

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2024.24.4.13-23>

From Homeostasis to Breakthrough: Human Actions in Adulthood with Water as a Liquid Element

Od homeostázy k zlomu: akcie človeka v dospelosti s vodou ako tekutým živlom

Martin Ševčovič, Barbora Kováčová, Martina Magová

Abstract

The aim of this paper is to present water, its properties and its characteristic connection with human life. Subsequently, the authors present the possibilities of contact with water as an element with an overlap into action art in the framework of a pedagogical experiment.

Keywords: Water. Action art. Pedagogical-artistic experiment.

Voda – tekutý živl v akčnom umení

Vodu možno považovať za jeden z prvých materiálov vyžívaným k tvorbe akčného umenia. Práve akcia s vodou umožňuje rozličné kreatívne vyžitie, ktorými prekonáva svoje hranice, dokonca človek v akcii sa dokáže zrelaxovať, získať nový impulz k tvorbe, k prežívaniu, k prijatiu životných udalostí a pod.

Jedným z aktuálnych projektov je **virtuálna galéria vody** (*Virtual Water Gallery*), ktorá vznikla ako reakcia na problémy súvisiace s vodou, ako napr. výrazné suchá, záplavy, zhoršovanie kvality vody, topenie ľadovcov, ktoré sa zhoršujú v dôsledku zmeny klímy. Nakoľko je žiaduce hovoriť o týchto problémoch, lebo sa týkajú všetkých ľudí, tak aktéri vybrali práve umenie ako prístupné médium pre širšiu societu. Virtuálna galéria orientovaná na vodu bola otvorená v roku 2020 (je bezplatnou pre jej návštevníkov) a ide o transdisciplinárny vedecko-umelecký projekt programu Global Water Futures, ktorého cieľom je poskytnúť priestor na spoluprácu a dialóg medzi odborníkmi na vodu, umelcami a širšou verejnosťou s cieľom preskúmať problémy a z toho vyplývajúce výzvy v oblasti vody (bližšie na webovej stránke galérie¹). Každé vystavené dielo, ktoré je súčasťou tejto galérie, má ambíciu ilustrovať perspektívu v čase a priestore. Na základe obrazovej galérie dávame do pozornosti napr. dielo umelkyne a vedkyne Megan Leung a odborníka na vodu Aarona Berga,

¹ <https://www.virtualwatergallery.ca/>

ktorí poukazujú na mnohostranné rozmery zmien vodného cyklu v severnej Kanade, ktoré sa týka rozmrazovania permafrostu² a zmeny vo vlhkosti pôdy, čím je ovplyvnená aj celková vegetácia.

Voda ako súčasť života človeka

Je nevyhnutné si uvedomiť, že voda nás obklopuje zo všetkých strán a nie je možné ju považovať za samozrejmosť. Je základnou zložkou vonkajšieho prostredia a zároveň hlavnou zložkou živých organizmov, teda aj človeka. Voda zohráva aj transportnú úlohu, pričom dodáva nevyhnutné zložky potrebné pre život do buniek nášho tela. Vodu priamo konzumujeme ako zložku nápojov a potravín.

Ak zameriame pozornosť na vodu ako súčasť zemského povrchu, tak nachádzame tvrdenie Kasprzak & Raszka (2018, s. 90), že voda na zemskom povrchu vznikla odplynením zemskej kôry a kondenzáciou vodnej pary približne pred 4 miliardami rokov. Iba malý prírastok tvorí voda z moderných sopečných erupcií. Prevažná väčšina vody (1,5 milióna km³) je v kvapalnom skupenstve. Jej výrazné množstvo v objeme 30 000 km³ je nahromadené vo forme ľadu. Okrem tejto informácie nachádzame ďalšie prepojenia s vodou. S vodou súvisí duchovnosť, kultúra, hospodárstvo a politika, ale aj samotný život a existencia človeka. Jurak (2010) poukazuje na to, že obsah vody v ľudskom tele sa mení, napr. v trojmesačnom plode tvorí približne 90 %, podiel vody u novorodenca je približne 80 %. Celkový obsah vody v ľudskom tele predstavuje 50 – 75 % telesnej hmotnosti. Zníženie obsahu vody v tele o 20 % môže viesť k smrti. Denne je potrebné prijať približne jednu tretinu vody z potravy.

Voda má zásadný význam aj v medicíne a kozmetike. Je jednou zo základných látok, ktoré tvoria základ kozmetiky a liekov. Spoločne s účinnými látkami v nej rozpustenými sa používa pri mnohých lekárskejších, hygienických a kozmetických postupoch. Každé z uvedených použití si vyžaduje, aby používateľ zabezpečil kritérium, že voda je dostatočne čistá pre danú aplikáciu, tzn. musí zistiť, skúmať jej vlastnosti a primeranosť využitia v danom priestore. Poznanie vlastností vody je veľmi dôležité.

Bez vody, zlúčeniny dvoch prvkov kyslíka a vodíka, by na našej planéte neexistoval život a nemohol by fungovať žiadny živý organizmus. McWhirter & Clasen (1997) tvrdia, že dehydrovaný človek má suché sliznice, ktoré už nie sú prirodzenou ochranou proti baktériám a vírusom. Práve tak vzniká prostredie, ktoré sa nedokáže brániť voči chorobám. Jedným z viditeľných znakov procesu starnutia u človeka je znížená hydratácia pokožky a z toho vyplývajúca znížená elasticita. Odporúčania na denný príjem vody u človeka

² Ide o oblasť s trvalo zamrzutou pôdou bez, alebo s minimálnym rastlinným porastom. Pri otepľovaní sa plocha a hrúbka permafrostu znižuje a hrúbka aktívnej vrstvy rastie (Činčura et al., 1983, s. 140).

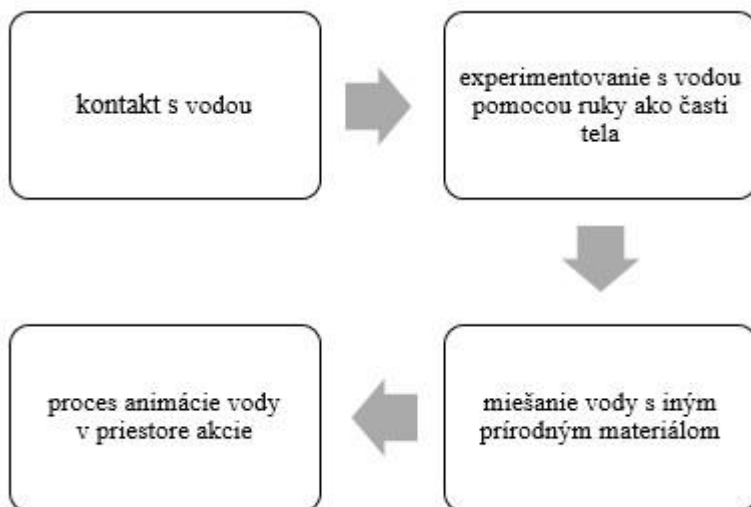
je ťažké stanoviť. V danom prípade sa musia zohľadňovať rozdiely v podnebí, mieste bydliska a vykonanej fyzickej aktivity.

Proces implementovania vody do akčnej tvorby

Voda zohráva dôležitú rolu ako podnet, s ktorým sa človek stretáva v každom životnom období. Procesuálna akcia s vodou človeku často približuje život, niektoré úlohy v živote, ktoré v ňom samotný proces evokuje. Proces je voľný, subjektívne vnímaný ako oslobodzujúci a zároveň zaujímavým pre samotného aktéra. Akcia s vodou pri dospelom aktérovi či seniorovi vytvára priestor vrátiť sa späť do minulosti a mnohé zážitky ožívajú v rámci prítomného času (napr. senior v detstve býval s rodičmi pri vode a prejavuje radosť z potoka na prechádzke).

Prvotná akcia s vodou väčšinou zahŕňa samotnú činnosť, ktorú pozná človek z obdobia detstva. Húska (2023) popisuje akčnú kresbu s vodou ako niečo, čo hodnotí skôr ako proces, nie ako výstup. [... na mňa celá tvorba pôsobila oslobodzujúco. Pri jednotlivých akciách som sa taktiež cítil uvoľnene a zaujato]. Pre identifikovanie sa so samotnou akciou zvyčajne aktér využíva pragmatický popis, v ktorom pomerne jednoducho, a zároveň výrazne opisne verbalizuje danú krokovú postupnosť (bližšie schematické spracovanie).

Schéma 1: Kroková postupnosť akcie s vodou



Zdroj: vlastné spracovanie

Kontakt s vodou je prvou fázou na zoznamovanie sa s vodou a zároveň aj začiatkom akcie. Človek v rámci akcie môže precíťovať jej teplotu a spájať si to s vlastnými zážitkami, či spomínať ako chutila. [... s vodou som žil od

malička. Boli to krásne chvíle, keď starká sedeli pri potoku a prali a ja som strážil kačice, aby nevylietli z potoka. Voda bola studená, až ľadová. Ruky som mal po lakte červené a chladné ... Striekal som na ne vodu, rukami ich špliechal a smial sa ich pokusom vodu zachytiť do zobáka (Kováčová, 2023)].

V akcii s vodou nastáva aj druhý krok (aspoň symbolicky popisovaný v poradí ako druhá fáza) – splynutie s vodou, **experimentovanie a hľadanie možností ako s vodou ďalej pracovať**. Tento krok v akcii považujeme za dôležitý aj preto, že často človek skúša, je opatrný, neskôr ho daný materiál fascinuje natoľko, že nedokáže prestať. Tento moment je pre akciu kľúčovým, nakoľko práve tu a teraz vznikla inšpirácia do akcie.

Tvorba s vodou potrebuje určité žriedlo, či už prameň, potok, dažďovú mláku, jednoducho priestor, ktorý bol vytvorený prírodou alebo človekom. V tomto prípade môže byť voda zdrojom, ktorý má trvalý charakter, alebo premenlivý – nestály (dažďová mláka sa vplyvom počasia stráca). Vodu je možné zmiešať s iným materiálom, a vtedy aj akcia môže mať iný rozmer, v tomto prípade to môže byť hádzaná (formou blata), môže mať charakter stopy (odtláčanie listov namočených vo vode, alebo vetvičky vo vode), obmývania (vkládanie kameňov do vody, keď v akcii ide o zmenu jej toku) a pod. Následne ide o tretí krok pri akčnej tvorbe s tekutým živlom. V rámci akcie Ševčovič (2023) popisuje konkrétnu akciu pri potoku v rámci akčnej tvorby so študentmi výtvarného umenia. Z výpovedí aktérov vyberáme nasledovné. [*... akčná kresba bola zhotovená pri potoku, boli použité kamene namočené v blate. Hodením na papier boli vytvorené šmuhy a po zdvihnutí papiera sa blatové kamene zošuchli na zem, čím zanechali stopu, o ktorú sme sa usilovali*]. Už v samotnom akčnom procese je možné pozorovať, že samotná stopa vody vznikla zmiešaním s iným materiálom, ktorý bol nanášaný v poradí s ďalším materiálom (ide o tzv. miešanie médií). Voda sama osebe (bez miešania, či kombinácie s inou látkou) zanecháva stopu charakteristickú vlhkosťou, ktorá sa vplyvom teploty prostredia postupne stráca. Aj jej pozorovanie a zaznamenávanie času sa stáva súčasťou akcie. Je to priestor pre aktéra, ktorý je hlbavý, spomína, zamýšľa sa nad konkrétnou udalosťou, ktorú aktuálne prežíva.

Poslednou fázou, symbolicky štvrtou, je proces animácie vody v priestore. Tam má aktér možnosť oživiť vodu v rámci vlastného procesu katarzie a zároveň počas neho nadobudnúť vnútornú homeostázu.

Obrazy vody v akčnom procese v kontexte homeostázy

Uvedené obrazy považujeme za možnú inšpiráciu pre tvorbu a samotné vnímanie homeostázy – splynutia človeka s vodou v akcii. Voda v danej akcii zohráva dôležitú rolu v súvislosti s očistením, relaxom, vyjadrením nálady či nájdením odpovedí na pomyselné otázky.

Je dôležité si uvedomiť, že akčné umenie môže mať nielen umelecký ráz, ale je tam jednoznačne aj terapeutický potenciál (uzdravovania, liečby

psychického prežívania v aktérovi, ktorý sa samotnou tvorbou očisťuje od konkrétnych situácií, ktoré sú pre neho zlomovými). Alebo naopak, zachytáva eufóriu a radosť zo života. Nič medzi tým neexistuje, polarita je jasná a z tvorby aktéra čitateľná. Zachytenie cez objektív fotoaparátu je len zväčšením konkrétnej fázy tvorby (bližšie Biarincová, 2023). Prezentovaný výber obrazov ako súčasť pedagogicko-umeleckého experimentu je potrebné považovať za možnú inšpiráciu k zamysleniu sa. *Voda ako živel, čo pre mňa znamená?* Počas vizuálneho obohacovania sú všetky obrazy z akčnej tvorby doplnené o tvorivé písanie. K vode je možné dostať sa chôdzou pomalou, rýchlou, náhodne, či po vyznačených trasách (pozri pešia turistika, Homolová, 2023).

Voda ako živel, element alebo prostriedok pri tvorbe dospelého i seniora môže byť zaujímavým zážitkom v samotnom prežívaní a vtiahnutí do deja, in medias res.

Fotografia 1: Obraz vody



*Niečo nové?
Niečo staré?
Niečo zničené?
Nie!
Jednoducho.
Je to tak!
Nájdeš to všade!
Papier vo vode.
Papier s kameňmi.
Papier pod nánosom.
Všetko to
obmývané vodou.
Tá plynie.
Bez návratu späť.
(bk)*

Zdroj: foto Ševčovič (2023)

Fotografia 2: Kontakt človeka s vodou (obraz vody)



*A čas plynie...
Minúta.
Sekunda.
Hodina.
Deň.
Život.
Akcia.
Je to tak.
Plynie.
Nenávratne ďalej,
ale späť už nie.
(bk)*

Zdroj: foto Ševčovič (2023)

Fotografia 3: Kontakt statického s vodou (obraz vody)



*Obmývaný
vodou.
Čaká.
Trpezlivo.
Bez hádok.
Bez stresu.
Je zdrojom
pokoja.
Nádeje?*

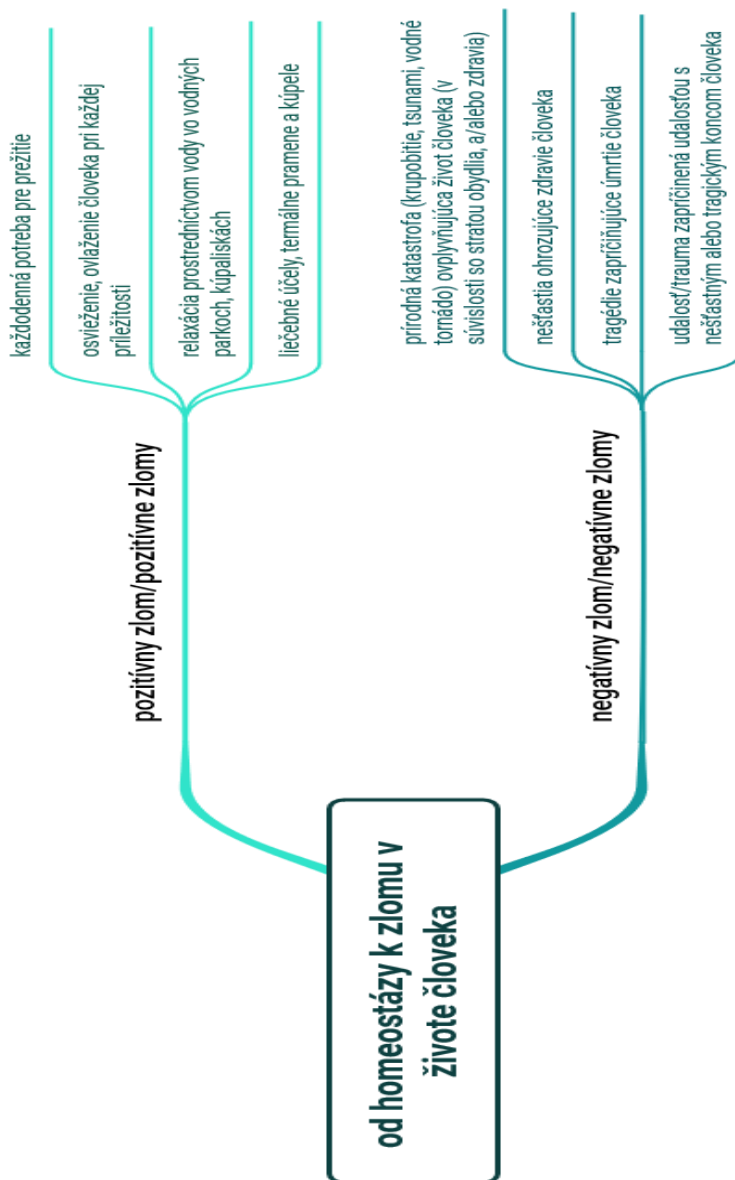
Zdroj: foto Ševčovič (2023)

Od homeostázy k zlomu v akčnej tvorbe

Obrazy vody sú v akčnej tvorbe pohľadom samotných aktérov na prebiehajúcu akciu. Realizácia prebieha zväčša bez divákov, publika. Ide o pedagogicko-umelecký experiment s mnohými variabilnými možnosťami uskutočnenia. V samotnej akcii je homeostáza kľúčovým pojmom, kde pri dosiahnutí významnej zmeny môže nastať zlom a samotná akčná tvorba sa môže vzťahovať na procesy, ktoré smerujú k iniciácii akcie, akčnej tvorby. Treba sa zamyslieť nad vodou ako tekutým živlom, ktorý nám prináša mnohé

pozitíva (radosť, hra, potešenie), ale aj negatíva (nešťastie, tragédia, limity), ktoré ovplyvnia človeka počas jeho životnej cesty. S vodou ako živlom človek dokáže žiť v harmónii, ale akonáhle sa dostane do stretu s týmto tekutým živlom, tak vtedy nastáva zlom – pozitívnej alebo negatívnej polarity.

Schéma 2: Zlom(y) v živote človeka – pozitívnej a negatívnej polarity



Zdroj: vlastné spracovanie

Každý zlom, či už pozitívnej alebo negatívnej polarity má v prežívaní človeka aj vnútornú alebo vonkajšiu charakteristiku. Celkovo v akcii možno hovoriť o systéme, v ktorom človek svojou tvorbou prechádza z relatívne stabilného stavu (z homeostázy) k bodu, kde dochádza k zmene alebo udalosti, ktorá je zlomová (k zlomu) a vedie k novovytvorenej životnej situácii. Tá môže byť špecifická u človeka zmenou v konaní, správaní či v pozmenenom vnímaní životných hodnôt.

Experimentálna rovina v akčnom vzdelávaní v tematike zlomu

Pre samotné pedagogicko-umelecké experimentovanie je možné využiť akčné vzdelávanie s mladými dospelými, kde ciele pre akciu a akčnosť sú upriamené na relaxáciu, sebaujadrenie, autenticitu, voľný a nekorigovaný prejav. Zlomovým sa stáva zmena – slovo, myšlienka, moment – ktorý ovplyvnia vývoj akcie, aj samotného myslenia a prežívania aktéra.

K možným návrhom patrí experimentovanie pri:

- nanášaní, striekaní vody, kde zlomovým nastáva zmena prostredia;
- striekaní vody na rôzne povrchy;
- vytváraní obrazu s vodou – mokré na mokré, suché na mokré;
- kombinácií vody s prírodným materiálom (hlina, drobné kamene, listy, kvety) prostredníctvom liatia, miešania, sypania a pod.

Pre akčnú tvorbu je zaujímavé aj **miešanie médií** (Mixed Media Art), ktoré je špecifické tým, že samotná zmena materiálu môže poukazovať na zlom v tvorbe s vnútorným prežívaním aktéra. Kombinácia médií je pomerne vďačnou témou pre akčnú tvorbu u dospelých. Uvádzame niekoľko výrokov aktérov z tvorivého písania počas akcie, ako aj po jej ukončení (bližšie tabuľkové spracovanie).

Tabuľka 1: Miešanie médií v akčnej tvorbe I.

Miešanie médií	Výrok(y) aktéra	Zlomový okamih
voda a jemný piesok	... <i>liala som vodu do piesku, tá sa vpijala ... čakala som, kedy bude z toho hmota na hádzanie, taká hustejšia a tvárnejšia, nechcela som ju riedku. Plánovala som prostredie obalené pieskovou hmotou. ... Samotná hmota bola ťažká, lepila prírodu a jej okolie do hmoty ... nakoniec to bol povrch mesiaca s krátermi (Paulína, 34 rokov)</i>	zlý predpoklad – vznik ťažkej hmoty, nastalo prekvapenie, naplánovaná zmena v miešaní médií – zmena z krajiny obalenej hmotou na povrch mesiaca

Zdroj: z plenéru – akčná tvorba máj – júl 2024 (bk)

Pri miešaní médií sa aktér okrem samotného experimentovania so vzniknutou hmotou navracia do detských čias a môže relaxovať. Význam akcie je aj v tom, že zároveň môže mať akcia **katarzný účinok**. V súvislosti s akčným umením, kde je prítomný aj silný emocionálny alebo fyzický prejav, môžu aktéri alebo diváci zažiť katarziu prostredníctvom intenzívnych emócií, ktoré akcia ako taká vyvoláva. Samotný akčný proces môže aktérovi umožniť uvoľnenie nahromadenej emocionálnej energie, čo je základnou podstatou katarzného účinku.

Tabuľka 2: Miešanie médií v akčnej tvorbe II.

Miešanie médií	Výrok(y) aktéra	Zlomový okamih
voda a polosuché listy	<i>Zmiešanie vody s listami som si vybrala preto, lebo šuchotanie listov mi pripomenulo príchod k babičke. Tá mala vždy chodník plný suchých listov gaštanov, aj keď ich zametala, vždy tam niečo zostalo, jedine v zime šuchot vymenilo vŕzganie snehu. Ona zomrela minulý rok, ale vždy si na ňu spomeniem, keď ten šuchot počujem. To vo mne evokuje moju babičku, odišla tíško bez rozlúčky, pri sekani dreva ... tetky na pohrebe vraveli, že krásna smrť. Aj teraz ma striaslo, keď si na to spomeniem ... Pomalé namáčanie listov do vody ma upokojuje, zaujalo ma naháňanie listov, keď tam vložím ruku, pomaly sa voda farbí, alebo znečisťuje? Aha, skúsím ich rozdrviť a voda začína mať inú farbu, ak by som namočila papier, zafarbím ho? Tieto otázky mi pomáhajú sa viacej posúvať v myšlienkach. Alebo som neistá?... (Joja, 28 rokov)</i>	Asociácia na konkrétny zvuk , ktorý je vytváraný drvením listov v dlani. Šuchot evokuje spomienky na cestu k babičke, možnosť smútenia prostredníctvom akcie s katarzným účinkom

Zdroj: z plenéru – akčná tvorba máj – júl 2024 (bk)

Záver

V akčnom umení sú homeostáza a zlom nevšednými témami pre samotnú tvorbu. Môžu byť využívané jednotlivo alebo v rámci procesu od homeostázy k samotnému zlomu.

Akcia, či už plánovaná, alebo nie, preniká do života človeka a často sa objavuje ako súčasť akčnosti v rámci prirodzenosti, spontánnosti a autenticity (Thi Nguyen, 2020). Autor (ibidem) objasňuje proces zlomu na ilustratívnom

príklade. Pri prechádzke idem po chodníku a musím obísť prekážku na ceste (zmenila sa homeostáza na zlom). Pozitívna polarita tejto udalosti je tešiť sa, že: som nespadol; mám rýchlu a presnú reakciu; objavil som zaujímavý kvetinový záhon a pod. V prípade negatívnej polarity tejto udalosti sa môže objaviť hnev na: niekoho, kto nedokončil chodník; nevšímavosť služieb s nutným označením pred pádom; seba, že som svojou nevšímavosťou zničil topánku a bolestivo si udrel nohu. Každá zlomová udalosť v živote človeka sa dá interpretovať z iného uhla pohľadu. Niektoré aspekty akčného umenia sú však primárne prístupné aktérovi, ktorý má možnosť vybrať si, rozhodnúť sa, reagovať na meniace sa prostredie a získať pocit slobody.

Estetická hodnota akčného procesu spočíva v jeho schopnosti podnecovať akčnú činnosť aktéra. Samotná akčnosť je autorská a diametrálne odlišná od ostatných akcií, a aj z toho dôvodu ju považujeme za zaujímavý pre ďalší výskum.

Bibliografia

- BIARINCOVÁ, P. Fotografia dokumentálna v edukácii umeleckej. In: *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae Universitas Catholica Ružomberok*, 2023, 22 (3), 112-117.
<https://doi.org/10.54937/ssf.2023.22.3.112-117>
- ČINČURA, J. et al. *Encyklopédia Zeme*. Bratislava: Obzor, 1983.
- HOMOLOVÁ, M. Pešia turistika ako súčasť vzdelávania žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu XII*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2023, s. 52-60. ISBN 978-80-561-1088-1.
- HUDECOVÁ, A.; KOVÁČOVÁ, B. *Akčnosť vo vzdelávaní – výzva pre každého človeka 7. Obdobie seniorského veku*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2021, s. 78. ISBN 978-80-561-0926-7.
- HÚSKA, M. *Voda, tekutý život v akčnej tvorbe*. Bratislava, nepublikovaný materiál, 2023.
- JURAK, P. *Chemik light, Cztery stany skupienia, Co kryje się w kropli?* Gliwice: Zakład Wydawniczy SITP Chem Chempres, 2010.
- KASPRZAK, K. & RASZKA, R. Woda – kult i symbol. In: *Zaopatrzenie w wodę, jakość i ochrona wód*. XXV Międzynarodowa konferencja naukowo-techniczna zaopatrzenie w wodę, jakość i ochrona wód. Poznań: Politechnika Poznańska, 2018, p. 90-114.
- LINDAUER, M. S. Creativity in aging artists: Contributions from the humanities to the psychology of old age. In: *Creativity Research Journal*, 1992, 5 (3), 211-231.
<https://doi.org/10.1080/10400419209534436>

- LINDAUER, M. S. The span of creativity among long-lived historical artists.
In: *Creativity Research Journal*, 1993, 6 (3), 221-238.
<https://doi.org/10.1080/10400419309534480>
- McWHIRTER A., CLASEN, L. *Czy wiemy co jeść? Co pomaga, a co szkodzi*.
London: The Reader's Digest Association Limited, 1997.
- RUNCO, M. A., CAYIRDAG, N. Creativity in Adulthood. In: Gullotta, T.P.,
Bloom, M. (eds.). *Encyclopedia of Primary Prevention and Health
Promotion*. Springer, Boston, MA, 2014. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5999-6_66
- ŠEVČOVIČ, M. *Akčná kresba z pohľadu homeostázy*. Univerzita
Komenského v Bratislave, 2023. 92 s. ISBN 978-80-223-5737-1.
- THI NGUYEN, C. The Arts of Action. In: *Imprint*, 2020, 20 (14), 1-27.
Virtual Water Gallery. <https://www.virtualwatergallery.ca/>

Príspevok je výstupom z projektu KEGA č. 001KU-4/2023 Stelesnená skúsenosť s využitím art action II. – proti stagnácii v dospelosti a seniorskom veku (hlavný riešiteľ: doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD.).

Mgr. art. Martin Ševčovič, ArtD.

Katedra umenia a kultúry – oddelenie výtvarnej výchovy
Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta
Račianska 59, 813 34 Bratislava
sevcovic@uniba.sk

Doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD.

Katedra špeciálnej pedagogiky
Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok
barbora.kovacova@ku.sk

PaedDr. Martina Magová, Ph.D.

Katedra špeciálnej pedagogiky
Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok
martina.magova@ku.sk