetkých 5 kapitol tejto knihy bolo riziko, ktoré sme nepodstúpili. Kapitoly väčšinou informujú o záveroch z práce s inými. To by mohlo mať viacero dôvodov:
- 5.2. V západnej kultúre zväčša nie sme od detstva a mladosti povzbudzovaní, aby sme dôverovali vlastným názorom, zverejňovali ich, spoliehali sa na ne a pracovali na nich. „Kto som ja, mám dosť talentu na to, aby som robil výskum? Mám na to?“ zvykneme sa pýtať sami seba, najmä, keď čelíme autoritám (viď 3.3). „Nie je snád výskum doménou akademikov?“ (viď 3.3) Na tieto otázky už podľa nás mnohé výsledky projektu HIT odpovedali.
- 5.3. Na prácu naprieč rôznorodými organizačnými prostrediami treba skúsenosti a výcvik (viď 3.3).
- 5.4. Je potrebné vybudovať pochopenie a dôveru, aby sa človek otvoril. To je ťažké dosiahnuť vo väčšom kruhu.
- 5.5. Umenie argumentovať a túžba vidieť „za oponu“ nám pomáhajú pýtať sa ostatných: „Prečo to vidíš inak ako ja?“ Čo sa najprv zdá byť hádkou alebo bojom, ktorého je potrebné sa báť a vyhnúť sa mu, sa neskôr môže ukázať ako cesta k získaniu nových pohľadov na vec. Postupovať týmto spôsobom, bez predsudkov ako deti k oficiálnym názorom, dogmám a paradigmám, zistiť o nich viac a kritizovať ich – to všetko pomáha budovať kultúru s využitím diverzity. Takýto prístup sa však na školách a univerzitách väčšinou neobľubuje a ešte menej sa tam k nemu vedie. Pomáha rozvíjať otázky a formulovať hypotézy.
- 5.6. V racionálnej západnej kultúre existuje jedna silná paradigma alebo tabu: oficiálnou dogmou vedeckého a odborného výskumu je udržať pozorovateľa/výskumníka mimo skúmaný jav ako „subjektívny element“, aby bol schopný podať „objektívny“ pohľad. Toto pravidlo však vychádza z predpokladu, že všetko „vonku“ existuje objektívne a nezávisle od pozorovania pozorovateľa. Od čias šamanizmu ale vieme, že živá a neživá príroda nie sú oddelené, ale prepojené nehmateľnými vzťahmi, čo otvára možnosti navzájom sa ovplyvňovať. Od čias Immanuela Kanta a Giambattistu Vicoa vieme, že neexistuje jediný dôkaz o objektívnom vonkajšom svete. Od čias kvantovej fyziky v 20. rokoch 20. storočia vieme, že výskumník svoje výsledky ovplyvňuje. Od čias neurobiologických zistení o procesoch poznávania prebiehajúcich od 50. rokov 20. storočia vieme, že pozorovateľ vytvára svoje kvalitatívne obrazy iba na základe kvantitatívnych nervových signálov svojho vnímania – procesom známym ako „konštrukcia reality“ (Foerster, 2002, Watzlawick, 1984). Tieto zistenia nielenže umožňujú vniesť do štúdie názor pozorovateľa alebo výskumníka, ale dokonca dokazujú, že to je nevyhnutné urobiť, aby bol výskumníkov potenciál využitý naplno. Kladenie otázok ako „Je to naozaj tak, ako to tvrdí táto teória?“ a rozvíjanie teórií a hypotéz umožňuje indukciu zospodu nahor, zatiaľ čo uzatvorené systémy všeobecných teórií vedú k dedukcii záverov zhora nadol.
- 5.7. Používanie európskej angličtiny ako spoločného pracovného jazyka je určitou prekážkou, ktorá obmedzuje plný prístup všetkých účastníkov projektu k ústnej komunikácii.

## 6. Prehľad pozitívnych výstupov

- 6.1. Hlbšie pochopenie cyklu základných pocitov a procesu Cesty hrdinu: zažili, vyskúšali a zistili sme, že teória cyklu základných pocitov a 5 krokov zmeny v Ceste hrdinu pomáha vysvetliť rôzne procesy nášho každodenného života; napr. sme zažili, že viaceré skupiny si na svoju prácu vybrali taký pocit alebo krok Cesty hrdinu, ktorý zodpovedal situácii v ich krajine alebo pracovnej situácii.
- 6.2. Hlbšie pochopenie rôznych pocitov (a s nimi súvisiacich konaní, pohybov...), konkrétnych krokov zmeny v Ceste hrdinu, ako do seba zapadajú a na seba v sekvenciách a cykloch nadväzujú.
- 6.3. Nové prístupy k našej práci v oblasti vzdelávania dospelých, užitočné metódy zamerané na integráciu a transformáciu tienistých tém.
- 6.4. Dôležitým poznatkom je to, že 5 krokov Cesty hrdinu a cyklus základných pocitov fungujú ako prostriedok pre orientovanie sa nielen pre jednotlivcov, ale aj pre spoločenské jednotky, ako sú skupiny a komunitné projekty v akomkoľvek procese zmeny. Táto „cestovná mapa na (prirodzene) živé procesy sebaorganizácie“ pomáha uvedomiť si a prijať emocionálne zápchy a vnútorný uviaznutie skôr a dáva priestor činnostiam vedúcim k uvoľneniu, inklúzií a transformácii týchto pocitov.
- 6.5. Nové oblasti, spôsoby a možnosti použitia krokov a rôznych metód tréningu Cesty hrdinu podľa Paula Rebillota a Helgy a Manfreda Weule.
- 6.6. Opäť sme si uvedomili, že Cesta hrdinu Paula Rebillota nie je metóda – ako sme v nesústreďenej chvíli nazvali jeden z pracovných materiálov – ale mnohvrstevné umelecké dielo, ktoré sa nás dotýka mnohými rôznymi spôsobmi. Vďaka, Paul, za tvoju nádhernú prácu!

*Manfred Weule a Helga Weule*



## 7. Osobné postrehy (spätne väzby)

*Darina Deáková (CZ): Lepšie si uvedomujem celé spektrum možných pocitov svojich klientov a seba samotnej. Funguje ako emočná mapa a ja tak lepšie zisťujem, ktorým pocitom nie je venovaná pozornosť, ktoré klient neprežíva. V čase projektu som cítila najväčší smútok svojho života a prijala som ho. Naučila som sa, že môžem pociťiť smútok aj radosť počas jedného dňa. Som tiež viac schopná precítiť smútok so svojimi klientmi a zostať s ním.*

*Tomáš Kubiš (SK): Pokiaľ mám bezpečný priestor – bezpečný pre seba aj svoje okolie, tak neexistujú pozitívne alebo negatívne emócie, ale jednoducho len emócie.*

*Siscu Ruz (ES): Zisťoval som, kým vlastne vo svojej rodine pôvodu som, od narodenia. Počujem hlad, a preto to bol z profesionálneho hľadiska ten najkrajší a najplodnejší rok.*

*Isidora Isakov (SR): Môj najcennejší náhľad je, že ľudia môžu pracovať na svojom osobnom rozvoji vždy cez interakciu s ostatnými. Keď sa zamyslím nad svojim osobným rozvojom, ktorý ma posúval vpred alebo ma brzdil, udial sa vždy cez interakciu s inými a pôsobením iných. Cesta hrdinu je proces v mojom vnútri, formovaný interakciou s inými. Nemôžem byť mimo spoločenského kontextu.*

*Helga Weule (AT): Cesta hrdinu a Cyklus základných pocitov sú dobrou líniou, ako do spoločného výskumného projektu začleniť diverzitu. Prúd živých pocitov pomáha do tohto projektu začleniť dôležité obsahy diverzity.*

*Björg Árnadóttir (IS): Profesionálne som prešla tým najnáročnejším obdobím svojho života, ale nakoniec som sa viac napojila na niektoré zo svojich hrdinských vlastností, ale neviem ich zatiaľ pomenovať.*

*Patrik Krebs (SK): Tento projekte mi dal skvelú príležitosť vidieť transformáciu na osobnej aj profesionálnej úrovni. Vo svetle Cesty hrdinu prišla integrácia vďaka tieňom okolo nej.*

*Manfred Weule (DE): Náhľad je: „Chod' ďalej!“ Odíť od svojho obľúbeného názoru k iným a znovu začni prúdiť.*

*Runar Guðbrandsson (IS): Osobne som sa naučil veľa. Mal som vo svojom živote veľký problém, plný negatívnych emócií. Vďaka Ceste hrdinu som prišiel domov s oveľa čistejšou hlavou. A bol som schopný získať nový náhľad ako na seba, tak na všetko, čo riešim. Stále rozmýšľam, čo robíť so svojimi osobnými skúsenosťami v profesionálnom živote.*

*Hana Strejčková (CZ): Kvalita a vnímanie času – okrem bezpečného priestoru pre pocity by sme mali/mohli vytvoriť aj „bezpečný čas“. Z môjho osobného a odborného hľadiska som zistila do hĺbky a úplne vedome, že čas sa nedá postihnúť, ale že sa ho možno dotknúť. V každodennom živote čas meriame kvantitatívne jeho trvaním. Ale vo svete, kde si umožníme „cítiť“ a žiť cez emócie, má čas zvláštnu vlastnosť, ktorú nemožno merať, ale možno ju cítiť. Každý klient potrebuje svoje množstvo času sa vyjadriť, spracovať, podeliť sa. Každý terapeut, učiteľ, vodca potrebuje svoje množstvo času to spracovať.*

*Helga Weule (AT): Tréning Cesty hrdinu je tréningom vnútornej skupinovej dynamiky. Cyklus základných pocitov mi umožňuje spracovať svoje vlastné pocity a dostať sa s nimi viac do kontaktu, začať ich viac vnímať. Je to tiež dobrá cestovná mapa na rozvoj skupín a projektov.*

*Patrik Krebs (SK): Funguje to pre každý ucelený, kompletný proces...*

*Manfred Weule (DE): ... podporujúci sebaorganizáciu.*

## Inštitúcie spolupracujúce na projekte HIT

---



Abenteuer Leben (Adventure Life) (Rakúsko)  
[www.adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu)

„Potrebujeme komunitu, aby sme rástli a zažívali dobrodružstvo.“

---



Asociación cultural, social, de salud y bienestar  
ACUNAGUA (Španielsko)  
[www.acunagua.wordpress.com](http://www.acunagua.wordpress.com)

---



Divadlo bez domova (Slovensko)  
[www.divadlobezdomova.sk](http://www.divadlobezdomova.sk)

---



LGB Youth Support Group IZADJI (COME OUT) (Srbsko)  
[www.facebook.com/grupaIZADJI](http://www.facebook.com/grupaIZADJI)

---



Reykjavík Akadémían (Island)  
(The Reykjavik Academy)  
[www.akademia.is](http://www.akademia.is)

---



Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (Česká republika)  
(Theatre of Alois Jirásek Úpice)  
[www.divadloupice.cz](http://www.divadloupice.cz)

---



# Príloha

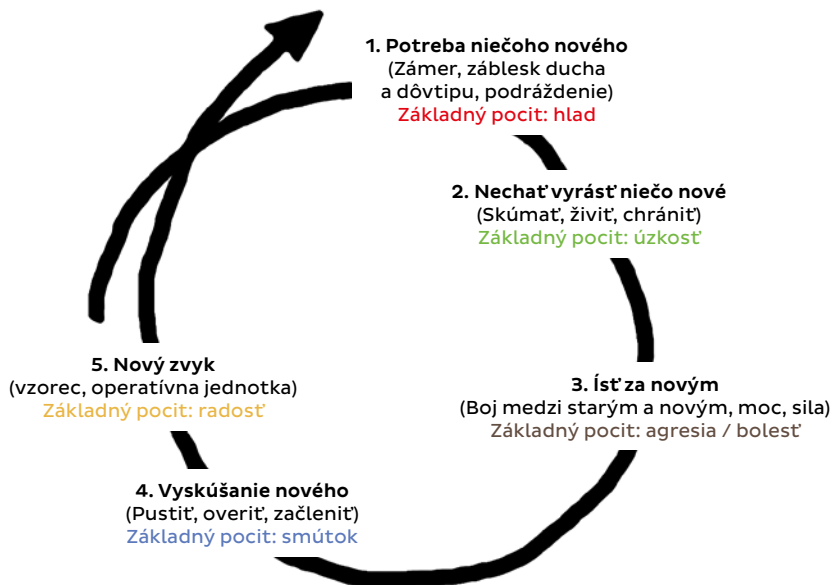
Dr. Helga Weule • Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A • Institute consciousness strategies 2016

## 1. Tvorivý proces a základné pocity

Tvorivosť je sila, ktorá pochádza „z ničoho“ („z prázdna“) a ktorá umožňuje nové operačné jednotky (skutočnosti). Prejavuje sa v ľudských stvoreníach a v prírode ako kolektívny proces rastu a rozkladu, ako stochastický proces.

Tvorivosť využíva prázdne priestory, polaritu, nečakané udalosti, podráždenia, zmeny vzorcov, stuhnutie a ohraničenie.

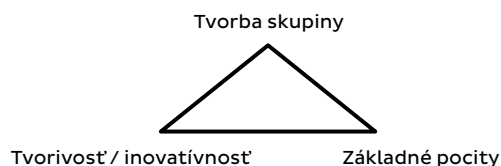
Fázy tvorivého procesu by sa dali opísať nasledovne:



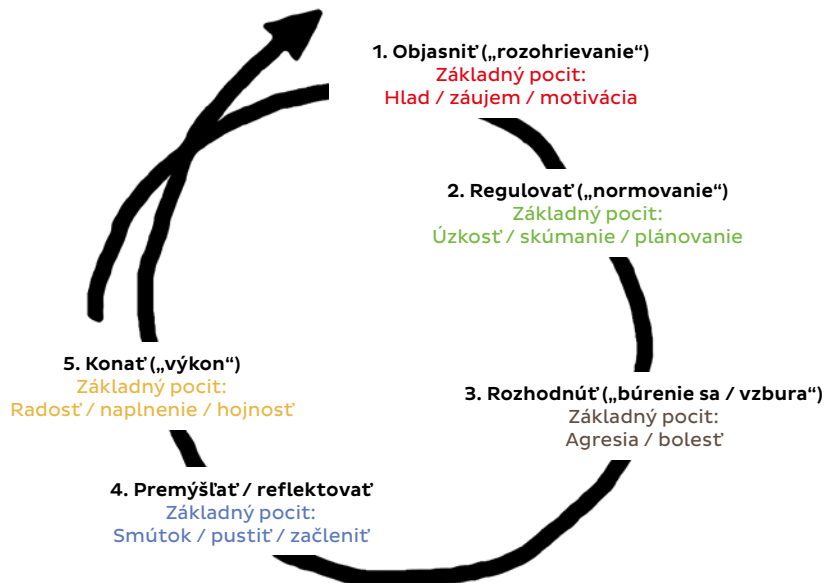
## 2. Proces tvorby skupiny a základné pocity

Skupiny sa tvoria, keď nastane spoločná núdza (alebo túžby), ktorú možno zvrátiť (alebo naplniť) len kolektívne, a keď neexistuje „spasiteľ“ (expert, autorita), ktorý tvorbe skupiny zabráni.

Procesy tvorby skupiny sú tiež tvorivými procesmi, pri ktorých sa formuje komunita ako operačná jednotka. Pri vyspelých skupinách je ich potenciál väčší ako súčet jednotlivých potenciálov ich členov.



Fázy v procese tvorby skupiny by sa dali opísať nasledovne, s odkazom na tradičné opisy:



## Afekt – emócia – pocit

Dnes sa o pocitoch a emóciách hovorí nadmerne. Pre mnoho výskumníkov sa „emócia“, „pocit“ a „afekt“ zdajú zameniteľné. Ale nie sú identické.<sup>\*)</sup>

Stručne si vymedzme tri termíny: afekt – emócia – pocit.

**Afekt**y sú prudké prejavy nutkania/inštinktu/pnutia. Hľadajú priamočiaru cestu k vybitiu či úľave („vražda v afekte“, „skupinová hádka je prúdom afektov“), chýba im uhladenosť v stvárnení a často sú ohraničené jediným momentom.

**Emócie** sú dynamické, expresívne/výrazné (vý-raz, vy-rázať), vzťahujú sa ku konaniu, činom, akciám, sú zámerné a zacielené. Emócie sú pohyby vychádzajúce z nálad, majú fyzický rozmer gesta, telesného postoja a pohybu. Tam, kde sú afekt a emócia nestále,

**Pocity** prinášajú prvok vedomia, otvárajú priestor, privolávajú príbehy, možno ich rozprávať, majú trvanie a nie sú nevyhnutne zacielené (napr. úzkosť). C. G. Jung poukazuje na to, že pocity prinášajú posudzovanie, hodnotenie alebo rozhodnutie: „Páči sa mi moja vnútorná odozva na vnem? Alebo sa mi nepáči?“ Hodnotenie prichádza vo forme otázky: „Načo je to dobré / čomu to uškodí?“ (Jung, 1990)

Každodenný jazyk to pomáha rozlíšiť: možno povedať „Na jazyky mám cit“, ale nikto nemá na jazyky „emóciu“ alebo „afekt“. Možno povedať „Mám pocit, že...“ Avšak nie je povedať „Mám afekt, že...“ alebo „Mám emóciu, že...“ Možno povedať „Mám pocit viny“, ale nemožno „Mám emóciu viny“ alebo „Mám afekt viny“.

Všetky tieto rozdiely sú ale intelektuálne a externé, intelektuálny prístup nedokáže uchopiť a poňať podstatu. Aspoň W. Machleidtovi sa podarilo ukázať koreláciu medzi 5 základnými pocitmi a rozpoznateľne rozdielnymi vzormi mozgových vln meraných prostredníctvom EEG (Machleidt, 1989).

*Manfred Weule & Helga Weule*

\*) Han, Psychopolitika. Neoliberalizmus a nové technológie moci. (Psychopolitics. Neoliberalism and new technologies of power) Pridáva hypotézu, prečo sa dnes dostávajú pocity a emócie tak veľmi do popredia. Racionalita je prostriedok disciplinovanej spoločnosti, a preto dosahuje limity a je vnímaná ako obmedzenie. Emocionalita preberá jej miesto, emocionálny kapitalizmus stavia na slobode a neobmedzenej subjektivite, slobode kúpiť si všetko, slobode rozvinúť svoju osobnosť.

## Použitá literatura

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

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

ARISTOTELES, 2008. *Poetika*, Praha: Oikoymenh

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

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

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

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

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

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

CAMPBELL, Joseph, 1998, *Mýty*. Praha: Pragma

CAMPBELL, Joseph, 2000, *Tisíc tváří hrdiny*. Praha: Portál

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

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

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

GAUDEMAR, Antoine de, 2011, *Il était une fois ... Vol au-dessus d'un nid de coucou (Once upon a time ... One flew over the cuckoo's nest)*. Televízny dokument (v angličtine s francúzskymi alebo nemeckými titulkami) o filme od Folamour Arte France TCM

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

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

GROUP DYNAMICS, vid' publikácie od Heintel, Krainz, Schwarz, Pesendorfer, Königswieser, Weule na webovej stránke Austrian assoc. for group dynamics & organisational consulting (OEGGO) [www.oeggo.at](http://www.oeggo.at)

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

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

HUMPHREY, Caroline, 2015, *Shadows Along the Spiritual Pathway*. *Journal of Religion and Health*. 54(6), 2376-2388. DOI: 10.1007/s10943-015-0037-2. ISSN 0022-4197.

Dostupné aj na: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10943-015-0037-2>

JUNG, C.G., 1958, *Die transzendente Funktion (The transcendent function)* napísaná 1916, prvýkrát publikovaná 1958) in: C.G.Jung, *Gesammelte Werke (Collected works)*, vol. 8, str. 79 – 108

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

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

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

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

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

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

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

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

MITTERMAIR, Franz, 2009, Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch rituelle Gestaltarbeit, Wasserburg am Inn: Eagle Books

NAKONEČNÝ, Milan, 2000, Lidské emoce. Praha: Academia

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

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

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

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

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

Inšpirovaný oboma knihami je film "Instinct" (Inštinkt), USA, 1999; scenár: Gerald di Pego; réžia: Jon Turteltaub; hrajú: Anthony Hopkins a Cuba Gooding Jr.

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

REBILLOT, Paul, 1989, The Hero's journey: ritualizing the mystery in: GROF, Stanislav and Christina (editors), *Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis.*, Tarcher/Putnam New York, str. 211 – 224. Český překlad 1999 in: GROF, Stanislav a Christina, *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*, Praha: Chvojko nakladatelství, str. 216 – 227

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

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

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

SCHROTT, Raoul, 2001, *Gilgamesch Epos*, München/Wien: Carl Hanser Verlag (Epos o Gilgamešovi v literárnej verzii a v obzvlášť zaujímavom preklade podobnom sumerskému textu).

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

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

ŠREJBEROVÁ, Lenka, 2018, *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota* (The cycle of basic feelings and Paul Rebillot's method of hero's journey), Diplomová práce, Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, 2018

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

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

WEULE, Manfred, WEULE, Helga, 1998. *Die emotionale Organisation - Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderung für Organisationen.* (The emotional organisation - feelings, sense and consciousness as new challenge for organisations) in: *Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft ?* Wiesbaden: Verlag Th.Gabler a na [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info) pod 'publikationen'

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

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2015. Healing processes are works of art: the process of Paul Rebillot's Hero's Journey. In Společný prostor. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, str. 151 – 166 a na [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info) pod 'publikationen'

WEULE, Helga, 2013, In verschiedenen Welten wandern, Bericht einer inneren und äußeren Reise ans andere Ende der Welt und wieder zurück. Wilhering: Bayer-Verlag

WEULE, Manfred, 2013, Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit. Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

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

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

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





Účastníci zo šiestich krajín zapojených do projektu HIT na „Mieste ticha“ blízko mesta Mattighofen v Rakúsku, oblasť Inn, v lete 2018, „s posilou“ mladej matky a jej dcéry.

