

# G M P L O V I N Y

Září – Listopad

2024

VOL. 6

## SÍLA V NÁS

KDY JSTE SE V  
ŽIVOTĚ CÍTLI  
NEJSILNĚJŠÍ?

PŘÍBĚH JEDNÉ Z  
MÍSTNÍCH VESNIC –  
POLKOVICE

ROZHOVOR S  
XINDLEM X

CO JE TO SEBĚ-  
POŠKOZOVÁNÍ?

# Síla v nás

## OBSAH

### ■ SÍLA V NÁS

- 3 Pocit sebepoškozování
- 4 Pavel Kočí a #DarujDobro
- 5 Pavla Němečková
- 7 Vojtěch Holický

### ■ ROZHOVORY

- 9 Xindl X

### ■ LITERÁRNÍ TOULKY

- 14 Krysař

### ■ VLASTNÍ TVORBA

- 15 Ondřej Florec
- 16 Markéta Šlinská a Tadeáš Zachrla

### ■ AKTUÁLNĚ

- 17 Kaligramy

### ■ NAŠE MÍSTA

- 18 Polkovice

### ■ SPORTY

- 20 Matěj König

### ■ RECENZE

- 21 Vlny
- 22 Kráska a zvíře

### ■ ANKETA

- 23 Kdy jste se cítili nejsilnější?



Zdravím, cestovateli. Vítám tě u 6. čísla časopisu GYMPLOVINY. Pojďme ho společně prozkoumat!



Milí čtenáři,

novým číslem Gyplovín se prolíná síla, která není vidět, ovšem naše životy ovlivňuje obří měrou – síla v nás. Vnitřní síla. Jak ji najít, rozvíjet a neztratit, když čelíme těžkostem?

Téma tohoto čísla je pojato mnohovrstevnatě. Odborný vhled do tématu přináší rozhovor s psychiatrickou Pavlou Němečkovou, která se dlouhodobě věnuje dětem a dospívajícím. Další pohled nabízí psycholog, psychoterapeut a absolvent Cirkusu Transformation Vojtěch Holický. Sdílení zkušeností a inspirace střídají témata náročnější, která se otevírají ve tvorbě studentů. Ať už se texty dotýkají našeho tématu, či nikoliv, jsou důkazem odedávne síly slova. A síla dobra? Ta rozhodně nezůstává stranou v projektech Pavla Kočího.

Je štěstím a snad už i pravidlem pozvat k rozhovoru mediálně známou osobnost – čtete, v čem spočívá síla Xindla X.

Nezapomínáme ani na Naše místa – skutečně „naše“, protože tentokrát objevujeme skrytá kouzla regionu.

Ať už nás potkají jakékoliv překážky, síla, o které je řeč, není jen o zvládnutí náročných období. Je zejména o tom, že si dovolíme být sami sebou, přijmout své slabosti a hledat cesty, jak růst. To je poselství, které chceme předat nejen sobě, ale hlavně mladším generacím. Aby síla v lidech přetrvala. Aby byli odolnější, samostatnější a našli ve svých životech pevnou půdu pod nohama. Právě v tom je skutečná síla.

*Markéta Matějková*

# Síla v nás

## POCIT SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Lidé jsou jako ozubená kolečka ve velkém stroji zvaném lidská společnost. Některá jsou dobře promazaná, jiná lehce drhnou, ale stejně to dohromady celé funguje. Někdy tu ale je kolečko, které neplní svou roli správně. Nejen to, ostatní kolečka dokonce zatěžuje a kazí obecný provoz. Všichni ví, že je to jeho vina, ale snaží se to nedávat najevo, ono se přece jen snaží. Přesto kolečko o svém hendikepu ví, a proto se snaží a bojuje se vším, co může, aby vyplnilo svou roli, aby vše fungovalo, jak má. Místo toho se ale ještě více zadržává, až ostatní kolečka poškodí. Vznikne prasklina, která se rozrůstá jako pavučina a stále se větví v menší a menší prasklinky, jejichž hypocentrem je ono kolečko.



Ty jsi ta chyba. Bez tebe by to bylo lepší. Všechno je takhle kvůli tobě. Znič tu chybu. Lítost není dost, potrestej se, ať už takové chyby neděláš. Znič sebe. Ostatní plní své role a ještě víc, ale ty nedokážeš ani to. Skonči to!

Znovu a znovu tomu propadá, stane se to zvykem. Chyba znamená trest a trest znamená strach před další chybou. Nekonečné utrpení.

## BOLEST

Cítím bolest  
Ale nevolejte doktora  
Stavů dojezd  
Pomůže jen podpora (od ostatních)  
Život živému donést  
Baby, nedaruj krev, daruj smích.

*Jan Dýmal, V7*



## SÍLA VE MNĚ

Hledám sílu, jakoukoliv energii, co mi může pomoci v boji o život. Já už energii nemám a okolí mi žádnou dát nechce. Jsem sám hluboko pod hladinou. Jsem sám, bez naděje na život. Jsem sám proti armádě překážek. Jsem sám, úplně sám. Vidím lodě. Proplouvají vysoko nade mnou. Je jich tolik, ale žádná mne nehledá. To mne tady opustí, mezi těly zesnulých trosečníků?

Samozřejmě. Kdo chce pokračovat dál, nebude hledat nadbytečnou zátěž.

Najednou nevidím lodě, ale pustou, čirou a klidnou hladinu. Najednou cítím obrovskou chuť se nadechnout. Bojuji se zbytky sil, až má ruka prorazí skleněnou bariéru a cítím vlhký, ale hřejivý vzduch proudící do mých plic, cítím své srdce znovu bušit. A také cítím, že se usmívám.

Kolem mne proplula menší loď, dřevěná, plachetnice s nízkým ponorem, s malou, ale útulnou palubou. Ani vlnka a ani poryv větru. Kapitána jsem neviděl, ale už od pohledu mi bylo jasné, kam má namířeno. Ze zamyšlení mne probudí šplouchnutí kruhu, který je přivázaný k plachetnici. Bez rozmýšlení se ho chytám a už mne táhne k lodi.

Dýchám, buší mi srdce, usmívám se. Žiji.

*Ondřej Florec, V7*

# Síla v nás

## PAVEL KOČÍ a #DarujDobro

Dobročinný projekt #DarujDobro vytvářím sám coby devatenáctiletý student čtvrtého ročníku osmiletého gymnázia. Mým cílem je zvýšit povědomí o duševním zdraví, dobročinnosti a samozřejmě chci podpořit lidi. Dobročinným projektům se věnuji již několik let; před třemi lety jsem vytvořil informativní projekt o psí epilepsii. Můj pes touto nemocí trpěl, a protože informace o ní byly rozesety všude možně po internetu, udělal jsem si rešerši, vedl několik rozhovorů s odborníky, ale i dalšími chovateli nemocných psů, a nakonec připravil YouTube video, aby to ostatní lidé měli aspoň v tomto ohledu s epilepsií u psů trochu jednodušší.



### **Jak tě napadlo vytvořit stránku Daruj Dobro? Bylo to kvůli pomoci někomu blízkému?**

Nápad na podobný projekt jsem měl v hlavě již několik měsíců. Nicméně až před zhruba rokem jsem se dostal do správné mentality. Abych to upřesnil, byl jsem po rozchodu a potřeboval jsem se do něčeho uvrtnout. Tudíž jsem zapátral ve studnici svých nápadů a začal vytvářet ten nejvíc happy projekt, který mě mohl napadnout. Takže to bylo kvůli pomoci, ovšem ne někomu blízkému, ale mně samému. A myslím, že se mi to i celkem povedlo.

Zároveň mi přijde, že nás každého obklopuje ze všech stran deprese. Statistiky jasně ukazují, že i u nás v ČR máme po covidu 30-35% nárůst mentálních nemocí u dětí, za poslední dva roky se počet sebevražd zdvojnásobil, za 20 let se zvýšila spotřeba léků a antidepresiv šestkrát... A takto můžu pokračovat dál a dál. A když mám možnost tyto statistiky aspoň minimálně posunout k lepšímu, pokusím se o to.

### **Jak dlouho ti zabere vymyslet a vytvořit nějaký příspěvek?**

Záleží na tom, o který příspěvek se jedná. Pokud mluvíme o „fotografickém“ postu, můžeme říct, že v řádu několika minut, maximálně desítek. Pokud se ovšem jedná o reel, neboli příspěvek, ke kterému musím vymyslet námět, natočit ho a sestříhat, tak to v čistém čase může být několik desítek minut.

### **Kam plánuješ projekt posunout dále?**

Nyní mám od projektu chvíli pauzu, dělo se toho v mém životě hodně a potřeboval jsem si pořádně protřídit myšlenky. Nicméně již v tuto chvíli pracuji na dalších příspěvcích. Doteď fungoval projekt především na Instagramu @daruj.dobro, což bych nyní rád změnil a posunul své působení na další sítě, především YouTube. Zároveň se snažím víc a víc propojovat online svět s tím off-line a darovat dobro i v „reálném světě“.

# Síla v nás

## NAČ ŘEZAT SI SVOU BOLEST DO KŮŽE, KDYŽ JI MŮŽEŠ NAPSAT NA PAPÍR A VYHODIT DO KOŠE?

### ROZHOVOR S PAVLOU NĚMEČKOVOU

MUDr. Pavla Němečková, Ph. D., patří k vyhledávaným odborníkům v oboru dětské a dorostové psychiatrie nejen v Olomouckém kraji. V opravdu mimořádně nabitém pracovním programu si našla čas na otázky redaktorů Gymplovin.



**Psychologie je interdisciplinární věda, která se dotýká různých oblastí našeho života. Považovala byste právě toto za jeden z důvodů, proč hraje psychologie v dnešní době čím dál větší roli?**

Důvodem větší role psychologie v dnešním životě je to, že jsou jednotlivé oblasti našeho života značně náročné, stresující, kladou na nás obrovské nároky, které vedou ke stresu, k exhausti, k psychickým potížím. Proto má psychologie i v dnešním světě velký význam a ten bude narůstat, protože nároky na nás kladené se budou stále zvyšovat.

**V současnosti je čím dál větším trendem mluvit o psychologických problémech na různých platformách. Lidé se mohou o své zkušenosti podělit s mnoha dalšími lidmi. Jak tento trend vnímáte? Může být pro ostatní přínosný?**

To není tak jednoznačné. Přínosný může být, to je pravda, je to vlastně jeden z principů kolektivní psychoterapie. Sdílím své problémy s ostatními, vidím, že i ostatní mají podobné problémy, vidím, že je zvládají, zvládnou je i já. Problém je ale v tom, že ne každý dané problematice rozumí, ne každý se v ní vyzná a prezentované názory mohou být mylné a potom mohou spíše škodit než pomáhat.

**S jakou frekvencí se setkáváte s menším či větším druhem sebepoškození u dětí a mládeže?**

Bohužel se s touto problematikou setkávám velmi často. Nemám statistiku, nemohu se vyjádřit v číslech, ale nejen u mládeže, ale i u mladších dětí tyto projevy vidím. Zde právě může hrát negativní roli sdělování a sdílení postojů – sebepoškozením se zmírní psychická bolest.

Chybí ale sdělení, že se problém neřeší, ale jen prohlubuje.

V ordinaci se s těmito projevy setkávám denně.

**Kteří psychologové, případně psychologické směry jsou Vám nejbližší a proč?**

Nemohu jmenovat psychologa, mně se s nimi velmi dobře pracuje, máme velmi dobré pracovní vztahy. Oni rozumí své profesi, já se na ně obrátím s konkrétním problémem u pacienta a oni jej řeší podle svého uvážení a já pokračuji v řešení po medicínské stránce.

Formu psychoterapeutického vedení volí psycholog, mně je blízká KBT, kognitivně behaviorální psychoterapie, a to proto, že na ní má účast pacient nejen svou přítomností, ale svým aktivním postojem, a to se mi jeví jako důležité.



# Síla v nás

## Jaké filmy či seriály s aktuálními psychologickými tématy byste našim čtenářům doporučila?

To je velmi těžké, každému vyhovuje jiný typ těchto filmů nebo seriálů. Je třeba hodně českých filmů, které v sobě mají hloubku, takovou tu obyčejnou lidskou moudrost, ale nejsou tak všechny. Pozor na seriály, mnoho z nich jsou povrchní díla s jediným cílem, upoutat pozornost bez jakéhokoliv dalšího efektu. Ze zahraničních filmů mě napadá film Nedotknutelní.

## Jakou roli při sebepoškození hraje kyberšikana? Lze se proti ní nějak bránit?

Kyberšikana je velmi rizikovým jevem. Když si někdo nedoveče s problémem kyberšikany poradit a nemá na koho se obrátit, nebo se bojí na někoho obrátit, je potom sebepoškození z jeho pohledu východiskem, i když krátkodobým a nic neřešícím.

Je nezbytně nutné se proti ní bránit, je nutné ji potlačit, i když vymýtit zcela ji nepůjde, tak jak nejde jednoduše odstranit zlo ze světa a z života. Je ale nemyslitelné, aby docházelo beztrestně ve

svobodném světě k tomu, že zneužitím moderních technik dochází k tomu, že jejich prostřednictvím se někomu ubližuje. Technologie mají sloužit k usnadnění života, usnadnění problémů, ne k jejich narůstání a zhoršování. Obrana proti nim je ale na nás všech.



## Jaká by mohla podle Vás být budoucnost psychologie? Jakým směrem by se mohla ubírat?

Doufám, že ubírat se bude tím správným směrem, aby v budoucnu snadno a dostupně pomáhala každému, kdo to ve svém životě bude v tu danou chvíli potřebovat. Jsem o tom přesvědčená.

*Daniel Palička,  
Markéta Matějková*

# Síla v nás

## ROZHOVOR S VOJTĚCHEM HOLICKÝM

Mgr. Vojtěch Holický působí jako klinický psycholog v Tent Klinik, zdravotnickém zařízení poskytujícím komplexní psychologickou péči. Kromě vystudovaného oboru psychologie na UP má pan Holický dokončený sebezkušenostní výcvik v integrativní psychoterapii, výcvik a supervizi v EFT, je absolventem Cirkusu Transformation – mezinárodního kurzu social cirkusu. Při práci se zaměřuje na zpracování emocí, rozpoznávání myšlenkových schémat a získávání nových prožitků směřujících ke spokojenějšímu životu.

**Psychologie je interdisciplinární věda, která se dotýká různých oblastí našeho života. Považoval/a byste právě toto za jeden z důvodů, proč hraje psychologie v dnešní době čím dál větší roli?**

Současnou psychologii vnímám jako vrchol poznání, které se lidstvo snaží prohlubovat od samého začátku svébytného myšlení. Stále se snažíme najít odpověď na otázku Kdo je vlastně člověk? Odpověď se snažíme postupně zpřesňovat od mytologických kořenů přes důmyslné teologické konstrukce k osvíceneckému humanismu, který se stal základem pro další vědecké uchopení. V současnosti psychologie využívá neuvěřitelně rychlého vývoje zobrazovacích metod i možností pracovat s velkými objemy dat a dokáže popsat mentální aktivitu na úrovni jednotlivých neuronů. Co činí člověka člověkem však stále zůstává předmětem filozofického zkoumání, které se pokouší přesnější poznatky integrovat do smysluplného celku. Využití těchto znalostí je pak další kapitolou tohoto příběhu. Způsob aplikace těchto informací se může zcela podřídit vybranému cíli. V oblasti duševního zdraví je vrcholným oborem psychoterapie, která má za cíl čistě psychologickými postupy ovlivnit symptomatologii a přispět k větší životní spokojenosti jedince. Psychologie však najde své využití i v jiných oborech. Mám-li v plánu prodat nějaký produkt či přesvědčit kohosi k volbám, používám stejná východiska jako při teambuildingu s partou manažerů. Principy zůstávají stejné.

V rámci psychoterapie můžeme ocenit neustále se zlepšující účinnost terapeutických intervencí, pokračující destigmatizaci duševních poruch a tím i zvýšený zájem o terapeutickou podporu v nejrůznějších zátěžových situacích. Lidé se tedy nebojí vyhledat odbornou péči a tím získává i tato profese na významnosti.

**V současnosti je čím dál větším trendem mluvit o psychologických problémech na různých platformách. Lidé se mohou o své zkušenosti podělit s mnoha dalšími lidmi. Jak tento trend vnímáte? Může být pro ostatní přínosný?**

Jako vždy hodně záleží na kontextu, ve kterém se to odehrává. Je odlišné sdělit tajemství kamarádovi v soukromí, napsat do společné konverzace nebo sdílet své video se vzkazem... Myslím, že je na každém, aby využil ten komunikační kanál, který bude srozumitelný a bezpečný pro něj i jeho okolí. Sdílení osobních prožitků s okolím je totiž nedílnou součástí toho, kým jsme. Teprve na pozadí skupiny se může z člověka stát lidská bytost. A každá skupina má svá vlastní pravidla a normy, které se učíme přijímat či odmítat. Pokud je příspěvek autentický, má vždy náboj, který může s někým rezonovat, nějak jej oslovit, inspirovat nebo vyvolat soucit a podporu. Seznámení se s lidským prožitkem někoho druhého může být vždy formativní a někdy i přínosné. Myslím, že je užitečné využívat výhod množství informací, které se nyní dají získat poměrně jednoduše. Stejně tak je potřeba zorientovat se v zástupu influencerů a povrchních vůdců, kteří jen potřebují followery. Ne každý příklad je hoden následování. Možnost otevřeně mluvit o tématech, které byly do nedávna tabu, vnímám velmi pozitivně a věřím, že tato otevřenost povede k celospolečenským změnám, které budou akcentovat právě duševní zdraví a kvalitu života.



# Síla v nás

## S jakou frekvencí se setkáváte s menším či větším druhem sebepoškození u dětí a mládeže?

V ambulanci klinické psychologie je to poměrně častý příznak. Různé způsoby sebepoškození se objevují u dětí od nejtěžšího věku a u některých nepřestávají ani v dospělosti. Během života se s nějakou formou sebepoškození setká velká část klientů. Ve většině případů se jedná o nevhodný způsob vyrovnávání se s negativními emocemi. U dětí s PAS se může jednat o reakci na silné rozrušení. U batolat se můžeme setkat s tendencí pojídat písek či jiné nestavitelné předměty jako reakci na emoční strádání. Během dospívání se pak u části klientů objevuje cílená touha ublížit si, a to různě rafinovanými způsoby. Nejčastěji řezné rány mohou být důmyslně maskovány. Prožitek bolesti je nejčastěji spojován s pocitem úlevy. Některým klientům pomáhá přerušit automatické negativní myšlenky, které je obtěžují. A díky tomuto prožitku slasti se z často impulzivního jednání snadno stává zvyk, který se u některých drží v různé intenzitě i dlouhá léta. Díky psychoterapii se nám často daří s klienty najít efektivnější způsob zvládnutí emocí a tím snížit potřebu regulovat napětí tímto poškozujícím způsobem. Snažíme se společně o lepší adaptaci na situaci a přerámování celé činnosti. Postoj ke svému tělu se během dospívání významně proměňuje a prožitek bolesti může být důležitým faktorem v poznání. Je však rozdíl, jestli mě bolí nohy po běhání, pálí mě kůže s novým tetováním, nebo si pálím ruku nad svíčkou.

## Kterí psychologové, případně psychologické směry jsou Vám nejbližší a proč?

Mám dlouhodobý psychoterapeutický výcvik v Integrativní psychoterapii a výcvik v Terapii zaměřené na emoce (EFT). Nechávám se tedy rád inspirovat z různých směrů myšlenkového spektra. Nejbližší mi však je humanistická tradice psychoterapie v pojetí Carla Rogerse (PCA – Person centred approach), jeho důraz na empatii a kvalitu lidského setkání. V integrativním přístupu EFT pak empatii spojujeme to nejefektivnější z Gestalt terapie a focusingu. K zamyšlení však jsou i díla C.G. Junga a současná vlna KBT a Schéma terapie. Svět psychoterapie je velmi široký a do jisté míry svobodný. V současnosti se nejvíce zabývám způsobem využití cirkusových technik v klinicko-psychologické praxi a ukazuje se, že některé principy se opravdu podporují a mohou se efektivně doplňovat.

## Doporučil/a byste našim čtenářům nějaké knihy s tématem duševního zdraví?

Rozhodně se vyplatí číst odbornou literaturu...

Z beletristických kousků mě napadá jen Veronika se rozhodla zemřít. Podnětné ale může být číst i Ostře sledované vlaky nebo Zločin a trest. Lidská křehkost a odhodlání jsou univerzální.

## Jaké filmy či seriály s aktuálními psychologickými tématy byste našim čtenářům doporučila?

V poslední době jsem viděl Spolu se Štěpánem Kozubem a Zápisník alkoholičky s Terezou Ramba. Oba mi připadaly poměrně věrohodné a každý sice o zcela jiném tématu, oba však aktuální.

Jinak skvělých filmů bude jistě spousta, napadá mě Invaze barbarů, Mluv s ní, Slavíci v kleci, Parada...

## Jakou roli při sebepoškození hraje kyberšikana? Lze se proti ní nějak bránit?

Sebepoškození může být projevem v jakékoli subjektivně nepříjemně prožívané situaci. Šikana mezi takovými situacemi jistě patří bez ohledu na to, jestli probíhá online nebo naživo. Myslím, že jediná obrana proti takovým projevům v kyberprostoru je důraz na neustálou kultivaci projevu a vnímavost ke svému okolí. Kyberprostor je navíc velmi náchylný na chyby v komunikaci a nedorozumění. Pocit odstrčení se tak může rozvinout velmi rychle i bez zlého úmyslu. Vždy se vyplatí být co nejotevřenější a pokusit se vzájemné vztahy narovnat tváří v tvář. Ale k tomu se většinou hodí podpora okolí. Ve finále je to opět otázka sdílených hodnot a norem. Jak je účinně ovlivnit, to je složitá otázka.

## Jaká by mohla podle Vás být budoucnost psychologie? Jakým směrem by se mohla ubírat?

Psychologie se rozrůstá všemi směry. Je všude tam, kde jsou lidé. Důležitá je její aplikace, kterou opět dělají jen lidé. Já bych si přál, aby nám psychologie pomáhala být lepšími lidmi, zmírňovat akutní utrpení a pomáhat lidem hledat smysl jejich existence více než prodávat drahá auta nebo přesvědčovat, kdo by měl být starostou.



## PROMĚNY

### ROZHOVOR S XINDLEM X



S hity jako Anděl, V blbým věku, Byznys nebo Na vodě se prosadil v českých hudebních hitparádách a zcela zaslouženě se etabloval jako úspěšný hit maker. Patří mezi nejúspěšnější současné textaře. To všechno a mnohem více je zpěvák a textař Ondřej Ládek, známější pod přezdívkou Xindl X, se kterým jsem měl tu čest dělat rozhovor v české pobočce vydavatelství Universal Music. Provedli jsme detailní pitvu aktuální studiové nahrávky Fén X, došla ovšem řada i na další zajímavá témata.

Než se vrhneme na aktuální nahrávku, rád bych připomenul Vaši předchozí desku. Na Facebooku jste totiž napsal krátký příspěvek, ve kterém stálo, že když jste v roce 2021 vydal album Terapie, ztratil jste chuť dělat novou hudbu a nabyl jste dojmu, že jste již všechna témata ve svých textech zpracoval. Jak jste se cítil, když jste zrovna nevěděl kudy a kam?

Nemůžu úplně říct, že jsem nevěděl kudy a kam. Spíš jsem po té desce úplně ztratil motivaci dělat nějakou další desku. Už jsem sám sebe neviděl v popové scéně a říkal jsem si, že by mě daleko víc bavilo dělat písničky pro divadlo. V mezidobí jsem totiž s Davidem Drábkem dělal muzikál Petr Pan a Oceán naděje, respektive několik písniček pro jejich divadelní představení. Zjistil jsem, že takovýhle styl psaní, kdy nepíšete texty pro sebe, ale pro nějakou postavu, jejíž vývoj je jasně daný, mi přijde mnohem lepší. Je to víc osvěžující než vymýšlet stále stejné variace na pět témat, která se v hudbě pořád dokola omílají. Zároveň jsem si říkal, že bych se konečně mohl věnovat svému muzikálu o arše Noemově.

Během doby, co jsem psal svůj muzikál, jsem jen tak zkusil cinknout Jendovi Vávrovi, jestli spolu něco nezkusíme dát dohromady. Chtěli jsme spolu vyzkoušet společné skládání hudby, které dříve nebylo úplně pro mě, ale teď jsem si říkal, že jsem na něj nastavený a mohlo by mi nahodit novou energii do žil. Čekal jsem, že vzniknou dejme tomu tři písničky, ne že takhle uděláme celé album.

#### **Na desce jste spolupracoval s mnoha různými producenty. Podle čeho jste si je vybíral?**

Bylo to různé. Jako prvního jsem oslovil Jendu Vávru, s nímž se znám z doby, kdy byl členem kapely Jananas. Tehdy s námi ještě jezdil na společné koncerty. Vyzkoušel jsem jeho Songwriting Campy, které začal dělat v Čechách. Když jsem zkusil první songwriting, tak mě to úplně neoslovilo. Na druhou stranu, seznámil jsem se tam s Honzou Steinsdörferem, se kterým jsem se sice předtím znal, ale nikdy jsme nic společně nedělali.

Na tom kempu jsme poprvé pracovali na nějaké písničce, kterou jsme však doteď neudělali. Měl jsem ale pocit, že s Honzou by časem mohla proběhnout zajímavá spolupráce, což se nakonec stalo. Proto mi taky některé věci na desce produkoval, ale to bylo tak, že jsem se staral o produkci, ne že bychom je vyloženě psali dohromady. To samé platí v případě Kubu Lenze alias Robina Mooda, s nímž jsem taky několikrát spolupracoval, ale také tou formou, že jsem měl hotové písničky, které mi pak zaranžoval. Říkal jsem si, že by mohlo být zajímavé něco vytvořit dohromady.

Jediný, s kým jsem se vůbec předtím neznal, byl Filip Vlček, kterého jsem měl vytipovaného na základě písni, které jsem od něj slyšel. Mě osobně například překvapilo album Jentak od Bena Cristovaa, které celé produkoval. Bena jsem vnímal jako moc fajn kluka, ale jeho muziku bych si asi jen tak neposlechnul. A najednou mu vyjde deska, kde má rockové pecky jako Posílám ti lásku nebo Jako McFly. Ta deska se opravdu povedla. Je kytarová, a přitom zní moderně. V té době jsem si již pohrával s představou, že bych zkusil udělat něco kytarovějšího. Přece jenom již delší dobu jedu nějaký žánr, ale přitom sám poslouchám dost tvrdší muziku a přišlo mi škoda, kdybych žádnou tvrdší nezkusil nahrát.

# Rozhovory

## **Takže se dá říci, že jste zkoušel posunout své vlastní limity?**

Asi tak. Vždycky je zábavné prozkoumávat hudební místa, do kterých člověk ještě nevstoupil. Dost mi prospělo, že jsem pracoval se čtyřmi různými producenty, kteří mají trošku jiná hudební aranžérská myšlení. Na výsledku je to hodně znát, jelikož v některých písničkách jsou jednotlivé polohy dotažené více do extrému. Já měl sice vždycky blízko k míchání různých žánrů dohromady, ale nikdy jsem to nedělal v rámci jedné skladby. Teď jsme se některé prvky snažili dotáhnout víc v rámci konkrétního žánru. Pod bublinou je tedy víc latina pop, Anestezie je říznutá metalem a podobně.

## **Experimentování je nedílnou součástí hudebního světa. Ostatně ty největší hvězdy (např. David Bowie, Linkin Park, Imagine Dragons, Post Malone atd.) v průběhu své kariéry neustále měnily svůj styl. Považujete se sám osobně za takového hudebního chameleona, respektive za umělce, který se neustále proměňuje?**

Já jsem se tak vždycky vnímal a bral jsem to jako pozitivum, byť se tak řadě lidí nemusím jevit. Přece jenom když nás znají jenom z koncertů, kdy člověk hraje nejznámější hity, tak to víc drží nějakou linku, než když si člověk pustí jednotlivé desky, kde jsou jednotlivé polohy mnohem pestřejší. Jen tak mimochodem, Chameleon byl původní název desky.

## **Opravdu?**

Ano. Akorát Divokej Bill vydal Baziliška a říkal jsem si: „To by bylo divný – Bazilišek a Chameleon“ (smích). A jedna z dalších variant, nad kterou jsme taky přemýšleli, bylo Ve znamení chameleona, protože mi celá deska připadala dost chameleonská.

## **To mohu potvrdit. Na mě osobně Fén X působí jako mix všeho, co jste v rámci své tvorby udělal, který je ale obohacený o zcela nové prvky. Vnímáte to podobně?**

Já to tak můžu vnímat až zpětně. Ta deska totiž nebyla dělaná s tím, že to bude deska, ale že si budeme hrát. Kdykoliv jsme šli do studia, tak jsme si řekli: „Nebudeme se snažit napsat hit.“ Když si tohle někdo řekne, tak z toho hit nikdy není a většinou je to na výsledku hodně znát. Chtěli jsme pracovat stylem: „Tak a teďka napíšeme píseň, co nás bude bavit. Ideálně čím větší úlet a čím míň to bude očekávatelné od Xindla, tím líp.“

## **Překvapilo mě, že před vydáním desky jste do světa vypustili 8 singlů.**

Mě to taky překvapilo. Ne že bych o tom dopředu nevěděl, ale jde o novou strategii, kterou teď různá vydavatelství zkouší. Sám jsem zvědavý, co to s tou deskou udělá. Samozřejmě je to výhodné pro jednotlivé písničky, protože v momentě, kdy je vydáváte postupně po jednom, je na ně upřená mnohem větší pozornost, než když vyjdou naráz na desce.

## **Na druhou stranu, není to pro umělce trošku kontraproduktivní? Přece jenom když pak album vyjde, tak na něm posluchač nemá co objevovat.**

Ano, to právě byla věc, kterou jsme v Universalu hodně řešili. Původně měla vyjít deska s deseti skladbami, na níž by se nacházelo ještě několik starších věcí jako třeba singl Pravda. Nakonec jsme udělali kompromis, protože jsem nechtěl, aby vyšlo album, kde bude deset již vydaných písniček, které budou lidi znát. Chtěl jsem, aby bylo co objevovat. Na poslední chvíli jsem tam proto přidal materiál, který původně na desce vůbec neměl být – to jsou třeba písně Anestezie a Data. Některé kusy – například zmíněný singl Pravda – jsem naopak vyřadil, protože by mezi ostatní songy zvukově nezapadaly.

## **Nyní přejdeme ke konkrétním skladbám. Jako první vlašťovku z desky jste loni vypustili singl Smíšený pocity. Na desce jej najdeme rovnou ve dvou verzích – rádiové a pop-punkové. Proč jste se rozhodli obě verze nahrát a kdo nakonec rozhodl, že do éteru půjde ta popová?**

Pop-punková verze, která se nachází úplně na konci, byla původní verze té písničky. Měli jsme z ní radost. Jak ve vydavatelství, tak v rádiích nám však řekli, jestli jsme se úplně nezbláznili. Zkusili jsme překousnout svá ega a uvažovali jsme nad tím, co by se s tou písničkou ještě dalo udělat. Tak jsme si řekli, jestli tu písničku nezkusíme uchopit nějak jinak, aby bavila jak nás, tak někoho jiného. A tak vznikla ta verze, která se nakonec v rádiích dost hrála. Nicméně naživo popovou verzí nehrajeme, protože nás nebaví hrát živě elektronické věci. Proto radši upřednostňujeme tu punkovou variantu.

## **Úvodní písnička Fénix pojednává o syndromu vyhoření. V hudebním světě se pohybujete řadu let. Zajímalo by mě, jak může člověk ve světě hudby stále přicházet s novými nápady tak, aby se nevyčerpal?**

Tady ta píseň mi přijde tematicky příznačná vůbec pro to, jak a proč ta deska vznikla. Z toho důvodu je to titulní píseň, podle níž se celé album jmenuje, a zároveň je to úvodní otvírák. Váhali jsme, jestli jako titulní singl dáme právě Fénixe, ale přišlo nám, že píseň o syndromu vyhoření je možná až moc optimistická, tak jsme radši upřednostnili píseň o stárnutí Proměna, abychom byli ještě depresivnější. Časem se ukáže, jestli to byl dobrý krok.

# Rozhovory

**Jak jste již naznačil, singl Proměna pojednává o stárnutí a částečně vychází z Proměny od Franze Kafky. Prošel jste si za poslední dobu – třeba za uplynulý rok – nějakou výraznou personální změnou?**

Nemůžu říct, že by to bylo třeba jenom za pouhý rok, ale právě vůbec to, že mě napadlo tady tuhle písničku skládat, je zkrátka nějaká vlastní reflexe. Optimisticky bych řekl, že je to píseň o dospívání, pesimisticky bych řekl, že je to píseň o stárnutí. Samozřejmě čím je člověk starší, tím víc na sobě pozoruje, že se mu mění priority. Nejen od života, ale také od lidí a hudby očekává něco jiného a říká si, jestli je to dobře, nebo špatně. Občas tak přemýšlím nad tím, jak bych si rozuměl třeba s mým sedmadvacetiletým já, které začalo skládat první desku, natožpak s nějakým mým šestnáctiletým já. Nutí mě to přemýšlet nad tím, jak je možné, že mám najednou tyhle priority, nebo že chci hudbu skládat úplně jinak. Logicky se nabízí ten příměr, že najednou se člověk ráno probudí a zjistí, že není člověk, ale brouk.

To mi přijde jako taková přirozená proměna v čase. Člověk se neustále mění a přehodnocuje své vlastní hodnoty. Ano a já se právě v té písničce ptám, jestli se na tom dá najít něco pozitivního nebo ne.

Podle mě jedna z nejsilnějších skladeb na desce je balada Černý stíny.

Tahleta píseň paradoxně nevznikla jako balada. Kdysi jsem se ozval producentovi Kennymu Roughovi. Ptal jsem se ho, jestli mi nepošle nějaké podklady pro nějaké rapové písničky, protože jsem chtěl zkusit takového vymyslet. Tak mi poslal několik instrumentálek. Mezi nimi byl i podklad, který mě inspiroval k tomu, abych do toho vymýšlel rapy. Mimo to mě napadla melodie i s textem pojednávajícím o hádkách, kdy člověk řekne víc, než by chtěl, a najednou se to těžko bere zpátky, i když to vůči těm lidem cítí jinak.

Černý stíny dlouho ležely v šuplíku. Říkal jsem si, že nápad je sice zajímavý, ale něco mu chybí. Jindy jsme naopak zjistili, že tomu něco přebývá, takže instrumentální stránka je třeba nádherná, ale nepotkává se s náladou textu. Až v momentě, kdy jsme si na to sedli s Honzou Steinsdörferem a shodili jsme celou aranž jenom zpátky do piana, tak písnička najednou získala prostor, aby mohla dýchat, a emocionální stránka mohla mnohem více vyniknout.

**Vzpomínám si, že když jste byl hostem v pořadu Slza &, tak jste v něm zpíval slavnou baladu Mama, I'm Coming Home od Ozzyho Osbourne. Tematicky se zeptám, které hudební balady Vás během života nejvíce ovlivnily?**

Asi Don't Cry od Gun's N Roses, protože to byla jedna z prvních písniček, která mě tehdy přilákala k hudbě. Pochopitelně následoval i November Rain... Ty jo...

**Co třeba Nothing Else Matters od Metallicy? To se v devadesátkách hrálo úplně všude.**

Přesně tak, Nothing Else Matters se hrálo úplně všude. Zrovna tahle balada mě tehdy přilákala k Metallice. Pak mě ještě napadá Under The Bridge od Red Hot Chili Peppers a Telegraph Road od Dire Straits

Co se jinak týče balad, tak u tvrdších kapel je to obecně dost specifický žánr, protože to byly jediné věci, které jim tehdy hrála rádia. Tím pádem se snadno mohlo stát, že nějaký člověk znal konkrétní kapelu jenom přes balady a pak mohl být překvapený, že hrají úplně jinací muziku. Může to třeba dosáhnout extrémního případu jako u Nickelback. Ti jsou původně tvrdá kapela, ale vždycky na každé desce vydali dvě balady. Pak to dopadá tak, že když hrají nějaký koncert, tak zahrají jenom singly a samé balady. Podobně to je třeba u Creed, od kterých lidi taky znají primárně balady.

Na desce také najdeme dvě rockovější skladby. Nejprve se pozastavím u Anestezie, což je extrém, který by od Vás čekal málokdo.

Přitom je to dost blízko věcem, které rád poslouchám. Když jsme tuhle věc psali, tak jsem si říkal: „Dobrý, písničku mám napsanou, teďka ji hodíme do jiné tóniny, abych ji vyzpíval“. Filip Vlček, se kterým jsem tuhle skladbu dělal, mi ale říkal: „Ne, to dáš“. Já říkám: „Ne, to v životě nedám.“ On na to: „Ne, to jako dáš, pojď, hecni se.“ Takže to tam je fakt vyřvané hodně do výšek. Proto Anestezii a Datech zpívám výš, než jsem si kdy na desce troufal.

**Když jste zmínil Data, tak se na ně rovnou vrhneme. Skladba pojednává o „datech“, která si uchováváme v hlavě, nikoliv o internetových nebo mobilních datech.**

Ano, pro mě ta píseň nikdy nebyla o informačních technologiích nebo o mobilních datech. Je to o datech, která si člověk udržuje v hlavě. Podobně jako je Proměna o stárnutí, tak i tahle píseň je o tom, jak se ohlížíme zpátky za svým životem a říkáme si, proč z toho všeho, co člověk prožije, si pamatujeme blbosti, a ne něco podstatnějšího. Proč si já například pamatuji text z němčiny ze 4. lekce místo nějakých věcí, které jsem zažil a chtěl bych si je pamatovat mnohem radši?

# Rozhovory

**Mě ještě napadlo, že informace kolují z různých zdrojů a pro některé lidi může být těžké se v nich zorientovat. Svou roli v tom mohou hrát i dezinformace.**

To je pravda, ale myslím si, že dezinformace se šířily vždycky, akorát dneška se šíří jinými kanály, než jak to bylo dříve.

**Doba se zkrátka posunula kupředu.**

Jo, dneska všechno probíhá mnohem rychleji.

**Duet Si zabil, kámo, na němž hostuje Katarína Knechtová, vznikl k seriálu Policie Hvar. Jak se skládají písně k filmu nebo seriálu?**

Je to určitě jiné, než když si člověk něco píše jen tak pro sebe. U podobného typu skladeb se člověk snaží najít nějaký průsečík. Ta píseň pro mě buď musí být nějak osobní, anebo alespoň musí pokrývat nějaké obecné téma, které bude fungovat i na koncertech, kde lidi nemusí ten seriál znát. V případě Policie Hvar jsem chtěl, aby to byl československý duet, jelikož v seriálu vystupuje dvojice kluk a holka z Čech a Slovenska, takže se to tady přímo nabízelo. Zpočátku nebylo úplně jasné, jestli chceme jít po kriminální nebo vztahové lince. Nakonec jsme to udělali šalamounsky. Napsali jsme tři písničky a pak jsme si vybrali tu, která nás bavila nejvíce. Až potom jsme řešili, s kým ji budeme zpívat.

**V Policii Hvar jste si mimo jiné stříhl epizodní roli. Není to ovšem poprvé, kdy jste hrál v nějakém seriálu. Již předtím jste se objevil v seriálu Pálava.**

A v obou případech jsem hrál sám sebe, respektive to, co si vždycky daný scenárista představoval, že by mohl být Xindl X. Já si ty scénáře samozřejmě vždycky přečtu, řeknu: „No, to úplně nejsem já“. Pak se s dotyčnými hádám o to, že bych radši, aby se daná postava jmenovala jinak, anebo nakonec řeknu, že to je stejně jedno.

**To pro Vás asi musela být zajímavá zkušenost.**

Jo, to určitě. V Pálavě to bylo fajn. Ten seriál režíroval můj kamarád Petr Kolečko, což byl taky důvod, proč jsem na jeho nabídku kývnul. Ve výsledku to ale byla spíš malá role. Já tam prostě přijdu a zahraju písničku, ne že bych tam kdovíjak extra hrál. Policie Hvar byla mnohem zajímavější, protože jsem toho ve scénáři měl poměrně dost. Ale bylo to takové hecnutí. Když jsem byl totiž ještě školou povinné děcko, chtěl jsem být hercem. Nevydrželo mi to úplně dlouho, ale nějakou dobu jsem měl tento sen, ke kterému jsem směřoval. Strašně jsem si jej někdy chtěl splnit. Říkal jsem si, že to dlužím svému desetiletému já a že si chci zkusit v něčem zahrát. Když se ten seriál navíc točil týden v Chorvatsku, bylo to o to příjemnější, protože jsme si mohli odjet týden na dovolenou natáčet.

**Nicméně píseň Si zabil, kámo není jediná spolupráce, kterou na desce máte. Na písni Cash totiž hostují rappeři Earth a Puerto. Podle čeho jste si tyhle dva vybral?**

Když jsme Cash napsali, říkali jsme si, že by bylo hezké na ní mít nějakého hosta. Je to pro mě zajímavé tím, jak mám písničku, která má sloku a refrén, pak přijde Denis, vymyslí melodii na sloku najednou úplně jinak a potom celou skladbu nasměruje jiným směrem.

**Když jsme u toho, jak vůbec vnímáte rozmach rapu na české a světové hudební scéně?**

Přiznám se, že v téhle mladé generaci rapperů se moc nevyznám a že jsem si nechal od vydavatelství poslat tipy na nějaká zajímavá jména. Dny jsem pak strávil tím, že jsem naslouchával hodně současné muziky a hledal jsem někoho, kdo by mi byl textově blízký. Spoustu věcí, co dělá Denis (Earth, pozn. redakce), mě bavilo, takže volba byla jasná.

**Pobavilo mě přirovnání od jednoho hudebního novináře, který řekl, že Cash je taková „Láska v housce, díl 2000“.**

Tak v Lásce v housce jsme to opřeli o nějakou orientální melodiku. U Cashe jsme to udělali taky, i když tedy asi trochu jiným geografickým směrem. Ale v tomhle směru to přirovnání jako sedí. Téma je jinak samozřejmě úplně jiné.

**Zajímal by mě příběh za skladbou Pod bublinou, která je říznutá latino popem.**

Chtěl jsem dlouho napsat něco o sociálních bublinách a nepropustnosti mezi nimi. Občas se stává, že mám nějaké poznámky k písničce a k textu, mám nějakou melodii nezávisle na sobě a pak si řeknu: „Hele, tyhle dvě věci by šly spojit“. Proto jsem říkal Jendovi: „Mám tady tenhle nápad, text by mohl být o tomhle, pojďme zkusit, jak to dokážeme napasovat na tu melodii.“ Původně ta písnička dokonce byla ve španělštině. Když jsme ji skládali, tak Steiny (přezdívká Honzy Steinsdörfer, pozn. redakce) nadhodil nějaké čtyři akordy, já jsem do toho začal něco pobrukovat a pak jsem si text začal prozpěvovat ve své špatné španělštině. Docela dlouho jsme to měli jenom španělsky a nevěděli jsme, co s tím, dokud nás nenapadl nějaký český text.

**Na konci alba se nachází písnička Alespoň jeden den. Není to první vánoční píseň, kterou jste složil.**

Ano, nejprve jsme měli Štědrý večer nastal, kde jsem Vánoce posílal do háje. Samozřejmě když už mám děti, tak Vánoce vnímám jinak. Pak jsem pro pořad Stardance napsal Čas to zabalit, kde na Vánoce nahlížím úplně odlišně. Mezi tím vyšly vánoční písničky v pořadu Xindloviny, který běžel tři roky, takže každý rok v něm vznikla jedna vánoční píseň... takže mám ještě asi další tři písničky.



# Rozhovory

**A některé jste napsal na vánoční hudební motiv, ale o Vánocích vůbec nebyly. Z hlavy mě napadá třeba Nesem vám EET.**

No tak to mám v podstatě nakročeno na vánoční album (smích). No a pak vznikl Alespoň jeden den, na kterém jsem spolupracoval s Radkem Tomáškem a Jendou Vávrou. Říkal jsem, ať jdeme pracovat na téhle písničce. Jeden z těch dvou – už nevím kdo – mi říkal, že nemá rád Vánoce. Já jsem naopak z pozice člověka, který Vánoce v jedné ze svých největších hitovek znevažoval, musel být ten, kdo vysvětluje, že Vánoce jsou vlastně fajn. Ta argumentace se pak proměnila v text těch slok.

**Tady jde aspoň vidět, jak se člověku mění pohledy na Vánoce.**

To se mimochodem zase vracíme k proměně, o které jsme se již bavili.

**Většinu klipů k desce Fén X Vám režíroval Petr Lexa. S Petrem jste již spolupracoval, protože jste mu psal texty pro kapelu Slza. Jaké to bylo s ním spolupracovat jako s režisérem?**

Myslím, že jde o dvě úplně odlišné polohy, což je logické, protože je to v jiném médiu a ta spolupráce funguje úplně jinak. Když Petrovi mluvím do textu, tak si věřím mnohem víc. Do režie mu příliš nemluví, protože jsem byl vždycky spíš za scenáristu a režírování jsem raději nechával na lidech, kteří mají větší vizuální představivost než já. S Petrem se mi jinak dělá dobře, to bych s ním jinak asi nedělal tolik klipů. Známe se dlouho, kamarádíme se a společně pracujeme na textech. Říkal jsem si, že když je Petr tak šikovný filmař, tak proč ho nevyužít, že jo?

Možná jenom pro zajímavost zmíním, že také vznikly animované vizuály, o které se postaral Ondřej Pfeiffer, strašně výborný animátor. V klipu k písni Proměna se oba potkali – hrané pasáže sice natočil Petr, ale jsou doplněné o animované sekvence, o které se právě postaral Ondra.

**K desce Fén X v listopadu plánujete tematické turné, na kterém budete aktuální nahrávku křtít. Čím budou koncerty zajímavé?**

Tyhle koncertní křty budou speciální nejen tím, že tam budou hosté, ale i tím, že jsme chtěli mít zajímavou vizuální stránku. Stejně jako na mém loňském koncertě v O2 Universu děláme i nyní ke všem písničkám speciální vizuální projekce, o které se postaral Ondřej Pfeiffer. Podle toho jsme také vybírali kluby, aby v nich ty projekce šly pustit.

**Na koncertech vystoupí různí hosté. Kromě Kataríny Knechtové a Mirky Miškechové se fanoušci rovněž mohou těšit na písničkáře Lásku, se kterým jste již nazpíval skladbu Easy Den. Zajímalo by mě, jak jste s ním vůbec navázal spolupráci?**

Já se k němu nedostal, on mi prostě zavolal a zeptal se, jestli bych si s ním nezaspíval na jeho desce. Samozřejmě ne že bych ho předtím neznal. Některé jeho písně jsem slyšel a věděl jsem, co dělal, a já si říkal, proč ne? Pak mi poslal tuhle písničku, na které figuruji pouze jako zpěvák. Nenapsal jsem ani notu, ani slovo. Ale protože je to fajn chlapík, tak jsme si říkali, že by s námi mohl jet na turné a tuhle písničku bychom si společně zahráli. I s dalšími hosty bych si rád zahrál nejen společné duety, které jsem s nimi nazpíval, ale také něco z jejich vlastního repertoáru.

**Jste velice produktivní textař. Píšete strašně moc různých útvarů, ať už delších či kratších. Dříve jste dokonce spolunapsal román Bruno v hlavě a podílel jste se na scénářích k seriálu Comebacku. Když píšete různé texty, vnímáte osobně psaní jako alchymii?**

Asi bych neřekl, že to je pro mě alchymie. Práce s jazykem je věc, která mě baví, a obecně může nabývat různých tvarů. Může to být dramatický text, stejně tak to může být písňový text. Samozřejmě text k písničce má oproti dramatickému velkou výhodu v tom, že jde o krátký útvar, a člověk může něco kvalitního napsat klidně za jeden den. U delších útvarů je potřeba si to vycedět, k materiálu se vracet a postupně jej přepisovat. Navíc platí, že kratší úseky sice mohou být samy o sobě dobré, ale co je to platné, když celek nebude držet pohromadě? To samé platí i naopak.

**Tvoříte strašně moc písňových textů pro různé zpěváky a kapely. Máte nějaký text, který není tak známý, ale stojí podle Vás za pozornost?**

Já osobně mám třeba velkou radost z písničky Pravda z vína, kterou jsem napsal pro Hanku Zagorovou. Není to sice singl, málokdo ví, že ta píseň vůbec existuje, ale podle mě se hodně povedla. Ne že bych se tedy nějak chlubil, ale to spojení s Hankou je hodně vydařené a je škoda, že o něm moc lidí neví.

**Bližíme se ke konci. Chtěl byste ještě něco vzkázat čtenářům a fanouškům časopisu Gymplovina?**

Myslím, že ty podstatné věci jsem již řekl. Necítím se rozhodně jako nějaký moudrý kmet, co by měl rozdávat moudra na závěr.

**Stačí jenom něco krátkého.**

Poslechněte si desku, ať víte, co vás čeká v pětačtyřiceti (smích).



Daniel Palička



## DYKŮV KRYSAŘ TAK TROCHU JINAK

### *Pojednání o novele Krysař Viktora Dyka a alternativní úvaha o možném ději*

Viktor Dyk ve své slavné novele Krysař vytvořil nadčasový příběh, jenž v sobě spojuje prvky legendy, symbolismu a existenciálních otázek. Hlavním tématem díla je konflikt mezi člověkem a společností, osudovou láskou a nevyhnutelností tragédie. Krysař, tajuplný cizinec obdařený schopností ovládat svým kouzelným píšťalou krysy i lidské duše, se zamiluje do Agnes, ženy obyčejné, avšak pro něj osudové. Jeho cit k ní představuje jediný světlý bod v jeho jinak chladném a odcizeném životě. Když však Agnes spáchá sebevraždu, Krysař se poddá zoufalství a vykoná svou pomstu na městě Hammeln, čímž se naplní jeho tragický úděl.

#### **Co by se stalo, kdyby Agnes žila?**

Představme si alternativní verzi příběhu, v níž Agnes nespáchá sebevraždu a vztah s Krysařem by mohl pokračovat. Taková změna by zásadně ovlivnila nejen vývoj děje, ale také samotnou postavu Krysaře a jeho psychologický portrét.

Krysařova povaha, jak ji Dyk vykreslil, je poznamenaná samotou, zklamáním a hlubokou nedůvěrou k lidem. Láska k Agnes mu však na chvíli přináší iluzi smyslu života. Pokud by Agnes žila a jejich vztah by se rozvíjel, Krysař by možná našel jistý druh stability a smíření. Jeho chladná, odtažitá povaha by mohla získat na lidskosti, protože by pocítil radost z naplněného vztahu. Láska by se mohla stát jeho hnací silou místo nenávisti a touhy po pomstě.

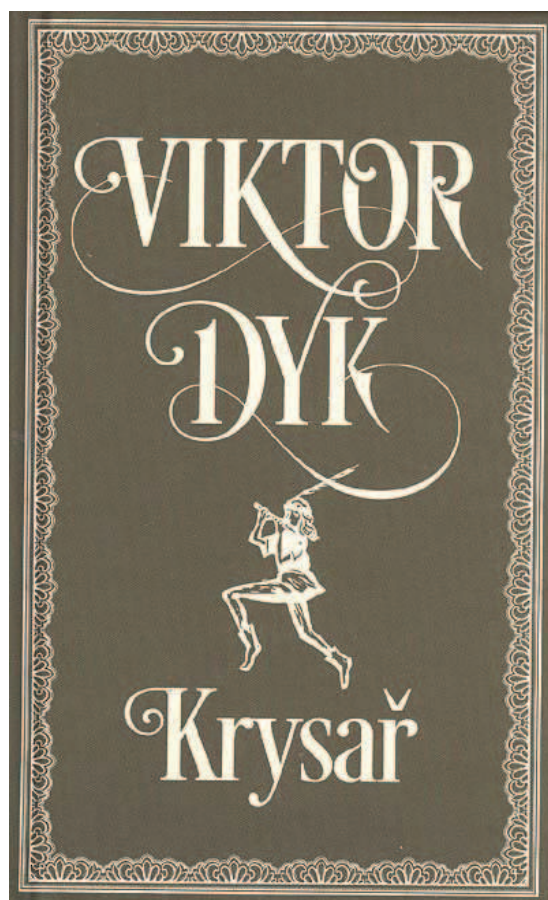
V případě, že by Agnes žila, novela by mohla směřovat k příběhu o naději a možnostech vykoupení. Krysař by se možná vzdal svého bludného života tuláka a hledal by místo, kde by mohl začít nový život s Agnes. Konflikt by se pak přesunul k otázkám, zda může uniknout svému osudu a své pověsti. Město Hammeln, které ho využilo a zároveň zradilo, by mohlo být jen epizodou, nikoli osudovým bodem. Novela by se pak stala příběhem o hledání identity a pokusu překonat předsudky a stigmata.

Pokud by Krysař a Agnes chtěli společně odejít, mohli by se stát symbolem odporu proti pokrytectví a chamtivosti obyvatel Hammeln. Město by mohlo představovat nejen morální zkaženost, ale také překážku, kterou by dvojice musela překonat, aby našla své štěstí. Zda by to Krysař dokázal bez použití píšťaly a své destruktivní síly, by zůstalo otázkou.

I v tomto scénáři by však hrozilo, že Krysařovo štěstí nebude mít dlouhého trvání. Jeho povaha a minulost by ho mohly dostihnout. Možná by Agnes nakonec nebyla schopná unést temnou stránku Krysařovy osobnosti, což by vedlo k nové tragédii – nikoli z pomsty, ale z neschopnosti překonat vlastní demony.

Kdyby Agnes žila, Krysař by mohl být příběhem vykoupení a boje proti osudu. Zatímco původní novela pojednává o nevyhnutelnosti tragédie, alternativní verze by se mohla stát příběhem o naději, o hledání nového začátku a o možnostech změny. Konflikty by se přesunuly z vnitřní tragédie na vnější překážky – lidskou malost, nedůvěru společnosti či konflikt s Krysařovou minulostí.

Přesto by zůstala otázka: Může se člověk, který se cítí zavržen světem, skutečně změnit, nebo je jeho osud pevně dán?



# Vlastní tvorba

## JAK PSÁT?

Nevím, jak začít. Sednu si na židli ke stolu, před sebou papír, propisku, tužku anebo wordový dokument, abych to nemusel posléze přepisovat. Ať už mi hraje hudba či mé vlastní myšlenky, jsem připravený. Jdu psát.

Sedím. V tuhle chvíli vypínám hudbu, protože se nedokážu soustředit na své myšlenky. Dál sedím a nic. Dívám se před sebe do svého jako pustina prázdného papíru. Co teď, co mám psát? Koukám dál, jako bych očekával odpověď od samotné stránky. Po chvíli uvědomění, že odpověď asi nedostanu, se snažím rozpomenout na ten pocit. Pocit múzy, pocit inspirace, kuráž a odvaha bojovat, pocit, kdy vím, co psát, kdy si to sám přeříkávám v hlavě, pocit důvěry ve svá slova. Pocit, který mne navštěvuje pořád a jen mne nutí se dostat do této situace. Chci psát a vím to, ale stejně sedím před zářivě bílou obrazovkou modrého světla, které mi jen vypaluje realitu do duhovek očí. Jak začít? V hlavě se skládají z písmen slova a pojí se ve věty, které následně zamítává můj vlastní kritik. Po nesčetných minutách přemýšlení, kdy prsty utíkají po klávesnici, aby ukončily větu na klávese Backspace, se nic nemění. Kdybych zapsal všechna slova v mé hlavě, měl bych stránek na bichli, ale takhle mám leda bolest hlavy.

Přemýšlím, co mám dělat. Nakonec se zvedám. Nechce se mi dále sedět a jdu si lehnout do postele. Otevírám mobil nebo jdu za jinou činností.

„Jen abys zase hrdě utekl, ty vrahu svých vlastních snů!“



Ondřej Florec, V7

## VRABČÁK



Copak ty vrabčáku,  
na co tak myslíš?  
Máš ty snad rodinku  
a jídlo tu vidíš,  
nebo snad novinku,  
o které jen ty víš?

Pověz mi vrabčáku,  
co všechno vidíš?  
Střechy všech majáků  
či hlavy nejvyšších,  
ba je ti to na háku  
a sám si tak letíš?

Víš ty, vrabčáku,  
co vlastně cítíš?

Smutek všech vandráků,  
nebo se pyšníš?  
Snad lehkost všech padáků,  
co když se lišíš?

Povím ti, vrabčáku,  
život je jako mlha  
hustá jak z mrazáku,  
přesto barevná duha.  
Krásný, ale těžký.  
Je lehký, ale strašný.

Ondřej Florec, V7

# Vlastní tvorba

Mám pocit, že jsem napsal už  
Pár pěkných rýmů  
Nemyslím rýmů, ale to, co mám  
Napsaný na papíru  
Trochu mě to zachraňuje, leští  
To tu bídu  
Měl jsem pocit, že není radost  
Tam, kde přijdu  
Pak jsem přišel za mými  
Radosti už bylo víc  
S nimi neřeším materiál, kdo  
Má míň a kdo víc  
Pak přišla ona a v mém srdci otevřela skříňku  
Nemusela se mě ani dotknout a  
Smyla ze mě špinu  
Dlouhý léta měl jsem pocit že  
Se ženou nevyjdu  
A teď mám tu svoji, doufám, že  
O ni nepřijdu  
Všechno se sesype, když budeš  
Mít jistotu  
Ale já pochybuju furt, takže  
Klid, jsem v pořádku  
Jsem byl tvrdohlavej, ale život  
Rozbil skořáčku  
Teď pluju spolu na oceáně lži,  
Na našem korábu  
Jsem zvědavej, kam to takhle  
s klidem dotáhnu,  
doufám, že klid bude dýl, ať mý  
lidi nemaj námahu

Jsem si jistej tím, že si nejsem  
Jistej  
Nejvíc špinavej je ten, co říká, že  
Je čistej  
My jsme byli od bláta a v  
Botách písek  
Máme něco zažitý  
Neustále hlad a žízeň  
A láska, ty se neboj, mám to  
Pod kontrolou  
Nedělám žádný sračky, radši  
Zapíjím Coca-Colou  
Hledal jsem tu krásu v sobě  
A našel ji v obou  
Boty byly těžký about, ale teď  
Musíme je zout  
Přišli jsme do čistýho  
Strachovat se není důvod  
Všechno je klidnější, nikdo nás nedostane  
Do pout

Já chodím po suchu, já už  
Nechci tuhleto pout  
Je to těžký chodit po cestě  
Kde je stále kluzko  
Až kluzko naučí tě chodit  
Stabilněji, zkus to  
A vím, že spousta z nás byla od  
Konce jen kousek  
Ssem dítě cigaret a piva, věř mi,  
Že se to nezmění  
A nebudu tady lhát, nelituju  
Ničeho a nikdy  
Nejhorší zážitky mi donesli ty  
Nejlepší chvílky  
A vím, že co zažili jsme, nám  
Připomenou jizvy  
A co jsem zažil a přežil, nechci  
Vrátit, už nikdy

Jsem si jistej tím, že si nejsem  
Jistej  
Nejvíc špinavej je ten, co říká, že  
Je čistej  
My jsme byli od bláta a v  
Botách písek  
Máme něco zažitý  
Neustále hlad a žízeň

Tadeáš Zachrla, V6

## HVĚZDA VÍRY

Síla, nebo spíš víra?  
Znamená být silný stát se neomylným?  
Nebo překonat všechny překážky  
a nevnímat ostatních narážky.

Věřit znamená, že někomu se smím svěřit,  
že nebude mít narážku, ba naopak,  
pomůže překonat překážku.

Všechno je možná ve hvězdách,  
kolik kdo získá síly.  
Tak objev v sobě vlastní hvězdu,  
hvězdu víry.



Markéta Šlinská, V7

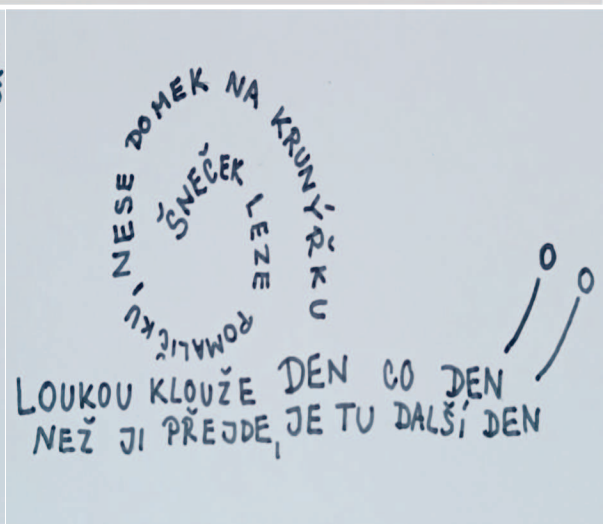
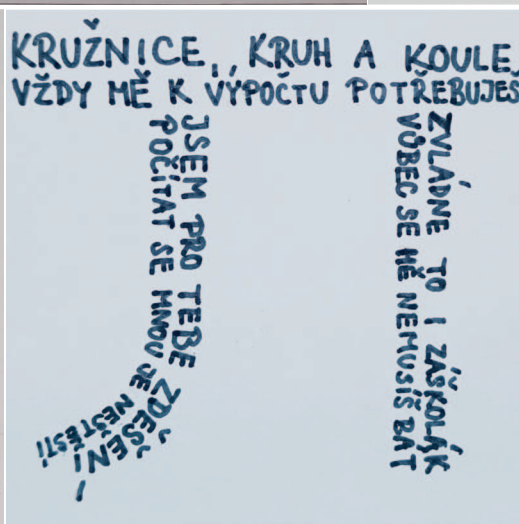
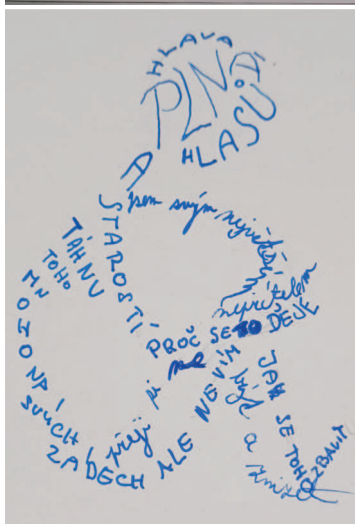
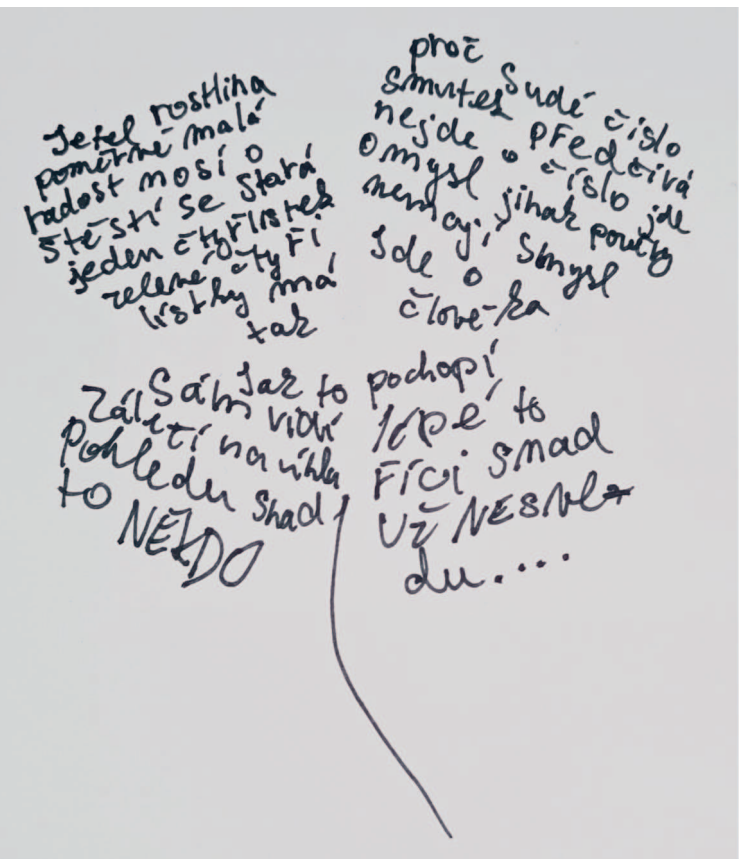
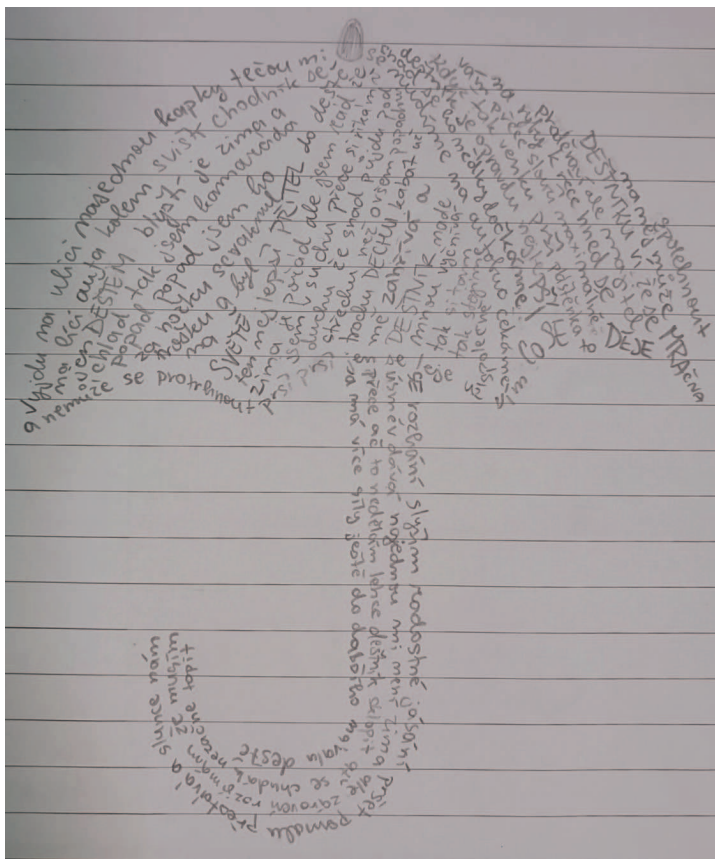


# Aktuálně

## CO JE TO KALIGRAM?

Studenti třídy septima dostali za úkol v českém jazyce vytvořit vlastní kaligramy. Kaligram je druh vizuální poezie, kde se text básně uspořádá do tvaru, který obrazově doplňuje obsah básně. Tento úkol souvisel s jejich výukou o francouzském básníkovi Guillaume Apollinairovi. Cílem úkolu bylo, aby si žáci sami vyzkoušeli propojit slova a obraz a vytvořili tak své vlastní umělecké dílo.

**Níže si můžete prohlédnout, jak si s tématem poradili právě naši studenti ze septimy.**



# Naše místa

## DOBROVOLNICKÝ SPOLEK POLKOVICE

Září je již za námi a s ním i konec projektu Europe Goes Local 2023. Během letošního roku se nám podařilo uspořádat nespočet akcí a projektů, které zanechaly a zanechají vzpomínky mezi obyvateli Polkovic. Všechny akce jsme se vždy snažili tvořit tak, aby oslovily co největší skupinu lidí, a zároveň se věnovaly různým nedostatkům v naší obci. Ať už se jednalo o kulturní život, nebo akce přírodního a historického charakteru. Naše dobrodružství začalo projektem Maškarní ples.



Jednalo se o akci, která vznikla úplně náhodou. Když se totiž opravoval Zámeček v Polkovicích, zrušily se tím i všechny akce s ním spojené, neboť zde nebylo místo, kde projekty pořádat. My jsme si ale řekli, že by byla škoda, kdyby se takováto dlouholetá

tradice přerušila, a proto jsme přišli s nápadem vytvořit maškarní ples po svém. Díky tomu jsme se dostali do povědomí široké veřejnosti a začalo se o nás jako organizaci více mluvit. Celý večer si všichni náramně užili a díky výtěžku z akce jsme o tři týdny později pořádali akci Výroba ptačích budek.



Ptačí budky byly další akcí, kterou jsme pořádali. Děti spolu se svými rodinnými příslušníky se setkali na úplně stejném místě jako na maškarním plese, které se však změnilo na malou, avšak praktickou dílnu. Účastníci obdrželi veškeré potřebné vybavení pro stavbu budek a s velkým nadšením se pustili do práce. Naučili se tak pracovat se smirkovým papírem, vrtačkou a zdokonalili svou jemnou motoriku. Pokud měl někdo potíže se stavěním, vždy mu dobrovolníci rádi pomohli. Po dokončení konstrukce budek následovalo jejich malování. Každý dostal štětce a barvy a začal s finálními úpravami. Celá událost byla velmi úspěšná a byli jsme s ní velmi spokojeni, neboť se podařilo postavit všech 20 budek a společně jsme tak pomohli našim opeřeným přátelům najít nový domov právě v Polkovicích.

Další akce nebyla tak úplně naše, přesto jsme jako dobrovolnický spolek měli na projektu největší zastoupení. Jednalo se o akci Uklidme Česko, což je celorepubliková dobrovolnická úklidová akce s cílem uklidit černé skládky a nepořádek po celé České republice. Všichni nadšenci se rozdělili do několika skupin a systematicky procházeli obcí, aby zajistili, že žádný koutek nezůstane opomíjen. Po několikahodinovém úsilí sbírání nepořádku byly pytle s odpady pečlivě odneseny ke kontejnerům, kde byly připraveny k třídění. My jako spolek jsme měli na starost sbírání odpadků v příkopech kolem cest. Nejen že se nám během našeho dobrodružství podařilo nasbírat čtyři plné pytle, ale také jsme opravili směrové sloupky podél silnic. Tím jsme tak pomohli vyčistit naši obec od nepořádku a dalších nedokonalostí, které v přírodě nemají co dělat.





# Naše místa



vě každého účastníka, neboť každý přinesl něco dobrého pro ostatní. Tímto projektem se nám podařilo opravit několik desítek let zchátralý a neudržovaný park, který nyní slouží jako místo odpočinku a relaxace. Tím ale naše práce nekončí. V dalších letech máme v plánu park obohatit o altánek s místem na grilování, neboť věříme, že bychom tak do Polkovic mohli nalákat více turistů.

Naší úplně poslední akcí byl dětský den. Ten by se dal popsat jako nejnkluzivnější den roku, protože jsme se rozhodli, že realizace bude stát hlavně na spolupráci se seniory. Jak mládežníci, tak senioři se oblékli do kostýmů pohádkových postav, aby v dětech vyvolali dojem něčeho magického. Celá akce probíhala tak, že na začátku si děti vyzvedly kartičku pro sbírání razítek na jednotlivých stanovištích. Ta byla rozmístěna v nově zrevitalizovaném parku a vždy byla zaměřena na určitý smysl či jinou lidskou vlastnost. Děti se tak zapojovaly od aktivit s nějakým smyslem až po aktivity sportovního charakteru. Vždy za splnění určitého úkolu dostaly razítko do své průkazky a nějakou malou sladkost pro větší motivaci v dobrodružství pokračovat. Za kompletní splnění všech aktivit je v cílovém stanovišti čekalo občerstvení zdarma a další volné pokračování dětského dne.



Naším předposledním projektem byla revitalizace parku. Vše začalo tím, že si jednotliví dobrovolníci oblékli pracovní rukavice a začali sbírat pořezané větve a ty házeli do přistavených kontejnerů. Celkem se takto zaplnily tři kontejnery. Jako další následovala část čištění pod větvemi stromů od plevelu a dalších nežádoucích rostlin, jež se zde vyskytovaly. Po následném očištění jsme v parku vytvořili chodníček pro příjemnou procházku. Poté už jen následovala pauza na drobné občerstvení, které bylo zajištěno díky iniciati-



čování dětského dne. Této akce se zúčastnilo nejvíce lidí ze všech dosavadních. Možná to bylo právě proto, že spolupráce se seniory je něco, na co se dost zapomíná a čeho si lidé v tomto případě vážili nejvíce.

Po každém projektu přišla vždy nějaká pozitivní reakce. Snad nejpádňejším důkazem bylo, když nás oslovila jedna z účastnic a chtěla nás za naši práci odměnit. Věnovala nám dárkové poukazy pro čtyři osoby na kurz vaření v Praze. A touto příjemnou událostí jsme tak završili naše působení v projektu EGL pro tento rok.

*Aleš a Matouš Krchňákovi, V7*



# Sporty

## SPORT JE SVOBODA, POHYB A INSPIRACE PRO TĚLO I DUŠI. ROZHOVOR S MATĚJEM KÖNIGEM

Sporty jistě baví každého z nás, ať už jde o kterýkoliv, ale zamysleli jste se někdy nad tím, co všechno obnáší věnovat se jim? Čas, trpělivost, úsilí, ale také fyzickou a duševní sílu. Obě jsou velmi důležité. Duševní, neboli vnitřní síla je především o důvěře sobě samému akceptováním svého současného stavu. Zatímco síla vnější je o překonávání vnějšího odporu pomocí svalového napětí. V osobě Matěje Königa se pojí obě.

Matějovi je 25 let, zabývá se sportem a pomocí sociálních sítí se snaží motivovat co nejvíce mladých ale klidně i starších lidí.

### **Pomáhá ti sport se nějakým způsobem odreagovat?**

Sport mi s odreagováním pomáhá úplně nejvíce. Je to občas můj útek z reality, abych přišel na jiné myšlenky a mohl věci řešit s čistou hlavou.

### **Jak dlouho cvičíš a cítíš se díky tomu lépe?**

Cvičím od 18 let, tedy 7 let, ale sportuji odmala a celkově se díky pohybu cítím mnohem lépe.

### **Proč jsi začal cvičit?**

Důvodů bylo víc, ale jedním z nich bylo právě to, abych se cítil lépe a abych zlepšil svoji kondici.



### **Co pro tebe znamená duševní zdraví?**

V jednoduchosti klidná hlava. Bez výrazného stresu, vypětí, pochybností a většího množství negativních myšlenek. Samozřejmě, že každý má slabší chvíle a náročnější období, ale nesmí to být příliš často.

### **Jaký sport je pro tebe nejvíce relaxující sport?**

Je jich určitě více. V zimě to jsou jednoznačně lyže. Dále to jsou určitě týmové míčové sporty – beach volejbal, floorbal, fotbal a raketové sporty. Vybrat jeden sport je pro mě opravdu složité.

## VLNY

Vlny. Široký pojem, pod kterým si můžeme ledacos představit. Mě osobně by nenapadlo si pod tím představit český rozhlas. Když jsem na tento film šla, říkala jsem si, jestli mě to, jakožto čtrnáctiletou holku, bude bavit. Historie, český rozhlas, komunistický režim...

Už od začátku si lze všimnout, že režisér Jiří Mádla toho má nakoukáno spoustu. Třeba záběry demonstrujících studentů proti tisícům policajtů. Celá tato scéna byla emotivně silná, a přitom dokonale přehledná, přes všechny rychlé střihy, poletování kamery apod. Mezitím si hlavní hrdina chystal večeři. Se stoupající nervozitou a strachem o mladšího bratra to s jeho topinkou dopadlo dost černě.

Celý tento film byl točen v době, kterou si většina obecnstva i filmařů moc nepamatuje. Nebo ji ani nezažili. Stejně jako já. To ale nebrání tomu uvědomit si, jaká zvěrstva se děla. Mnohokrát jsme na plátně mohli sledovat realistické záběry z komunistického režimu, ale zde to mělo vážnější vyznění. Český rozhlas byl jediným rychlým zdrojem informací, a to i ze zahraničí, tím pádem měl obrovskou moc a vliv na ostatní lidi.

Myslím si, že zobrazit zde odvahu několika hrdinů z českého rozhlasu byl originální a důležitý nápad. Já si obzvlášť oblíbila postavu Milana Weinera, který se nebál říct svůj názor a navzdory cenzuře vysílal podle sebe. Skvělý výkon zde zahrála také Táňa Pauhofová, neboli Věra Štvoříčková. Na začátku působila jako ledová královna, ale postupně jsem si v ní zálibu také našla. Co bych opravdu chtěla podtrhnout, tak je muzika. Ke každému okamžiku byla skvěle a pečlivě vybraná skladba. Myslím, že je to základní věc, mělo by to člověka na chvíli odreagovat nebo naopak více vtáhnout do děje. Což se u tohoto filmu opravdu stalo. Skvělá scéna byla, když si redaktoři pouštěli takzvaně „zakázanou hudbu“, v podání „Be my baby“. Nahlas si ji zpívali a byli prostě šťastní. Člověk by si řekl, jak obyčejný tento moment v dnešní době může být.

Závěrečná scéna mě opravdu zmátla a zároveň vehnala slzy do očí. Což se mi potvrdilo i od ostatních. Hlavního hrdiny Tomáše Havlíka mladší bratr, který unikal okupaci komunistů, se vrátil domů. Jednoduše to doteď nechápu. Jestli se mu stýskalo, nebo měl v plánu něco většího? Těžko říct. Byla to zkrátka tak smutně matoucí scéna. Jenom bych chtěla zmínit



menší detail, skočilo to stejnou scénou, jako to začalo, až na rozdílné postavy, což se mi hrozně líbilo.

V jednom rozhovoru Jiří Mádla zmínil, že byl jeho cíl z tohoto filmu udělat velko-film. Musím říct, že byl jeho cíl úspěšný. Opravdu doporučuji zajít na ten film do kina a vidět ho na velkém plátně. Řekla bych, že je to opravdu velký důvod, proč zajít do kina. Už jenom ta atmosféra, kvalitnější zvukové efekty. To doma prostě nezažijete.

Klára Tejchmanová, V4



## KRÁSKA A ZVÍŘE

Když se řekne „kráska a zvíře“, mnoho lidí si nejprve vybaví stejnojmennou pohádku, ovšem méně lidí ví, že jde o drama spisovatele Františka Hrubína. V Národním divadle můžete tohle představení spatřit v celé jeho kráse.

Postava Zvířete v podání Davida Prachaře od prvopočátku evokuje pocit nelidskosti a větší síly, některým dokonce může připadat ďábelská. V chůzi, v pohybech Zvířete se odráží zlost, zoufalství, strach a vnitřní konflikt, jenž si za sebou táhne a snaží se jich zbavit. Do kontrastu se Zvířetem tu máme opravdu nádhernou Krásku s klidnými, půvabnými pohyby a milou povahou. Zvíře samo si je vědomo zmíněného rozdílu a má strach, že ho Kráska nebude milovat, až ho spatří. Je nejvýše zajímavé vnímat další postavy, které představují alter ego Zvířete, které v hádkách vystupuje proti Zvířeti samotnému, zdůrazňuje jeho vnitřní konflikty a jejich intenzitu.



Růžena Škrabalová, 4. ročník

Kostýmy jsou výstižné a sednou i charakterově – v prostředí cirkusu se objevují ostré barvy přitahující pozornost, prostředí obydli Zvířete je oproti tomu zahaleno do temných barev, tu a tam narušených sytou barvou krve. Kulisy jsou strohé, není jich mnoho, to ale scéně naopak lichotí.



Velmi výraznou součástí představení jsou zvukové efekty ovládané přímo protagonistou Zvířete nebo efekty světelné, které byly výrazným atakem pro oči a dodávaly scéně na autentičnosti.

Kdybych měla srovnat pohádku a hru, vybrala bych divadelní verzi, a to pro její intenzivnost a nádherné zpracování.

## KDY JSTE SE CÍTILI NEJSILNĚJŠÍ?

### V1

Před tréninkem.  
Před písemkami.

### V2

Když jsem skončila se svým bývalým sportem.  
Na jednom letním táboře, poté, co pro mě letěl vrtulník, ale na táboře jsem zůstal.  
Když jsem postavil svůj první stromový bunkr.

### V4

Já se cítím silná, když něco dokážu, například vyhraju nějaký závod, nebo se umístím v nějaké soutěži a uspěju.  
Já se cítím nejsilněji, když jsem na bruslích.

### V5

Já se cítím nejsilněji, když mám uklizeno v hlavě, uspořádané myšlenky, a když mám uklizený pokoj, protože mám pocit, že to mám propojené. Také když jsem vyrovnaná sama se sebou a když se snažím něco sama pro sebe udělat, například že se hýbu a dělám nějaké aktivity, ale neobětovala bych tomu celý den.  
Když jsem sám a mám klid, protože jsem například v pokojíčku a nikdo mě neotravuje včetně mého bratra. Můžu si dělat, co chci a tím pádem si vyčistit mysl.

### V6

Když dostanu jedničku z matematiky.  
Já také, když jsem dostal dobré známky a podal dobrý výkon ve škole.  
Když jsem dostal jedničky.

### V7

Když jsem zvládla řidičský průkaz na první pokus.  
Když jsme byli s kamarády někde všichni spolu, bylo to takové, že se s nimi cítím dobře a ničeho se nebála.

### V8

Když jsem dostal jedničku z testu, aniž bych se na něj učil.  
Když se mi povedla prezentace.



### 1. ročník

Nejsilnější jsem se cítil s kamarádem Šimonem.

### 2. ročník

Když jsem jako jediný ze třídy dostal jedničku.  
Když se mi povedl obrázek ve výtvarné výchově.  
V pátek večer po tom, co jsem nabral hodně sebevědomí.

### 3. ročník

Určitě to bylo o prázdninách, jednak fyzicky a jednak psychicky. Teďka jsem se zranil, takže před zraněním.  
Teď, nebo včera.

### 4. ročník

O prázdninách, protože jsem přežil školu.  
Na střelnici, protože mě to baví a dodává mi to pocit jistoty.