

Mgr. art Barbora Špániková, ArtD.

Academy of Arts in Banská
Bystrica (Slovakia)

EMÓCIA - PROCES – TVORBA

EMOTION - PROCESS – CREATION

Abstract

The aim of the paper is to point out the close connection between psychology and acting. In the paper, we focus on the need of knowing and understanding emotions and their effects on creative process. We point out to emotion as a basic impulse in acting creation. We briefly present the basic knowledge of psychology and their direct impact on the actor's work. We have found that knowledge from psychology can greatly shift the creative process - acting. We propose to apply psychology among the compulsory course in acting studies.

Key words: emotion, acting, pedagogue, psychology, basic knowledge, interpretation, process

Abstrakt

Cieľom príspevku je poukázať na úzke prepojenie psychológie a hereckej tvorby. V príspevku sa zameriavame na potrebu poznania problému emócií a ich vplyvu na tvorivý proces. Poukazujeme na emóciu, ako základný impulz v hereckej tvorbe. Stručne uvádzame základné poznatky zo psychológie a ich priamy dopad na hereckú tvorbu. Zistili sme, že poznatky zo psychológie môžu výrazne posunúť tvorivý proces - herectvo. Navrhujeme aplikovať psychológiu medzi povinné predmety hereckej tvorby.

Kľúčové slová: emócia, herecká tvorba, pedagóg, psychológia, základné vedomosti, interpretácia, proces

V príspevku sa venujeme emócií a jej interpretácii v procese hereckej tvorby. K napísaniu príspevku nás viedol poznatok z praxe (pedagóg herectva). Slovo emócia sa v hereckej tvorbe skloňuje snáď najčastejšie. „*Hrajte pod tlakom emócie! Daj tomu emóciu! Bolo tam málo emócie! Necítim emóciu.*“ Emócia nie je len slovo, emócia by pokojne mohla byť predmetom skúmania samostatnej vednej disciplíny.

Emóciu považujem za „prabunkku umenia“. Nakoľko sú emócie evolučne staršie ako rozumové správanie, práve pod ich vplyvom dochádza k prvopočiatkom umeleckej tvorby, a to v rôznych podobách. Za tú najsilnejšiu emóciu bol už od počiatku zrodu človeka považovaný strach. Myslím, že práve emócia je základom a východiskom každej tvorby. Pod vplyvom emócie, vďaka emócií, kvôli emócií, s emóciou, pre vyvolanie emócií sa tvorí, tvorilo a bude tvoriť. Emócia je „všadeprítomná“. Pokiaľ hovoríme o umení vo všeobecnosti som presvedčená o tom, že práve emócia má silný vplyv aj na hodnotiace kritériá tvorby. To, aké emočné procesy v nás dané umenie vyvolá, má priamy vplyv na naše subjektívne hodnotenie.

Samozrejme ideálnym stavom je, keď sa pozitívne emócie medzi interpretom, tvorcom, autorom zhodujú s emóciami prijímateľa. V rámci hodnotenia môže dôjsť aj k „emočnej nezhode“. Na jednej strane interpret prežíva silné emócie, ktoré však majú emočne opačný dopad na percipienta. Nezhoduje sa s interpretom. Práve vtedy je zo strany percipienta umenie hodnotené negatívne. Aj súčasné teórie zaoberajúce sa vznikom a priebehom emócií potvrdzujú, že emócie sú diferencované cez hodnotenia. Rôzne emócie sú produkované rozličnými hodnotiacimi vzorcami.

- ◆ Rozdiely v hodnotení môžu prispievať k individuálnym a momentálnym rozdielom v emočnej odpovedi.

- ◆ Všetky situácie, ku ktorým sa pripája rovnaký spôsob hodnotenia, budú vyvolávať rovnaké emócie.

- ◆ Hodnotenie predchádza a vyvoláva emócie.

Naše city a rozum väčšinou spolupracujú. Keď prežívame nejakú udalosť, kognitívne ju hodnotíme – čiže ju **interpretujeme** – vzhľadom na osobné ciele a záujmy – pomáha nám to určiť druh prežívaných emócií a ich intenzitu. Naše hodnotenie vzniknutej situácie sa výraznou mierou podieľa na emočnom prežívaní.

Navzdory všetkému sa v súčasnosti psychológovia (In Kassin, 2007) zhodujú v tom, že emócia sa skladá z troch základných zložiek, ktoré sa vzájomne ovplyvňujú.

Ide o:

1. vnútornú, fyziologickú mieru nabudenia – v zahraničnej aj v našej literatúre sa môžeme stretnúť s pojmom arousal, zvýšená aktivačná úroveň,
2. vonkajšiu expresívnu zložku, ktorá sa odráža v správaní, mimike a hlase,
3. kognitívne hodnotenie.

Emócie sú však oveľa viac ako len fyziologický vnem a výraz prejavujúci sa v našom správaní. V emóciách je viac ako nabudenie a vyjadrenie, pretože inak by sme ich nerozpoznali. To, čo spája fyziologický vnem a expresívne správanie, je práve kognitívne hodnotenie.

Emócie významnou mierou ovplyvňujú poznávacie procesy a správanie. Okrem toho spájajú procesy prebiehajúce v centrálnom nervovom systéme s fyziologickými zmenami v činnosti vnútorných orgánov. Tieto spoje sú tvorené početnými neuro-endokrinnými mechanizmami, prostredníctvom ktorých na jednej strane mozog ovplyvňuje činnosť orgánových systémov, na druhej strane ovplyvňujú orgánové systémy činnosť mozgu. Emócie ovplyvňujú prostredníctvom modulácie činnosti autonómneho a neuroendokrinného systému orgánové systémy, čo vedie k zmenám v kardiovaskulárnych, metabolických a imunitných funkciách. Mozog na základe monitorovania aktivity vnútorných orgánov moduluje priebeh emočných procesov (Worthman, 2009). **Emócia** je bezprostredné citové prežívanie životného zmyslu javov a situácií, ktoré je podmienené vzťahom medzi ich objektívnymi vlastnosťami a potrebami subjektu. Pojem sa definuje rôzne a často sa chybné udáva, že má ten istý význam

ako cit. Emócia je zároveň považovaná za jeden z výrazných nástrojov komunikácie. Je dôležitým dorozumievacím prostriedkom medzi ľuďmi. Podľa antropológa Alberta Mehrabiana získavame pri vzájomnom dorozumívaní sa zo slov asi 5 – 7% informácií, 38% nám poskytuje zvuk hlasu a až 55% reč tela, teda výraz tváre, držanie tela atď. Tieto výrazové prostriedky sú prejavom emócií a nie je možné ich dôkladne zakryť. Reagujeme na ne bez premýšľania či uvedomovania si. Poznáme ich tiež ako neverbálnu komunikáciu či reč tela. Prostredníctvom slova KOMUNIKÁCIA nachádzame možnosť prepojenia témy EMÓCIA-HERECKÁ TVORBA.

V hereckej tvorbe sa emócia „skloňuje“ takmer v každej zložke herectva. V hlasovom prejave, reči, pohybe, slove, technike herectva, experimente. Emóciu si predstavujem ako „základnú surovinu“. Ak netvorím pod vplyvom konkrétnej emócie, stráca sa, oslabuje výsledný efekt - v našom prípade konanie hereckej postavy. Otakar Zich vo svojom vrcholnom diele *Estetika dramatického umenia* z roku 1931 rozlišuje hereckú postavu a dramatickú osobu. Herecká postava je podľa Zicha to, čo vytvára herec. Dramatická osoba je divákova nestála významová predstava, ktorú si sám vytvára a ktorá sa súvisle vyvíja. Pokiaľ hovoríme o emócií ešte v procese tvorby, musíme brať do úvahy proces vytvárania hereckej postavy. Ako dramatická osoba už odovzdávam nadobudnuté emócie. Tu platí pravidlo, že čím sú emócie v procese tvorby konkrétnejšie, silnejšie, stávajú sa stálejšími a herec ich odovzdáva ako dramatická osoba.

Ak sa pedagóg predmetu hereckej tvorby opýtate na emóciu, potvrdí vám jej prítomnosť. U niektorých pedagógov herectva, či príbuzných predmetov som sa stretla aj z názorom, že emócia je pre nich základným impulzom k tvorbe. A práve táto cesta- TVORBA CEZ EMÓCIU, je aj mne najbližšia a z hľadiska pedagogického procesu herectva zatiaľ najefektívnejšia. Prvýkrát som sa s detailnou prácou herca prostredníctvom emócie stretla u režiséra Ljuboslava Majeru ešte ako študentka herectva. Práve vďaka jeho pedagogickému prístupu (práca s emóciou) som prvýkrát zacítila silu a vplyv emócie pri tvorbe dramatickej postavy. **Vďaka podrobnej analýze** emócie, a neustálemu kladeniu otázok zo strany profesora Majeru, na ktoré som ako postava musela hľadať odpoveď. A práve to hľadanie ma prinútilo rozmýšľať prostredníctvom emócie. Tým čarovným okamihom bolo to, že ma to i napriek fyzickému aj psychickému tlaku neunavovalo, ale nesmierne bavilo. Keď som pochopila – uchopila postavu prostredníctvom emócie, nechcela som prestať tvoriť, repliky ma hnali dopredu, začala som rozumieť, chápať a „išlo to zrazu celkom samo“. Rozmýšľala som, čo bolo hlavným dôvodom, že som emóciu zachytila. Pociťovala som ju – duševne aj fyzicky. Dnes už viem, že to bol prístup pedagóga. Jeho psychológia tvorby.¹ PSYCHOLÓGIA spočívajúca v detailnej analýze emócie a navodení situácie, v ktorej sa herecká postava nachádza.

V mnohých prípadoch sa však pedagógovia herectva opierajú o definíciu emócie, ako stavu, ktorý prichádza po navodení okolností, ktoré spúšťajú rad emočných procesov. Stretávam sa aj s tvrdeniami, že emócie musia byť reálne, skutočné. Je to však vôbec možné? Je možné pracovať s reálnymi emóciami?

¹ Psychológia tvorby je psychologické skúmanie tvorivých momentov učenia a hry, ako aj vo vede, technike, umení, v pracovnej činnosti.

Emócia v procese tvorby sa líši od reálnej emócie, ktorej spontánnosť prináša každodenný život. Som presvedčená, že emócia, ktorá sa vytvára pod vplyvom akejkoľvek prípravy, je emócia vedomá a jej intenzita sa dá ovplyvňovať a meniť. K reálnej emóci sa dá len priblížiť, a aj z tohto dôvodu je jednou z kľúčových schopností výborného herca je uveriteľnosť jeho prejavu. „*Vnútorne emócie sa musia navonok prejaviť tak, aby pôsobili prirodzene, bez predstieranania.*“ (Strenáčiková, 2014, s. 418) Stvárňovanie emócií v hereckom prejave je súčasťou hereckého talentu. Talent je definovaný ako nadanie umožňujúce podávať nadpriemerné výkony. A práve nadpriemernosť je u hercov priamo úmerná schopnosti priblížiť sa k reálnej emóci. Hercova výnimočnosť je daná jeho primárnymi a sekundárnymi schopnosťami. Primárne schopnosti odzrkadľujú o.i. faktor emocionality, schopnosti emocionálne prežívať a zámerne vyvolávať emócie. (Strenáčiková, 2015, s. 98). Na základe štúdií emócie a teórie vzniku emócií zastávam názor, že emócia u hercov **nikdy nie je skutočná, ALE DOBRE, SPRÁVNE NAVODENÁ.**

Emócia je základným impulzom konania. Emócia vyvoláva konanie formou fyzickej aj duševnej aktivity. Emócia je proces, ktorý vo svojom priebehu vytvára určitý stav, ktorý je ohraničený svojím začiatkom a koncom. Ak by sme emóciu analyzovali, môžeme jej priebeh pokojne prirovnať k vnútornej koncepcii drámy (1. úvod = expozícia, 2. zápleтка = kolízia, 3. vyvrcholenie = kríza, 4. dejový obrat = peripetia, 5. rozuzlenie = katastrofa).

Emócie sú prítomné pri každej duševnej činnosti - akejkoľvek. Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že emócie sprevádzajú všetky procesy. A práve poznanie, že prítomnosť emócie je neustály, je dôležitým medzníkom uvedomenia si prítomnosti emócie v samotnej tvorbe.

Ako teda k emóci pristupovať v procese tvorby? Ako s emóciou zaobchádzať?

V prvom rade je potrebné emóciu podrobiť detailnej analýze, aby sme si vedeli uvedomiť samotnú emóciu z hľadiska fyziologického a duševného fungovania, podstatu jej priebehu a nakoniec vplyv emócie na samotnú tvorbu (hereckú aktivitu). A tu si dovoľím tvrdiť, že každý pedagóg herectva, či režisér by mal disponovať základnými vedomosťami z oblasti psychológie. Prečo? Odpoveďou sú opäť emócie. Pedagóg, režisér pracuje s emóciami študenta (herca). Prostredníctvom nadobudnutých vedomostí o emócií môže výrazne posúvať tvorivý proces vedúci k stvárneniu dramatickej postavy. Detailnejšie charakterizovať procesy, ktoré pri tvorbe emócií prebiehajú. Ako bývala študentka herectva a dnes pedagogička hereckej tvorby by som privítala rozšírenie predmetového listu u adeptov herectva o psychológiu ako povinného predmetu štúdia.

V ďalšom texte uvádzam len niekoľko základných faktov o emóciách, ktoré majú priamy vplyv na správne vnímanie emócie aj v hereckej tvorbe. Sú to základné vedomosti, ktorými by mal disponovať študent hereckej tvorby.

Tvorba si vyžaduje uvedomenie, že emócie sú

- jedinečné,
- predmetné - vzťahujú sa ku konkrétnemu zážitku (tým sa líšia od nálady, ktorá je nezacielená,
- spontánne - sú spúšťané samovoľne, s nízkou možnosťou ich ovplyvnenia rozumom,

- subjektívne - na rovnaké situácie môžu rôzni jedinci reagovať rôznymi a rôzne intenzívnymi emóciami,
- neustále prítomné,
- neopakovateľné,
- majú schopnosť pretrvávať,
- majú schopnosť prenášať impulzy,
- majú rôznu intenzitu,
- *aktuálnosť* - emócie sa odohrávajú bezprostredne, okamžite,
- *polarita* - emócie možno vymedziť na pozitívne a negatívne. Len niekedy sú nevyšpecifikované, ambivalentné (napr. príjemný strach),
- *vplyv na pamäť* - emocionálne stavy majú vplyv na pamäťové procesy. Pokiaľ je nejaký údaj spojený s určitou emóciou (pozitívna i negatívna), jedinec si ho ľahko zapamätá. Veľmi silná emócia môže schopnosť zapamätávania naopak znížiť (hnev, zľaknutie sa).

Senzorická spätná väzba. Teória tvárovej spätnej väzby hovorí, že výraz je viac než len odraz emócie – výraz tváre je spúšťačom emočného prežívania.

ODPOVEĎOVÉ KOMPONENTY počas priebehu emócie:

1. fenomenológia (myšlienky a citové kvality)
2. fyziológia (neuronálne, chemické a ďalšie odpovede mozgu a tela)
3. expresie (hlasové, tvárové, telové)
4. správanie (tendencie a pripravenosť)
5. emotivácie (emočné motivácie – typické ciele, ktoré chcú ľudia dosiahnuť, keď prežívajú danú emóciu)

Mnohé herecké techniky pracujú s emóciou na princípe experimentovania. Hľadajú možnosti „vyburcovania“ emócií. Častokrát na hrane udržateľnosti zdravej, neškodnej emócie. Psychológia sa opiera poznatok, že **prehlbovanie je hlavnou určujúcou podmienkou, prečo niektoré emócie trvajú dlhšie než iné. Prehlbovanie emócie vzniká prostredníctvom niekoľkonásobného prežitia rovnakej, alebo príbuznej emócie.**

V hereckej tvorbe, presnejšie v procese prípravy dramatickej postavy sa stretávame aj s pojmom psychický stav. Je potrebné uvedomiť si, že psychický stav sa v určitom časovom intervale nemení. Aj v herectve v rámci problematiky psychického stavu hovoríme o aktuálnej úrovni psychiky, ktorá je determinovaná predošlými a momentálnymi pôsobiacimi podnetmi. Psychické stavy zahŕňajú stavy rozumové, citové, vôľové, znepokojenia, napätia, tolerantnosti, presýtenia.

Veľká väčšina štúdií, ako i všetky metaanalýzy, sa zaoberajú základnými emóciami ako hnev, strach alebo radosť. Vo všeobecnosti sa psychológovia zhodujú v tom, že existuje šesť základných emócií a tie ďalšie vznikajú ich vzájomnými kombináciami.

V procese tvorby pracujeme aj so slovami nálada, afekt a vášeň. V psychológii sú uvedené pojmy obsahom klasifikácie emócií.

Klasifikácia emócií

- Nálada – emočné naladenie relatívne dlhšieho časového úseku,
- Afekt – prejav emócií charakteristický prudkým nástupom, veľkou intenzitou, trvá krátky čas,
- Vášeň – citový stav dlhého trvania a zvýšenej intenzity.

Tvorivý prístup v hereckej tvorbe by mal jednoznačne vychádzať a opierať sa o poznatky zo psychológie. Práca s emóciou v akejkoľvek forme sa pri neodbornom pedagogickom prístupe môže stať dokonca nebezpečnou. V niektorých prípadoch aj s trvalými psychickými následkami. Preto je dôležité poznať problematiku teórií emócií, ich vplyvu na psychiku.

Bibliografické odkazy:

1. KANITZ, A. 2008. *Jak rozvíjet svou emoční inteligenci*. 1.vyd. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80247-2582-6.
2. STRENÁČIKOVÁ, M. 2015. *Pedagogika 2b (Učebný materiál pre žiakov konzervatórií)*. Zlín: Anna Vavrušová - Alisa Group. ISBN 978-80-88038-03-0
3. STRENÁČIKOVÁ, M. 2014. Herectvo v kontexte psychológie. In *Horizonty umenia 2 - Zborník príspevkov z vedeckej webovej konferencie s medzinárodnou účasťou Horizonty umenia*. Banská Bystrica: Akadémia umení, 2014. s. 415 – 420. ISBN 978-80-89555-40-6.
4. ZEIDNER, M., ROBERTS, R. D., MATTHEWS, G. 2007. *The Science of Emotional intelligence: Knowns and Unknowns*. Oxford University Press, 2007. ISBN 978-0-19-518189-0.
5. https://is.muni.cz/el/1421/jaro2016/PSA_033/um/Vseobecna_psychologia_II_Heretik__Emocie_3_kognitivne_teorie_emocii.pdf
6. <http://www.ostium.sk/language/sk/vztah-emocii-a-kognicie-z-hladiska-teorie-kognitivneho-zhodnotenia/>
7. <https://sk.wikipedia.org/wiki/Psychol%C3%B3gia>

Kontakt

Mgr. art. Barbora Špániková, ArtD.

Akadémia umení v Banskej Bystrici, Fakulta dramatických umení, Banská Bystrica (Slovakia)

E-mail: spanikova.barbora@gmail.com