

AHOJ!

Jmenuji se Remy a tohle je video o smutku.

Je to video, které ti pomůže být smutný.

Přesně tak.

V následujících minutách budeme prostě hledat smutek, dokud ho nenajdeme.

Budeme hledat smutek, protože jindy na něj nemáš čas nebo jej dokola odkládáš.

Společně dojdeme do momentu, kdy smutek ucítíš v celém těle. Od palců na nohou až po temeno hlavy.

Ne, tohle není terapie.

Ale je to v pořádku.

Prostě se jen potřebuješ cítit na chvíli smutný.

Teď se asi ptáš jak? Jak se dostaneš do stavu, kdy se ucítíš smutný.

Existuje několik nástrojů, které můžeme použít.

Můžeme si pustit smutné filmové sekvence nebo tklivé smyčcové kvarteto. Můžeme je pouštět několik minut v kuse a v takové frekvenci až sám poznáš, že se tvůj stav mění.

My teď ale půjdeme jinou cestou. Najdeme jiný způsob.

Nemusíš hledat ani klidné místo, nemusíš být sám, protože se můžeš cítit smutný kdekoliv a kdykoliv.

Když jedeš do kanceláře nebo čekáš na kurz jógy... vždy si můžeš najít čas na smutek.

Třeba teď.

Ano, právě teď.

Teď je třeba ten správný čas.

Teď je čas na to být smutný.

Je jedno jestli stojíš, nebo sedíš, jestli dýcháš klidně nebo se ti zrychluje tep. Je to celé jen o tobě a předobrazu, který se ti právě dostává do ruky.

...

Teď si představ, že jsi na místě, které nemá svůj vlastní čas.

Jsi na místě, kde neexistuje minulost a přítomnost, ale kde je minulost přítomností a přítomnost minulostí. A to proto, že právě tady najdeme pocit, který teď hledáme.

Neexistuje zde pracovní doba ani práce po práci. Jsi na místě, kde si můžeš vzpomenout na to, jaké to je být smutný. Nikdo tě nehlídá, nikdo tě nesleduje. Příjemné, že?

Nevadí, že to tady neznáš.

Nemusíš se bát, protože tady nejsi sám.

Přesně tak.

Je tady ještě někdo další, někdo kdo se nutně nemusí pohybovat v centru tvého

zorného pole, ale může být na jeho okraji.  
Je to někdo, kdo ti chce vyprávět.

Někdo, kdo celou práci odvede za tebe.  
Někdo, kdo chce, aby jsi byl smutný.

Věřím, že se ses ho ani nezačal bát,  
protože k tomu není důvod. Neboj se mu  
přenechat celou tu práci.

Možná právě na něj jsi čekal.  
Ano.

Možná právě díky ní budeš připravený  
pocítit smutek, který naplní tvoje tělo a  
naplní ho od palců na nohou až po temeno  
hlavy.

Vše, co teď potřebuješ, máš u sebe.  
Slyšíš ho, možná ho i vidíš. Jste tu spolu.  
Připraveni vyprávět a poslouchat.

Nemusíš čekat na začátek ani konec,  
protože nezáleží na tom, kde začnete.  
Nepotřebujete celý příběh. Můžete si  
vyprávět třeba jen o sekvenci nebo detailu.  
O drobnosti, která jako jediná zůstává na  
povrchu o trochu déle než všechny ostatní,  
když vyprávíš z paměti.

Z té paměti, která svou distancí deformuje  
obrysy, pozměňuje obsah a saturuje detaily,  
které přebíjí celek.

Tohle není terapie, protože připravená slova

se snaží popsat vše co důvěrně znáš.  
Chystají se vyprávět o tom, co máš uloženo  
ve své paměti.  
A to vyprávění bude vypadat jako vlny, které  
jdou za sebou a kopírují svůj tvar.

Nahoru ztrácí slova, vynechávají banality a  
soustředí se jen na svůj vrchol, který pak  
posouvají dál. Zkreslují se obrysy,  
pozměňují obsahy, saturují se detaily, které  
prebívají celek.

A ty vrcholy... to jsou vaše společné smutky.

Smutky, který právě plní vaše těla od palců  
na nohou až po temena hlav.  
Jste ve společném prostoru, který je jen o  
vás, a který je tady a teď protože nevdí, že  
sis na něj zatím nenašel čas a protože tohle  
není terapie a ty máš jindy určitě hodně  
práce.

Teď vám nezáleží na tom, jestli pláčete,  
nebo jestli vaše těla svírá úzkost a strach.  
Nezáleží ani na tom, jestli jste sami spolu  
nebo stojíte uprostřed davu.  
Je důležité, že jste společně došli k pocitu  
smutku.

Teď jste tu konečně spolu a smutní,  
a tohle je konec mého videa.