



Univerzita Tomáše Bati
Fakulta multimediálních komunikací

Disertační práce

Hranice lásky
Trauma jako motivace k tvorbě
Fotografie jako terapie

BORDERS OF LOVE
Trauma as Motivation to Create Art
Photography as Therapy

Autorka: MgA. Dita Pepe

Studijní program: P8206 Výtvarná umění

Studijní obor: 8206V102 Multimedia a design

Školitel: doc. Mgr. Irena Armutidisová

Oponenti: prof. PhDr. Jiří Šípek, CSc, Ph.D.
doc. Mgr. art. Jana Hojstričová, ArtD.

Zlín, březen 2023

© MgA. Dita Pepe

Vydala **Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně** v edici **Disertační práce**.
Publikace byla vydána v roce 2023.

Klíčová slova: autoetnografie, fotografie, fotografická tvorba, hloubkové rozhovory, inscenační metoda, kniha Hranice lásky, motivace, pedagogická praxe, sdílení perspektiv, terapie, trauma, tvorba, umělecký výzkum

Key words: autoethnography, photography, photographic creation, in-depth talks, role-playing method, Borders of Love book, motivation, pedagogical experience, perspectives sharing, therapy, trauma, artistic creation, artistic research

Práce je dostupná v Knihovně UTB ve Zlíně.

ABSTRAKT

Disertační práce se zabývá ověřením teze, že fotografická tvorba může mít za určitých podmínek terapeutický dopad na umělce a jeho prožívání. Výchozími daty jsou autorská kniha *Hranice lásky* a hloubkové rozhovory s tvůrci na toto téma. Cílem práce je poukázat na tento aspekt tvorby a vytvořit model, který by umožňoval následovat terapeutické aspekty ve fotografické tvorbě prostřednictvím uměleckého výzkumu, autoetnografie, hloubkových rozhovorů, sdílení perspektiv a inscenační metody.

ABSTRACT

The dissertation deals with verification of a thesis saying that photographic creation can have, in certain circumstances, a therapeutical impact on the artist and their feelings and experiences. The author's book *Borders of Love* and in-depth talks with various authors on the above mentioned topic serve as source data. The aim of the work lies in highlighting this aspect of artistic creation and making a model which would enable to follow the therapeutical aspects in photographic creation through artistic research, autoethnography, in-depth talks, perspectives sharing and role-playing method.

PODĚKOVÁNÍ

„Můžete nejvíce pomoci tam, kde to nejvíc znáte. Tam máte největší empatii a porozumění.“

Mgr. Tereza Nagy Štolbová

Ráda bych poděkovala své školitelce na Fakultě multimediálních komunikací UTB doc. Mgr. Ireně Armutidisové za důvěru v mou práci, profesní a lidskou podporu, RNDr. Mgr. Alici Prokopové, Ph.D., za cenné připomínky a inspiraci z oblasti psychologie a psychoterapie, doc. Mgr. Jiřímu Siostrzonkovi Ph.D. za jeho první impulz, kterým přispěl k tomu, že nezůstalo jen u snů, ale že jsem podnikla konkrétní kroky k přijetí do doktorského studia.

Speciální poděkování si zaslouží Olga Štajnrtoová, Marie Hvozdecká, Pavel Peč, Magdalena Peč a Blanka Šťastná, kteří mi při realizaci této práce nesmírně pomohli.

Děkuji FMK UTB za veškerou podporu a můj dík patří i dvaceti osmi respondentům, kteří se otevřeli v mém výzkumu a bez nichž by tato práce nemohla být úplná.

Za recenzní posudky děkuji prof. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSc, Ph.D. a doc. Mgr. art. Janě Hojstričové, ArtD.

Nemohu samozřejmě opomenout podporu a zázemí své rodiny a nejbližších, kteří mi pomáhali v nejtěžších chvílích tvorby, za což jsem velice vděčná, jim patří můj veliký dík.

MgA. Dita Pepe, březen 2023

Prohlašuji, že odevzdaná verze disertační práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

OBSAH	5
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY	7
2 ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU	9
3 HLAVNÍ CÍLE	17
4 DÍLČÍ CÍLE	19
5 METODICKÝ POSTUP	21
TEORETICKÁ ČÁST: TRAUMA JAKO MOTIVACE K TVORBĚ, FOTOGRAFIE	
JAKO TERAPIE	23
6 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	23
6.1 Terminologie.....	23
6.1.1 Krize.....	23
6.1.2 Trauma psychické, traumatická krize, krizová situace.....	24
6.1.3 Posttraumatická stresová porucha.....	26
6.1.4 Disociace.....	28
6.1.5 Posttraumatický růst.....	28
6.1.6 Motivace.....	29
6.1.7 Fotografie, fotografická tvorba.....	30
6.1.8 Psychoterapie.....	30
6.1.9 Arteterapie.....	31
6.1.10 Artefiletika.....	32
6.1.11 Fototerapie.....	34
6.1.12 PhotoTherapy.....	34
6.1.13 Therapeutic photography.....	34
6.1.14 Photo art therapy.....	34
EXPERIMENTÁLNÍ ČÁST	36
7 VÝCHODISKA EXPERIMENTU: TRAUMA JAKO MOTIVACE. FOTOGRAFIE	
JAKO TERAPIE	36
7.1 Umělecké dílo – zdroj nevšedních zážitků.....	36
7.1.1 Kdo, kdy, kde o tématu pojednal?.....	40
7.2 Pedagogická praxe.....	48
7.2.1 Respondenti mého výzkumu.....	50
7.2.2 Forma rozhovoru a dotazníku.....	51
8 ANALÝZA TERAPEUTICKÉHO POTENCIÁLU NA PŘÍKLADECH PRACÍ	
STUDENTŮ	56
8.1 Okruh témat, která řešili mí studenti.....	56
8.1.1 Prolínající se témata.....	56
8.1.2 Téma nemoci a handicapu.....	66
8.1.3 Téma vztahů.....	85
8.1.4 Téma identity.....	134
8.1.5 Téma smrti.....	145
8.2 Příklady z praxe mimo mé pedagogické působení.....	151
9 ZÁVĚRY ZÍSKANÉ VYHODNOCENÍM ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ	160
PRAKTICKÁ ČÁST	165
10 POPIS VZNIKU PRAKTICKÉ ČÁSTI	165
10.1 Definování vlastního traumatu a vlastního cíle.....	165
10.1.1 Definování traumatu a bolesti, externalizace.....	165
10.1.2 Definování vlastního cíle.....	166

10.2	Motivace a očekávání, co mi výsledná práce přinese.....	170
10.2.1	Moje motivace k práci na knize <i>Hranice lásky</i>	170
10.2.2	Co mi práce na knize <i>Hranice lásky</i> přinese?.....	170
10.3	Podmínky pro tvůrčí práci s terapeutickým potenciálem	171
10.3.1	Uvědomění si vlastní pozice, technické a materiální zázemí	174
10.1.1.	Osobnostní profil umělce, psychická a fyzická kondice	175
10.3.2	Vymezení možných polí zkoumání	179
10.3.3	Etika výzkumníka	183
10.4	Dovednosti.....	186
10.4.1	Sběr dat, rešerše	186
10.4.2	Rozvoj kreativity versus čitelnost (volba výrazových možností fotografie a způsoby adjustace).....	187
10.4.3	Rozvoj empatie	196
10.4.4	Rozvoj komunikačních dovedností a strategií.....	201
10.4.5	Rozvoj schopnosti verbalizovat své trauma	206
10.4.6	Orientace v podpůrných cestách k terapii.....	210
10.4.7	Časový rámec, plánování.....	214
10.4.8	Metodika, kvalitativní výzkum, kvalita jako téma	217
10.4.9	Umělecký výzkum.....	218
10.4.10	Autoetnografie	221
10.4.11	Chápající rozhovor	224
10.4.12	Sdílení perspektiv	227
10.4.13	Inscenační metoda	231
11	ZMAPOVÁNÍ PROCESU PROMĚNY VNÍMÁNÍ, DOPAD TVORBY NA AUTORA-UMĚLCE.....	234
12	SEZNAM FOTOGRAFIÍ.....	245
13	SEZNAM LITERATURY	248
14	PŘÍLOHY: ROZHOVORY S RESPONDENTY.....	264

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Hlavním východiskem pro volbu tématu mi byla osobní žitá zkušenost s terapeutickým potenciálem fotografie a téměř dvacetiletá pedagogická činnost v oboru tvůrčí fotografie. Tato práce je syntézou uměleckého výzkumu a kvalitativní analýzy vztahující se k procesu tvorby a hlubšímu porozumění tématu terapeutického potenciálu fotografie. Vlastní trauma spojené s láskou otvírá a definuji prostřednictvím uměleckého díla – knihy s názvem *Hranice lásky* (2021). Nyní se dále snažím pochopit a uvědomit si dopad celého procesu tvorby nejen na můj život, analyzuji terapeutický potenciál i prostřednictvím 28 respondentů, se kterými vedu rozhovory na dané téma. Poukazuji na klíčové momenty. Definuji předpoklady a podmínky pro terapeutické působení tvorby. Vytvářím tak metodu, která za určitých podmínek směřuje k cílenému využití terapeutického potenciálu vlastní fotografické tvorby s ohledem na vizuální stránku díla. A právě tento záměr je to, co moje pojetí odlišuje.

Využití fotografické tvorby s ohledem na zpracování tíživých témat vnímám z pohledu umělkyně, ženy středního věku s traumatickou zkušeností. Nejsem terapeutka ani psycholožka, a proto nelze v mém případě použít pro to, co dělám, označení fototerapie, fotoarteterapie, terapie fotografií. O opravdové terapii mohu mluvit, pakliže bych měla adekvátní vzdělání v oboru psychologie nebo terapeutický výcvik. Metoda terapie prostřednictvím práce s fotografií není v České republice podložena publikovanou metodikou a nevyšla o ní dosud žádná monografie. Její pojetí a postupy se teprve začínají definovat. Informace a zkušenosti lze čerpat převážně ze zahraničí.

Ve své knize *Psychoterapie uměním* (2012) se jí vedle jiných uměleckých forem věnuje Marina Stejskalová, která psychoterapii uměním praktikuje s využitím vlastní metodiky. Autorka je také absolventkou mezinárodních psychoterapeutických výcviků. Vzhledem k využití umění v terapii není pro Stejskalovou prioritou umělecká hodnota díla, ale především její terapeutický rozměr.

Stejně zaměřená je i dlouholetá práce v uzavřených skupinách umělkyně a terapeutky Kamily Ženaté. „V žádném případě nejsou vzniklé výtvořiny v ateliéru při skupinových setkáních díla umělecká. Jsou to obrazy z nevědomí.“ (Ženátá, 2005; str. 11)



Fotografie 1: Já, špejle a maminka (1978)

Tato fotografie obrazově komentuje moje snažení vytvořit metodu, která by byla aplikovatelná pro potenciální zájemce. K přístupu ohledávat a otvírat traumata prostřednictvím tvorby je dobré mít na paměti jistou křehkost. Fotografii pořídil můj otec. Zkoušel si nový blesk.

2 ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU

V rámci tématu **trauma jako motivace k tvorbě, fotografie jako terapie** doposud nevznikla práce, která by byla vytvořena umělkyní, aktivní fotografkou s traumatickou zkušeností. Proto věřím, že práce svou autenticitou propojenou s vnitřní motivací bude přínosem a inspirací nejen pro odbornou veřejnost z oblasti umělecké fotografie a multimédií, ale přispěje i k šíření povědomí o tomto relativně novém způsobu terapeutického vnímání fotografické tvorby.

Absenci obdobné práce si vysvětlují křehkou povahou traumatu a doposud společensky zažitými tendencemi o traumatech mlčet, ale kauzy #MeToo (Milano, 2017)¹ nebo studentská iniciativa *Ne!musíš to vydržet* (nedatováno) vedou k odvaze otevírat dříve neakceptovatelná témata. Vznikla řada titulů, které téma zpracovávají z jiných perspektiv, a rovněž zaznamenávám zaměření se na tabuizovaná témata s ohledem na terapeutickou práci s fotografií u mladší generace.

Perspektivu psychiatra s třicetiletou zkušeností s traumatem a jeho dopady přináší kniha *Tělo sčítá rány. Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit [The body keeps the score. Brain, mind, and body in the healing of trauma]* (2021). Bessel van der Kolk v knize mimo jiné popisuje informovanost o traumatu na konci šedesátých let, kdy psychiatrii studoval:

„Zašel jsem do lékařské knihovny, abych si vyhledal knihy o válečné neuróze, granátovém šoku, bojové únavě či jakýchkoli jiných stavech nebo diagnózách, jež by mohly (jak jsem se domníval) chování mých pacientů vysvětlit. K mému překvapení nebyla v knihovně Úřadu pro veterány jediná kniha zaměřující se na některý z těchto stavů. Od doby, co Vietnam opustil poslední americký voják, uplynulo pět let, a otázkou válečného traumatu se doposud nikdo nezabýval. [...]

Nevýhodou byl nedostatek literatury o tomto tématu. Můj skvělý učitel, Elvin Semrad, nás však nabádal ke skepsi vůči učebnicím. Říkal, že máme pouze jednu skutečnou učebnici: své pacienty. Měli bychom důvěřovat především tomu, co se dozvíme od nich a své zkušenosti. Zní to jednoduše, ale i když nás Elvin Semrad vedl ke spoléhání se na vlastní znalosti, jedním dechem nás varoval před složitostí tohoto přístupu, jelikož jsme coby lidské bytosti experty v oblasti zbožných přání a v zastírání pravdy. Pamatuji si, že říkal: „Největším zdrojem utrpení je lhaní sobě samému.““ (str. 20–21)

Toto konstatování odkazuje k dalšímu úskalí spojenému s povahou samotného tématu traumatu, a sice, že není příjemné se konfrontovat s bolestí a bezmocí a že ze své podstaty inklinujeme k věcem, které pro nás příjemné jsou:

„... zjistil jsem, že čelit realitě může být nesnesitelné. Platilo to pro mé pacienty i pro mě samotného. [...] Ve skutečnosti nechceme vědět, čím si vojáci v bitvě

¹ Přesné datum pro počátek tohoto hnutí nelze stanovit. Termín použila roku 2017 americká herečka Alyssa Milano, kdy na svůj účet na Twitteru napsala: „If all the women who have been sexually harassed or assaulted wrote ‚Mee too‘ as a status, we might give people a sense of the magnitude of the problem.“

prošli. Nechceme skutečně vědět, kolik dětí je v naší společnosti sexuálně obtěžováno a týráno, nebo kolik dvojic (téměř třetina, jak se ukazuje) v určitém okamžiku vztahu zažije násilí. Chceme věřit tomu, že rodiny jsou bezpečné přístavy v bezcitném světě a že naši vlastní zemi obývají osvícení a civilizovaní lidé. Raději si myslíme, že ke krutostem dochází pouze na vzdálených místech, jako Dárfúr nebo Kongo. Být svědkem bolesti je pro pozorovatele dost těžké. Nelze se pak divit, že traumatizovaní lidé nedovedou takovéto vzpomínky snášet a uchylují se k drogám, alkoholu nebo sebepoškození, aby své nesnesitelné vzpomínky vytěsnili.“ (str. 21–22)

Z pohledu psychologa poznatky o traumatu přináší kniha Stephena Josepha *Co nás nezabije... Možnosti posttraumatického růstu [What doesn't kill us: the new psychology of posttraumatic growth]* (2017):

„Cílem knihy je ukázat, že trauma může mít jak negativní, tak pozitivní důsledky a že negativní stránky jdou ruku v ruce s pozitivními. Zpochybňuje traumatologický průmysl a nabízí nový pohled: zejména to, že posttraumatický stres je přirozený a normální proces adaptace na nepříznivé okolnosti, který je začátek transformace. Zotavit se z traumatu obnáší nalezení nových významů, vytváření nových sítí porozumění a nalezení reparativních metod založených na sdílení vzpomínek. Z tohoto pohledu lze posttraumatický stres chápat jako hledání smyslu, v němž je úsilí o opětovné vybavení traumatu, vzpomínek na něj a myšlenek, které se k němu vztahují, normální potřebou dát traumatické zkušenosti smysl, vyrovnat se s novou realitou a zahrnout ji do svého životního příběhu. Jádro této knihy tvoří myšlenka, že posttraumatický stres je motorem transformace, procesu známého jako posttraumatický růst.“ (str. 17–18)

Tomu, jak se trauma vtiskuje do těla, se věnuje doktor lékařské biofyziky a psychologie, autor metody **somatického prožívání**, techniky léčby traumat prostřednictvím práce s tělem Peter A. Levine v knize *Trauma a paměť. Pohled do živé minulosti mysli a těla [Trauma and memory. Brain and body in a search for the living past]* (2017) a *Probouzení tygra. Léčení traumatu [Waking the tiger. Healing trauma]* (2011). V předmluvě ke knize *Trauma a paměť* jeho kolega Bessel van der Kolk píše:

„Čím déle jsem Petera znal, tím jasněji jsem si uvědomoval, jak hluboce chápe význam tělesných vjemů a projevů. Ukázal mi, že k posttraumatickým příznakům patří nejen nápadné projevy, jako jsou ochromení strachem nebo citové výbuchy v reakci na iritující podněty, ale např. i nepatrné zadržetí dechu, zatnutí svalů nebo stažení řítního svěrače. Ukázal mi, že celý organismus – tělo, mysl a duch – se ‚zacyklí‘ a nadále se chová, jako by čelil jednoznačné a bezprostřední hrozbě. Peter byl původní profesí neurofyziolog a až později, v Esalenu, začal pod vedením Idy Rolfové² studovat **bodywork**. Když jsem ho viděl při práci,

² Ida Rolfová získala v USA doktorát z biochemie. Vyvinula metodu, jež ovlivňuje a uspořádává strukturu lidského těla tak, aby bylo schopno využít gravitační sílu efektivněji, kterou nazvala **strukturální integrace**.

vzpomněl jsem si na Moše Feldenkraise, který hlásal, že neexistuje žádná čistě duševní (mentální) zkušenost: „Představa dvojího života, somatického a psychického, [...] pozbyla smyslu.“³ Naše subjektivní prožitky mají vždy tělesnou složku, stejně jako všechny tzv. tělesné prožitky zahrnují složku duševní.“ (str. XIII–XIV)

„Mozek je programován duševními zkušenostmi, které mají svůj odraz v těle. Emoce dáváme najevo výrazem tváře a držení těla: Projevem hněvu jsou zaťaté pěsti a skřípění zubů. Strach bývá spojený se zatnutím svalů a mělkým dechem. Myšlenky a emoce jsou provázány změnami svalového tonu. Pokud chceme změnit navyklé vzorce chování, musíme změnit somatické okruhy propojující vjemy, myšlenky, vzpomínky a reakce.“ (Levine, 2011; str. 14)

„Už jako studenta na Chicagské univerzitě mě Eugene Gendlin⁴ učil o ‚pocitovaném smyslu‘: vědomí sebe sama, vědomí rozestupu mezi myšlenkou a činem. Plně jsem tento pojem docenil, až když jsem na vlastní oči viděl, jak Peter používá vědomí těla jako klíč k učení. Způsob, jakým pracoval s doteky, byl pro mě nesmírně obohacující. V mém terapeutickém výcviku byly doteky přísně zapovězeny a v mé výchově bolestně scházely, a Peterova práce s nimi mi ukázala, jak neuvěřitelně účinně lze použít dotek k předání pocitu pohody a fyzického bezpečí.“ (Levine, 2011; str. 15)

Heinz Peter Röhr se na odborné klinice pro léčbu závislostí v německém Fredeburgu přes pětadvacet let věnuje léčbě následků spojených s traumatem. Využívá metodu **biblioterapie**, při které využívá léčebného účinku četby. V knize *Zneužití. Léčba následků sexuálního či emočního násilí [Mißbrauch überleben: Heilung nach sexueller und emotionaler Gewalt]* (2014) píše:

„Pohádky mají neocenitelnou hodnotu. Jsou to odpovědi duše na problémy lidí. Pomocí řeči obrazů, která je řečí nevědomí, se inscenují dramata, která zrcadlí lidské problémy. [...] Pohádky tudíž nejsou jen četbou pro děti. Jsou to jakoby projekční plochy, které nás uvádějí do cizího, a přece důvěrně známého světa. V mé práci s chorobně závislými lidmi mají pohádky své pevné místo. Jestliže některá pohádka přesně odráží problematiku pacienta či pacientky, pak má mimořádnou hodnotu pro psychoterapeutický proces. [...] Četba hluboce oslovuje a zasahuje jejich nevědomí, neboť pohádky mají, stejně jako sny a imaginace, svůj původ v duši a mluví stejnou obraznou řečí.“ (str. 9)

Jednou z hlavních osobností, které souvislost traumatu a závislostí zviditelnily nejen odbornému publiku, je kanadský lékař maďarského původu Gabor Maté, autor knih *Když tělo řekne ne. Jak stres souvisí s nemocemi [When the body says*

³ „The idea of two lives, somatic and psychic, has [...] outlived its usefulness.“ In: FELDENKRAIS, Moshe (2005). *Body and mature behavior. A study of anxiety, sex, gravitation, and learning*. Berkeley: North Atlantic Books. ISBN 978-1583941157.

⁴ Eugene Tovia Gendlin (1926–2017), americký filozof, který vyvinul způsoby myšlení a práce s životním procesem tělesně pocitovaným smyslem a „filozofií implicitního“, zakladatel psychoterapie orientované na focusing.

no. *Exploring the stress-disease connection*] (2022), *V říši hladových duchů [In the realm of hungry ghosts]* (2020), *Roztěkaná mysl. Původ a léčení poruch pozornosti [Scattered mind. The origins and healing of attention deficit disorder]* (2021). Ve spolupráci se svým synem Danielem Maté vydal dílo velkého významu *Mýtus normálnosti [The myth of normal]* (2023). Spolu s Gordonem Neufeldem napsali knihu *Držte si své děti. Proč jsou rodiče důležitější než kamarádi [Hold on to your kids. Why parents need to matter more than peers]* (2019).

Ve filmu *The wisdom of trauma [Moudrost traumatu]* (2021) říká:

„Naše nejranější zážitky v lůně tvoří šablonu našeho místa a toho, za koho se budeme pokládat, jak vidíme ostatní lidi a do jaké míry důvěřujeme. [...] Když vidím lidské tváře, vidím krásu, vidím obrovské utrpení a obrovský potenciál transcendence. [...] Řecký dramatik napsal, že bohové stvořili nás, lidské bytosti, abychom se protrpěli k pravdě. Údělem nás, lidských bytostí, je učit se z vlastního utrpení a díky němu růst. Nemusíme si neustále nechávat bolest pro sebe a působit utrpení ostatním. [...] V osobním životě a při práci s dalšími lidmi jsem zjistil, že zpracování traumatu nás může naučit mnoho moudrosti a může odhalit krásu naší existence, kterou jsme kvůli traumatu ztratili z dohledu. [...] Mluvit dnes o traumatu je součástí duchovní atmosféry doby. Dělán to s nadšením z jednoduchého důvodu: protože za více než třicet let lékařské praxe a léčby závislostí jsem zjistil, že společná šablona pro prakticky veškeré strádání, duševní i fyzické nemoci, je ve skutečnosti trauma. A v traumatu je moudrost, když si uvědomíme, že naše traumatické reakce a otisky nejsme my sami, ale že je můžeme zpracovat, a tak se sami sebou stát. [...] Trauma je obrovské ohrožení, s nímž se nedokážeme vypořádat. Trauma není špatná věc, která se nám stane, ale to, co se děje uvnitř vás v důsledku toho, co se vám stalo. [...] Trauma v zásadě znamená odpojení od sebe sama. Proč se odpojíme? Protože to příliš bolí, být sami sebou. To se pak stává celoživotní dynamikou. Už nevím, jak se vypořádat s emocemi. Znamená to, že když se ve vztahu cítím trochu zraněný, okamžitě se stáhnu, abych nemusel cítit emoce, se kterými si neumím poradit. Takže došlo k odpojení. [...] Znamená to, když mám intuici, tak si jí nevšímám. Takže si vytvářím rizikové situace. [...] Trauma také ovlivňuje vývoj našeho mozku. Určité mozkové okruhy, které ovlivňují, jak reagujeme, odpovídáme a regulujeme se, jak zvládáme stres, jak interagujeme s lidmi, kolik empatie a vřelosti máme, kolik máme soucitu. [...] Tyto funkce čelní kůry mozkové jsou omezené a stažené traumatem, protože nyní víme, že mozek se vyvíjí v interakci s prostředím. Mozek traumatizovaných dětí tedy nevypadá jako mozek dětí netraumatizovaných.“⁵

Dalším velmi cenným zdrojem inspirace mi byla od prvopočátku kniha *Umění jako terapie [Art as therapy]* autorů Alaina de Bottona a Johna Armstronga

⁵ České titulky: Nadační fond pro rozvoj plného vědomí, www.plnevedomi.cz.

(2014). Oba jsou spisovatelé a filozofové. Kniha přibližuje jejich interpretaci role umění jako nástroje pomoci k řešení nejnítěrnějších osobních témat:

„Umění, stejně jako jiné nástroje, dokáže rozšířit naše schopnosti nad rámec toho, čím nás obdařila příroda. Umění totiž kompenzuje určité naše vrozené slabé stránky, říkáme jim psychické slabiny. My tvrdíme, že výtvarné umění (čimž rozumíme také umělecký design, architekturu a užité umění) je terapeutický prostředek, který slouží svým konzumentům jako návod, rada, útěcha a pomáhá jim stát se lepšími lidmi.“ (str. 5)

Kniha je rozdělena do pěti celků: *Metodologie, Láska, Příroda, Peníze a Politika*. V metodologii otvírají sedm funkcí umění, definují sedm okruhů psychických slabin a na vybraných uměleckých dílech tyto slabiny ilustrují.

Například téma naší paměti otevírají v části s názvem *Zapamatování*, kde obrazem Jeana Baptiste Regnaulta *L'origine de la peinture, ou Dibutade dessinant le portrait de son amant [Vznik malířství: Dibutades kreslící siluetu pastýře]* z roku 1785 dokládají podstatu, proč je pro nás umění důležité. Dívka si chce vzpomínku na mladíka uchovat, aby si mohla jeho podobu vybavit, až bude daleko:

„Umění nám pomáhá dosáhnout čehosi, co v našem životě hraje zásadní roli: uchovat si to, co milujeme, i když už je to pryč.“ (str. 8)

Dále můžeme sdílet jejich interpretaci smyslu umění nebo názor, jak poznáme dobré umění, jak by se mělo s uměním obchodovat, jak by se mělo studovat, vystavovat.

Zvláště kapitola *Láska* byla pro téma mé praktické části disertace cenným zdrojem:

„Láska by měla patřit k těm příjemnějším aspektům života. Nikdo na světě nás však nedokáže ranit tolik, jako člověk, kterého milujeme (a nikomu jinému sami tolik neubližujeme). [...] Toužíme po tom, aby pro nás láska byla zdrojem naplnění, někdy se ale mění v arénu, v níž nejsou zapovězené zbraně jako nezáměr, neopětované city, pomstychtivost a zrada [...] Může nám s tímhle pomoci umění? François de La Rochefoucauld, francouzský moralista žijící v 17. století, trefně poznamenal, že „někteří lidé by se nikdy nezamilovali, kdyby se nedoslechli, že něco jako láska existuje.“⁶ [...] Z okolí se nám dostává náznaků, díky nimž některé emoce považujeme za mimořádně významné a jiné přehlízíme či potlačujeme.“ (str. 100)

„La Rochefoucauldův bonmot o lásce vztáhl Oscar Wilde o téměř dvě století později na umění, když komentoval práci tehdy nejvěhlasnějšího soudobého

⁶ „Il y a des gens qui n'auraient jamais été amoureux s'ils n'avaient jamais entendu parler de l'amour.“ In: LA ROCHEFOUCAULD (1817). *Maximes et réflexions morales du duc de La Rochefoucauld*. Paris: Ménard et Desenne.

malíře: „Dokud Whistler⁷ nezačal londýnskou mlhu malovat, žádná tu nebyla.“⁸ Wilde tím nechtěl říct, že by lidé ty husté bělavé cáry, které se nad Temží povalovaly, až do té doby neviděli. Měl na mysli, že dokud umělec skrze svůj talent nevyzdvihl její kvality, nepovažovali Londýňané mlhu za nic pozoruhodného.“

K tématu traumatu a terapie uměním existuje množství publikací o **arteterapii**, příbuzném oboru, který rovněž spadá pod způsob psychoterapie uměním. Psychoterapeutka Marina Stejskalová definovala na základě praxe svou metodu psychoterapeutické léčby. V knize *Psychoterapie uměním* (2012) popisuje možnosti využití hudby, kresby, tance, divadelní hry, fotografie, filmu a knihy v procesu terapeutické léčby. Kniha je odborná, ale může být přínosem i pro laickou veřejnost.

K cílenější specifikaci směřující k práci s fotografií s ohledem na zpracování traumatu je důležitá kniha kanadské arteterapeutky Judy Weiser, zakladatelky PhotoTherapy Centra ve Vancouveru a jedné z prvních průkopnic **forterapie, terapeutické fotografie, fotoarteterapie, videoterapie** a dalších souvisejících technik. Ve své kultovní knize *Phototherapy techniques. Exploring the secrets of personal snapshots and family albums* (1993) definuje vlastní zkušenosti z praxe a přináší konkrétní návody, jak pracovat s fotografiemi v rámci terapeutického působení.

S ohledem na zaměření obou autorek je evidentní, že centrem zájmu jejich chápání terapeutického potenciálu umění nebo fotografie není kvalita díla, ale výsledný terapeutický účinek.

V recenzi na knihu *Phototherapy techniques* Judy Weiser Blanka Antošová Kejíková (1999) píše:

„Její zkušenost je ta, že odborné umělecké vzdělání je spíše na obtíž, než by pomáhalo, nebo bylo dokonce nutné. Fotografie, která byla pořízena ve špatném světle a s nedokonalým zaostřením, je pro arteterapii stejně cenná jako ta, která byla pořízena s uměleckým záměrem a řemeslnou dokonalostí. Píše, že děláni terapie a děláni dobré terapie je už uměním samo o sobě.“ (nestránkováno)

Tento postoj je zcela odlišný od mého. Mé vnímání je kombinací obojího. **Vizuální stránka by měla doplňovat obsahovou. Obě vrstvy považují v ideálním případě za stejně podstatné.** Jako příklad bych uvedla paralelu s knižní tvorbou. Kniha, která je obsahem skvělá, ale jejíž vizuální stránce nebyla věnována až tak velká pozornost, má menší šanci zaujmout. Myslím, že je velmi

⁷ WHISTLER, James Abbot Mc Neill (navrženo 1878, publikováno 1887). *Nocturne. The river at Battersea*. Litografie s chine collé. 17,1 × 25,9 cm. London: Boussod, Valadon & Co.

⁸ „There may have been fogs for centuries in London. I dare say there were. But no one saw them, and so we know nothing about them. They did not exist until art had invented them.“ In: WILDE, Oscar (1891). *The decay of lying – an observation*. In: *Intentions*. Leipzig: Heinemann and Balestier.

důležité propojovat různé obory a čerpat zkušenosti z různých perspektiv. Výsledná kniha nebo dílo pak může být čitelné a přínosné pro širší vrstvy.

Jedním z nejtěžejnějších zdrojů pro mou práci je kniha francouzské konceptualistky a spisovatelky Sophie Calles s názvem *Take care of yourself* (2007), ukazující perspektivu aktivní současné umělkyně. Kniha i stejnojmenná výstava byla reakcí na nečekané rozhodnutí jejího dlouholetého životního partnera jejich vztah ukončit. Kniha mne nejprve zaujala výrazným vizuálním řešením, svou velikostí i metalizující růžovou fólií na přebalu. V knize jsou použity různé druhy papíru a způsoby tisku a obsahuje vlepené obálky se vloženými CD se zvukovými a obrazovými výstupy. Fotografie portrétů žen střídají texty a kresby.

Koncept knihy nese přístupy podobné těm, s jakými přistupuji ke svým projektům já sama a které se odrážejí i v projektech, na kterých spolupracujeme s Mgr. Barborou Baronovou, Ph.D. Těžiště myšlení je v hledání přístupu k životu prostřednictvím výpovědí oslovených lidí.

Sophie Calle pro tento projekt oslovila 107 žen, kterým dala přečíst partnerův dopis o konci jejich vztahu, a poprosila je o jejich interpretaci a analýzu dopisu. Podobnost s vizuálním pojetím knihy a naší společnou knižní produkcí s Bárou Baronovou vnímám v důrazu na výtvarné pojetí knihy. Prioritou není nejnižší výrobní cena a velký náklad, ale způsob zpracování je další vrstvou kreativního přístupu k práci s ohledem na otvírání všech možných technologických přístupů, které podpoří vyšší citlivost a vztah čtenáře k výslednému dílu. Je to projev péče věnované vznikajícímu společnému dílu.

Na zadní straně obálky knihy *Take care of yourself* je text:

„Dostala jsem e-mail, ve kterém stálo, že náš vztah je u konce. Nevěděla jsem, jak na to reagovat. Bylo to skoro jako by to nebylo adresováno mně. Dopis končil slovy: ‚Postarej se o sebe.‘ A tak jsem to udělala. Oslovila jsem sto sedm žen, aby interpretovaly tento dopis a pochopily ho. Aby to udělaly za mne. Aby ho ‚vydýchaly‘.“⁹

Dopis tak v knize analyzují: antropoložka, jazyková korektorka, socioložka, psycholožka, rodinná terapeutka, soudkyně, sexuoložka, psychoanalytička, právnička, grafická designérka, herečka, operní zpěvačka, policistka, vězeňská dozorkyně, odbornice na exegezi (kritické vysvětlení nebo výklad textu), specialista na současnou francouzskou literaturu, fyzikální vědkyně, komička, absolventka École normale supérieure (nejslavnější francouzská škola, založená roku 1794 jako univerzita pro výchovu vysokoškolských a středoškolských profesorů, z řad jejích absolventů vzešlo 12 nositelů Nobelových cen), básnička,

⁹ Překlad do češtiny autorka práce. „I received an email telling me it was over. I didn't know how to respond. It was almost as if it hadn't been meant for me. It ended with the words, ‚Take care of yourself.‘ And so I did. I asked 107 women (including two made from wood and one with feathers), chosen for their profession or skills, to interpret this letter. To analyze it, comment on it, dance it, sing it. Dissect it. Exhaust it. Understand it for me. Answer for me. It was a way of taking the time to break up. A way of taking care of myself.“

aktivistka atd. V projektu je obsažena i reakce umělkyně matky, ale také reakce dřevěné loutky a papouška, který vytištěný dopis sežral.

Co může působit na čtenáře – diváka – knihy znepokojivě, je úzká specializace některých žen, a tím nečitelnost, nepochopení ze strany laické veřejnosti. Pro pozitivní vnímání díla je nutný předpoklad osobnosti čitatele; měl by vedle zájmu o téma být otevřený novým formám v hledání řešení. Takže jedna z reakcí v knize psaná Braillovým slepeckým písmem může být také formou metafory, že vždy nám jistá část obsahu sdělení zůstává utajena, vzhledem k naší neschopnosti být vůči ní citlivý, umět ji dekodovat. Fakt, že Sophie Calle je stále aktivní a pracuje na nových projektech, dokládá, že rozchod s partnerem zpracovala a že umění má schopnost zprostředkovat nám prožití a zpracování tíživých pocitů a že má mimo jiné i terapeutickou hodnotu.

3 HLAVNÍ CÍLE

Hlavním cílem je ověřit tezi, že **fotografická tvorba může mít za určitých podmínek terapeutický dopad na umělce a jeho prožívání. Cílem je vytvořit model**, který by umožňoval rozpoznat a využít terapeutické aspekty ve fotografické tvorbě. Východiskem je mi kniha *Hranice lásky* a osobní žitá zkušenost, provázaná ještě s dvacetiletou pedagogickou praxí. Tyto části se navzájem podporují a navazují na sebe. V praktické části disertace se zabývám možnostmi, jakýmsi návodem, jak uplatnit terapeutický potenciál tvorby.

Mezi cíle mé práce patří naplnění touhy po poznání a získání aktivní žité osobní zkušenosti s danými okruhy výzkumu v praktickém výstupu. Získat informace k tématu lásky, dát je do kontextu traumatu. Chci otevírat témata, která jsou z pohledu dnešní společnosti tabu. Analýza vlastních prožitků umožní pochopení, zpracování, uzdravení, uklidnění. Dalším cílem bylo, aby vzniklá kniha byla inspirací pro širokou veřejnost, mohla posloužit jako návod ke čtení vlastních pocitů spojených s láskou. A rovněž aby lidé spolupracující na projektu měli z výstupu radost a vnímali naši spolupráci jako projev obdivu a úcty k jejich přístupu a přínosu k tématu.

Hlavním cílem předchozí práce bylo vytvořit umělecké dílo *Hranice lásky* (2021). Položila jsem si výzkumnou otázku: **Co lze vnímat jako lásku? Lze skrze tvorbu být citlivější k projevům lásky? V této práci analyzuji proces vzniku díla ve vztahu k tématu trauma jako motivace k tvorbě, fotografie jako terapie.** Dalšími výzkumné otázky jsou tyto: **Může být trauma motivací k tvorbě? Může mít fotografická tvorba terapeutické účinky?**



Fotografie 2: Dvojjazyčná kniha *Hranice lásky / Borders of love* (2021)

Umělecké dílo v podobě knihy je konkrétním příkladem procesu externalizace a analyzování mého traumatu, proměny vnímání ve vztahu k procesu tvorby, vlivem sdílení jiných perspektiv při zkoumání tohoto tématu. Je nejen dialogem s oslovenými lidmi, kteří přispěli svou zkušeností, je také dialogem se čtenářem a blízkou rodinou. Je aktivní konfrontací s palčivými tématy souvisejícími s pocitem vnitřní rovnováhy.

Forma knihy je nadčasová vzhledem k médiu fotografie. Není tedy vymezena kritériem časovým, jak je to například u fotografických výstav, není potřeba cestovat a sdílet zážitek z výstavy mnohdy i pod vlivem okolí. Kniha jako médium umožňuje intimnější ponor do tématu a čtenář se může kdykoliv k tématu znovu vracet a nacházet tak nové impulzy v rámci aktuální osobní potřeby. Rovněž forma knihy umožňuje taktilní zážitek, který je podpořen využitím různých knižních materiálů s nadstandardním přispěním umu grafického designéra Štěpána Malovce.

4 DÍLČÍ CÍLE

Položila jsem si tyto základní otázky:

1. Je možné se skrze umělecký experiment související s ohledáváním tématu lásky naučit lépe jí rozumět a lépe ji projevovat?
2. Jak lze vůbec lásku vnímat a chápat?
3. Lze žít prostřednictvím tvorby plnější život, mít na jejím základě lepší vztahy s blízkými, s okolím a stát se více empatickým/empatickou?

Abych vytvořila umělecké dílo experimentálního charakteru a doložila tak prakticky odpovědi na tyto základní otázky, musela jsem absolvovat řadu kroků. Tyto kroky vyvolaly v průběhu práce ještě další dílčí otázky. Odpovědi jsou součástí této knihy. Souhrn všech těchto zkušeností je zdrojem pro vytvoření návodu, jak lze metodu terapeutického potenciálu fotografické tvorby v praxi cíleně praktikovat.

- Jak popsat postup, aby práce měla terapeutické účinky?
- Co je terapie?
- Co je trauma?
- Jak se projevuje trauma? Co všechno mohou být spouštěče?
- Jak definuji svoje trauma?
- Jak získám náhled na téma?
- Jaké výzkumné strategie a metody zvolím?
- Jak získávám respondenty pro téma?
- Jak vézt rozhovor?
- Jak pracovat s časem?
- Jaký vliv má status umělce?
- Jaký vliv má psychická a fyzická kondice umělce?
- Jakou roli hraje osobnostní profil umělce, jeho technické, materiální a institucionální zázemí?
- Jaké schopnosti jako umělec rozvíjím?
- Jaký vliv má empatie?
- Jaké komunikační dovednosti se uplatní?
- Jaké fotografické prostředky mám?
- Jak evidovat změnu v myšlení, prožívání v rámci tématu traumatu?
- Jak může samotná fotografie (artefakt) fungovat terapeuticky?

- Jak může fotografický proces fungovat terapeuticky?
- Jak může dlouhodobá (celoživotní) tvorba fungovat terapeuticky?
- Kdo může být adresátem?
- Jak být srozumitelný?
- Jaký vliv má motivace?
- Kdo a kdy pracoval tak, že mu jeho tvorba pomohla žít lepší život ve smyslu zpracování traumatu?
- Co je to umělecký výzkum?
- Co je to autoetnografie?
- Co je arteterapie?
- Co je to chápající rozhovor?
- Co znamená sdílení jiných perspektiv?
- Co je etika výzkumníka?
- Jaké jsou podmínky pro práci s terapeutickým potenciálem?
- Jaký je kontext terapeutické práce?
- Jak lze pracovat v rámci fotografické tvorby?
- Co znamená obnovení a kreativní dramtizace výchozího materiálu?
- Co je archivní výzkum a recyklace fotografií?
- Jak doložím proces proměny vnímání, dopad tvorby na autora – umělce?

5 METODICKÝ POSTUP

Východiskem pro můj výzkum je vlastní zkušenost získaná praxí. Stěžejní byla práce na dlouhodobém projektu *Autoportréty* (2002, 2003, 2007, 2012, 2014, 2016), na kterém jsem pracovala od roku 1999. Následovaly projekty *Slečny* (2012), *Měj ráda sama sebe / Love yourself* (2014), *Intimita* (2015), *Děvčata první republiky* (2020), *Hlasy žen: Austrálie / Voices of woman: Australia* (2021) atd. Tuto zkušenost s terapeutickým rozměrem tvorby dále aplikuji v praktické části disertace – v procesu práce na knize s názvem *Hranice lásky* (2021).



Fotografie 3: Knihy, na kterých jsem pracovala. *Slečny* (2012), *Self-portraits* (2014), *Hlasy žen: Austrálie* (2021), *Ženy o ženách* (2019), *Intimita* (2015), *Hranice lásky / Borders of love* (2022), *Měj ráda sama sebe* (2014), *Děvčata první republiky* (2020), *European eyes on Japan* (2015)

Další vrstvou informací k tématu je mi zkušenost pedagogická, a to nejen z Institutu tvůrčí fotografie Filozoficko-přírodovědecké fakulty v Opavě, kde studenty vedu k přemýšlení o fotografii jako o nástroji pro komunikaci, kde nám slova chybějí nebo existují překážky, které nedovolují dané téma otevřít.

Vzhledem k mému přístupu k tématu využívám **metodu uměleckého výzkumu**. Kombinuji více metod, který umělecký výzkum umožňuje. Proces tvorby vnímám jako zdroj nevšedních zážitků, pocitů a zkušeností. Pomocí **autoetnografie** mapuji cílené působení na vnímání a prožívání v rámci tématu. Nahlížím na trauma z různých perspektiv. Snažím se prostřednictvím spolupráce s respondenty odstupit z emocionální roviny do roviny racionální. V teoretické části definuji důležité momenty pro vznik díla a analyzuji proměny vnímání a důležité body procesu terapeutického působení. Jsem vedle respondentů a vzniklého díla *Hranice lásky* sama sobě objektem zkoumání, zároveň jsem ale i aktivním výzkumníkem.

Pro svou práci jsem zvolila tyto metody:

1. Umělecký výzkum:

Pomocí umění zkoumám téma. V praktické části umění tvořím, výsledkem je kniha *Hranice lásky* (2021). V teoretické části na základě této práce definuji klíčové body, analyzuji postupy a zkoumám prostřednictvím uměleckých výstupů svých studentů okruhy traumat, možnosti přístupu, jak je pomocí fotografie zpracovávat, a na základě díla pak konkrétní studenty oslovuji pro hloubkové rozhovory.

2. Autoetnografie:

Snažím se na základě své zkušenosti z perspektivy aktivní umělkyně, matky, dcery, partnerky a dlouholeté pedagožky tvůrčí fotografie definovat celý proces směřující pomocí díla ke zpracování traumatických událostí.

3. Hloubkové rozhovory:

Vedu je s lidmi, u nichž cítím zájem o téma a jistou zkušenost s tématem výzkumu. Hloubkové rozhovory přesahují běžnou komunikační úroveň a dialogy zasahují niterněji do prožitků respondenta a evokují emočně silné psychické obsahy.

4. Sdílení perspektiv, multiplicita rolí:

V procesu tvorby knihy i v teoretické části zkoumám pohled na téma z jiných perspektiv.

5. Inscenační metoda (metoda hraní rolí):

V praktické části výzkumu беру na sebe role, které jsou mi přirozené, ale i ty, které by za určitých okolností přirozené být mohly. (Stávám se například baronem Haasem nebo ženou věnující se pornu.)

TEORETICKÁ ČÁST: TRAUMA JAKO MOTIVACE K TVORBĚ, FOTOGRAFIE JAKO TERAPIE

6 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Cílem této práce je ověřit a současně i ilustrovat teze, že:

- fotografie ve smyslu tvorby může změnit pohled na svět, na sebe samé, změnit vnímání a prožívání;
- fotografická tvorba může mít terapeutický vliv na umělce;
- fotografická tvorba zprostředkovává poznání a s ním i větší pocit osobní pohody a štěstí;
- fotografie i proces jejího tvoření může skrze obraz vyvolat silnou emoci, může pomoci nahlédnout obrazem na pozitivní stánky naší existence, vyvolat vzpomínky na milovanou bytost, oblíbené místo atd.;
- fotografické médium svou povahou má schopnost vyplnit mezeru v komunikaci, kde nám chybí slova a verbální jazyk se jeví omezený;
- proces fotografování, ale i jeho výsledný produkt může mít terapeutický potenciál.

6.1 Terminologie

V rámci výzkumu pracuji s termíny trauma, motivace, tvorba, fotografie, terapie, krize, externalizace, etika, empatie, umělecký výzkum, autoetnografie, multiplicita rolí, inscenační metoda, posttraumatický stres, disociace, postraumatický růst, artefiletika, fototerapie, terapeutická fotografie, arteterapie.

6.1.1 Krize

Slovo krize je odvozeno ze starořeckého slovesa κρίνω [krínō], tj. vybrat, zvolit, rozhodnout, rozlišit, rozsoudit, a přípony -σις [-sis]. V Novém zákoně je například soudný den označen jako ἡμέρα τῆς κρίσεως [iméra tis kríseos]. Později (cca. v 15. století) znamenalo slovo κρίσις [krísis] životně důležitý nebo rozhodující stav věcí, bod, ve kterém musí nastat změna, a to k lepšímu, nebo horšímu. Etymologie tedy napovídá, že tento pojem může znamenat bod obratu, rozhodování, rozsouzení apod., čehož předpokladem je rozlišování mezi podstatným a nepodstatným. Krize je časový a dynamický pojem, ale i stav, určité vyvrcholení děje, který dospěl do rozhodující chvíle obratu. Je to předěl, zlom, obrat v nějakém dění. Toto pojetí koresponduje s lékařským pojetím krize. (Takto toto slovo používal už Galén a Hippokrates). Krize ve zdravotním stavu pacienta je obdobím, které předchází nějaké **výrazné změně** – ať již směrem k úzdravě, či ke zhoršení stavu. Krize je tak současně situací krajní nouze i příležitostí (je-li překonána) k pozitivnímu obratu.

Pojem krize se dlouho používal v oblasti medicíny převážně v oborech somatických. V oborech psychiatrie, psychologie a duševní hygieny se slovo krize objevuje až v 90. letech 20. století. **Psychická krize je reakcí člověka na náročnou životní situaci.** Tato situace může nabývat rázu až mezní životní situace, kdy dochází k ohrožení jeho základních životních hodnot. Do psychické krize se dostane člověk, střetne-li se s překážkou, kterou není schopen zvládnout vlastními silami (eventuálně za pomoci svých blízkých) v přijatelném čase a přijatelným způsobem. Označuje se tak životní období člověka, kdy dochází k limitní situaci, ve které musí člověk zaujmout nějaký postoj. Protože je tato situace těžká, vnímaná jako neřešitelná, dostává se člověk do velkého psychického tlaku, kdy se od něj vyžaduje nějaké rozhodnutí (viz etymologie slova krize), zaujetí postoje. Stav nepříjemného napětí, které člověk prožívá, může trvat dlouhou dobu, potom se může dostavit pocit bezmoci a nevykonnosti. To, jakým způsobem se mu daří krizovou situaci postupně zvládnout, a hlavně to, jak je spokojený s řešením a následky tohoto řešení, vede dále k opakování daného chování a k jeho posilování. Takto může dojít postupně i k osobnostní změně na základě prožité krizové životní situace.

V průběhu života zažíváme mnoho krizových situací různého charakteru a různé intenzity. Psychické krize známe jistě každý důvěrně z vlastní zkušenosti; opakovaně se s nimi setkáváme jak u sebe, tak v okruhu svých blízkých. Psychická krize není tedy něčím „nenormálním“, ale naopak k člověku neodmyslitelně patří. Má i pozitivní aspekty (což ovšem ve chvíli, kdy je člověk aktuálně prožívá, není příliš patrné). Její pozitivní význam spočívá v tom, že (je-li včas rozpoznána a překonána) přispívá k osobnostnímu růstu a zrání člověka. S tímto faktem úzce souvisí pojem posttraumatický růst, pojednaný v kapitole 6.1.5 Posttraumatický růst.

Psychickou krizi popisuje Naděžda Špatenková v knize *Krize, psychologický a sociologický fenomén* (2004) takto:

„Podle současných psychologických koncepcí znamená krize přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.“ (str. 15)

„Krizi může vyvolat silná epizodická událost, ale i kumulace událostí menšího významu. V důsledku události dojde k narušení emoční rovnováhy a k prožívání pocitu napětí, které způsobí, že člověk začne situaci řešit skrze aktivaci adaptačních mechanismů a vytváření různých adaptačních strategií. Pokud není úspěšný, dochází k dezorganizaci a rozvoji psychického onemocnění.“ (Špatenková, 2004, in Thorová, 2015; str. 35–36).

6.1.2 Trauma psychické, traumatická krize, krizová situace

Jedním z klíčových pojmů mé práce je tedy pojem **trauma**, v daném kontextu pak specificky **psychické trauma**. Tento pojem se v mnoha aspektech

významově prolíná s pojmem krize. Lze jej vymežit různými způsoby, např. velmi jednoduše takto:

- jako psychické zranění;
- jako prožitek, který může narušit psychickou rovnováhu;
- jako stav psychiky, ke kterému dochází v důsledku události (popř. opakujících se událostí) a který ohrožuje psychickou integritu;
- jako důsledek extrémní zátěžové situace.

„Slovo trauma pocházející z řeckého slova pro ‚zranění‘¹⁰ bylo nejspíš poprvé v angličtině použito v lékařství sedmnáctého století a označovalo propichování a zraňování těla. V tomto medicínském významu se stále používá, ale postupem času získalo také význam psychického zranění. Ve dvacátém století použil termín Freud¹¹, aby popsal, jak vnější události mohou narušit psychologické hranice člověka. [...] Psychologové slovo trauma v tomto významu používají dodnes – jako metaforu životních událostí–, které prorazí psychologickou kůži, jež nás chrání, a způsobí citové zranění.“ (Stephen, 2017; str. 39–40)

Autoři Vizinová a Preiss definují v publikaci *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD)* (1999) psychické trauma takto:

„Psychické trauma vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresové situace, které mají následující charakteristiky: 1. Příčina pro jedince je vnější; 2. Je pro něj extrémně děsivá; 3. Znamená bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity; 4. Vytváří v jedinci pocit bezmoci.“ (str. 17)

Podle K. Thorové v publikaci *Vývojová psychologie* (2015) psychické trauma „... spouští nepředvídatelné události, například smrt blízkého člověka, rozvod, ztráta zaměstnání, potrat, zhoršení zdravotního stavu, úraz, narození postiženého dítěte, prožití přírodní katastrofy, nehoda, násilný trestný čin. I nemožnost počít dítě kvůli neplodnosti nebo absenci partnera může způsobit v životě člověka krizi“. (str. 39–40)

Van der Kolk v prologu *Setkání s traumatem* v knize *Tělo sčítá rány. Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit [The body keeps the score. Brain, mind, and body in the healing of trauma]* (2021) uvádí:

„Člověk nemusí být vojákem účastnícím se válečného konfliktu ani navštívit tábor v Sýrii či Kongu, aby se setkal s traumatem. Trauma zažívá každý z nás, naši přátelé, naše rodiny nebo naši sousedé. Výzkum Center pro kontrolu a prevenci nemocí prokázal, že každý pátý Američan byl v dětství sexuálně

¹⁰ Slovo trauma pochází opět ze starořeckého slova τραῦμα (trauma) značícího zranění, poškození, ale i bolest a utrpení. Souvisí i s proto-indoevropským kořenem *terə- ve významu třit, otáčet, propichovat.

¹¹ FREUD, Sigmund (1917). XIII. Die Fixierung und das Trauma. In: *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Dritter Teil. Vorlesungen XVI–XXVIII (Allgemeine Neurosenlehre)*. Leipzig und Wien: & Cie; str. 313.

obtěžován. Každého čtvrtého zbil rodič tak, že to na jeho těle zanechalo stopy, a každý třetí pár se potýká s fyzickým násilím. Čtvrtina z nás vyrůstala s příbuznými závislými na alkoholu a každý osmý byl svědkem toho, jak je matka bita nebo napadána.“ (str. 9).

Odkazuje přitom na výzkum V. J. Felittiho et al. (1998), kteří se zabývali vztahem týrání v dětství a dysfunkce domácnosti k mnoha hlavním příčinám úmrtí u dospělých.¹²

V současné době převratné poznatky o dopadu psychického traumatu přinášejí nově vzniklé obory, jako neurověda, vývojová psychopatologie a interpersonální neurobiologie.

6.1.3 Posttraumatická stresová porucha

Mezi závažné důsledky traumatu patří bezesporu posttraumatická stresová porucha. Současně jde o nejčastější psychickou poruchu, která po traumatu následuje. Mezinárodní klasifikace nemocí, verze MKN-10, definuje posttraumatickou stresovou poruchu (F43.1) takto:¹³

¹² „More than half of respondents reported at least one, and one-fourth reported ≥ 2 categories of childhood exposures. We found a graded relationship between the number of categories of childhood exposure and each of the adult health risk behaviors and diseases that were studied ($p < 0.001$). Persons who had experienced four or more categories of childhood exposure, compared to those who had experienced none, had 4- to 12-fold increased health risks for alcoholism, drug abuse, depression, and suicide attempt; a 2- to 4-fold increase in smoking, poor self-rated health, ≥ 50 sexual intercourse partners, and sexually transmitted disease; and a 1.4- to 1.6-fold increase in physical inactivity and severe obesity. The number of categories of adverse childhood exposures showed a graded relationship to the presence of adult diseases including ischemic heart disease, cancer, chronic lung disease, skeletal fractures, and liver disease. The seven categories of adverse childhood experiences were strongly interrelated and persons with multiple categories of childhood exposure were likely to have multiple health risk factors later in life. Conclusions: We found a strong graded relationship between the breadth of exposure to abuse or household dysfunction during childhood and multiple risk factors for several of the leading causes of death in adults.“ In: FELITTI, J. Vincent, ANDA, F. Robert, NORDENBERG, Dale, et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*. **14**(4), 245–258. ISSN 0749-3797.

¹³ Mezinárodní klasifikace nemocí ve verzi 11 (ICD-11), která ještě není zcela implementovaná do českého prostředí, charakterizuje komplexní posttraumatickou stresovou poruchu (complex post traumatic stress disorder, complex PTSD) takto: „Complex post traumatic stress disorder (complex PTSD) is a disorder that may develop following exposure to an event or series of events of an extremely threatening or horrific nature, most commonly prolonged or repetitive events from which escape is difficult or impossible (e.g. torture, slavery, genocide campaigns, prolonged domestic violence, repeated childhood sexual or physical abuse). All diagnostic requirements for PTSD are met. In addition, Complex PTSD is characterised by severe and persistent 1) problems in affect regulation; 2) beliefs about oneself as diminished, defeated or worthless, accompanied by feelings of shame, guilt or failure related to the traumatic event; and 3) difficulties in sustaining relationships and in feeling close to others. These symptoms cause significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning. Essential (Required) Features: Exposure to an event or series of events of an extremely threatening or horrific nature, most commonly prolonged or repetitive events from which escape is difficult or impossible. Such events include, but are not limited to, torture, concentration camps, slavery, genocide campaigns and other forms of organized violence, prolonged domestic violence, and repeated childhood sexual or physical abuse...“

„Začíná jako opožděná nebo protražovaná odpověď na stresovou událost nebo situaci (krátkého nebo dlouhého trvání) mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy, která je schopná způsobit silné rozrušení téměř u každého. Predisponující faktory, jako rysy osobnosti (nutkavé, astenické) nebo neuróza v anamnéze, mohou snižovat práh vzniku tohoto syndromu nebo zhoršovat jeho průběh, ale pro vysvětlení jeho vzniku nejsou nutné ani dostačující. Typické jsou epizody znovuožívání traumatu v neodbytných vzpomínkách („flashbacks“), snech nebo nočních můrách, které se objevují na přetrvávajícím pozadí pocitu tuposti a emoční oploštělosti, stranění se od lidí, netečnosti vůči okolí, anhedonie a vyhýbání činnostem a situacím, upomínajícím na traumatický zážitek. Obvykle se objevuje vegetativní hyperreaktivita a zvýšená bdělost, zesílené úlekové reakce a nespavost. S uvedenými příznaky je obvykle spojena úzkost a deprese a nejsou řídké ani suicidální myšlenky. Nástup následuje po traumatu s latencí od několika týdnů do několika měsíců. Průběh je kolísavý, ale ve většině případů dochází k úpravě. V malém počtu pacientů může nastat chronický průběh po léta a trvalá změna osobnosti.“

„Koncept PTSP se stále vyvíjí a stále vyvolává bouřlivou debatu. Samotná definice PTSP se neustále upravuje s tím, jak se výzkumníci snaží porozumět rozdílu mezi někým, kdo prožívá normální stresovou reakci, a někým, u něhož se rozvinul abnormální duševní stav.“ (Kolk, 2021, str. 40)

„Americká psychiatrická asociace poháněná výzkumy psychologických důsledků války a s podporou kampaně vedené jménem vietnamských veteránů podnikla v roce 1980 odvážný krok a ve třetím vydání Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-III) uvedla koncept PTSP.“ (Kolk, 2021; str. 52)

„V posledním vydání¹⁴ je PTSP charakterizována jako souběh tří shluků symptomů: přetrvávající znovuprožívání traumatické události, vyhýbání se podnětům spojeným s událostí a útlum vnímavosti a přetrvávající příznaky zvýšeného nabuzení. [...] V některých případech lidé znovu prožívají traumatickou událost v podobě vtíravých a mimovolných vzpomínek na to, co se stalo. Myšlenky, pocity, představy a vzpomínky vpadají do vědomí a spouštějí intenzivní emoční reakce, jako panika, stres, děs, zármutek či zoufalství. Někdy se trauma znovu odehrává v podobě snů a nočních můr.“ (Kolk, 2021; str. 55)

„V jiných případech se zážitky přehrávají v podobě flashbacků a halucinací v bdělém stavu. Flashbacky se vyznačují náhlým a obvykle intenzivním pocitem, že se událost znovu odehrává. Jsou často doprovázeny tělesnými reakcemi, jako je zrychlený tep či pocení. Lidé často nejsou schopni rozpoznat, že jde o vzpomínky, a místo toho prožívají a jednají, jako by se událost právě odehrávala

¹⁴ Od vydání této publikace je ale již v platnosti DSM-5 z roku 2022: American Psychiatric Association. (2022). Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) [online]. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). DSM Library, 2022.[cit. 22. 1. 2023]. Dostupné z: <https://dsm.psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425787>.

„v reálném čase.“ [...] Vnější podněty, jako jsou výjevy, zvuky, pachy, místa či další lidé, mohou vést k vybavení původní události. Vnitřní podněty, jako jsou emoce, myšlenky a psychické stavy, mohou mít stejný účinek.“ (Kolk, 2021; str. 56)

6.1.4 Disociace

Dalším pojmem, který s traumatem úzce souvisí, je **disociace**. Etymologie vede k latinskému sociō, tj. spojit, sdružit, a záporné předpony dis-, tedy naopak oddělit, a to zejména oddělit od společnosti. (V češtině samozřejmě ihned vytanou na mysl slova začínající na socio-.) V obecné poloze znamená oddělení (či odštěpení, případně odtržení), pro tuto práci jej zasadíme do psychologického (resp. psychopatologického) kontextu. Podle Heinze-Petera Röhra (2014):

„Disociace je odborný termín pro určité strategie přežití. Když nic jiného nezbyvá, protože tělo, duch a duše jsou přemoženy strachem, panikou a bolestí, dostává se lidský organismus do stavu šoku, „odděluje se od světa“. Psychoanalytik Ferenczi¹⁵, který tento mechanismus vyložil jako první, mluví o „traumatickém transu“. Tím chce říci, že ublížení na duši, panika a úzkost jsou tak silné, že oběť musí prchnout do světa zdání. [...] Podstatné je, že člověk odštěpuje nejen psychickou bolest, paniku a strach či úzkost, ale zároveň též tělesnou bolest a pocity hnusu. To lidé dokážou tím, že se doslova povznesou se svým duchem nad tělo a duši. [...] Disociace má závažné následky. Nálady a pocity se odrhují od prožitého traumatu a začínají žít svým vlastním životem. Člověk náhle, bez předchozího varování, pocítí například úzkost nebo hnus, případně je podrážděný, nebo v bdělém napětí. [...] Odštěpování reality už potom patří ke strategiím zvládnání života i v jiných situacích.“ (str. 35–36)

6.1.5 Posttraumatický růst

Pojem trauma je zcela pochopitelně lidmi vnímán s negativní konotací. Může nám připomínat zranitelnost a křehkost lidské duše, utrpení spojené s některými

¹⁵ Originálním zdrojem je článek FERENCZI, Sándor (1933). Sprachverwirrung zwischen den Erwachsenen und dem Kind. *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*. 19(5), 5–15. ISSN 2472-6982. Dostupné z: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Ferenczi_Confusion.pdf.

V anglickém překladu vyšel článek takto: FERENCZI, Sándor (1949). Confusion of the tongues between the adults and the child (The language of tenderness and of passion). *International Journal of Psychoanalysis*. 30, 225–219. ISSN 0020-7578. „The same anxiety, however, if it reaches a certain maximum, compels them to subordinate themselves like automata to the will of the aggressor, to divine each one of his desires and to gratify these; completely oblivious of themselves they identify themselves with the aggressor. Through the identification, or let us say, introjection of the aggressor, he disappears as part of the external reality, and becomes intrainstead of extra-psychic; [...] the attack as a rigid external reality ceases to exist and in the traumatic trance the child succeeds in maintaining the previous situation oftenderness.“ In: FERENCZI, Sándor (1955). Confusion of tongues between adults and the child. In: FERENCZI, Sándor. *Final contributions to the problems and methods of psycho-analysis*. Balint M, editor, Mosbacher et al., translators. London: Hogarth.

situacemi či událostmi. Přesto však může mít i pozitivní aspekt, a tím je posttraumatický růst.

„Je to forma odolnosti vůči traumatu, souvisí s představou transformace. Popisuje změny u lidí, kteří uvádějí, že prošli ‚transformací‘, často hovoří o tom, jak se změnil jejich pohled na život a jejich priority, jak se u nich vyvinul nový smysl pro to, kým jsou a čeho jsou schopni, jak cítí větší blízkost a láskyplnost k ostatním nebo jak zjistili, že se jejich vztahy prohloubily.“ (Stephen, 2017; str. 88)

Moje osobní zkušenost s tímto termínem souvisí s možností se traumatu jako motivaci k tvorbě věnovat i díky přijetí k doktorskému studiu na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Tato obrovská výzva mi přinesla pádný důvod seznámit se s literaturou, která o traumatu referuje z různých pohledů. V knize *Co nás nezabije...* (Stephen, 2017) jsem se poprvé setkala s tímto pojmem a byla jsem doslova dojata obsahem, který jako by hovořil o mně.

Mé druhé silné setkání v souvislosti s termínem posttraumatický růst se odehrálo v brněnském centru CEITEC, kam jsem se přihlásila do výzkumu vztahujícího se k mezigeneračnímu přenosu traumatu pod vedením prof. MUDr. Ivana Rektora, CSc. Potkala jsem tam psycholožku RNDr. Mgr. Alici Prokopovou, Ph.D., a měla jsem pocit, že se se už léta známe. Jsem si jistá, že tyto silné pocity jsou vyvolány něčím, co vědomě neumíme popsat, ale souvisí to s prožitkem a zkušeností s traumatem.

Mám pocit, že moje trauma mi pomohlo stát se tím, kým dneska jsem.

6.1.6 Motivace

Dalším klíčovým termínem v mé práci je pojem **motivace**. V *Encyklopedii obecné psychologie* (1997) M. Nakonečný uvádí definici motivace takto:

„Termín motivace je odvozen z latinského slova moveo, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele. A tak se psychologové celkem shodují v tom, že ‚otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem‘ (fenomenolog W. Keller, 1954¹⁶, stejně jako behaviorista J. F. Hall, 1961¹⁷, který ovšem tento koncept vztahuje i na vysvětlování chování zvířat).“ (str. 101)

„Východiskem procesu motivace jsou určité formy a druhy motivů. Nejznámější formou motivů jsou potřeby směřující k určitému způsobu uspokojení.“ (Nakonečný, 1977; str. 113)

¹⁶ KELLER, Wilhem (1954). *Psychologie und Philosophie des Wollens*. München: Reinhardt.

¹⁷ HALL, F. John (1961). *Psychology of motivation*. Chicago: J. B. Lippincott Company.

David McClelland definuje motivaci jako hlavní složku výkonu:

„Po svém rozsáhlém výzkumu identifikoval tři hlavní motivace: potřeba moci, úspěchu a dobrých vztahů s lidmi. Tvrdil, že jedna z nich bude dominantní a ta bude určovat výkon daného jedince na pracovišti. (Nejdůležitější motivací dobrého manažera bude potřeba ovládat druhé. Kvalitní odvedená práce pramení z potřeby výkonu a potřeba mít dobré vztahy s ostatními pomáhá lidem k týmové spolupráci.) Upozornil na to, že motivace pramení z osobnostních rysů, které jsou zasazeny hluboko v nevědomí.“ (Benson et al., 2014; str. 322)

Pro účely této práce považuji za vhodné zmínit tzv. **psychodynamický přístup**, který akcentuje právě ony vnitřní, nevědomé motivy a intrapsychické procesy, které člověka vedou k určitému chování či jednání. Případný terapeutický potenciál v rámci tohoto přístupu pak spočívá v „**odkrývání skrytého**“, tedy v odhalování psychických obsahů, které si člověk neuvědomuje nebo ne zcela uvědomuje.

6.1.7 Fotografie, fotografická tvorba

V kontextu mého tématu práce se soustředím na každou jednotlivou fotografii, se kterou tvůrčím způsobem pracuji za účelem narace příběhu spojeného s vnitřní motivací směřující k terapeutickému potenciálu, a analyzuji své pocity. Samotné autorství fotografie není pro mne podmínkou. Běžná je v současných tendencích práce s již existujícími archivy, rodinnými alby nebo daty z prostředí internetu.

Fotografickou tvorbu pracující s terapeutickým potenciálem chápu jako koncepčně postavené dílo využívající fotografického média a vědomého vnímání procesu vzniku nebo jeho dalšího působení. Součástí tvorby mohou být instalace, knihy či objekty, které nejen technologicky umožňují přesah ve vnímání vyprávění.

6.1.8 Psychoterapie

V nejobecnějším slova smyslu je **terapie** synonymem slova **léčba** (resp. **léčení**).

„Tento pojem je obvykle používán ve smyslu léčba, léčebný program, jehož záměrem je zmírnění nebo odstranění negativního stavu jednotlivce či skupiny. Výraz terapie pochází z řečtiny a znamená podporu. Slovo řeckého původu therapia je skladbou slov ‚dher‘, což znamená podporu (s kořenem dher může souviset i pojem thronos, tzn. trůn, křeslo), úzce s ním souvisí sanskrtský výraz ‚dharma‘, což znamená zvyklost, nosič (Matoušek, 2008)¹⁸. Za nosiče můžeme označit terapeuta, převzato ze slova ‚therapeuo‘, což znamená léčit, pečovat o někoho nebo někomu sloužit. Therapon pak byl průvodce, služebník či

¹⁸ MATOUŠEK, Oldřich (2008). *Slovník sociální práce*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-368-0.

opatrovník bohů (Vymětal, 2004)¹⁹. Terapeut je tedy ten, kdo na sebe bere tíhu péče. Je to osoba, na kterou se můžeme spolehnout, kdo nás podpoří (Matoušek, 2008). V dnešní době se terapie v obecném slova smyslu dá vyložit jako léčba somatických nebo psychických poruch a poruch chování (Hartl a Hartlová, 2000).“ (Miklová, 2014)

Nejjednodušší, přesto dostatečně srozumitelné vymezení pojmu psychoterapie je „**pomoc psychologickými prostředky**“ (Vymětal, 1987). Ať už definujeme tento pojem jakkoli, má psychoterapie obrovský význam v pomoci lidem s překonáváním následků traumatu, ať už se jedná o posttraumatickou stresovou poruchu (viz kapitola 6.1.3 Posttraumatická stresová porucha) či jinou psychickou poruchu. Současně může i facilitovat posttraumatický růst, o němž jsem pojednala v kapitole 6.1.5 Posttraumatický růst.

O souvislosti psychického traumatu a psychoterapie se zmiňují např. Preiss a Vizinová (1999):

„Psychické trauma vyvolává duševní potíže a poruchy, které je možné ovlivňovat (mimo jiné) pomocí léků a psychoterapie. Jejich užití záleží na míře rozvinutí posttraumatické stresové poruchy, na délce časového odstupu od traumatické události a na mnoha dalších faktorech. V odborné literatuře bývá doporučován vyvážený komplexní přístup farmakoterapeutický a psychoterapeutický. Psychoterapeutické přístupy k PTSD zahrnují především podpůrnou psychoterapii, psychodynamickou psychoterapii, kognitivně-behaviorální terapii, hypnózu a skupinovou terapii.“ (str. 42)

6.1.9 Arteterapie

Arteterapie je terapie prostřednictvím umění. Milan Stiburek, který se arteterapií profesionálně věnuje, ji přibližuje takto:

„Arteterapii je možné definovat na podkladě širšího a užšího pojetí. V širším pojetí se arteterapie stává zastřešujícím pojmem pro všechny expresivní terapie, jde tedy o využití jakýchkoliv uměleckých forem. V tomto případě se arteterapie stává nadřazeným pojmem pro např. dramaterapii, poetoterapii, muzikoterapii či taneční terapii. V užším pojetí pak arteterapie využívá pro práci s klientem pouze výtvarných uměleckých forem. [...] Arteterapie je psychoterapeutická a psychodiagnostická disciplína, využívající k léčebným cílům formy a prostředky adekvátní uměleckým formám (v užším pojetí formám výtvarného umění, v širším i jiných uměleckých oborů). (Stiburek, 2000; str. 35)

¹⁹ VYMĚTAL, Jan. Obecná psychoterapie:2., rozšířené a přepracované vydání. 2004. Praha: Psyché. ISBN 80-247-0723-3.

Další definice a charakteristiky arteterapie:

„Arteterapie je jedním z psychoterapeutických postupů. Opírá se o výtvarné projevy klientů jako o hlavní léčebný prostředek. Nejde při ní o dokonalé, konečné dílo, ale o proces tvorby.“ (Caseová a Dalleyová, 1995; str. 9)

„Arteterapie je práce týmová a musí být prováděna ve spolupráci s psychologem, psychiatrem nebo pedagogem. Pomáhá psychologovi zpřesnit diagnózu a prognózu, hlavně však je zaměřena na rozvoj tvořivých (kreativních) schopností klienta a na jeho citový vývoj. Význam a hodnota výtvarné práce spočívá v procesu činnosti, v pozitivním vztahu mezi arteterapeutem a pacientem.“ (Jebavá, 1997; str. 7)

„Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky.“ (Liebmann, 2005; str. 14)

6.1.10 Artefiletika

V mém případě, kdy působím jako vysokoškolský pedagog na umělecké škole, by bylo přesnější označit to, co dělám, pojmem **fotoartefiletika**, což je reflektivní, tvořivé a zážitkové pojetí výchovy, nebo využít z anglické terminologie převzaté označení **terapeutická fotografie**.

„Artefiletika je disciplína využívající obdobných postupů jako arteterapie v oblasti výchovy. Skrze vlastní aktivní experimentování a prožitek směřuje k poznání a sdílení kultury jako systému vztahů, norem, hodnot a forem komunikace. [...] Artefiletiku je možné definovat jako pedagogickou (či umělecko-pedagogickou) disciplínu, která využívá obdobných postupů jako arteterapie, ale v oblasti výchovy, rozvoje pozitivních rysů osobnosti a prevence psychických a sociálních patologií.“ (Stiburek, 2000; str. 33)

„Název artefiletika je složen ze dvou částí. První část odkazuje k arteterapii a k umění. Druhá je inspirována myšlenkou amerického pedagoga H. Broudyho o filetickém přístupu ve výchově²⁰, který znamená spojení tvůrčí exprese s reflexí. Spojení principu umělecké tvorby s principem vědním, s náhledem na to, co bylo učiněno, je symbolicky vyjádřeno odkazem ke slavnému následníkovi Aristotela, učenci a básníkovi Filétovi. Odtud tedy přízvisko – filetický. Artefiletika se opírá zejména o poznatky fenomenologické filozofie, tvarové estetiky tvarové sémiotiky. Fenomenologie začíná tou nejprostší a ryze výtvarnou otázkou: ‚Co vidíš?‘ Pro výchovu to znamená soustředit se bez předsudků na pečlivé pozorování a dívat se na věci nevinnýma očima, s úžasem objevitele, jako bychom je viděli poprvé. Tyto principy můžeme stručně vyjádřit heslem jednoho ze zakladatelů fenomenologické metody M. Heideggera: ‚K věcem samým!‘ To

²⁰ BROUDY, S. Harry (1972). Didactics, heuristics, and philetics. *Educational Theory*. 22, 251–261. ISSN 0013-2004 (132004).

znamená v metodickém protikladu k dogmatům, k předsudkům a k nepodloženým smyšlenkám. Je to výzva k pokoře před skutečností, vybídnutí k úctě vůči všem, i nejméně nápadným a nejobyčejnějším věcem, které ničím nemusíme přikrášlit, abychom nad nimi přesto stáli v úžasu.“ (Slavík, 2023; str. 194–195)

„Artefiletika má blízko k arteterapii, ale nemá v pravém slova smyslu charakter léčby. Využívá uměleckých výrazových prostředků k integrativnímu duševnímu rozvoji a k pozitivní prevenci psychosociálních poruch, zejména u dětí a mladých lidí. Cílem artefiletiky je poskytnout člověku příležitost k odhalení vlastních psychických možností a mezí, dát mu šanci nalézt jeho místo a jeho úlohy v lidském společenství, vybavit ho citlivostí k bolesti druhých bytostí, připravit ho k duchovnímu růstu a k nalézání životního smyslu s oporou v lidské kultuře, zejména v umění.“ (Slavík, 1997; nestránkováno)

Z těchto definic by se mohlo zdát, že využití artefiletiky je směřováno převážně k dětem nebo mladým lidem. Moje zkušenost se vztahuje k letitému působení na Institutu tvůrčí fotografie Filozoficko-přírodovědecké fakulty v Opavě, kde je praxe taková, že věkový průměr vzhledem k externí formě studia je vyšší než na klasických vysokých školách. Výsledky práce jsou obdivuhodné.

„V oblasti metod artefiletika staví na spojení umělecké výrazové hry s tzv. reflektivním dialogem. Jde o to, že artefiletika pokládá vlastní uměleckou tvorbu žáků za první poznávací krok, na nějž má navazovat krok druhý – reflexe a dialog mezi žáky jako zdroj nového poznání. [...] Teoretické zázemí pro artefiletiku tvoří především fenomenologická filozofie, tvarová estetika a psychologie a sémiotika. [...]

Fenomenologická filozofie dala artefiletice možnost pečlivého pozorování bez předsudků. Snahou jedince by tak mělo být dívat se na věci tak, jako bychom je viděli poprvé, jako bychom je objevovali. [...] Tvarová estetika a psychologie přináší do artefiletiky pojem „dobrý tvar“. Jedná se o jakousi vyváženost figury a pozadí, která je dokonalá a nelze na ní již nic měnit. Tento pocit můžeme zažít, když se díváme na nějaké výtvarné dílo uznávaného umělce. [...] Sémiotika se zabývá poznáváním znaků a symbolů. Znaky a symboly nám slouží nejen ke komunikaci, ale jejich prostřednictvím jsme schopni přijímat informace našich předků a předávat informace našim následovníkům. V odborné literatuře (Mucha, Peirce, Ricœur, Cassirer) existuje mnoho definic znaku a symbolu. [...]

Dalším, velice důležitým pojmem, se kterým artefiletika pracuje, je výtvarný či umělecký zážitek. Při setkání s artefaktem se mohou u různých lidí objevit různé pocity, dojmy, otázky či odpovědi na tyto otázky. Umělecký zážitek je tak individuální a jedinečný. Jedná se o jakési osobní setkání s uměleckou symbolikou.“ (Potměšilová & Sobková, 2010; 21–24)

6.1.11 Fototerapie

Rovněž označení fototerapie je v českém významu sporné, protože je odborným názvem pro léčbu světlem. Metoda je postavena na účinku dopadu světla na sítnici oka pacienta. Aplikuje se u pacientů s depresemi a poruchami spánku.

6.1.12 PhotoTherapy

Průkopnická je práce Roberta Wolfa z roku 1978, který zavedl pojem **auto-photography**. Pracoval s třináctiletým chlapcem, pro okolí „problémovým a neovladatelným“, který žil ve velmi neuspořádaných rodinných poměrech. Tvůrčí prací, zprvu kresbou a posléze fotografováním, jej dovedl k silnější víře ve vlastní schopnosti a vlastní hodnotu.

Přístup k terapii z hlediska jungiánské psychologie zachycuje kniha J. L. Fryreara a E. I. Corbit *Photo art therapy: a Jungian perspective* (1992). Aktivně zapojovali klienty do vytváření „okamžitých fotografií“, „vytváření sebeobrazu“ a „pózování“ pro fotografie představováním si pocitových stavů a nálad těla. Fotografie externalizují tyto tělesné vjemy a vytvářejí základ pro další internalizaci prostřednictvím reflexe. Další transformace nastává, když autor uvažuje o uspořádání fotografií či jejich úpravě. Základem terapie je kreativní působení změny, jako „vizuální přechody“.

K tematice terminologie bych ještě ráda citovala z lingvistického zamyšlení psycholožky Blanky Antošové Kejíkové:

„V anglickém pojetí se ustálil pojem PhotoTherapy (k odlišení od foterapy využili velkého písmene uprostřed slova). Je to metoda, která používá rodinné fotografie a osobní snímky v rámci odborně vedené psychoterapie, kdy je terapeut vzdělaný v nějaké terapeutické metodě a nepotřebuje žádné umělecké vzdělání. Důraz je kladen na terapii.“ (Antošová Kejíková, 1999, nestránkováno)

6.1.13 Therapeutic photography

Metoda therapeutic photography označuje aktivity využívající fotografií, ale bez odborného terapeutického vedení. Zde je cílem osobní růst, vhled a posílení osobnostní změny. Člověk praktikující tuto metodu by měl být vzdělaný v oblasti fotografování, ale nemusí mít žádnou psychoterapeutickou průpravu. Důraz je kladený na fotografie.

6.1.14 Photo art therapy

„Třetí oblastí, která s předchozími dvěma úzce souvisí, je photo art therapy. To je metoda, kde jsou fotografie používány jako médium terapeutem, který je proškolený v arteterapii, a tudíž má i psychoterapeutické znalosti i znalosti

týkající se fotografování. Nicméně na snímky není pohlíženo jako na umění. Může se zdát, že rozdíly mezi jednotlivými směry jsou trošku uměle vytvořené. K tomuto vymezení pojmů došlo na základě diskusí na *International symposium of photo therapy and therapeutic photography*, které se konalo v roce 2008 ve Finsku. Toto vymezení a definování bylo pravděpodobně nutné z důvodu vymezení kompetencí lidí z pomáhajících profesí, kteří jednotlivé metody používají.“ (Antošová Kejíková, 1999, nestránkováno)

Vzhledem k výše uvedeným citacím bych ráda upřesnila svoji interpretaci pojetí názvu práce **fotografie jako terapie**.

Jako pro umělkyni je pro mne neopomenutelným kritériem snaha o estetické, výtvarně působivé dílo. To vnímám jako velký rozdíl oproti definicím vztahujícím se primárně k výsledku terapeutickému. Jako terapeutické vnímám možnosti objevování a učení se, které prostřednictvím tvorby mohu prožívat. Nemohu zapomenout na svět, který se mi otevřel díky vysokoškolskému vzdělání na Institutu tvůrčí fotografie. Jsem vděčná všem svým pedagogům, kteří měli obrovský vliv na to, že jsem v umění a fotografii objevila prostor, kde se cítím bezpečně a pomyslně „jako doma“. Můj dům ale není postavený na základech znalosti faktů spojených s dějinami umění nebo teoretickými formulacemi. Je to dům z pocitů blízkosti, ze zážitků a přátelství, kde si člověk může hrát, tvořit a zapomenout na realitu. Může v něm ale díky kreativnímu přístupu najít návod a sílu, jak pak v realitě žít a **být tvůrcem svého života**.

V názvu výzkumu je termín fotografie chápán nejen jako produkt, jako jedna výsledná fotografie, ale zahrnuje v sobě celý proces, kdy o konceptu práce a o formě zpracování přemýšlím, pak také zahrnuje souhrn aktivit k tomu směřovaných, řadu rozhovorů, setkání, cest a s tím spojených zážitků, dojmů a zkušeností.

EXPERIMENTÁLNÍ ČÁST

7 VÝCHODISKA EXPERIMENTU: TRAUMA JAKO MOTIVACE. FOTOGRAFIE JAKO TERAPIE

7.1 Umělecké dílo – zdroj nevšedních zážitků

Východiskem mého experimentu je vlastní umělecká tvorba a přístup k ní, zkušenosti z procesu tvorby a pedagogické praxe přetavené do primárního uměleckého díla s názvem *Hranice lásky* (2021). Analýze práce na knize se budu podrobně věnovat od 10. kapitoly s názvem Popis vzniku praktické části.

Vytvoření díla ve formě knihy by se dalo rozdělit do tří fází vzniku. První fází byla touha se tématem lásky hlouběji zabývat. Vidět v uchopení tématu skrze umění, smysl a naději, že konfrontace s ním se otiskne do mého běžného života, že přinese změnu, možnost vidět lásku z jiných stran, a obohatí tak nejen můj život. Od prvopočátku jsem věděla, že ideální pro zpracování mého pohledu je forma knihy. Z předešlých spoluprací na knihách bylo zřejmé, že bude potřeba na její výrobu zajistit zdroj financí, pakliže chci knihu vydat v nákladu alespoň 500 kusů. I tento fakt ovlivnil mé rozhodnutí zkusit možnost dalšího vzdělávání prostřednictvím doktorského studia na UTB ve Zlíně. Na začátku studií jsem ale nevěděla, co všechno mi toto studium přinese a jak moc mne obohatí. Dnes jsem za toto rozhodnutí moc ráda.

Druhá fáze zahrnuje období procesu práce na knize, sbírání dat, studium na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (UTB), absolvování mnoha přednášek a řadu pracovních výjezdů. Sem spadá i podání grantu k Interní grantové agentuře UTB a po jeho schválení pak absolvování všech potřebných kroků k jeho naplnění. Tato zkušenost byla pro mne též velmi cenná; do té doby jsem neměla možnost tak podrobně poznat úskalí, která s sebou finanční podpora doktorandů přináší. Naplnění pravidel grantové podpory byla pro mne také velkou výzvou a jsem vděčná za tehdejší pomoc, podporu a neskonalou trpělivost Anny Ressorové. Druhá fáze vyvrcholila kompletací díla, vytištěním v Tiskárně Helbich v Brně a distribucí knihy *Hranice lásky*.

Třetí fází bych označila období reakcí na dílo. Nejdůležitější pro mne byly reakce blízkých, konfrontace s tím, co jsem v knize otevřela. Dále pak zpětná vazba od čtenářů, studentů, ocenění odborníků udělením druhého místa v kategorii bibliofilie a autorské práce v soutěži *Nejkrásnější české knihy*, dále nominace na *Magnesii Literu* za nakladatelský čin. Velký zájem o knihu doplnil i zájem galeristů Pavly Kosař a Miroslava Jířeleho, kteří mi nabídli možnost využití jejich galerie pro prezentaci vztahující se ke knize. Tato výzva byla pro mě motivací vytvořit v jiné formě výtvarný komentář k jednotlivým fragmentům z knihy. Kladné přijetí díla jsem vnímala pak i ze strany návštěvníků výstavy,

doplňené komentovanou prohlídkou na přelomu roku 2022 a 2023 v galerii Etcetera Art v Praze.



Fotografie 4: Dita Pepe: Instalace portrétů miminek z patologie (2022)



Fotografie 5: Dita Pepe: Instalace portrétů miminek z patologie (2022)

Všechny tyto fáze vztahující se k dílu *Hranice lásky* a jejich dopadu na mne jako autorku zapracovávám do teoretické části s cílem vytvořit model, který by umožňoval podobný přístup k tvorbě uplatnit, aby ve výsledku celý proces měl

nejen na autora, ale i na jeho okolí terapeutický účinek. Definuji si okruhy témat, která v rámci tvorby byla klíčová, pojmenovávám metody, uvádím příklady z praxe.

Východiskem pro vytvoření modelu je osobní formativní zkušenost, ve které vidím hluboký smysl a možnou cestu pro ostatní potenciální zájemce, a chuť vytvořit umělecké dílo, které bude mít vliv na osobní život autora. Umělecké dílo vnímám jako zdroj nevšedních zážitků, jako nespočet akcí a rozhovorů, plejádu pocitů a emocí, které mohou sloužit k hlubšímu poznání sebe samé. V mém případě uměleckým dílem, které mě přivedlo na myšlenku terapeutického působení, byla série *Autoportréty* (2016, 2012, 2007, 2002), kterou jsem začala vytvářet od roku 1999. Bylo mi tehdy dvacet šest let a v té době jsem byla úplně někdo jiný, než jsem teď. Letos mi bude padesát. Hledala jsem tehdy, jak žít, jak vypadat, co má být pro mne v životě důležité, čemu přikládat význam...

Věděla jsem jistě, že chci žít jinak než moji rodiče. Přemýšlela jsem v rámci norem, kontextu, který tehdy definoval život na vesnici na přelomu tisíciletí, deset let po pádu komunismu. Vycházela jsem z rodiny, která měla jistá pravidla, a ta jsem nechtěla jako normu přijmout. Odešla jsem v roce 1992 do Německa a tam jsem se musela srovnat s úplně jiným společenským i rodinným systémem.

Od té doby jsem pro sebe vnitřně přijala fakt, že pomoc a nadhled najdu v konfrontaci s jiným světem, v rámci úplně jiného uvažování, než jaký nám nabízí naše okolí a realita, ve které žiji. Že cestou ven z problému je vystoupení z vlastní konformity a opuštění starých vzorců v nahlížení na problém. Od roku 1992 jsem tedy žila mimo domov, mimo staré přátele. Žila jsem v nové zemi, učila se jazyk, seznamovala se s novými lidmi. Můj status byla mladá holka z Východu, au-pair, servírka, uklízečka, pečovatelka o starší dámu, prodavačka v pekárně... Když jsem si pořídila první foťák, stala se ze mne umělkyně. Foťák mi otvíral dveře k lidem. Najednou jsem měla co nabídnout. Tehdy nebyly sociální sítě a mobilní telefony. Černobílá fotka na papíru měla svoji atraktivitu.

Vzpomínám si, jaký dopad měla monografie o Janu Saudkovi *Divadlo života* (Mrázková, 1991), kterou jsem přivezla jako dárek Barbaře, u níž jsem jednou týdně uklízela. Barbara byla náročná jak k sobě, tak ke svému okolí. Žila v nádherném velkém bytě mezi vytríbenými designovými kousky, jezdila v Alfě Romeo... Její partner Wolfgang měl reklamní agenturu a od nich jsem dostala první kožené album na velké fotografie.

Když Barbara otevřela knihu *Divadlo života*, kterou jsem jí věnovala s dobrými úmysly jako to nejlepší, co mne v současné české tvorbě zaujalo, setkala jsem se s nepochopením, s odporem až na úrovni dehonestace, co je možné v České republice vydat jako umění. Byla jsem takovou reakcí překvapená.

Několik dnů poté mě Barbara, poprosila, zda bych neměla chuť s ní chodit běhat. V mých očích byla nádherná žena středních let s výrazně hustými hnědými vlasy, červenou rtěnkou, parfémem Mugler Angel a výrazným poprsím. Ona sama

se sebou ale nebyla spokojená a srovnání s modelkami Jana Saudka v ní mohlo podpořit strategii boje za ideální tělo v jejím pojetí. Nikdy jsem se jí na to konkrétně nezeptala, moje pozice v rámci našeho přátelství nebyla rovnocenná.

Podrobnějším zamyšlením nad tvorbou jako prostorem pro nevšední zážitky se zabývám v knize *Hranice lásky* v kapitole *O Přátelství a lásce k práci / Fotografie jako záminka* (str. 407–418). Popisuji jako jedny z hlavních pozitivních stránek tvorby možnost vystoupit z reálného světa starostí, soustředit svou mysl na dílo, možnost dostat se při spolupráci a tvoření s jinými lidmi k nim blízko a sdílet intimitu, najít schopnost nebát se tolik druhých lidí a získat více důvěry v sebe samu. Popisuji fakt, že jsem kvůli práci na knize *Hranice lásky* začala sama dělat rozhovory a zaznamenávat je. Získala jsem další možnost, jak tvořit. Popisuji silný vliv lidí, kteří se mi stali blízkými právě prostřednictvím tvorby. Vzpomínám na začátky spolupráce s Bárou Baronovou a Milanem Nedvědem. V naší první společné knize *Slečny* (2012) jsme s Bárou otvíraly téma neprovdaných žen. Bára jednou takovou slečnou byla a já byla zase podruhé vdaná. Tento fakt jsem vnímala rovněž jako své selhání. Zpracování tohoto tématu mi osobně pomohlo přijmout všechny možné odchylky od ideálních společenských představ o manželství „až za hrob“. Následovaly další společné projekty, které se nejen v nás přímo otiskovaly. *Měj ráda sama sebe* (2014), projekt o sebezpřijetí, nás dostal k ženám do azylových domů, ale také pomohl nám samotným a osloveným kamarádkám si uvědomit, jak velkou roli pro nás hraje hodnocení nás a naší práce. Jak vnímáme potřebu si lásku a pozornost zasloužit prací, činem, chováním. Vzpomínám také na naše první pracovní cesty do zahraničí. Ta první do Afriky přinesla pro nás s Bárou jako tvůrčí dvojici velkou zkoušku v podobě konfliktu, který vyvolala paní, jež nás do Afriky pozvala. Cesta do Japonska přinesla impulz od fotografky Jurie Nagašimy pro naše další směřování v podobě Bářina doktorského studia. Jurie nám vyprávěla o tom, jak ona studium dokončuje, a pamatuji si, že na nás udělala velký dojem. Já si v té době nedokázala představit, že bych se mohla někdy dalšímu studiu věnovat. V Japonsku jsme se opět věnovaly tématu ženské role a vysokými očekáváními s ní spojenými. Bářin doktorát umožnil naši další spolupráci v Austrálii, kde svým výzkumem ohledávala stěžejní momenty v práci dokumentaristek, a to nejen pracujících s filmem. Opět jsme z nabytých zkušeností mohly čerpat inspiraci pro svůj život jak pracovní, tak i soukromý.

7.1.1 Kdo, kdy, kde o tématu pojednal?

O terapeutickém rozměru ve vztahu k fotografii (neumělecké) pojednává primárně metoda Judy Weiser. Ve své disertační práci *Zprostředkování umění seniorům: Doprovodný muzejní edukační program pro seniory 55+ vystavěný na principech kanadské fototerapie* (2014) ji Darina Hlinková charakterizuje takto:

„Psycholožka, arteterapeutka, konzultantka a vyučující Judy Weiser se zabývá aspekty vizuální komunikace, zkoumání vztahů a vzpomínek v souvislosti

s rodinnými fotografiemi a osobními fotografickými záznamy. Svěbytnou metodu, kterou později nazvala fototerapií, vyvinula během práce s HIV pozitivními klienty, kterým se snažila pomoci zejména v oblasti spirituální a emocionální. Je ředitelkou PhotoTherapy Centre ve Vancouveru, které založila v roce 1982. Hlavní cíle tohoto centra spočívají v propojování terapeutických přístupů a metod jednotlivých fototerapeutů, je to jakési poradenské a metodické centrum. Judy Weiser vede po celém světě workshopy věnované fototerapii, témata workshopů jsou nejčastěji osobní růst, sociální vyloučení, posilování komunit a mezilidské komunikace.“ (str. 21)

Darina Hlinková metody Judy Weiser transformuje se zaměřením k edukačním a artefietickým cílům do prostředí muzejního vzdělávání, ale bez terapeutického kontextu. Jejím cílem je podpora sebevědomí, sebeuvědomění a sebevnímání na pozadí moderního umění. Hlinková se zaměřuje na práci se skupinou lidí starších 55 let a její práce vychází z pěti terapeutických metod Judy Weiser:

První je autoportrét. Posluchač má za úkol kromě seznámení se s tématem autoportrétu vytvořit i svůj autoportrét. Vystává otázka: Co všechno lze z autoportrétu vyčíst o jeho autorovi?

Druhý úkol se týká portrétu. A klade otázky: Jak mne vidí druhý člověk? Co všechno mohu vyčíst z portrétu, pokud vím, kdo ho vytvořil?

Třetím okruhem jsou fotografické sbírky. Jaké jsou motivy ke sbírání a vytváření kolekcí s nejrůznějším zaměřením? Jak souvisí vliv konceptu a myšlenky s formou uměleckého díla? Jaký je můj princip sbírání? Je to například snaha najít opakující se motiv ve vlastních albech?

Čtvrtým pilířem je téma fotoalba. Člověk má za úkol ve svém albu najít tři fotografie, které lze vnímat jako časoběrný dokument.

Poslední část nese název autoprojekce. Pracuje se sebestylizací, prací se symboly a parafrázemi.

V závěru práce autorka pomocí dotazníkového šetření získala konkrétní ohlasy od účastníků a ze závěrů jsou hmatatelné důkazy o naplnění jejich cílů.

„Po absolvování kurzu se již umění nebráním, rozhodně mám větší sebevědomí se k umění vyjádřit nebo se na něj jít s někým podívat, nebudu se bát o něm diskutovat.“ (str. 159)

„Když jsem zjistila, že se přednášky budou věnovat současné fotografii, byla jsem trochu zklamaná, protože jsem si myslela, že se bude jednat o historii fotografie jako takové, že tam uvidím hezké věci, ne ty, které jsou dnes v galeriích a kterým nerozumím. Když jsem ale po první přednášce zjistila, že je to nejen zábavné, ale mnohdy i obrazově zajímavé, změnila jsem samozřejmě názor.“ (str. 163)

Z citací je patrné, že cílem bylo přiblížit umění seniorům bez hlubšího terapeutického kontextu. Ale podle mého mínění možnost vzájemně se potkat s vrstevníky, debatovat a nebát se sdílet názory, být v jiné roli, než nabízí jen společenství rodiny, může být velmi prospěšné pro vnitřní naplnění, rovnováhu a touhu učit se novým věcem.

Další práce, která popisuje umění jako nástroj, jenž dokáže rozšířit naše schopnosti, je kniha *Umění jako terapie [Art as therapy]* (2014) od Alaina de Bottona a Johna Armstronga.

„Autoři se domnívají, že umění má jasný účel, který lze srozumitelně definovat a popsat. Může být užitečným nástrojem a na nás je, abychom se zaměřili na to, jak ho použít a v čem přesně nám může pomoci. Nástroj je jakýmsi prodloužením těla, díky němuž dokážeme i věci, pro něž je naše přirozené fyzické utváření nedostatečné. Nůž je odpovědí na naši potřebu (a neschopnost) řezat a krájet. Lahev je odpovědí na naši potřebu (a neschopnost) přepravovat vodu. Abychom zjistili, jaký je účel umění, musíme se tázat, co potřebujeme dělat s našimi myšlenkami a emocemi, ale nedokážeme to. Které z našich psychických slabin může umění kompenzovat?“ (str. 5)

Autoři identifikovali sedm nejdůležitějších účelů: zapamatování si, nalezení naděje, prožitek utrpení, kompenzace, sebepoznání, růst, docenění.

Multimediální umělkyně Kamila Ženatá se více než třicet let věnuje terapii. Na svých webových stránkách (nedatováno) píše:

„Svobodný výtvarný projev rozvíjí tvůrčí představivost, je metodou komunikace sama se sebou. Neučíme se malovat ‚obrazy‘, ale vyjadřujeme se pomocí výtvarných prostředků, což umožňuje dobře popsat sama sebe a ‚uvidět se‘. Učíme se kreativně zacházet sami se sebou, z čehož plyne větší pocit důvěry ve své prožívání v procesu sebeuvědomění.“

Ve své práci se skupinou využívá Kamila Ženatá metodu aktivní imaginace a svobodného malování struktury nevědomí a jeho obsahů. V její autorské tvorbě jsou stěžejní témata: vzpomínky, sny, paměť, vztahy a vliv na náš život.

V knize *Obrazy z nevědomí* (2005) shrnuje Ženatá osobní zkušenosti ze své více než dvacetileté terapeutické praxe. Popisuje možnosti procesu sebevyjádření pomocí výtvarných technik a imaginace. Přibližuje principy a postupy práce s klienty. V nabízených tématech se dotýká struktury osobnosti člověka a vede čtenáře a klienty k jejich vlastnímu sebepoznání. Ukazuje jednotlivé kroky směřující k vyjádření, pochopení, přijetí a zpracování životní cesty jako tvůrčího procesu. Knihu obohacují autentické výpovědi členů jednotlivých skupin. Sama o své práci říká:

„Jednou z oblastí, kterým se věnuji, je psychoterapie. Není to tak úplně daleko od jiných činností, které mě baví. Vždycky byl středem mého zájmu člověk, jeho životní příběh, jeho vnitřní a vnější život, souvislosti, které toto vše ovlivňují.“

Umění se zabývá těmito tématy, neboť umění komunikuje s duší. Terapie souvisí s určitou službou duši, když to řeknu takto nadneseně. Terapie je také tvůrčí proces, začínáme od nějak životem ‚rozdaných karet‘, mapujeme své počínání a uvědomujeme si své životní pozice a opakující se vzorce chování a svůj podíl na dějích, jejichž jsme součástí, získáváme větší pochopení pro sebe a svůj životní příběh. V průběhu terapie dochází k určitým vnitřním proměnám, které jsou ale velmi podstatné pro náš vnější život a jeho prožívání. Za tu docela dlouhou dobu, co se věnuji práci s lidmi, jsem dozrála k určitému systému psychoanalytické psychoterapie, práce ve skupině a se skupinou, která má několik podob a v které se pozvolna přechází od neverbálního vyjádření (malování) k verbálnímu projevu. Považuji tuto činnost za velmi důležitou. Hluboce si uvědomuji, jak je naše doba nemocná, plná osamělých, narcistně zraněných lidí, na výkonnost a ‚značkový‘ povrch zaměřených lidí, kteří vlastně nikdy nenabyli schopnost komunikovat a vytvářet intimní vztahy, protože je to prostě neuměl kdo naučit, protože už jejich rodiče to sami neuměli.“ (Svoboda.info, 2010)

K terapeutickému potenciálu fotografie se vztahuje práce *Ignoscentia / Für mich* (1016–2018) mladé německé fotografky Siny Niemeyer. V projektu *Ignoscentia* Sina Niemeyer kombinuje různé metody, jako je fotografování, psaní, grafický design. Využívá vícevrstvé materiály: například staré rodinné fotografie, zničené obrazy, autoportréty a nalezené předměty. Pomocí metaforické videografie zpracovává rozhovor, který vedla s pachatelem.

V rozhovoru pro časopis *Photonews* popisuje svou cestu k tomuto vnímání. Při studijním pobytu v Dánsku dostala od Kenta Klicha, který byl fotografem časopisu *Magnum Photos*, úkol vizuálně vyprávět nějaký svůj osobní příběh. Rozhodla se otevřít trauma týkající se jejího zneužívání v prepubertálním věku. V rozhovoru se Sophií Linz Sina Niemeyer (2021) říká:

„V roce 2018 jsem byla vybrána jako laureátka na festival sociální fotografie v Perugii, v Itálii, kde byla moje práce poprvé vystavena. Tam jsem poznala svět, o kterém jsem do té doby nic nevěděla, ale zároveň jsem byla už jeho součástí. Konaly se tam přednášky, výstavy, workshopy o arteterapii, terapeutické fotografii a fototerapii – mnoho metod, které jsem znala, ale neuměla je pojmenovat. Proběhl tam velký workshop s Judy Weiser, americkou terapeutkou, která je považována od 90. let za objevitelku fototerapie. Bylo nás tam zhruba sto účastníků, z toho také arteterapeuti z celé Evropy. Díky tomuto semináři jsem poprvé byla konfrontována s fototerapií.“²¹

²¹ Překlad do češtiny autorka práce. „Ich wurde 2018 als Preisträgerin zum Perugia Social Photo Festival nach Italien eingeladen, auf dem meine Arbeit das erste Mal ausgestellt wurde. Dort tat sich für mich eine Welt auf, von der ich bis dahin nichts wusste, aber gleichzeitig bereits schon ein Teil von ihr war. Es gab Vorträge, Ausstellungen und Workshops zu Kunsttherapie, therapeutischer Fotografie und Fototherapie – ganz viele Methoden, die mir zwar bewusst waren, ich vorher jedoch nicht hätte benennen können. Es gab einen größeren Workshop mit Judy Weiser, einer USamerikanischen Therapeutin, die seit den 90er Jahren als Erfinderin der Fototherapie gilt. Wir waren ungefähr 100 Teilnehmer, darunter auch Kunsttherapeutinnen aus ganz Europa. Durch diesen Workshop bin ich erstmals mit Fototherapie in Berührung gekommen.“



Fotografie 6: Sina Niemeyer, *Ignoscentia*, z knihy *Für mich* (2018)

V tomto rozhovoru Sina Niemeyer odpovídá i na otázku, jaký je podle ní rozdíl mezi fototerapií a léčbou terapeutické fotografie:

„Podle definice Judy Weiser je fototerapie terapií mluvením, v které jsou použity aktivně fotografie. Obrázky fotografií slouží jako výchozí bod pro rozhovory. Všechno, co skrze fotografii interpretujeme, je vysoce subjektivní a vypovídá především o nás. Při workshopu existovala třeba úloha vybrat si z třiceti fotografií tu, která nejvíc definuje naši náladu, a navazující otázkou bylo: Co v tom zrcadlení vidíš? Je překvapující, jak rychle se člověk dostane skrze metaforické vyprávění o fotografii do terapeutické roviny, a tak i velmi rychle na úroveň vlastní reflexe. Tato metoda se mi zdá jako velmi dobrá, například pro děti, které měly zkušenost s násilím a mají o něm mluvit. Pomocí metafor je to schůdnější. Věci nemusejí být tak jasně popsány, metafora umožňuje překlenout dva oddělené subjekty. Účastník může popsat, že holčička na obrázku je smutná, ale nemusí mluvit o sobě. To je současně důležitá možnost ochrany. Naproti tomu terapeutické fotografování obnáší akt fotografování. Výchozím bodem pro focení jsou emoce. Ta aktivita, focení samotné je ten proces.“²²

²² Překlad do češtiny autorka práce. „Nach Judy Weisers Definition ist Fototherapie eine Gesprächstherapie, in der Fotografien aktiv verwendet werden. Das Bild ist der Ausgangspunkt für Gespräche. Alles, was wir über ein Foto deuten, ist höchst subjektiv und hat immer mit einem selbst zu tun. Es gab beispielsweise im Workshop die Aufgabe, sich aus 30 Fotografien das Bild auszusuchen, das die persönliche Stimmung am besten beschreibt, eine weitere Fragestellung war: Was siehst du in der Spiegelung? Es ist erstaunlich, wie rasch man durch



Fotografie 7: Sina Niemeyer, Ignoscentia, z knihy Für mich (2018)

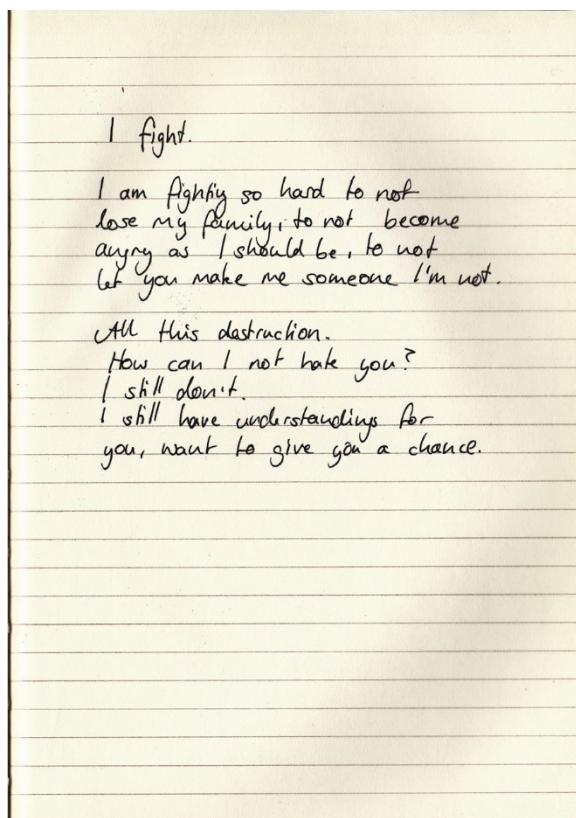
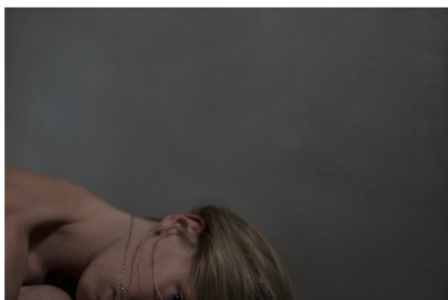
Povědomí o cíleném využívání terapeutického potenciálu umělecké fotografie není ideální, nejsou pro ně vytvořeny ani podmínky, a to nejen u nás v České republice.

Sina Niemeyer rozhovor uzavírá svou vizí vztahující se k využití terapeutického potenciálu do budoucna:

„Zajímalo by mě, jak se promění za třicet čtyřicet let způsob práce v oblasti fototerapie. Kam se budou posouvat základy komponování obrazu? Bude estetizování obsahu upozaděno, nebo naopak? Mým cílem by bylo, aby se fotografie a terapeutické fotografování etablovalo a bylo tak běžné, že bude podporováno zdravotní pojišťovnou. Ve Španělsku a Itálii je fototerapie zavedená samostatná metoda v systému terapeutických postupů. To bych si přála i pro nás v Německu.“²³ (Linz, 2021)

metaphorisches Sprechen über ein Foto in ein therapeutisches Setting kommt und dadurch sehr schnell auf eine tiefere Ebene von reflektierender Wahrnehmung. Ich finde diese Methode auch sehr gut, um beispielsweise mit Kindern über erlebte Gewalterfahrung zu sprechen, denn es ist möglich in der metaphorischen Sprache zu bleiben. Dinge müssen nicht so klar benannt und es kann eine Brücke geschlagen werden: das Mädchen auf dem Bild ist traurig, nicht ich selbst. Das ist gleichzeitig auch ein wichtiger Schutz. Das therapeutische Fotografieren hingegen beschreibt den Akt des Fotografierens. Ausgehend von Emotionen, die mein Ausgangspunkt für das Erschaffen eines Fotos sind. Das Tun, das Fotografieren selbst ist hier der Prozess.“

²³ Překlad do češtiny autorka práce. „Mich würde interessieren, wie sich die Arbeitsweisen innerhalb der Fototherapie in 30, 40 Jahren verändert haben. Wohin werden sich die Elemente von Bildgestaltung verschieben, wird die Ästhetik die Inhalte verdrängt haben oder vielleicht umgekehrt? Mein Ziel wäre, dass sich Fototherapie und auch therapeutische Fotografie soweit etabliert haben, dass es eine normale Krankenkassenleistung geworden ist. In Spanien und Italien ist Fototherapie als eigenständige Methode in einem



Fotografie 8: Sina Niemeyer, *Ignoscentia*, z knihy *Für mich* (2018)

S tím, co popisuje Sina Niemeyer, plně souzním. Schopnost využít fotografii pro otvírání mého tématu jsem poznala prakticky od prvního fotografování, kdy jsem si jako au-pair v Německu za ušetřené peníze koupila v bazaru Minoltu na kinofilm. Nevěděla jsem nic o terapeutickém focení a o metodě Judy Weiser, ale hned první kompozice směřovaly k ohledávání toho, kdo jsem a kým bych být mohla nebo chtěla.

therapeutischen Gesamtverfahren beispielsweise bereits weitaus gängiger. Das würde ich mir für uns hier in Deutschland auch wünschen.“



Fotografie 9: Dita Pepe: Moje fotografie inspirovaná dílem J. Saudka, Oldenburg (1995)



Fotografie 10: Dita Pepe: Moje fotografie inspirovaná dílem J. Saudka, Oldenburg (1995)



Fotografie 11: Dita Pepe: Moje fotografie inspirovaná dílem J. Saudka, Oldenburg (1995)

7.2 Pedagogická praxe

Dalším východiskem pro vznik výzkumné části disertace je moje pedagogická zkušenost. Poznala jsem řadu možných podob traumatu skrze své studenty. Jejich snahy a práce mi byly reálným důkazem toho, že fotografie může jako terapeutická metoda pomoci nebo k pomoci přispět. Už třeba jen tím, že téma otevře, zviditelní a může dojít ke konfrontaci.

Když jsem v roce 2003 začala vést volitelný předmět **autoportrét** na Institutu tvůrčí fotografie, koncipovala jsem jeho výstup do dvou úkolů. První úkol směřoval k vytvoření reálné podobizny autora, která by mohla sloužit jako obrazový materiál k rozhovoru s ním, a druhý úkol směřoval k terapeutickému potenciálu fotografie. V rámci našeho prvního společného setkání jsem studentům na přednášce věnované vývoji autoportrétu demonstrovala jedno z prvních děl, které samotnému autorovi mohlo být jistou formou terapie. Jedná se o práci Hippolyta Bayarda *Autoportrait en noyé* (*Portrét sebe sama jako utopeného*) z roku 1840. Snímek na papíře v původním formátu 19,2 × 18,8 cm je na zadní straně opatřen textem. Podrobný komentář psaný perem a inkoustem, zdá se, zodpovídá všechny otázky, které fotografie sama vyvolává:

„Mrtvola muže, kterou vidíte na druhé straně, patří panu Bayardovi, objeviteli metody, jejíž vynikající výsledky jste právě spatřili nebo vzápětí spatříte. Pokud je mi známo, zabývá se tento nadaný a neúnavný badatel asi tři roky zdokonalením svého objevu. Akademie, král a všichni ti, kdo tyto fotografie

zhlédli, byly naplněni obdivem, tak jak je i vy právě obdivujete, ačkoliv on sám je považoval za nedokonalé. To mu přineslo spoustu slávy, ale nedostal ani halíř. Vláda, která dala panu Daguerrovi příliš mnoho, vysvětlila, že pro pana Bayarda nemůže udělat nic. Tak se ten nešťastník utopil. Ó, lidská vrtkavosti! Umělci, vědci a noviny se jím zaobírali dlouho, avšak dnes, když je již několik dní uložen v márnici, ho ještě nikdo nepoznal nebo se jeho tělesné schránky neujal. Dámy a pánové, přejděme k jiným záležitostem, neboť se obávám, aby Vaše čichové ústrojí nebylo příliš obtěžováno, protože jak si můžete povšimnout, začínají se již ruce a obličej onoho muže rozkládat.“²⁴ (Koetzle, 2012; str. 28–29; Perrine, 2015)



Fotografie 12: Hippolyte Bayard: *Autoportrait en noyé* (1840).

²⁴ Originální citovaný text: „Le cadavre du monsieur que vous voyez ci-derrière est celui de M. Bayard, inventeur du procédé que vous venez de voir, ou dont vous allez voir les merveilleux résultats. À ma connaissance, il y a près de trois ans que cet ingénieux et infatigable chercheur s’occupe de perfectionner son invention. L’Académie, le Roi et tous ceux qui ont vu ses dessins, que lui trouvaient imparfaits, les ont admirés comme vous les admirez en ce moment. Cela a fait beaucoup d’honneur et ne lui a pas valu un liard. Le Gouvernement, qui avait beaucoup trop donné à Daguerre, a dit ne rien pouvoir pour M. Bayard, et le malheureux s’est noyé. Oh ! Instabilité des choses humaines! Les artistes, les savants, les journaux se sont occupés de lui pendant longtemps et aujourd’hui qu’il y a plusieurs jours qu’il est exposé à la Morgue, personne ne l’a encore reconnu, ni réclamé ! Messieurs et Dames, passons à d’autres, de crainte que votre odorat ne soit affecté, car la figure du Monsieur et ses mains commencent à pourrir, comme vous pouvez le remarquer.“

Z dějin fotografie víme, že hovoříme-li o vynálezu fotografie, je vždy řeč o Niépceovi, Daguerrovi a Talbotovi, o Bayardovi se mluví výjimečně. Faktem je, že přirozenou smrtí zemřel 14. května 1887.

S použitím této ukázky i řady dalších se snažím rozpoutat diskusi se studenty ohledně pocitů, které autoři fotografií asi mohli mít, a co všechno pro ně práce na fotografiích a její výsledek mohly znamenat.

V rámci systému distanční výuky se na ITF se studenty v rámci předmětu setkáváme celkem pětkrát. Nabízím ale možnost konzultování mimo dané pevné termíny, prostřednictvím e-mailu nebo telefonicky, popřípadě se můžeme domluvit na osobním setkání. Po celou dobu je pro mě důležité, aby se všichni cítili komfortně, aby studenti otvírali témata, která opravdu otvírat chtějí. Mým přáním je, aby jim práce na souboru s terapeutickým potenciálem vždy něco dala, aby byla přínosem, posunem nebo i začátkem pro nalezení dalšího směřování, jak žít lepší život, být více sám se sebou spokojený. Formulaci autoportrétu vnímám v širokém pojetí, kdy studenti stejně jako režiséři mohou využít „herců“ nebo pracovat více abstraktně, vytvářet zátiší, krajiny své duše atd.

Cílem je vytvořit vizuálně zajímavé dílo, se kterým budou jako tvůrci sami spokojeni, a na posledním setkání o něm a o procesu tvorby a myšlenkových pochodech a pocitech budou schopni v této malé skupině mluvit. Jako součást díla vnímám i formu adjustace, která mnohdy velmi pomůže celkové vyznění podpořit.

Tento předmět je oprávněně zařazen jako volitelný a až v pátém ročníku. Myslím si, že studenti si předmět vyberou, když sami k vlastní reflexi směřují. Mají ale také možnost se z předmětu po prvním setkání odhlásit. Běžně pracuji se skupinou kolem patnácti lidí, kde věkový průměr s ohledem na distanční formu studia je vyšší než na běžných vysokých školách.

V rámci dynamiky školního roku zažívám jako pedagožka běžně pocit zklamání, když očekávám více, ale skoro vždy jsou tyto pochyby zažehnány atmosférou při našem posledním setkání, kdy studenti své práce společně prezentují a mnohdy se odváží jít hluboko a nelze se ubránit slzám dojetí nebo sdílení vzájemné blízkosti, pocitu vděčnosti za možnost se něco o sobě a druhých skrze tvorbu dozvědět. Z tohoto velmi otevřeného a nehodnotícího vztahu ke studentům čerpám energii pro svoji tvorbu a každodenní život, zažívám pocit, že moje práce má smysl a že je k užitku nejen pro mne, ale i pro ostatní. Díky těmto vztahům mohly také vzniknout rozhovory pro můj výzkum, které jsou součástí přílohy.

7.2.1 Respondenti mého výzkumu

Respondenty pro svůj výzkum jsem z řad studentů vytipovala prostřednictvím jejich fotografické práce, která ve mně v souvislosti s mým tématem zarezonovala. Vzhledem k délce mého pedagogického působení jich

byla celá řada a na některé studenty už jsem kontakt bohužel nenašla. Pro výběr mých respondentů byla vedle terapeutického působení stejně tak důležitá výtvarná hodnota prací. I proto, že bych v budoucnu tuto práci ráda doplnila výstavou.

Vytipovala jsem zprvu 43 prací. S některými studenty se mi nepodařilo zkontaktovat, někteří neodpověděli nebo odpovídat odmítli. Výsledek mé práce tak tvoří výpovědi 28 lidí (12 žen, 16 mužů), které uvádím v plném znění v příloze. Z toho 23 respondentů v mém výzkumu zahrnuje současné nebo bývalé studenty ITF, šest rozhovorů vzniklo s lidmi mimo prostředí ITF. Kláru Kusou jsem poznala na stáži na Vysoké škole výtvarných umění v Bratislavě. Kateřinu Huberovou jsem vyzpovídala při našem rozhovoru pro Český rozhlas. Jaroslava Pulicara jsem oslovila, protože jsem znala jeho sbírku starých fotografií a velmi si jí cením. Práce Markéty Typovské jsem si všimla při příležitosti soutěže Nejkrásnější české knihy roku 2021 a Terezu Nagy Štolbovou jsem se odvážila oslovit poté, co mi Mgr. Lucie Jarkovská, Ph.D., jako moje konzultantka výzkumné části disertace doporučila její knihu *Dcera padajícího listí* (2019).

7.2.2 Forma rozhovoru a dotazníku

Jako nejlepší forma kvalitativního výzkumu se mi jevila možnost rozhovoru prostřednictvím osobního setkání v klidném prostředí. Ocenila jsem, že mohu na daného člověka a na jeho odpovědi reagovat přímo. Hlavní otázky jsem měla připravené dopředu s tím, že jsem je formulovala tak, jak bych chtěla, aby se někdo ptal mne. Vše jsem si nahrávala na mobilní telefon. U této formy získávání dat se ale objevil problém, že celý proces v rámci mého časového harmonogramu se jevil jako zdoluhavý a nemohla bych v omezeném čase udělat větší množství rozhovorů i z důvodu velkých vzdáleností. Řada mých studentů žije v Polsku. Při osobním setkání rozhovory trvaly od jedné hodiny až do tří hodin. Pak následoval přepis, který se musel pro lepší srozumitelnost upravovat. Někdy jsme také odbíhali od tématu. Upravený text jsem ještě posílala k autorizaci a s paní korektorkou ladila do poslední formy. Ve fázi autorizace jsem opět doznala, jak těžké je o traumatu mluvit a pak s ním ještě vyjít ven. Mnohdy i čtení textu muselo být další formou uvědomění si, že téma je součástí života a vlastní identity. Setkala jsem se s příběhy, kdy tento krok tzv. další **externalizace traumatu** ještě nedozrál. Jako příklad zde uvádím část z e-mailové korespondence během procesu autorizace:

„Dito, děkuji Ti za poslaný rozhovor. Upravila jsem tam věcné chyby, které vznikly asi překladem. Pokud chceš text zveřejnit (na Facebooku nebo Instagramu), nezveřejňuj prosím tu část týkající se mého prvního terapeutického souboru. Nechci, aby to našla moje rodina nebo klienti. Zbytek je ok. Moc děkuji za Tvou podporu a inspiraci. Jsi skvělá! Ještě jednou děkuji a objímám Tě.“

Ještě komplikovanější byla práce s respondenty, kde do komunikace musel vstoupit zásah překladatele. Otázky jsem měla přeložené do polštiny a bylo pro mě důležité, aby se respondenti cítili komfortně a mohli přirozeně volit slova, která jsou s ohledem na prožité emoce mnohdy těžce hledaná i v rodném jazyce. Ke spolupráci na překladech jsem proto přizvala manželský pár, Magdalenu a Pavla Peče, kteří mi s překlady z polštiny do češtiny a z češtiny do polštiny vypomáhali. I kvůli tomu se jako efektivnější varianta nabízela forma dotazníku, který jsem rozeslala začátkem prázdnin e-mailem.

Formulované otázky směřovaly k tomu, jak respondent na možnost terapeutického potenciálu přišel, jestli si uvědomuje, jaké první výtvarné věci jej ovlivňovaly, čím a proč na něj silně zapůsobily. Jakou změnu v nich terapeutický rozměr fotografie spustil a zda lze popsat podmínky a předpoklady pro cílenou práci s terapeutickým potenciálem. A v závěru jsem se ptala, zda může dotyčný potvrdit tezi, že fotografická tvorba mu pomohla k pozitivním změnám v jeho prožívání a tzv. lepšímu životu ve smyslu zdravějších vztahů.

Zde dokládám text rozeslaného e-mailu:

*„Oslovuji vás s prosbou o reakci na otázky níže, které jsou součástí mého výzkumu o **vnímání fotografie jako terapie**. Výzkum vzniká pro mou disertaci na UTB ve Zlíně a bude pak možno si ho jako PDF elektronicky stáhnout – pravděpodobně již na jaře 2023. Téma mé práce je velmi aktuální, ráda bych čerpala také ze svých zkušeností v rámci svého dvacetiletého pedagogického působení nejen na ITF. Ráda bych, abyste právě vy přispěli svou zkušeností k ohledávání mého tématu, že fotografická tvorba pomáhá žít **lepší život**. Mně osobně pomáhá třídit myšlenky, pocity, je spojníkem mezi lidmi, otvírá témata kolem vlastní identity, rodinných vztahů, násilí, nemoci, smrti. Témata, o kterých se těžko mluví. Pomáhá vidět věci z odstupů, taky se mnohdy i posunout z místa.*

Budu vděčná za váš pohled, otevřenost a čas věnovaný odpovědím. U většiny otázek prosím odpovězte rámcově jednou, maximálně ale pěti větami. U otázky číslo 5 se můžete u svého projektu rozepsat více.

Otázky:

- 1. Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*
- 2. Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*
- 3. Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*
- 4. Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím ten moment.*
- 5. Popište detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

6. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*
7. *Co následovalo?*
8. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začal pracovat?*
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
10. *Co vám práce na souboru přinesla?*
11. *Jaké reakce svých blízkých na tuto vaši práci jste zaznamenal?*
12. *Co jste při probírání vašeho terapeutického souboru s vašimi blízkými cítil?*
13. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
14. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
15. *Co je podmínkou pro člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*
17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Uvedte prosím, kam dále směřujete.*
18. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*

Moc děkuji

11. 6. 2022, Dita Pepe“

S většinou respondentů jsem vzhledem k tomu, že jsem si s nimi už dříve tykala, z vykání přešla k tykání.

U takto definované formy se ukázalo, že omezení počtu vět v odpovědích nebylo ideální. Psaný projev někdy nevystihoval pravou podstatu, a bylo proto třeba se pak v dalších e-mailech dále vyptávat, což přetrhalo přirozenou linku dialogu vedeného při osobním setkání. Nemohla jsem komunikovat nonverbálně, pohledem do očí, kývnutím, dotekem...

U této psané formy byl ale snadnější překlad z polštiny do českého jazyka. Odpadla práce zdlouhavých přepisů. E-mailová komunikace, zvláště u mladších respondentů, musela být nahrazena ještě pružnější komunikací přes Messenger na Facebooku nebo přes Instagram Direct Messenger.

Komunikaci s respondenty jsem věnovala většinu prázdninového času. Zde jsem opět narazila na perspektivu matky, dcery a partnerky, protože jsem tyto role stěží mohla naplňovat podle svých představ. S výčitkami svědomí bojuji permanentně. Rovněž jsem cítila, že se sedavý způsob této činnosti podepisuje na mé fyzické kondici. Jako pozitivní fakt jsem vnímala radost z místa, kde žiji a tvořím. Psala jsem venku na verandě, bylo krásné teplé léto. Práce na této části

mě absolutně pohltila. Reakce na otázky jsem četla svým blízkým, konzultovala s nimi, zda textu rozumějí a jak na ně působí. Uvědomovala jsem si, jakou sílu ty zkušenosti s terapeutickým potenciálem mají. Neskutečně mě to dojímalo. Zároveň jsem cítila obrovský vděk za to, že oslovení lidé byli ochotni na mou výzvu zareagovat, a cítila jsem s nimi obrovské propojení.

Rozhovorů a reakcí na otázky kolem terapeutického potenciálu fotografie by vzniklo jistě více, kdybych si od počátku roku 2003, kdy jsem začala na ITF působit, vedla podrobné záznamy a vše si evidovala. Tak by mi jistě neunikly práce staršího data, které jsem si dnes téměř po dvaceti letech již nevybavila. Také jsem musela zohlednit časové možnosti věnované mému výzkumu a křehkost tématu spojeného s traumatem. Jednak období zhruba tří let, kdy se tématu věnuji, je krátký úsek vzhledem k fázím a dynamice traumatu jednotlivých respondentů. To znamená, že jen určitá část je schopna otevřeně se mnou o svých trápeních mluvit. Je řada těch, kteří jsou ve fázi, kdy už to otvírat buď nechtějí, nebo ještě nemohou, protože to v nich nedozrálo.

Navíc každý máme spoustu povinností a je trochu luxus řešit svoje trápení a mluvit o sobě. Člověk se nemůže k traumatu donekonečna „na povel“ vracet. Ochota traumatu se věnovat je závislá na řadě faktorů. Například jedna reakce bývalé studentky na mnou zasláný dotazník k výzkumu byla:

„Ahoj Dito, ráda bych Ti pomohla a dlouho jsem nad tím přemýšlela, ale rozhodla jsem se k tomuto tématu už nevracet. Už bych to chtěla uzavřít. Cítím se teď dobře a zlé vzpomínky se již téměř neobjevují. Obávám se, že by stejně ten můj soubor veřejnost nepochopila. Moc se omlouvám a věřím, že najdeš někoho jiného. Myslím, že na ITF nás bylo mnoho. :-) I tak moc děkuji, že sis na mě vzpomněla a doufám, že se Ti i celé rodince daří dobře. Přeji krásné letní dny.“

Moje odpověď:

„Milá X, moc Ti děkuji za reakci, nesmírně si toho vážím a rozumím tomu. Myslím, že je to pro mne do budoucna taky inspirace. Umět odmítnout a k bolesti se „na povel“ nevracet. Ale i tak jsi mi moc pomohla, protože Tvá reakce ukazuje, jak je práce s traumatem opravdu velmi těžká, a to, že musí být taky ten čas na to, aby člověk mohl v sobě něco otvírat a že v tom znovuotevření musí být smysl a naděje na posun. A jestliže smysl už není, není to tématem, pak to je krása! Těším se z toho, že se máš dobře, mávám a děkuji za to, že jsem Tě poznala, protože jsi byla kouskem do mozaiky, abych názorně viděla, že fotka má terapeutický potenciál. Jsem si jistá, že i když to třeba nevíš, dodala jsi svým souborem odvalu jiným lidem pro otevření něčeho, co je trápilo... Z rozhovorů se studenty zjišťuji, jak je právě starší práce studentů ovlivňovala. Mávám, přeji klidné a pěkné léto. Srdečně Dita.“

Další úskalí, na které jsem v rámci svého výzkumu narazila, souviselo s tzv. **nálepkováním**. A sice, že člověk, který je spojován s traumatem, není solidní,

není spolehlivý ani vyrovnaný, a je třeba být vůči němu ostražitý. Cituji z e-mailové korespondence s mým bývalým studentem:

„... dnes, v době zvýšené elektronické lustrace lidí na internetu například pracovníky HR oddělení, je lepší nikde na internetu nefigurovat pod svým jménem jako člověk psychicky nestabilní, potřebující terapii. Doba se bohužel v tomhle změnila k horšímu a bohužel přede mnou teď pravděpodobně stojí (kvůli personálním změnám v redakci) výhledově nelehký úkol hledat si nové zaměstnání, tak raději zůstávám opatrný, co přesně nyní i v budoucnu Google u mého jména na netu ukáže. Moc se omlouvám.“

Nebo jsem narazila na mylnou interpretaci fragmentu názvu disertace **fotografie jako terapie**. Dotyčný si jej interpretoval tak, že výsledné fotografie musí nutně působit terapeuticky na diváka. (Ve své interpretaci opomenul celý svůj myšlenkový a tvůrčí proces a všechno to, co prožíval on v rámci tvorby.)

„Projekce vlastních pocitů smutku mi dovolily být jakýmsi sonarem na vyhledávání další smutných lidí na ulici, ale to nebyla forma terapie, a ani ty fotky tak nemohou na někoho působit. Spíš ten výsledek udělá větší depku než kýženou meditativní katarzi. Bylo to jako se nořit až po krk do bahna, které pak bylo nutné ze sebe dostat pryč.“

Není právě to ohledávání tématu smutku, hledání druhých podobných lidí, ona cesta k vlastnímu pochopení, racionalizaci pro sebe samé?

Je jisté, že aby se mohl naplnit terapeutický potenciál autorovy tvorby, musí tomu sám autor být nakloněný a v tomto duchu i sám se sebou pracovat. Všimát si toho, co mu focení, kontakt s lidmi nebo třeba jen fyzická aktivita daly. Jak se přitom cítil, co by mohl udělat příště jinak či lépe, a co se mu povedlo.

V průběhu výzkumu jsem se setkala i s názorem, že mohu svým vlivem studentům, se kterými dlouhodobě pracuji, podsouvat, že musejí vždy mít nějaké trauma. A že dokonce mohu tyto lidi sama traumatizovat tím, že tzv. nic nezažili. Nic, co by se jako trauma dalo definovat.

Tyto názory mne přivedly k uvědomění si toho, jak je pojem trauma opředen představou spojenou pouze s válkou nebo jinou katastrofou a jak toto téma nahání strach a působí na většinu populace negativně. Mnohem vhodnější pro lidi, kteří jsou na začátku cesty k uchopení traumatu, je nahradit toto slovo „měkčím“ pojmem **trápení** nebo **krize**.

8 ANALÝZA TERAPEUTICKÉHO POTENCIÁLU NA PŘÍKLADECH PRACÍ STUDENTŮ

8.1 Okruh témat, která řešili mí studenti

Z cíleného výzkumu jsem detekovala čtyři okruhy témat, která studenti ve svých pracích otvírali. Jedná se o tyto: **vztahy, identita, nemoc nebo handicap a smrt**.

8.1.1 Prolínající se témata

Samozřejmě u mnohých respondentů se okruhy prolínají a nejsou přímo jasně definovatelné. Jako příklad bych uvedla práci **Weroniky Woźniak**. Její dílo spadá do všech kategorií.

„Ve druhém ročníku jsem dělala projekt s maminkou *Jestes starszy badz mądrzejsza [Jsi starší, buď rozumnější] [You're older grow wiser]* (2018). S maminkou jsme podnikaly společné cesty a výpravy a na tom jsem chtěla ukázat svůj vztah k ní. Protože spolu až tak dobře nevycházíme, náš vztah je výjimečný. Na výletech nám to funguje, ale ne doma, tam je společné soužití těžké. Práce na projektu mi pomohla získat určitý odstup.“

Před tímto projektem Weronika Woźniak odevzdala práci, která pro ni měla terapeutický dopad, ale z důvodu její ochrany jsem tuto část z rozhovoru musela vyjmout.

„Předtím jsem to v sobě dusila, nemluvila jsem o tom. Vědělo o tom jen pár lidí. A ta konfrontace s tématem mi tehdy pomohla nejvíc.“

Současná Weroničina práce se týká její obrovské ztráty a nemá ještě přesný název. Týká se procesu truchlení a přijímání ztráty nejbližšího člověka, smíření se s novou životní situací.

„Pak přišel projekt o mém manželovi, o truchlení. A to je vážně zajímavé, protože ještě nevím, co chci tímto projektem říct. Děje se to samo, když na tom pracuji. Jednám intuitivně a důvěřuji tomuto projektu. Tyto procesy truchlení se dají tak trochu převést do fotografií. Nejdřív jsem natočila dokument o pohřbu, pak černobílý dokument o několika měsících života, ošklivé fotky. A pak jsem nafotila převleky v jeho oblečení. Zůstala mi po něm spousta oblečení a nechtěla jsem ho vyhodit. Chtěla jsem s manželem ještě chvíli být, chtěla jsem ho znovu vidět. A když jsem se do jeho oblečení oblékla a postavila se jako on, na té fotce jako bych se s ním setkala. A pak jsem z jeho věcí – telefonu, knížky, různých osobních předmětů – vytvořila zátiší, které ukazuje absurditu této situace, totiž že předměty žijí déle než on. Zůstaly, zatímco on je pryč, a když ty předměty teď vyhodím, nic se nestane. Bylo pro mě těžké na tom pracovat. Nikdy předtím jsem zátiší nefotila. Bylo třeba udělat spoustu kompoziční práce. Nakonec jsem to zase

udělala po svém: Tyto jednoduché, ale absurdní figurky jsem vytvořila pomocí obyčejného Olympusu Mju. A to se mi už zalíbilo. [...]

Pak jsem dělala koláže z našich společných fotek, odstraňovala jsem ho z nich. Zůstala jsem na nich jen já v podivných pózách, protože jsem ho například objímala, ale on byl pryč. Nebo zbyl na fotografii po něm jen jeho předmět. Vytvořila jsem několik těchto koláží, abych ukázala tuto prázdnotu, že manžela takto vymazávám. Měla jsem totiž dojem, že se mi najednou vymazal život, jako by těch čtrnáct let společného života bylo pryč a zůstalo po nich jen prázdno. A to jsem chtěla ukázat. A je velmi obtížné ukázat něco, co není. Nakonec ten projekt získal trochu jinou formu. Po všech těch různých fázích jsem došla k formě, která mi nejvíc vyhovuje. A tou je koláž. A pak jsou tu dnešní koláže, moje portréty, autoportréty. Koláže podobné těm, které jsem ti dnes ukázala, přepracované a surrealistické. Ukazují truchlení a to, co si pamatují.“

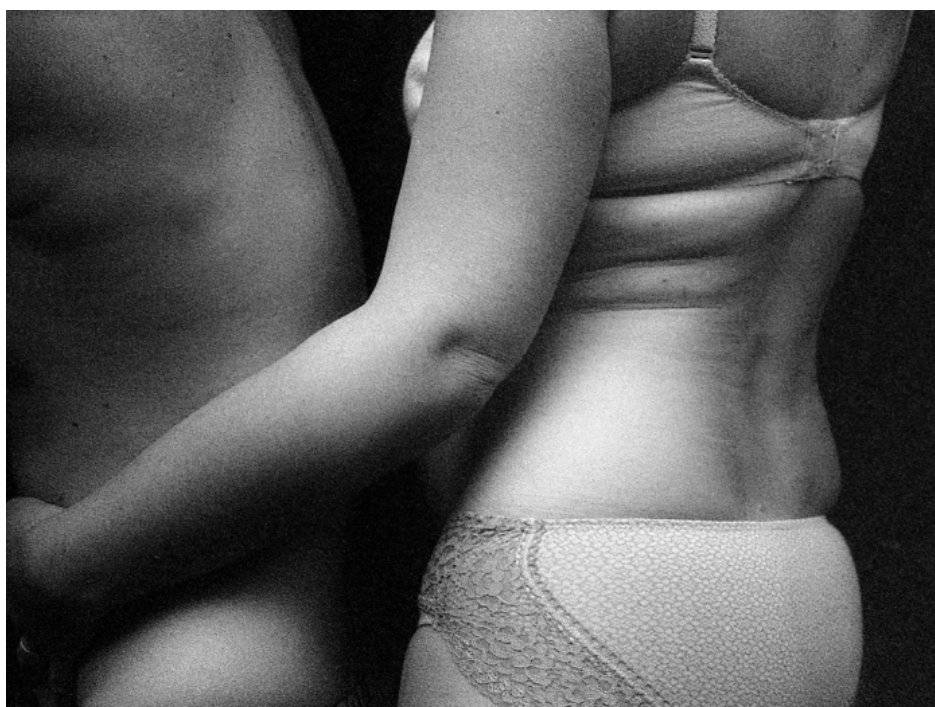
Weroničina práce patří k tomu nejsilnějšímu, co jsem měla možnost vnímat prostřednictvím spolupráce se studenty. Její vnitřní síla a ochota se prostřednictvím tvoření postavit pocitu bolesti, zoufalosti a marnosti je obdivuhodná.



Fotografie 13: Weronika Woźniak: Jsi starší bud' také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).



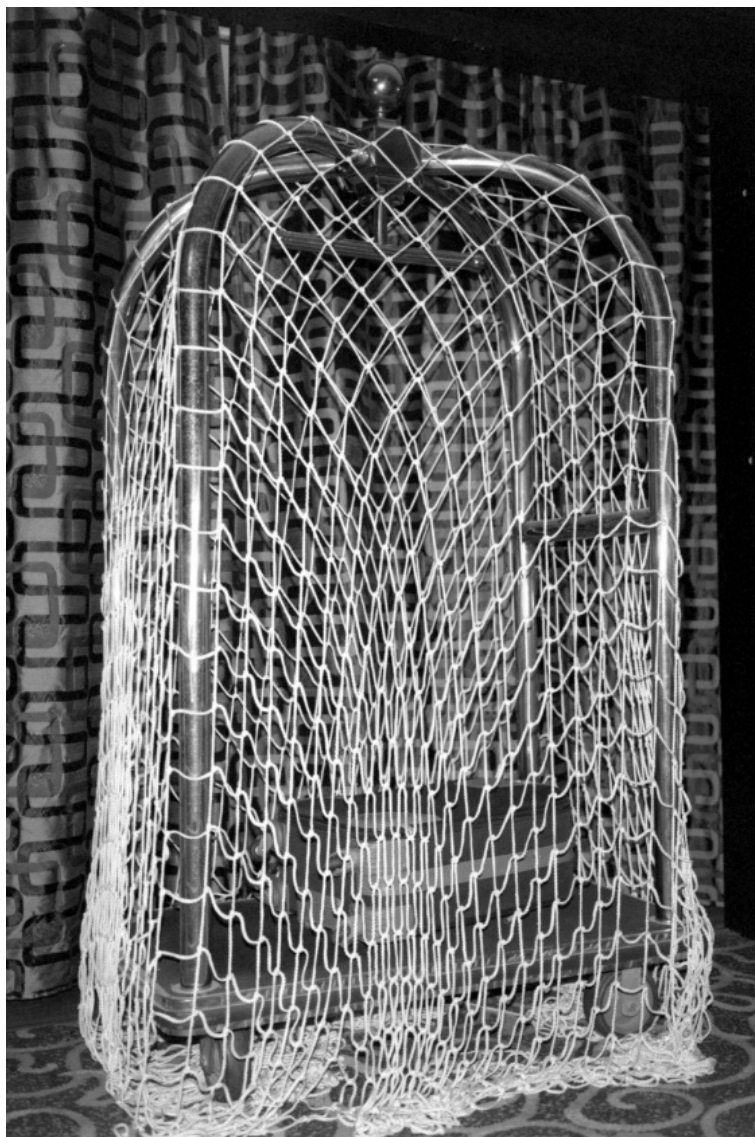
Fotografie 14: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).



Fotografie 15: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza]. (2018).



Fotografie 16: Weronika Woźniak: Jsi starši bud' také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).



*Fotografie 17: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější
[Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).*



Fotografie 18: Weronika Woźniak: Jsi starší bud' také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).



*Fotografie 19: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také
rozumnějš[*Jestes starszy badz mądrzejsza*] (2018)*



Fotografie 20: Weronika Woźniak: Z rodinného alba



Fotografie 21: Weronika Woźniak: Z rodinného alba



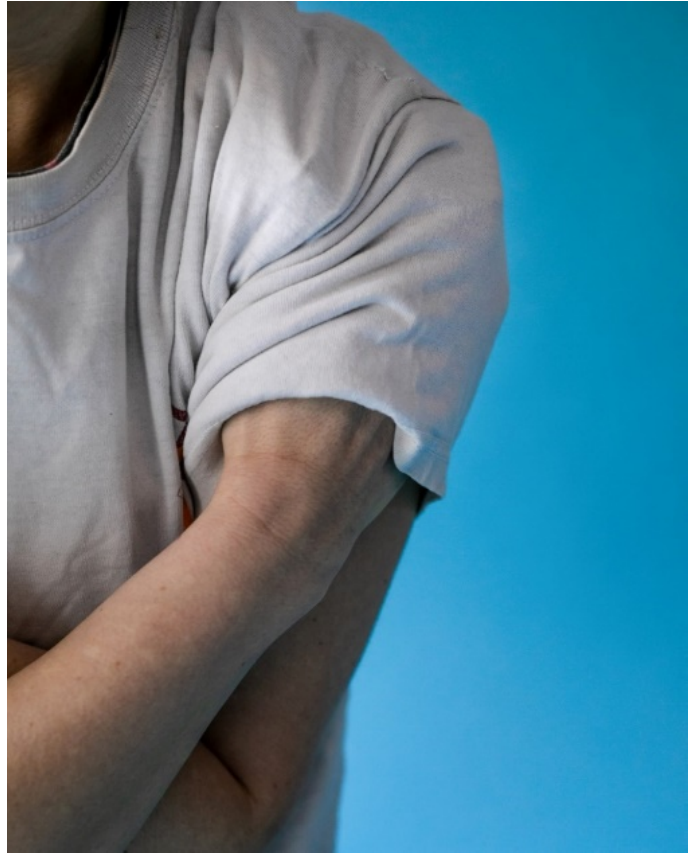
Fotografie 22: Weronika Woźniak: Z rodinného alba



*Fotografie 23: Weronika Woźniak:
Talking to grief (2019–dosud)*



*Fotografie 24: Weronika Woźniak:
Talking to grief (2019–dosud)*



*Fotografie 25: Weronika Woźniak:
Talking to grief (2019–dosud)*



*Fotografie 26: Weronika Woźniak:
Talking to grief (2019–dosud)*



Fotografie 27: Weronika Woźniak:
Talking to grief (2019–dosud)

8.1.2 Téma nemoci a handicapu

Další příklad projektu, jehož téma rámcově spadá do dvou mnou definovaných kategorií, je soubor **Kataríny Selecké**, která v knize *JA NE II* (2021) ukazuje vztah k sestře, ale zároveň otvírá i téma její duševní nemoci.

„Dlhodobý súbor *JA NE* je o mojej sestre Jane, ktorá trpí schizofréniou. Začala som ho fotiť v roku 2015 a fotím ho doteraz. Vznikli z neho dve knihy – *JA NE* (2018) a *JA NE II* (2021) – obe počas mojich rokov na ITF. Kniha *JA NE* bola viac spoluprácou nás dvoch – moje fotky boli doplnené sestrinými básňami a chcel to byť akýsi vhl'ad do problematiky duševných ochorení, čo to spraví s celou rodinou, keď sa niečo také u vás doma vyskytne. Texty boli plnohodnotne dôležitou súčasťou tej práce, ktorú som venovala našej mame. Ona si so sestrou počas vývoja jej ochorenia prežila najviac. V *JA NE II* som súbor spracovala inak, omnoho osobnejšie, ako vizuálny opis môjho prežívania toho, čo sa so sestrou v jej 21 rokoch začalo diať. Ako to zmenilo náš vzťah, ako som o ňu ‚vd'aka‘ chorobe prišla. Je to životná okolnosť, ktorá ma hlboko ovplyvnila, transformovala a pravdepodobne bude ovplyvňovať aj naďalej. [...]

Mala som pocit, že nás fotografovanie zblízuje. Viac sme sa stretávali, rozprávali. Mala som tak možnosť viac nahliadnuť do sestrina prežívania.

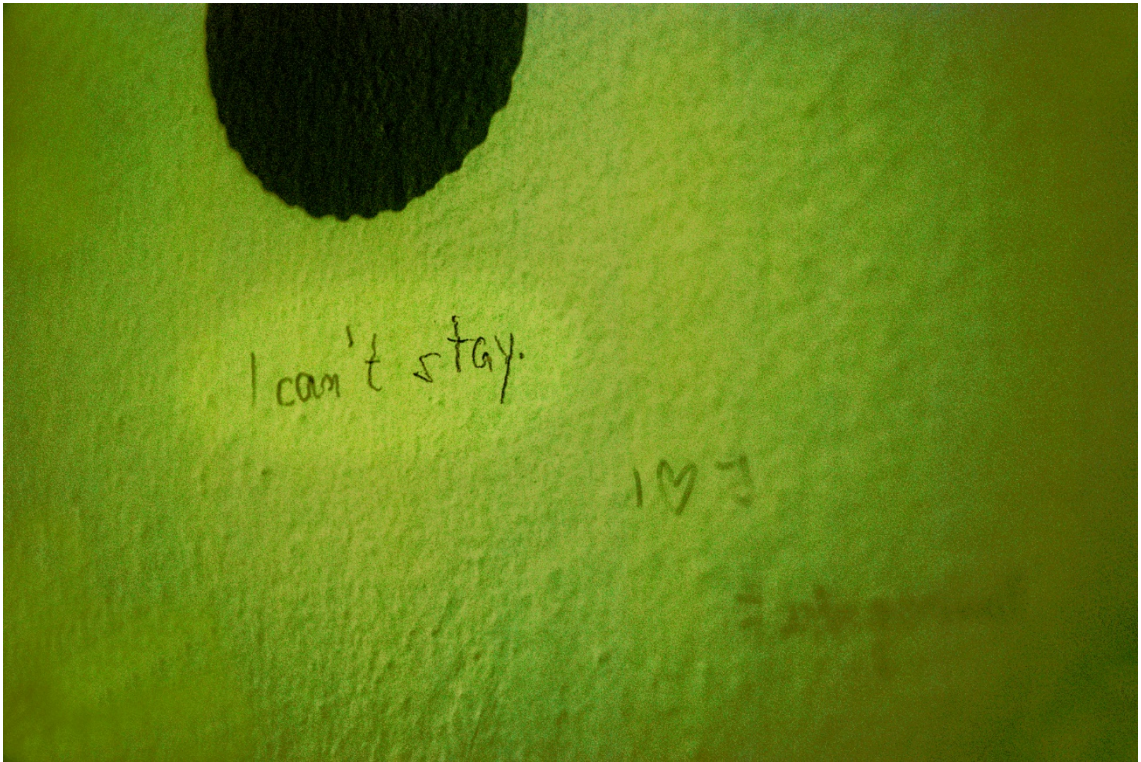
Postaviť sa zmenám, ktorými si ona skrz ochorenie ako osobnosť prešla, a ako to ovplyvnilo náš sesterský vzťah, tvárou v tvár.“

Na otázku, čo jí práce na souboru priniesla, odpoveděla:

„V rovine fotografickej zlepšila moju schopnosť urobiť fotografiu aj napriek krehkosti vzťahu s fotografovaným/ou. V osobnej rovine priniesla hlbšie pochopenie a prijatie toho, čo sa so sestrou stalo, a toho, aká je dnes. Aký je náš vzťah dnes. Keď sa v niečom intenzívne hrabete, väčšinou na niečo dôležité prídete.“



Fotografie 28: Katarína Selecká: JA NE II (2021)



Fotografie 29: Katarína Selecká: JA NE II (2021)



Fotografie 30: Katarína Selecká: JA NE II (2021)



Fotografie 31: Katarína Selecká: JA NE II (2021)



Fotografie 32: Katarína Selecká: JA NE II (2021)

Téma nemoci blízkého člověka a vztahu k němu řeší ve svých pracích také **Marcin Kruk** z pozice manžela a **Iwona Germanek** z pozice matky.

Marcin Kruk mimo jiné v rozhovoru popisuje, jak fotografií své ženy chtěl ukázat nejbližší rodině to, že jeho žena je opravdu nemocná, že si to nevymyslela.

„Hlavním předpokladem projektu *How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?]* (2019) bylo vizuálně představit našim nejbližším, rodinám, co prožíváme, a dokázat jim, jak moc je Markéta nemocná. Byl jsem jediný člověk, který jí rozuměl a věřil, že je nemocná. Lékaři ani naši blízcí její nemoci nevěřili. Po letech se ukázalo, že trpí neznámým typem myopatie, který ani lékaři v Polsku neznali.“

Práce na souboru mu dala:

„Spokojenost, naplnění samo o sobě. A práce na projektu o mé ženě mi pomohla ve smíření se s osudem. Přijetí smrti. Oba jsme věděli, že tato nemoc se zrychluje více a více a že nám zbývá méně a méně času. Zvykli jsme si s nemocí žít.“

Marcin Kruk v rozhovoru popsal také aktuální projekt:

„Autoterapeutický projekt, na kterém právě aktuálně pracuji, zahrnuje mé akty v podání mých přátel umělců a fotografů. Geneze projektu sahá do první poloviny 90. let 20. století. Konkrétně do doby, kdy jsem chodil do sedmé třídy základní školy a bylo mi tedy třináct čtrnáct let. Jeden z mých spolužáků se mi vysmíval. Nejpalčivěji jsem to zažil během třídního výletu na koupaliště, do dnes již neexistujícího vojenského střediska v Bieszczadech, kde jsem vyrůstal. Jeden z chlapců se mi začal posmívat, že jsem tlustý, že nemám penis atd. Dlouhá léta jsem se styděl svléknout a velikost mého přirození pro mě byla tabu a důvod ke studu. Zveřejněná fotografie z projektu s pracovním názvem *Moje nahé fotky pořízené jinými* (dosud nepublikováno), kterou jsem nazval #1, byla pokusem, jak se s tímto problémem vyrovnat. Je na něm zobrazeno moje nahé tělo ve sprše. A ano, má terapeutický účinek. V rámci práce na projektu jsem se odvážil jednoduše se svléknout a ukázat se před kamerou.“

Na otázku, jestli mu obě jeho fotografické práce přinesly nějaký posun, odpověděl:

„Ano. V obou mých projektech *Moje nahé fotky pořízené jinými* a *How much will I be able to go through [Kolik toho ještě zvládnou?]* se tak stalo. Naše manželství se od té doby hodně změnilo. Je to spíše jako péče o milovanou osobu. Nemoc zničila naše manželství, ovlivnila náš sexuální život a přivedila i deprese. Rozhodli jsme se, že se otevřeme dalším sexuálním partnerům. Víme, že nám zbývá několik společných let, ale chceme je strávit co nejlépe.“

Marcin Kruk zmínil rovněž doporučení zpracovávat svá traumata nejen tvorbou, ale i prostřednictvím konzultací s psychoterapeutem.



Fotografie 33: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnu?] (2019)



Fotografie 34: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnu?] (2019)



Fotografie 35: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)



Fotografie 36: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)



Fotografie 37: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnu?] (2019)



Fotografie 38: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnu?] (2019)



Fotografie 39: Marcin Kruk: *How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnu?]* (2019)

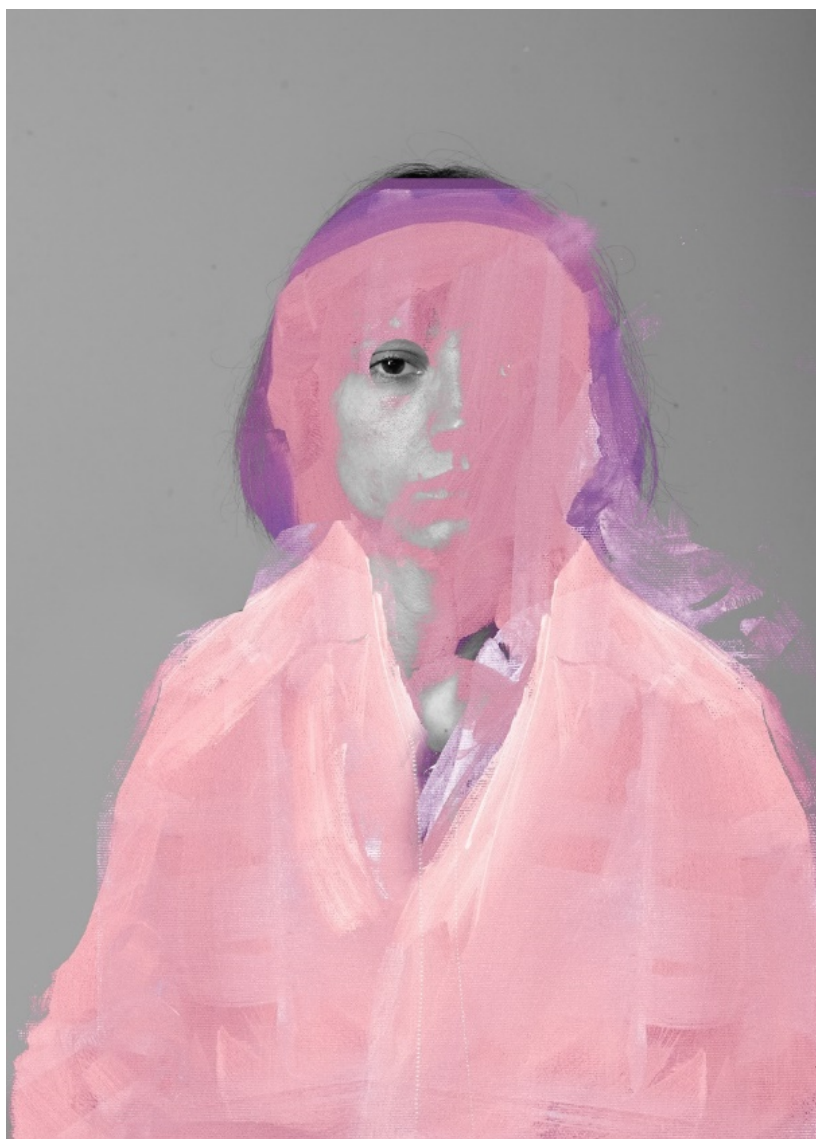
Iwona Germanek svým souborem *Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje]* (2022) vyjadřuje své dceři lásku, vypráví o příběhu dceřiny deprese svými očima, zpracovává jako matka pocity bezmoci.

„Doufám, že soubor *Růžová neexistuje* přiměje mou dceru uvědomit si, že to, co cítí, je pro mě důležité. Jako máma jsem na ni hrdá, obdivuji ji za její odvahu a sílu, s jakou dokáže bojovat sama za sebe. Zdá se mi, že tento projekt může pomoci i dalším lidem, které deprese tak či onak postihla, že dává prostor mluvit o této stále opomíjené nemoci a o nepochopení, kterému jsou vystaveni lidé, kteří se s ní potýkají.“

S odstupem času Iwona Germanek k projektu napsala:

„Myslím, že v této fázi je těžké říct, co konkrétně mi práce na této sérii dala. Určitě to utřídilo názor na některé skutečnosti a také emoce. Byla to záminka k mnoha rozhovorům s Viktorií. Když jsem začala na těchto fotografiích pracovat,

zeptala jsem se Viktorie, co si o tom myslí. [...] Chtěla, abych mluvila o depresi, protože podle jejího názoru tomuto tématu stále mnoho lidí nerozumí. Sama se často setkává s poznámkami typu ‚tobě se prostě jen něco nechce, protože jsi rozmazlená‘, ‚máš se moc dobře‘ atd. Když jsem jí však nedávno položila stejnou otázku, tedy zhruba dva roky po začátku práce na tomto projektu, její reakce byla jiná. Viky prohlásila, že je jí to všechno už lhostejné. Nemyslí si, že by to nějak změnilo vnímání situace lidí s depresí. Uvedla, že už je z toho všeho unavená, nechce o tom ani mluvit, protože to podle jejího názoru nic nepřináší. Už jí tedy v tuto chvíli nezáleží na tom, co si o ní kdo myslí, jaký mají na depresi názor ostatní lidé. Myslí si, že nikdo, kdo tuto nemoc nějakým způsobem nezažil, není schopen pochopit, jaké to je. A v tom s ní souhlasím. Osobně se ale domnívám, že podobné projekty jsou důležité. Dáváme v nich slovo těm, kteří se ho sami nemohou ujmout.“



Fotografie 40: Iwona Germanek: *Różowy nie istnieje* [Růžová neexistuje] (2022)



Fotografie 41: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)



Fotografie 42: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)



Fotografie 43: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)



Fotografie 44: Iwona Germanek: *Różowy nie istnieje* [Růžová neexistuje] (2022)

Tři respondentky ve svém rozhovoru přibližují perspektivu člověka, který s diagnózou nebo určitým handicapem sám žije. **Petru Vlčkovou** znám od jejího dětství. Její strejda si vzal zhruba dva týdny před svou smrtí po téměř dvacetiletém vztahu mou maminku. Jsme rodina. Byla jsem u jejích fotografických začátků a těším se z toho, že dnes Petra prostřednictvím svého velkého projektu *RS* (2020) může o roztroušené skleróze, o nemoci, která ji provází od puberty, vše dokumentovat a učit se s nemocí neustále nově žít prostřednictvím umělecké tvorby. Svět umění dokáže být laskavý a tvárný, podle toho, jak si ho sami jako tvůrci definujeme. To o světě v nemocnicích nebo lázních ne vždy platí.

„Jsem s nemocí propojena každý den a je jasné, že můj život proměnila a ovlivnila. Jsem někdo jiný, než jsem byla dříve, jsem zformovaná svou nemocí. Přestože je nemoc bezprostředně se mnou, je pro mě stále abstraktní. Sice znám a cítím symptomy způsobené mou diagnózou, ale i tak nedokážu nemoc vidět a vědomě ji prožít jako celek. Rozhodla jsem se své současné životní téma

zpracovat do další formy, abych získala od nemoci odstup a nadhled nad nemocí i nad sebou samou. Carl Gustav Jung zmiňuje v knize *Člověk a jeho symboly* [*Der Mensch und seine Symbole*] (2017), že člověk nikdy nevnímá věci v úplnosti, a ani jim zcela nerozumí. Chci svou diagnózu pochopit lépe, a proto jsem s nemocí navázala nový kontakt skrze umění a tvorbu.“



Fotografie 45: Petra Vlčková: RS (2020)



Fotografie 46: Petra Vlčková: RS (2020)

Klárů Kusou její diagnóza emočně nestabilní poruchy motivovala k vydání knihy *Som na hlavu. No a?* (2020).

„Knihu jsem se rozhodla udělat z velké části proto, že jsem měla pocit, že lidi vůbec nejsou informováni o věcech, které se týkají terapie. Nevědí, kdo je to psycholog, kdo je to psychiatr... A taky že tu vládnu typické mýty a že se to i těžko vysvětluje. A už mě to štvalo, protože na začátku jsem byla neinformovaná i já a nějakým způsobem jsem se dostala k tomu, že je potřeba o tom něco napsat a zároveň podat osobní zkušenost, kterou si myslím, že jsem dala. A ty fotky, to byl přirozený doplněk. Chtěla jsem, aby to nebyla čistě informativní knížka, ale aby tam bylo i to, co tvoří mou osobnost. Proto jsem uvažovala, jaké médium zvolit, a fotka mi byla v té době nejbližší.“

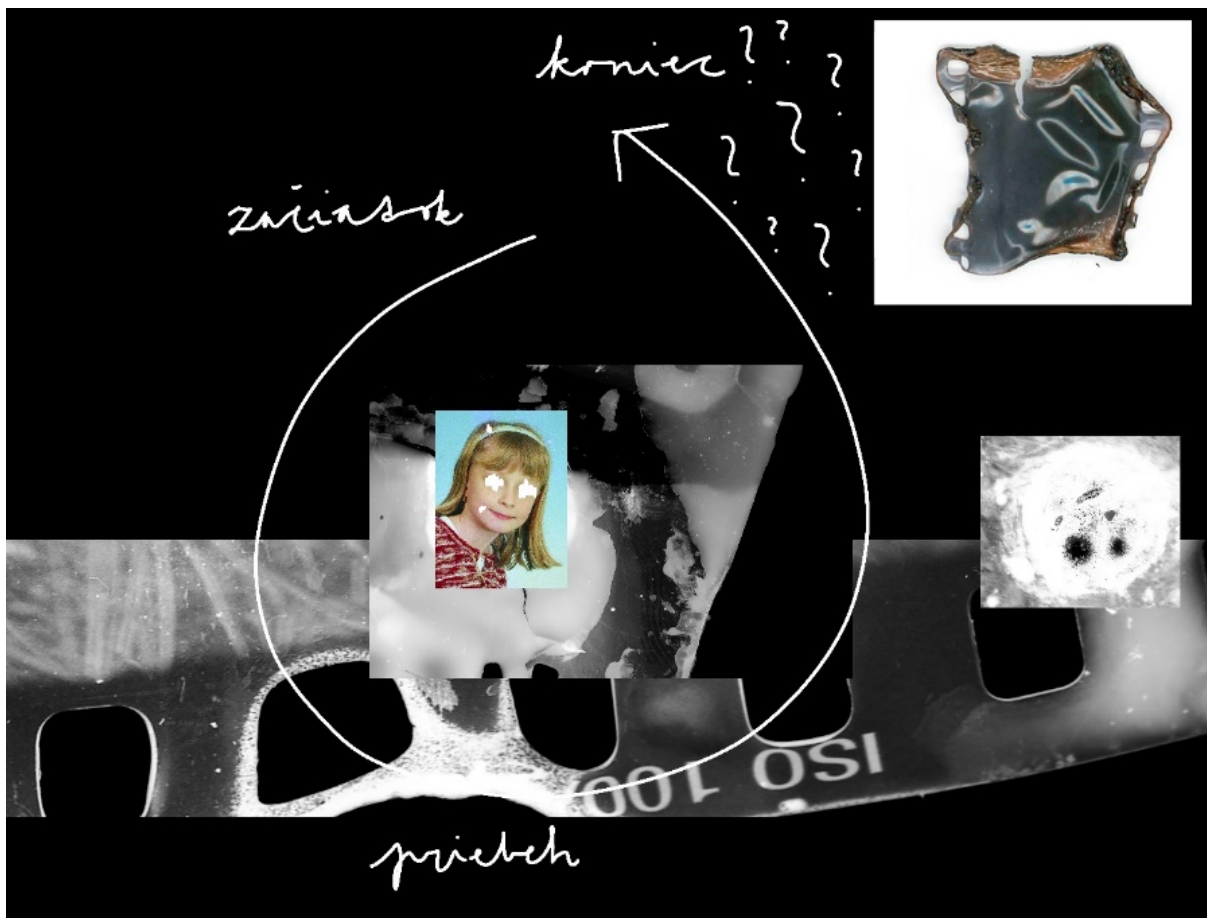
K rozhovoru s Klárou Kusou jsem se po dvou letech vrátila a ptala jsem se jí, jak se díky kreativitě změnil její život.

„Protože moje emoční stavy už nejsou tak intenzivní a vypjaté, dokážu v životě postupně řešit i jiné problémy než základní přežití. Nesoustředím se tak na to, jak zvládnou přežít dnešní den, ale dokážu si i plánovat různé projekty na měsíce dopředu. Samozřejmě mám ale na paměti, že mne moje diagnóza může kdykoli zradit a vše zhatit. Asi proto přistupuji k životu poněkud jinak než lidé, kteří o životě a smrti nikdy nepřemýšleli. To si nedovedu vůbec představit.“

Svou proměnu definuje takto:

„Byl to proces. Ze začátku jsem se musela naučit úplným základům, například dokázat se o sebe samostatně postarat. Odstěhovala jsem se od rodičů a začala jsem chodit do školy. Nyní je jen potřeba o diagnóze vědět a zorganizovat si práci

tak, abych se nepřepínala. Snažím se na svých projektech pracovat pokud možno tak, aby mi zbyl čas i na jiné činnosti a abych nepracovala každý víkend a měla i nějaký volný čas pro sebe.“



Fotografie 47: Klára Kusá: Eyes. In: Som na hlavu. No a? (2020)



Fotografie 48: Klára Kusá. Skins. In: Som na hlavu. No a? (2020)



Fotografie 49: Klára Kusá: Anesthesia. In: Som na hlavu. No a? (2020)



Fotografie 50: Klára Kusá: Anesthesia. In: Som na hlavu. No a? (2020)

O tom, co je hyperhidróza a jak ovlivňuje pocit vlastní hodnoty, je práce **Jany Kolářové** s názvem *Skrytý portrét* (2013).

„Pamatuju si jeden moment, kdy jsem si hrála s plyšákem, byl ze zvláštní látky. Měla jsem extrémně vysušené dlaně a plyšák se mi na ty dlaně přilepoval; bylo mi to hrozně nepříjemné, jako by ty dlaně dřel. A já si tehdy říkala: Proč to tak mám? Vždyť se vždycky hrozně potím... To mi bylo tak šest nebo sedm let. V tom okamžiku jsem si uvědomovala ten rozdíl mezi extrémně vysušenýma a mokřýma rukama. A doteď na to nemám vůbec odpověď a vůbec nevím, kdy takto reaguju, a kdy ne. A někdy, když jsem ve velkém stresu, tak se nepotím, anebo když je velké teplo, tak se také nepotím. A někdy, když je mínus deset, tak se mi dlaně potí. Doteď vůbec nevím, jak to funguje, je to strašně zajímavé.“

Když Jana začala pracovat na projektu *Skrytý portrét*, chtěla se zaměřit na sebe, přijmout se. Přijmout se s tím, že má diagnózu: „... že mě to nečiní špatným člověkem.“

Na otázku, jakou změnu s sebou práce přinesla, odpověděla:

„Odstartovalo to, že jsem neměla takový pocit studu se o tom bavit, že už jsem to brala, jako že to je fakt. Mně ty fotky pomohly o tom mluvit, že to tam lidé na těch fotkách viděli, co to je, co to všechno znamená. Že nejde jenom o to, že se mi potí ruce, ale jde o psychické rozpoložení. Že v tom společenském fungování je to pro mě hodně těžké. Ráda bych se dotýkala lidí, ale sama v sobě si musím vždycky říct, že když má ten člověk triko, tak ho nemůžu pohladit po ruce, musím ho pohladit po zádech, kde má tu látku, aby to necítil, že se potím. Nebo také přemýšlím nad tím, co si musím vzít za oblečení. Obvykle si musím kupovat kalhoty s kapsami, protože ty kapsy jsou pro mě místem, kde ruce můžu schovat, utřít je. Mám takové strategie. No a díky těm fotkám jsem dokázala o tom mluvit. Sama jsem to zviditelnila, přenesla na obrazy, na plochy fotek a mohla se na to podívat. A viděli to i ti lidé, co tam všechno je, že tam nejde jenom o to, že se mi potí ruka, ale naznačila jsem, co to všechno obnáší, že to má řetězovou reakci, a přesto, že to člověka hodně omezuje, není to život ohrožující věc, že je to především hodně otázka psychiky a práce se sebou samým. Že by se za to člověk neměl stydět. Je to prostě jako výzva. Jako schopnost růst.“



Fotografie 51: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013)



Fotografie 52: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013)



Fotografie 53: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013)



Fotografie 54: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013)

8.1.3 Téma vztahů

Nejfrekventovanější okruh nabízí v mém výběru téma vztahů. Z deseti respondentů převážná část ve svých pracích otvírala vztahy k rodičům, jeden k sourozenci, další k dceři, babičce, partnerům a přátelům.

Vztahy s otcem se ukázaly klíčové v rozhovorech s Tomkem Tyndykem, Zbigniewem Kordysem, Janem Dytrychem a Rafałem Siderskym.

Tomek Tyndyk o svém souboru *Rzeczy osobiste [Osobní věci]* (2021) prozradil:

„Projekt vznikl v letech 2018 až 2022. Je to můj intimní záznam doby, kdy jsem se loučil se svým umírajícím otcem. Je to příběh o odpuštění. [...] V té době jsem často cestoval za otcem, který byl velmi nemocný, a zdá se mi, že jsme vlastně nikdy předtím nebyli v kontaktu kvůli jeho onemocnění způsobenému alkoholismem. [...] Práce na [fotografiích] byla vzhledem k okolnostem těžká, ale jejich obsah mi připadá jako krásný příběh o mé snaze osvobodit se od určitých traumat a zážitků. O cestě, kterou jsem v těch letech podnikl společně se svým otcem. O tom, že jsem mu toho stihl hodně říct. Jemu i sobě o sobě. Právě o této mé osobní proměně vypovídají fotografie v této sérii. [...] Cítil jsem mimořádnou potřebu zachytit, co vidím a cítím. To mi umožnilo se zastavit a zamyslet se nad sebou samým, nad svým vlastním životem... Myslím, že to bylo svým způsobem osvobozující.“



Fotografie 55: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste [Osobní věci] (2021)



Fotografie 56: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste [Osobní věci] (2021)



*Fotografie 57: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste
[Osobní věci] (2021)*



*Fotografie 58: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste
[Osobní věci] (2021)*

O posledních společných chvílích se svým otcem a o prožívání toho křehkého času je i práce **Zbigniewa Kordyse**.

„(Tata) Janusz (Otec) (2019) je o tom, jak prožívám odchod svého otce, jeho smrt. Můj táta zemřel 17. března 2018, takže první fotografie, které tvoří tuto sérii, vznikly právě tehdy, chvíli po jeho smrti. Později, při vyklízení tátových věcí, zůstal byt, kde žil sám, prázdný. Všechny jeho věci se samozřejmě dostaly do mých rukou. Otec byl amatérský fotograf, takže tam bylo mnoho fotografií z jeho mládí, z našich společných časů, a tyto fotografie se také staly součástí této série fotografií. Na konceptu této série jsem začal pracovat před dvěma lety, zatímco celou věc jsem dokončil před rokem, protože to byla moje bakalářská práce a výstavní soubor za druhý ročník. [...]

Nejdůležitějším jádrem, páteří této práce je, že jsem praktikující buddhista. Když mi bylo devatenáct let, což je více než půl života, narazil jsem na buddhismus Diamantové cesty, což je tibetská odrůda buddhismu. Potkal jsem svého lámu, svého učitele Oleho Nydahla, a hned na začátku jsem začal velmi intenzivně cvičit. Byl to velmi silný vztah. A tak tomu v mém životě je už po více než dvacet let. Všechno, co se v mém životě děje, způsob, jakým se dívám na svět, jak ho prožívám, můj způsob prožívání emocí, vše je filtrováno mým vztahem k buddhismu. Odchod milované osoby, odchod mého otce i způsob, jakým to prožívám, je proto zásadně spojeno s tibetským buddhismem. Moje buddhistická škola, ve které praktikuji, se vyznačuje velkým důrazem na to, jak člověk prožívá smrt svých blízkých i svou vlastní. Taková krátká informativní poznámka: V buddhismu je smrt pouze koncem těla, mysl je nesmrtelná. Po smrti těla zůstává mysl, řekněme, v určitém mezistavu. Každopádně je to pravděpodobně doslovný překlad tibetského termínu *bardo* – ‚stav mezi dvěma stavy‘. Asi po sedmi týdnech mysl vystoupí a znovu se zrodí v novém těle. Pokud jsme v předchozím životě nashromáždili velké množství dobrých zkušeností, pocitů, bude to s největší pravděpodobností lidské tělo a budeme chodit po dvou nohách. [...]

K buddhismu jsem přestoupil jako devatenáctiletý chlapec, šťastně, bez námitek ze strany mých blízkých. S tátou jsme o tom nikdy dopodrobna nemluvili, protože jsme měli složitý vztah. To je také důvod, proč tento projekt vznikl. Snažil jsem se s celou situací vyrovnat těmi obrázky. [...]

Takže buddhismus. Co se stane, když zemře blízká osoba? Když mi zemře blízký člověk, jako buddhistický praktikující bych se neměl soustředit na pocity ztráty, smutku, pláče a zoufalství, ale na to, abych svému otci poslal přání dalšího dobrého znovuzrození v dobrém těle, na dobrém místě a za dobrých okolností. Protože náš vztah byl velmi složitý, měli jsme velmi omezený kontakt kvůli jistým událostem v mém dětství, rozhodl jsem se použít trik, fintu, chytrou metodu, abych si usnadnil pozitivní smýšlení o svém otci, což za jeho života nebylo vždy snadné. Rozhodl jsem se, že během těch sedmi týdnů po jeho smrti, kdy se jeho duše nachází mezi životy před dalším znovuzrozením, navštívím místa, kde jsem byl s tátou čistě a dokonale šťastný. Když jsem byl malý, jezdili jsme s tátou o prázdninách na skautské tábory. Táta byl skaut, skautský instruktor a skautský

vedoucí. Vedl jachtařský tým. Během sezóny jezdili se skauty na lodích. A já jako jeho malý syn jsem s ním jezdil na všechny ty tábory. Každou dovolenou jsme trávili ve stanu u jezer: na krásných Mazurských jezerech, na Zelenohorských jezerech u Zelené Hory – nádherná, krásná jezera –, takže každou dovolenou jsme byli u jezera, v rákosí, jezdili jsme na lodičkách a plachetnicích.

Protože jsem ta místa od té doby nenavštívil, nalákalo mě to tam, byl to opravdu sentimentální výlet, protože jsem se tam vlastně objevil po třicetileté i víceleté pauze. Vytvořil jsem si mapu a vydal se na skutečný, klasický road trip sám. Sbalil jsem si fotoaparát, negativy, stativ. Procházel jsem archivní fotografie, protože jsem se chtěl dostat na stejná místa, kde tyto tábory kdysi stály. Chtěl jsem vyrazit na stejná místa, která byla zvěčněna na fotografiích, jež jsem našel v archivech. Což se ukázalo jako ne vždy jednoduché, protože za těch třicet let se tato jezera, která byla koncem 80. let divoká, krásná a čistá, změnila v letoviska, kam se jezdí na dovolenou, na takové masové, levné dovolené – staré karavany, už ani ne stany, večírky, diskotéky, cukrová vata a tak dále. Masový turismus v místech, která bývala krásná a divoká a tábořili tam vlastně jen skauti. Proto bylo těžké najít místa z fotografií, protože se úplně změnila. Přesto se mi to podařilo. Vyrazil jsem tam. Na této cestě jsem strávil téměř dva týdny. Pořídil jsem fotografie. Byla to velmi dobrá zkušenost. Bez sebemenších problémů jsem se vrátil do vzpomínek na dětství. Podařilo se mi mít o tátovi ty nejjasnější a nejkrásnější myšlenky. Podařilo se mi poslat čisté přání dobrého znovuzrození. Podařilo se mi zcela se odpojit od naší velmi těžké minulosti. Ty temné myšlenky se vůbec neobjevily – žádná lítost, žádné výčitky. [...]

Vydat se na tuto cestu, do těchto míst a pak se virtuálně vydat na cestu do minulosti, probírat se archivy, bylo doprovázeno jen pozitivními emocemi. Byl jsem zase malý kluk, který se každý den plaví na plachetnici. Smočil jsem si nohy ve stále křišťálově čistém jezeře. V křoví mě štípali stejní komáři, kteří mě štípali, když mi bylo šest, osm nebo deset. Bylo to všechno krásné a nechtělo se mi odtamtud vracet. Bylo to opravdu skvělé. Ani jsem neměl pocit, že bych od něčeho utíkal.

Jen díky tomu, že jsem znovu byl na těchto místech, jsem se okamžitě zbavil břemen, která dříve provázela mou historii s otcem. A jestli jsem měl pocit, že jsem se o sobě něco dozvěděl? Možná ne přímo, ale součástí buddhistické praxe je naučit se pomáhat umírajícímu. Tato praxe vědomého umírání se v buddhismu nazývá tibetsky *pho-ba* a jejím cílem je umožnit člověku plynule přejít do tohoto mezistavu, aby se mohl lépe znovu narodit. Tuto praxi, tento rituál, jsem se naučil od svého lámy, stejně jako mnoho mých přátel, se kterými praktikuji, takže jsem tak trochu zemřel se svým otcem. Byl jsem s ním s jeho svolením, když byl ještě při vědomí, a vynesl jsem ho buddhistickým způsobem, proběhl tam určitý rituál. Měl jsem tehdy pocit, který mám dodnes, že hluboce věřím, že jsem mu pomohl, že odešel v klidu, s úsměvem na tváři, že se cítil milován a jeho mysl byla klidná a dobře znovuzrozená. Cítil jsem se tehdy potřebný a užitečný, jako nikdy v životě. Tehdy jsem měl pocit, že jsem k buddhismu přešel právě proto, abych

pomohl nejbližšímu člověku zemřít šťastně a beze strachu. Dozvěděl jsem se o sobě, že jsem tímto procesem prošel ‚suchou nohou‘, bez úhony, bez utrpení, bez připoutanosti. Udělal jsem, co jsem měl, a myslím, že jsem to udělal dobře.“



Fotografie 59: Zbigniew Kordys: (Tata) Janusz / Otec (2019)



Fotografie 60: Zbigniew Kordys, (Tata) Janusz / Otec (2019)



Fotografie 61: Zbigniew Kordys, (Tata) Janusz / Otec (2019)

Jana Dytrycha k jeho práci (*S) tátou* (2018) inspirovalo to, že se sám otcem stal.

„Ono to začalo tak, že jsem se sám stal otcem a nevěděl jsem moc, co s tím, a co mám dělat, abych byl dobrý táta pro své dítě. Tak jsem si vymyslel, že budu fotit portréty otců a malých dětí. A to vůbec nefungovalo. Vůbec mi to nešlo, ty děti se nijak netvářily, bylo to k ničemu. A pak jsem to přenesl na to, že budu fotit portréty dospělých lidí okolo sebe a jejich otce. Že budu zkoumat vztah dospělých dětí a otců. A když jsem během dvou měsíců nafotil asi patnáct dvojic, chtěl jsem, aby mi ti lidé napsali větu, která jejich vztah s otcem vystihuje. Sám jsem si to také napsal, protože jsem si udělal i portrét sebe s tátou. A když jsem se na to podíval s odstupem času, třeba týdne či čtrnácti dnů, získal jsem pocit, že celou tu práci jsem dělal jenom kvůli tomu, abych si tam mohl napsat tu jednu svoji větu, abych byl schopný verbalizovat, jak jsem to cítil, že jsem to musel dělat, abych se k tomu dostal, a že to bylo to hlavní, proč jsem to dělal. Měl jsem pocit, že celá ta práce mě potom dovedla k tomu jednomu vyjádření, k mému osobnímu... Napsal jsem tam, že se máme rádi, ale nedokážeme si to moc říct. Což vystihuje ten náš vztah. [...]

Chtěl bych, abych s Matyášem měl vřelejší vztah, než mám já se svým tátou. Teď jsem já v roli táty, zajímalo mě, co třeba mám dělat jinak, co mám dělat stejně, co mám v sobě zakódované, že budu dělat stejně, i když třeba nechci. To byla velká motivace. [...]

A co mě překvapilo? Asi ta síla toho, jak jsem se dostal hluboko a jak jsem to byl schopen rozplétat. Čím víc jsem na tom souboru pracoval, tím víc to začalo dávat smysl. Samo mě to vedlo nějakou cestou, to je asi první věc. Druhá věc je, že z následných reakcí na ty soubory jsem zjistil, že i lidé, kteří dělají jiné fotky, to četli podobně, jak jsem to vnímal já, často byli schopni číst tu myšlenku, kterou jsem se tam snažil vložit... Byl jsem rád, že to někdo pochopil, že jim to připadá dobré a že jim to připadá ‚o něčem‘. A jednak mě překvapilo nebo potěšilo, že jsem se dostal blíž k těm divákům, protože to je další moje zkušenost, nebo asi to není žádný objev, ale je to věc, kterou jsem si vyzkoušel. Že lidi, když si řeknou navzájem svoje problémy a otevřou se, že jsou si potom mnohem bližší, než když se baví o počasí a o autech a o nějakých nesmyslech. Že mě to přiblížilo k těm lidem, kteří viděli ty soubory.“



*Fotografie 62: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)
„Obvykle míváme v životě až druhé slovo. Jedině mezi
náma se to bez slov vždycky obešlo.“*



*Fotografie 63: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)
„neustále(,)někde(,)něco(,)přečnivá(,)nejvíc(,)v hlavě“*



*Fotografie 64: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)
„Vzájemný obdiv a láska k dobrodružství. Něha
a podobnost duši. Snad je to takto jednodušší.“*



*Fotografie 65: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)
„Myslím, že se máme rádi, jenom si to nedokážeme
moc říct.“*



Fotografie 66: Jan Dytrych: *(S) tátou* (2018)
„Hudba. Humor. Harmonie.“

Fotograf **Rafał Siderski** si od svého souboru *Wyjedź Zostań [Leave Stay]* (2019) sliboval, že možná prostřednictvím práce na souboru víc pozná svého otce.

„Projekt *Wyjedź Zostań [Leave Stay]* (2019) je pokusem o poznání mého zesnulého otce. Zemřel, když mi bylo osm let, poté co odjel pracovat do Spojených států. Neměl jsem nikdy předtím příležitost se s ním setkat a měl jsem na něj jen málo vzpomínek. Rozhodl jsem se o něm něco zjistit prostřednictvím média, které znám – fotografie. S pomocí archivních fotografií, fotografií předmětů, které po něm zůstaly, a portrétů blízkých lidí (matka, babička, bratr, strýc) jsem se snažil vytvořit jeho obraz. Kniha se skládá ze sedmi částí: z archivních fotografií mého otce z období života v Polsku, z příběhu o mém otci z pohledu mé matky, z pohledu mé babičky, strýce, mého bratra, z pohledu mého a z archivních fotek z doby emigrace v USA. Části pohledu mých blízkých jsou navíc obohaceny o rozhovory s nimi, v nichž vyprávějí, jaký otec byl, jak ho oni znali. [...] Dozvěděl jsem se mnoho o sobě a o své rodině, a tím i o faktorech, jež ovlivnily mé dospívání. [...]

Cítil jsem, že uzavírám otevřené a pod koberec zametané téma, jež se mělo v budoucnu vynořit. Mí příbuzní, jak ti, kteří se projektu účastní, tak ti, kteří jsou pouze jeho příjemci, reagovali velmi pozitivně; dostal jsem signály, že to pro ně

bylo přínosné. [...] Tento projekt se stal velmi dobrým základem pro mou následnou psychoterapii.“



Fotografie 67: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)



Fotografie 68: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)



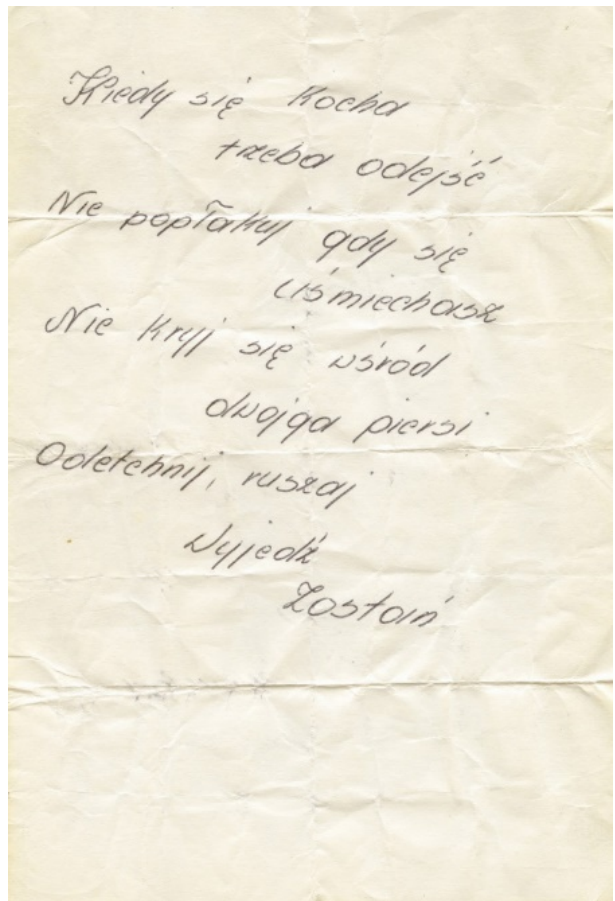
Fotografie 69: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)



Fotografie 70: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)



Fotografie 72: Rafal Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)



Fotografie 71: Rafal Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)



Fotografie 73: Rafal Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019)

O roli otce se zajímal i **Branislav Štěpánek**, který tuto roli řešil z pozice vlastní identity.

„Cyklus s názvem *The others [Ti druhí]* vznikl v letech 2011–2013 a byl mojou reakcí na pochybnosti, či som dostatočne dobrý otec rodiny a manžel. Dnes je aj v bežných novinách a časopisoch množstvo článkov na túto tému, a i keď sa predovšetkým venujú roli matky a ženy, rovnako tak platia pre muža. Je dobre, že dnes vo verejnom priestore zaznievajú témy ako neúnosný spoločenský tlak na dokonalosť v starostlivosti o rodinu a o deti, ako aj príbehy žien-matiek, ktoré v starostlivosti nenašli naplnenie. Dnes teda ide o bežné veci, ale v čase, keď môj fotografický cyklus vznikal, tomu tak nebolo. Pamätám si (dnes už trochu s humorom a nadsázkou), ako som sa v duchu hneval, prečo žiaden autor nenapísal „príručku pre začínajúceho rodiča“, v ktorej by popísal všetky praktické úskalia, ktoré na rodičov čakajú – vrátane možnosti, že niekedy sa otcovská láska nemusí autenticky prejaviť, respektíve že cestu k naplneniu rodinného šťastia treba urputne hľadať.

Je ťažké, ale férové priznať si, že som sa v určitom období cítil vo vlastnej rodine ako cudzorodý element. S týmito východiskami som teda začal tvoriť – v prevažnej väčšine išlo o dokumentárne portréty členov mojej rodiny. Tieto pocity a problémy náhle pominuli po tom, ako sa mi stal vážny úraz, ale to už je iný príbeh. [...]

Systematicky som dopĺňal cyklus o ďalšie dokumentárne portréty detí a rodiny, kladúc si opakovane otázku, kto sú oni a kto som ja, aký je náš vzájomný vzťah, a či to, čo prežívam, je odsúdeniahodným odcudzením, alebo normálna kríza identity, ktorú prežíva v určitom životnom období väčšina z nás. [...]

Ako som spomínal vyššie, potreba vyjadriť sa cez fotografie vznikla spontánne, a rozhodnutie zostaviť z nich fotografický súbor dozrelo až v okamihu, keď už časť fotografického materiálu existovala. V tomto čase začal fotografický súbor plniť i terapeutickú funkciu – ak ju tak vôbec možno nazvať. [...]

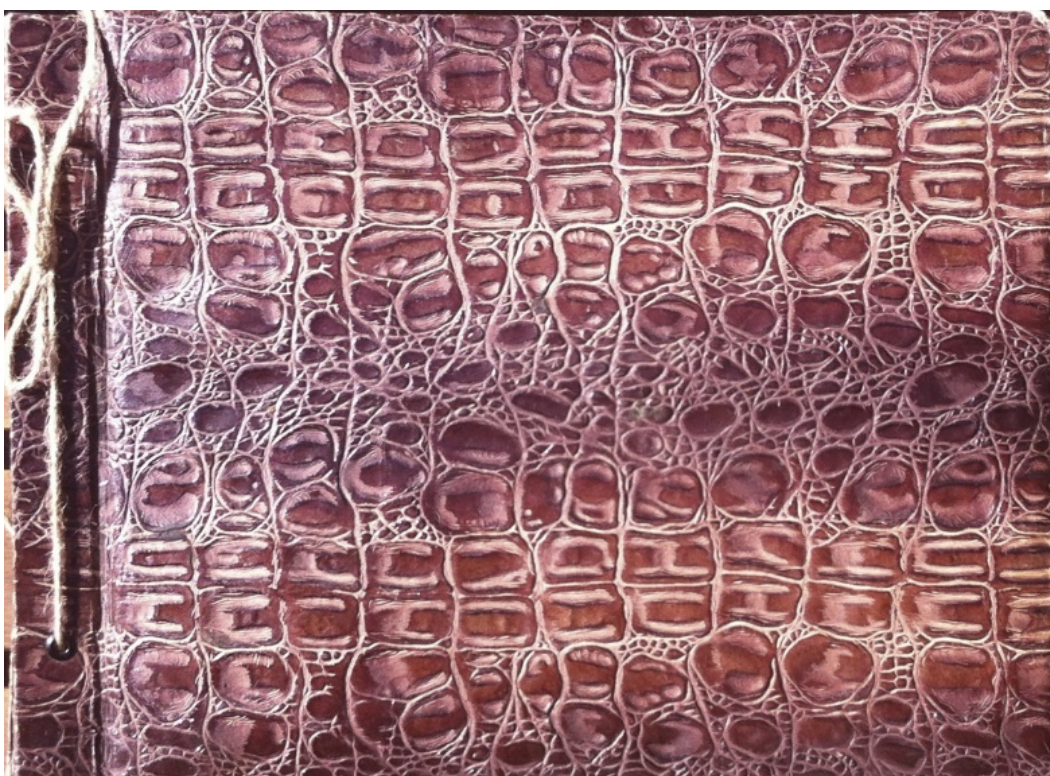
Spôsob, akým som fotograficky uvažoval a pracoval, mal spočiatku opačný efekt. V podstate som sa sám ideovo podporoval v odcudzovaní a sklzával do akejsi špirály. Zmysel práce sa prejavil až neskôr pri prehliadaní zhotovených fotografií, ktoré mi vlastne svojim odstrašujúcim účinkom pripomenuli úskalia rodinného spolunažívania a pomohli mi tak k sebauvedomeniu roly otca a manžela a tým aj k upevneniu vlastnej identity.“

Braňo se na základě své zkušenosti dotýká i aspektu, že mnohdy je potřeba k terapeutickému směřování přizvat i odbornou pomoc:

„V čase, keď som súbor vytváral, som skutočne autenticky veril východisku, s ktorým fotografie začali vznikať – že svoju rolu otca a manžela nezvládam tak, ako by som podľa vlastných očakávaní i očakávaní okolia mal. Tvorba ma zamestnávala emočne aj myšlienkovu, ponoril som sa do nej podľa možností naplno a prekvapilo ma, s akou intenzitou spočiatku posilňovala moje vlastné sebaspochybňovanie. Dospel som preto k presvedčeniu, že ľudia, ktorí sa púšťajú

do autoterapeutických fotografických experimentov, by mali byť nanajvýš opatrní, aby si neublížili.... Treba vedieť rozpoznať, kedy má fotografická práca ešte pozitívne autoterapeutické účinky a pomáha, a kedy naopak vedie do slepej uličky a predstavuje hrozbu zhoršenia duševného stavu. V takom prípade je zrejme potrebné vyhľadať odbornú pomoc.“

V souboru *Fotoalbum* (2014) Braňo myšlenkově pracuje se zpochybňováním integrity osobnosti a uvažuje o osobnosti jako o výslednici vlastního já a jeho bezprostředního okolí. Soubor formálně tvoří dochované fotografie z dětství autora a fotografie jeho syna, které upravuje do „retro“ podoby. Divák má pocit, že album ukazuje podoby jedné osoby, a ne otce a syna.



Fotografie 74: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)



Fotografie 75: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)



Fotografie 76: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)



Fotografie 77: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)



Fotografie 78: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)

Téma mileneckých vztahů a jejich síly i s odstupem času bylo téma práce **Magy Čwieluch**.

„*Viděla jsem nějaká znamení lásky* (2012) vypráví o mých zkušenostech s láskou z určitého období mého života. Prostřednictvím vizuální osobní výpovědi jsem se pokusila konfrontovat tento pomíjivý fenomén, kterého jsem měla možnost se dotknout. Fotografie se mi zdála být vhodným nástrojem v mém snažení, protože je založena na zachycování okamžiků a jejím prostřednictvím se mohu vracet k okamžikům z vlastní minulosti. Do té doby zůstávaly jen ve vzpomínkách a snových představách. Tak jsem si je zapsala a sama se znovu do těchto situací vžívala, i když jen na zlomek vteřiny. K tomu jsem přidala dokumentaci skutečných – mně samotné každodenně skrytých – věcí a obrazů, které tvoří soubor suvenýrů, jež fungují jako důkazy a znamení. Jsou to ikony, kterými se snažím zachytit svou osobní ikonografii tématu lásky. Tím, že jsem se konfrontovala se zkušeností, která pro mě samotnou není snadná, a s její nepochopitelností, vytvořila jsem příběh, který se pravděpodobně může stát univerzálním příběhem lásky i pro ostatní. [...]

Na začátku jsem si vytvořila prvotní koncept, tj. to, že půjde o ‚kombinovanou‘ fotografii (plánování scén/snímků, vytyčení a příprava fotografovaných objektů, využití již hotových polaroidových snímků). Domluvila jsem si schůzky, abych mohla fotografie zrealizovat. Zajímavé je, že jsem požádala své bývalé partnery, kteří byli součástí těchto mých milostných příběhů, aby pro tyto scény pózovali. S některými to byla přátelská rekonstrukce scén, s jinými jsem se na chvíli znovu ponořila do prožité historie. [...]

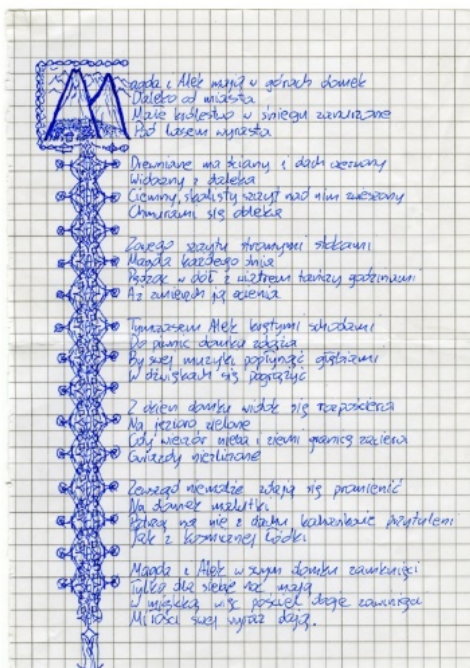
Překvapilo mě, že ponořit se na chvíli do těchto příběhů (s bývalými partnery) mi umožnilo čelit pocitům, které mi kdysi způsobily tolik radosti a pak bolesti. Určitě mi to umožnilo pochopit, že jsou to zkušenosti, které ve mně vzbudily citlivost vůči mnoha věcem a že mi tyto zkušenosti z minulosti umožňují dívat se dnes na věci jinými očima (také ve fotografii, v přemýšlení o budování příběhů v mé práci). Určitě mi to umožnilo klidněji uzavřít minulé zkušenosti.“



Fotografie 79: Maga Čwieluch: *Viděla jsem nějaká znamení lásky* (2012)



Fotografie 80: Maga Čwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012)



Fotografie 81: Maga Čwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012)



Fotografie 82: Maga Čwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012)



Fotografie 83: Maga Ćwieluch, *Viděla jsem nějaká znamení lásky* (2012)

Vztah k bratrovi je patrný v práci Romana France. **Roman Franc** terapeutický přístup podle mého názoru nevědomě uplatnil v práci s názvem *Brácha* (2010). Sám o tom říká:

„Připadám si trochu jako hloupý nebo omezený, protože já takhle o těch věcech nepřemýšlím. Někdy se za to stydím, že o tom takhle nepřemýšlím. U mě ty věci jsou víc živelné. Jak to dělám já i jak to vnímám u těch ostatních. Říkám si, že se na to špatně dívám nebo že mám k tomu špatný přístup. Trochu mne to i trápí, rád bych o těch věcech přemýšlel víc do hloubky. Ale nejsem toho zatím nějak schopen.“

Reakce Romana France mě přiměla k zamyšlení, že je třeba terapeutický potenciál fotografie formulovat jinak, abych se vyhnula slovu terapie, které obdobně jako trauma může řada lidí vnímat jako něco, co se jich týkat nemůže. Proto jsem otázku položila takto:

„Možná ten pojem terapie je zavádějící. Já to chápu tak, že ti nějakým způsobem tvorba nebo práce otevře novou cestu nebo že ti dodá odvahu k nějaké tvojí změně, v něčem ti to pomůže.“

Znám Romanovu tvorbu a přišlo mi, že on je právě typickým příkladem toho, jak mu tvorba a nalezení se ve fotografii pomohly. V nalezení větší důvěry v sebe a ve své schopnosti. Jeho fotografické začátky byly lehkým našlapováním proti tomu, jak produkčně náročná je jeho současná tvorba.

Romana jsem pro svůj výzkum oslovila kvůli jeho časosběrnému projektu o mladším bratrovi. Vnímala jsem od prvních snímků z jeho strany zájem, kterým bráchovi mohl dát najevo, že ho má rád a že by byl šťastný, kdyby to bylo oboustranné. Měla jsem pocit, že Roman potřebuje cítit, že je milován. Tak jsem mu to v rámci našeho rozhovoru i řekla a on reagoval:

„Můžu ti vysvětlit, jak to vidím nebo jak jsem to měl. Možná jsi to správně pojmenovala, že jsem si to do určité doby vůbec nepřipouštěl, že to může být terapeutické nebo s tímhle spojené. Mě to jenom bavilo. Měl jsem bráchu hrozně rád a měl jsem k němu silný vztah a podle mě ten vztah umocnilo, jak se pak měnil z toho malého děčka a ve věku pěti šesti let se s ním dalo nějak zábavně komunikovat. V té době se odehrávala změna v mém životě, odcházel jsem z domu a začínal jsem žít s Helou. A já, než něco změním, mám spoustu obav a nějaké i nostalgické chování, hrozně vzpomínám a hrozně se držím toho starého. A ten kontakt s bráchou byl pro mě důležitým poutem, vlastně uchování kontaktu s něčím, co bylo předtím, než jsem se pustil tady do téhle změny.

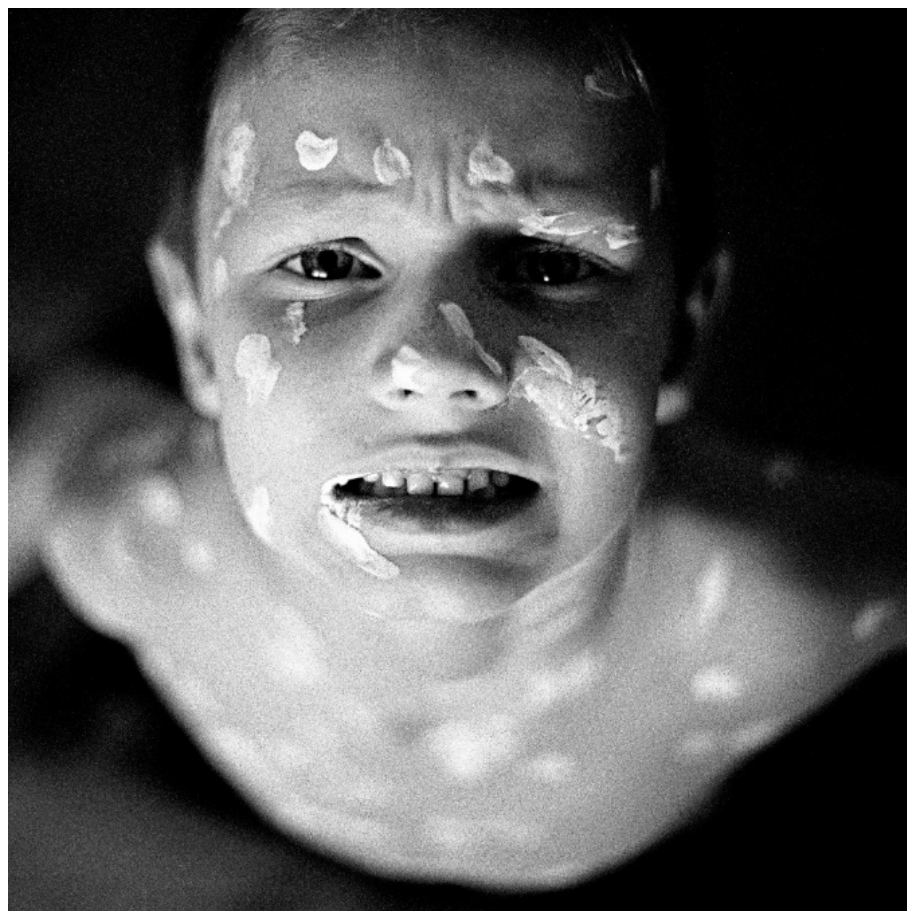
A zároveň mi to díky tomu, že jsem s ním trávil nějaký čas a zažil nějaké aktivity, evokovalo moje dětství a moje vzpomínky. Ale to už je něco, co jsem si uvědomoval až potom, nebylo to úplně na začátku vzniku toho souboru. Na začátku to bylo spíš tak, že jsem byl rád, že mohu nějak zachytit čas, který jsem s ním trávil. Ale nebylo to nikdy plánovaně, neplánoval jsem to focení, vždycky když se situace dobře vyvinula, tak jsem tu fotku udělal. Až postupem času jsem si začal uvědomovat, že mi to pomáhá, že cítím nějakou energii, že když spolu něco zažíváme, tak si uvědomuju, že to zažívám vlastně dvakrát. Jednou jsem to zažil já jako děčko a vůbec jsem o tom nepřemýšlel. A teď to zažívám znova a trochu u toho bilancuji, jak jsem to zažil já, a najednou jsem si uvědomil, že to na mě takový vliv má. Ale říkám, uvědomil jsem si to se zpožděním. V tom chápu, že to byl terapeutický soubor, a pak jsem v tom takhle trochu pokračoval. U mě se to vyvíjelo, začal jsem nevědomě, během toho jsem začal něco cítit a byl jsem schopen si to v tom svém mozečku trochu uvědomit. A v další fázi už jsem to dělal vědomě, protože jsem si uvědomil, že tam něco takového vzešlo, vzplálo. Takže to byl nějakým způsobem terapeutický soubor, ale dostal jsem se k tomu náhodou nebo intuicí.“

Když jsem se Romana ptala na to, jestli se v průběhu práce na souboru dozvěděl něco nového o sobě nebo cítil něco, co ho překvapilo, odpověděl:

„Nového? Spíš jsem se vrátil zpátky v čase a mohl jsem si díky tomu rekapitulovat věci, které jsem zažil. Dospívání, když se naši rozvedli, když si mamka našla jiného, náhradního tatku, který mě přijal jako vlastního. Znova jsem to díky tomu prožíval nebo jsem byl schopen prožitky vytáhnout a znovu si je uvědomit a nějak je v sobě usadit. [...] Do té doby jako by se mi dětství nějak vymazalo a díky těm fotkám jsem si uvědomil, že to tak nějak ve mně je, že ke každé té věci, co na těch fotkách je, mám v sobě nějaký ekvivalent. A někdy ten ekvivalent byl jedna ku jedné, jedna konkrétní věc, kterou jsem vyfotil, mně

připomněla jednu konkrétní věc, co jsem zažil. Třeba když jsem fotil brácha u prvního přijímání, vzpomněl si na svoje, jak jsem se tehdy cítil, dokonce jsem si vzpomněl, jaké ten den bylo počasí a co tomu předcházelo, jak jsem se cítil celý týden předtím. A evokovalo mně to vztahy ve skautském oddíle, který byl na to navázaný. A najednou, díky jedné fotce, se mi otevřela celá kapitola, mohl jsem si nějaké věci urovnat. Nebo když si brácha vytrhl první zub a já jsem ho vyfotil se zrcátkem na stole, tak se mi s tím promítlo, jaké to bylo, když jsem si já vytrhl první zub, a propojilo se mi to se vztahem s mojí babičkou, která pracovala na zubním oddělení a z toho zubu mi udělala náhrdelník a já jsem ho pak nosil.

Ale nešlo jenom o to, ale i o jiné situace s mou babičkou. Tak jsem docela čuměl, co všechno takové fotky ve mně můžou znovu otevřít. Že si vzpomenu i na vůni stromů, když jsem s tou babičkou někam chodil... Byly to návraty v čase zpátky. A někdy to bylo i takové, že nějaká fotka ve mně evokovala celé období, že to nemuselo být tak, že když brácha chytal ryby, vzpomněl jsem si, jak jsem chytal ryby já. Někdy se to potkalo spíš s nějakou atmosférou nebo obdobím, bylo to pro mě zajímavé, ty cesty v čase.“



Fotografie 84: Roman Franc: Brácha (2010)



Fotografie 85: Roman Franc: Brácha (2010)



Fotografie 86: Roman Franc: Brácha (2010)



Fotografie 87: Roman Franc: Brácha (2010)



Fotografie 88: Roman Franc: Brácha (2010)

Tomasz Kawecki, kterého jsem oslovila pro svůj výzkum především kvůli souboru *A lair [Doupě]* (2021), vypráví o konkrétní fotografii s babičkou:

„Fotografie, která na mě měla největší emocionální dopad, se jmenuje *Chimera* ze série *A Lair [Doupě]* (2020, 2021). Je na ní moje babička. Protože jsem fotografoval stárnoucího člověka, který je mi nejbližší, uvědomil jsem si naši zdejší pomíjivost. Zmocnila se mě jistá hrůza, prázdnota. Jako byste se snažili si vzpomenout, co se s vaším ‚já‘ dělo předtím, než jste se narodili. Zároveň mě uklidňovaly mušle, které byly nejen symbolem ‚obolů pro Charona‘, ale také potvrzením naší sounáležitosti s přírodou a věčného koloběhu života a smrti, kterému podléháme. [...]

Babičku vychovávala její babička. Vyrůstala na venkově. Babička mé babičky vlastnila velký statek a patřila k nejbohatším obyvatelům vesnice. Na tuto dobu moje babička vždy vzpomíná jako na idylické období svého života. Myslím, že právě tehdy se zrodila její láska k přírodě. Později babička vystudovala biologii a pár let po absolutoriu si doplnila specializaci o mykologii. Ještě ve škole se seznámila s profesorem, který sbíral velké kořeny, a jeho sbírky se jí natolik zalíbily, že se rozhodla se jim také sama věnovat. Po mém narození se o mne babička starala. Matka ještě studovala a s otcem jsem se nikdy nesetkal. Babička

mě každé léto brávala na venkov a učila mě sbírat houby. Občas jsem byl svědkem toho, jak babička vláčela ty obrovské kořeny přes celý les. Stále sbírá nejrůznější věci, má například početnou sbírku holubích per.“

Na otázku, co mu práce přinesla, reagoval:

„Začal jsem si více uvědomovat sám sebe a svou sounáležitost se světem... Mám pocit, že díky projektu, jehož součástí je i portrét mé babičky, se moje matka, se kterou jsem od svých čtrnácti let nebyl v kontaktu, začala zajímat o babiččino zdraví. Začala se jí více věnovat, dříve byl jejich kontakt jen velmi sporadický. [...]

Prací na projektu jsem se snažil překonat svůj vlastní strach ze smrti i temná zákoutí historie své rodiny. A zároveň v tom procesu najít něco přínosného, univerzálního.“



Fotografie 89: Tomasz Kawecki: *A Lair [Doupě]* (2020, 2021)



Fotografie 90: Tomasz Kawecki: A Lair [Doupě] (2020, 2021)



Fotografie 91: Tomasz Kawecki: A Lair [Doupě] (2020, 2021)



Fotografie 92: Tomasz Kawecki: *A Lair [Doupě]* (2020, 2021)

Vztahy s najbližšími a téma ztráty domova se objevuje v práci **Ondreje Čechvaly**.

„*Kráčam nocou* (2019–2022) je v podstate vizuálny denník rozpadu mojej rodiny (smrť jednej z žien, ktorá ma vychovala, rozpad vzťahu s mojou mamou a rozpad dlhoročného partnerského vzťahu, všetko vo veľmi rýchlom slede), straty domova a následný vývoj, ktorým som túto situáciu spracovával. Cieľom bolo túto situáciu s odstupom reflektovať a nájsť spôsob, ako ďalej pokračovať. Pôvodne som žiadnu z fotiek neplánoval zverejniť. Bol to môj osobný denník. [...]

Bol som vychovaný na dedine babkou, mamou a jej priateľkou Oľgou, ktorá nás každý týždeň navštevovala a ktorá bola s mamou cez dvadsaťpäť rokov v partnerskom vzťahu. V dobe, keď bol ich vzťah ideálny, sme sa zbavili starého domu a išli sme bývať do domu, ktorý kúpila mamina priateľka s tým, že budeme konečne žiť ako jedna rodina. Mama mala však vtedy problémy s alkoholom a tabletami, a mamina priateľka preto vypísala poisťku, ktorá zaručovala, že v prípade jej úmrtia mi bude vyplatená čiastka, ktorou budem môcť zaistiť, aby mama v baráku dožila (mama sama mala a má extrémne nízky príjem a dom bol veľmi nákladný na energie, údržbu atď.). Zároveň na nás napísala hmotné bremeno. V ten istý čas, keď sme sa do baráku presťahovali (bol to rok 2009), som dovŕšil coming out a našiel si priateľa, s ktorým som bol nasledujúcich deväť rokov a čiastočne som sa presťahoval na južnú Moravu. V osudný august 2018

Oľga zomrela na ťažkú rakovinu s metastázami po celom tele. Mama sa o ňu do poslednej chvíle starala. Po jej pohrebe som začal vybavovať poisťku, no zistili sme, že ju Oľga zrušila. Čo bolo pre mňa nepochopiteľné, lebo som mal s Oľgou lepšiu a oveľa úprimnejšiu vzťah ako s mamou a všetky dopady tohto aktu padli na moju hlavu. Otázka, prečo to urobila, zostáva pre mňa nezodpovedaná a trpká dopadá na obraz, ktorý som o nej mal. Napriek tomu aj jej vďačím za výchovu a mám ju stále rád. [...]

V tej istej chvíli sa so mnou rozišiel priateľ, čo ma z dlhodobého hľadiska zasiahlo zďaleka najviac. Urobil to nečakane a nikdy mi to nevysvetlil. Nevedel o svojich pocitoch nikdy hovoriť, nevedel ich ani popísať a vysvetliť. Vtedy sme žili u jeho rodičov, s ktorými som mal veľmi dobrý vzťah. Po priateľovom rozhodnutí som ale v podstate zo dňa na deň ich dom opustil a po nejakej dobe som prestal na priateľa naliehať, aby mi situáciu vysvetlil.

Po Oľginej smrti sme sa z domu museli vysťahovať, pretože prešiel do vlastníctva Oľginho brata a zostať tam ako nájomcovia by bolo pre nás neúnosné. V tomto období mama prekonala dva infarkty, ktoré jej následne spustili ťažkú reumu, ktorá ju momentálne občas úplne znehybňuje. Našťastie prestala piť. Z domu sme odišli a Oľgin brat nám vyplatil sumu (výmenou za vzdanie sa hmotného bremena), ktoré som použil na zaistenie garsónky pre mamu. Sám som zostal v Brne. S bývalým priateľom sa stále stretávam, ale o rozchode nikdy nehovoríme.

Zásadným bodom, prečo som začal na denníku pracovať, bolo aj to, že ľudia, ktorí ma opustili, za sebou zanechali hromadu zásadných otázok, ktoré nemohli alebo nechceli so mnou rozoberať. Vizualný denník bol pomyselným dialógom s týmito ľuďmi.“

Na mou otázku, jestli práce na souboru přinesla Ondrejovi změnu, odpovídá:

„Zmenilo sa všetko. Naučil som sa žiť s tým, že niektoré veci zostanú nevysvetlené, prestal som hľadať nejaký obecný zmysel. Veľa som cestoval, často aj dlhé mesiace, a získal som nadhľad. Ten prechod bol ale extrémne ťažký a dlho hrozilo, že v tom bahne zostanem. Cestovanie a fotenie spätne beriem ako dve úplne zásadné veci.“



Fotografie 93: Ondrej Čechvala: Kráčím noci (2019–2022)



Fotografie 94: Ondrej Čechvala: Kráčim noci (2019–2022)



Fotografie 95: Ondrej Čechvala: Kráčim noci (2019–2022)



Fotografie 96: Ondrej Čechvala: *Kráčím nocí* (2019–2022)

Práce **Vojtěcha Slámy** odráží také téma vztahů a křehkosti. Myslím, že oba pojmy zaštiťuje v jeho interpretaci pojem „krása“:

„Uvědomil jsem si, že jsem odmala postižen potřebou obrovského množství obrazů, krásy, v podstatě ji potřebuju hltat, konzumovat, být naplněn, abych se cítil dobře. Fotka to poskytuje. Za prvé tím, že si vytvořím svůj svět, obklopím se jenom tím, co jsem si vybral. Nafotím to, co se mi líbí, uspořádám výstavu, vytvořím knihu, mám to doma, a tím už je mi líp. Není to celá realita, protože venku je to pořád dál tak, jak to je, ale mně to pomáhá. Za druhé je pro mě důležité, že ty věci zachovávám, fotka má potenciál dát věcem, lidem, dějům nesmrtelnost.

Pak jsem si zpětně uvědomil, že to je ještě jinak, že mně to úplně mění život, protože se snažím tak i žít. Někde už jsem to řekl, že se snažím žít tak, abych ty věci mohl vyfotit. Protože kdybych nebyl aktivní, kdybych nejel na výlet, nepozval kamarády, nevybral místo, tak ta fotka nevznikne a to kouzlo se nestane. Takže to funguje terapeuticky ještě tak, že mě to přímo vede k tomu, abych žil líp, protože mám vizi těch obrazů. Rozhoduju se, vybírám už předem kulisy, hraju, točím film. A potom, když se ty věci opravdu povedou a něco se stane, je to skutečné. [...]

Většinou fotím, právě když jsem šťastný, je mi líp už tím, že ty podmínky vytvořím, dostanu se do stavu, kdy splynu s prostředím, s lidmi, mám radost, v tu chvíli vytahuji foťák, protože mi stojí zato to zachovat. Kdežto u textů, u poezie, je to naopak, většinou když je malér, když jsem na tom zle, tak potom mě napadají básně.“

O souboru *Vlčí med* (2004) Vojtěch napsal:

„*Vlčí med* je relativistický název, který vyjadřuje to, že sice je to krása, která mě bere, a přiznávám se k tomu, že ať už se děje v současných trendech cokoliv, tak mě zajímá, ale není to s ní tak jednoduché. Ona může být sladká v základu, ale vždycky se za ni nějakým způsobem platí. Takže to je důvod, proč *Vlčí med*. Člověk se obklopí krásou, ale ta kouše, je pomíjivá, odchází, umírá, shoří... To je to riziko, že když si život takhle naplníš, tak jsi strašně zranitelná. Proto se to tak jmenuje. Jsou to fotky z deníku. Tedy spíš než deník to byly krabičky fotek za

určité období. Pár měsíců jsem fotil, pak jsem to vyvolal, dal jsem to do krabice a dělal jsem to tak od raných 90. let asi deset let. Z těch krabiček jsem udělal hrubý výběr a poskládal jsem z toho jiný příběh, který už není deníkem. Já jsem byl vždy na té hraně, protože tam byla moje iniciativa, ale snažil jsem se nechat prostor i přirozeným dějům a jevům.

Jsou to fragmenty našich životů. Tím nemyslím jenom to, co se děje doma v kuchyni, ale také v krajině, kterou často jezdíme nebo chodíme. Takže fragmenty deníků, ve kterých jsem se snažil zachytit to, co mně v těch jednotlivých obdobích přišlo důležité. Když jsem trávil léto na chalupě a byla tam ještě babička, tak je na fotkách babička. Když jsem měl bouřlivý vztah, tak tam dominuje ten vztah. Ale v té knize je to nakonec vyrovnané tím, že jsou z toho vybrané jenom části. Je tam zachycené něco, co se zákonitě muselo změnit, co tu bylo dlouho, nebo právě jen ten expoziční čas, ale vždy to, čemu jsem věřil, že stojí za to.“

Vojtěch Sláma se vlivu fotografie na osobní život věnoval i ve své diplomové práci *Fotografie v mém životě* (2006). V souvislosti s ní píše:

„Ve *Vlčím medu* jsem se zamotával do osobních věcí tak moc, že to bylo dvojsečné. Bylo sice terapeutické to fotit, ale pak si to vybralo daň v té podobě, že věci mizely, vztahy končily, občas někdo umřel, a ocitl jsem se na hraně potřeby další terapie, abych to zvládl. Popsal jsem to i v diplomce *Fotografie v mém životě* (2006). Uvědomil jsem si, že se zcela zbavuji té výhody, kterou má každý jiný člověk než fotograf, totiž že čas léčí. Mně ty věci nemizely z hlavy, protože jsem s těmi fotkami pořád pracoval, vystavoval jsem je, znovu jsem je zvětšoval ve fotokomoře a byl jsem pořád obklopený těmi situacemi, tvářemi. Sice se staly deset let předtím, ale já si kvůli tomu pamatoval, co který člověk tehdy řekl, co bylo den předtím, den potom, vlastně jsem na ty traumatizující věci nemohl zapomenout... A z toho mně bylo potom dost zle. Bylo to už v době studia na Institutu tvůrčí fotografie (2003–2009); někdy v polovině studia, možná dřív, jsem začal chodit na terapie, abych se o tom s někým mohl bavit... Tím, že jsem ty věci nafotil a zakonzervoval, jsem si to dopředu zavařil, nedokázal jsem se pak vyrovnávat s jejich skutečnou ztrátou.“

Když jsem se Vojty Slámy v závěru našeho setkání ptala na to, co mu práce na souborech přinesla, definoval to slovy:

„V první řadě tu bezprostřední radost ze vztahů, z kamarádství, částečně jsem to dělal pro lidi na těch fotkách a ty fotky jsem jim pak dával. A potom mi to přineslo tu alternativní kariéru umělce na volné noze, když jsem nešel tou módní cestou, to je pro mě zásadní. Měl jsem s tátou a bráchou rozjeté reklamní studio, ale v určitém momentě jsem zjistil, že nejsem schopen dělat tak moc zakázek, ubíjelo mě to podobně jako ta móda. A když jsem zjistil, že se tím nedokážu živit, měl jsem hrozné dilema, co mám vlastně dělat. Protože tehdy se říkalo, že když se chceš věnovat volné tvorbě, musíš dělat reklamu, a až pak, ve volném čase,

volnou tvorbu. Já jsem si říkal: ‚To je blbost, když se malíř rozhodne malovat, tak taky nedělá reklamní tvorbu a nemyslí na to, aby měl potom volný čas, prostě maluje.‘ Tak jsem začal naplňovat to, že toto je moje práce, za tu budu placený a tu chci dělat. Často to pak nebylo jednoduché. [...]

Práce na *Vlčím medu* mi přinesla to, že jsem mohl vystavovat ve světě a jakési uznání. To pro mě bylo překvapivě důležité, protože tady po 90. letech byla dost zoufalá situace. Tady fotograf nic nebyl, neplnily se smlouvy a dohody, často jsem nedostal za práci zapláceno. Když jsem přijel do Ameriky, lidé se ptali: ‚Kolik to stojí?‘ A pak: ‚Dobrý, ruku na to, zítra ti to přinesu,‘ prostě hotovo. Nebo: ‚Za tři roky ti udělám výstavu,‘ a pak za tři roky zavolal. Vůbec jsem nemohl pochopit, že to funguje. Zachránilo mne to, že moje práce má pro někoho hodnotu, že to, co jsem vyfotil někde na rybníce u Znojma, někoho může zajímat i v Tokiu nebo New Yorku. To mě dost povzbudilo. To mi dal *Vlčí med* a dodnes dává, těžko udělám něco lepšího. Ale to je jedno, jsem rád, že k takové konstelaci vůbec došlo.“



Fotografie 97: Vojtěch Sláma: *Káto, jedeme! Slatina, Česká republika (2001)*. In: *Vlčí med*



Fotografie 98: Vojtěch Sláma: Tlumočnice. Brno, Česká republika (2001). In: Vlčí med



Fotografie 99: Vojtěch Sláma: Babička. Brno Česká republika (1999). In: Vlčí med



Fotografie 100: Vojtěch Sláma: TV Show. Doubravník. Česká republika (2001). In. Vlčí med



Fotografie 101: Vojtěch Sláma: Náměstí Svobody. Brno, Česká republika (2000). In: Vlčí med



Fotografie 102: Vojtěch Sláma: Snídaně na konci světa. Šumava, Česká republika (1999). In: Vlčí med



Fotografie 103: Vojtěch Sláma: Maminka. Újezd, hájenka. Česká republika (1997). In. Vlčí med



Fotografie 104: Vojtěch Sláma: Johana. Hluboké Mašůvky, Česká republika (2003). In: Vlčí med



Fotografie 105: Vojtěch Sláma: Ustláno v seníku. Újezd, hájenka, Česká republika (1999). In: Vlčí med



Fotografie 106: Vojtěch Sláma: Hrozny hněvu. Brno, Česká republika (1998). In: Vlčí med



Fotografie 107: Vojtěch Sláma: Ostružná, Jeseníky, Česká republika (2000). In: Vlčí med



Fotografie 108: Vojtěch Sláma: Autoportrét s Rolleicordem. Lipsko, Německo (2000). In: Vlčí med

Anna Grzelewska se ve své práci s názvem *Julia wannabe* (2011) věnuje fotografování své dcery. O fotografii, která měla vliv na její práci, napsala:

„Je to fotografie mé matky, když jí bylo šest nebo sedm let. Jedná se o černobílou fotografii, na které maminka leží na matčině klíně a smutně se dívá do objektivu. Vzhledem k tomu, že znám příběh maminčina těžkého dětství (babička krátce nato zemřela a maminka se s tím od té doby musela vyrovnávat sama), je pro mě tato fotografie velmi dojemná. Myslím, že tato fotografie byla vlastně začátkem projektu *Julia wannabe*. Při fotografování Julie jsem se snažila zachytit těžké pocity z mého dospívání. Když jsem je vynesla na povrch, mohla jsem jim čelit a nějak je zkrotit. Tyto fotografie jsou symbiózou mých vzpomínek, zážitků, emocí a reality mé dcery Julie. Jako matka jsem se velmi bála, že budu své obavy a potíže přenášet na dceru. Vyjít s nimi na povrch v podobě obrazu pro mě byl bezpečný způsob, jak se s těmito obavami vypořádat, způsob, jak si udržet zdravý vztah. [...]

V jednu chvíli jsem se ve své dceři začala vidět. Zpočátku jsem se bála přenést na ni svá traumata. Bála jsem se, že se ze mě stane toxická matka. Těžko se to popisuje, cítila jsem protichůdné pocity zároveň: radost, bolest, strach, zvědavost a fascinaci. A právě tyto pocity jsem začala fotografovat. Někdy je dokumentuji a někdy je inscenuji. [...]

Julia wannabe je o dospívání mé dcery Julie a vznikala od roku 2006. Zajímá mě okamžik, kdy se z dívky stane žena. V tomto hraničním bodě je cosi znepokojivého, nejednoznačného. Dětství je v naší kultuře vnímáno jako země štěstí, nevinnosti a sladkosti. Naše paměť má tendenci vymazat všechny vady tohoto obrazu. Při fotografování Julie jsem se chtěla podívat na proces dospívání komplexněji. Nejedná se tedy o reportážní záznam událostí z Juliina života, deník nebo rodinné album, ale spíše o pokus zachytit univerzální povahu této doby. Je to také fotografická reinterpretace psychologického procesu přenosu – fotografický obraz je zde produktem mé paměti a Juliiny zkušenosti. Přijetím této perspektivy se ukazuje, že hranice mezi dospělostí a dětstvím je pohyblivá, že se jejich obrazy vzájemně prolínají.

Název projektu *Julia wannabe* odkazuje na fenomén ‚Madonna wannabe‘. Tak se říká dívkám, které se oblékají jako Madonna. Nejenže nosí stejné oblečení, malují se podobným způsobem a poslouchají její hudbu, ale prostřednictvím těchto vnějších atributů se snaží dosáhnout podstaty ‚být Madonnou‘, podstaty tohoto druhu ženskosti. Tato podoba jim paradoxně umožňuje vyjádřit se. [...]

Zpětně si myslím, že to byl pro mě jediný způsob, jak s Julkou sdílet ten prostor, který v sobě mám a který nedokážu denně popsat ani ukázat..., že tento projekt pro mě znamenal návrat k mému dospívání. Umožnilo mi to zpracovat různé bolestné vzpomínky. Spolu s těmito fotografiemi jsem konečně dospěla.“

Na otázku věnovanou prožitkům spojeným se souborem autorka odpověděla:

„Cítila jsem blízkost, že se svými příbuznými mluvím o sobě, o tom, co je pro mě důležité. Je to trochu tak, jako bych na chvíli vystoupila z role mámy a odhalila jim další část sebe samé.“



Fotografie 109: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011)



Fotografie 110: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011)



Fotografie 111: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011)



Fotografie 112: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011)

8.1.4 Téma identity

Dalším témem, kterým se v mém výzkumu zabývali čtyři respondenti, byla identita. Cestu osobní i fyzické proměny ukazuje práce s názvem *180°* (2018–2019). **Krzysiek Orłowski** popisuje svůj projekt takto:

„*180°* je cyklus, ve kterém se snažím přiblížit svůj boj se změnami ve vlastním životě. V jednu chvíli jsem se psychicky i fyzicky ocitl na konci svých sil. Byl jsem unavený a vyčerpaný. Rozhodl jsem se proto něco změnit, provést něco se svým životem. Rozhodl jsem se pro ‚očistu‘. Prvním krokem bylo vzdát se stimulantů, cigaret, alkoholu a drog. Kompletní detoxikace a očista mi pomohla znovu poznávat sám sebe, objevovat život střízlivý, bez stimulantů. Bylo to neuvěřitelně motivující a povzbuzující období. Znovu jsem objevil svého sportovního ducha. Vyčerpání po tréninku bylo pak tou nejlepší odměnou. Během této doby jsem se fotil a kombinace všech těchto faktorů měla silně terapeutický účinek. Při práci na projektu jsem hodně inscenoval, režíroval a vytvářel fotografie. Neměl jsem připravený plán od A do Z. Jednal jsem velmi intuitivně. Byl čas na stylizaci i čas na neomezené pozorování toho, co se v danou chvíli dělo. V té době jsem byl velmi kreativní, pohltilo mne to. Pracoval jsem na sobě. Měnil jsem se před očima. Bylo to neskutečné. Už během práce jsem věděl, že chci tento projekt shrnout do malé publikace. Příběh, který jsem tvořil, měl začátek a konec. Bylo důležité ukázat proces změny. Účinek toho všeho.

Naučilo mě to neuvěřitelně mnoho. Pracovat na sobě, snažit se změnit své návyky, stanovit si cíle a pracovat na jejich dosažení. A nakonec to celé završit. Je to dlouhý, často monotónní proces. Zatvrzení duše. Tehdy se ve mně vystřídalá spousta emocí, od vzteku až po euforii. Jsem rád, že to několika dalším lidem také pomohlo uvěřit v sebe samé a dát si šanci na změnu. Znovu jsem poznal sám sebe. Změnil jsem se. Stal se ze mě lepší člověk. Myslím, že to jsou největší hodnoty. [...]

Při práci mi byla oporou má partnerka, která se také podílela na té proměně. Dostalo se mi od ní velké podpory a trpělivosti. Během této doby jsem se hodně věnoval sám sobě. Intenzivně jsem se soustředil sám na sebe. Práce, kterou jsem odvedl, měla samozřejmě vliv i na nás. Na náš vztah a na náš společný život.

Moje partnerka byla první, se kterou jsem konzultoval výsledky práce, ukázal jí fotografie, svěřil se jí, jak jsem se cítil a jaké emoce mě tehdy provázely. Dnes se stále nacházím v terapeutickém procesu, ale když se ohlédnu zpět, urazil jsem kus cesty. Také jsem práci na projektu mohl konzultovat se svým dobrým kamarádem, fotografem Jerzym Piątkem. V té době jsem tak měl i solidní oporu v příteli a člověku, který mi poskytoval zpětnou vazbu k mé práci z vizuálního hlediska. Dneska si toho velmi cením. Uvědomuji si, jaké mám štěstí, že jsem obklopen dobrými lidmi. Jsem teď také otcem, partnerem, přítelem, fotografem, rozhodně jsem lepším člověkem, než jsem býval. Myslím, že to je největší hodnota tohoto ‚projektu‘.“



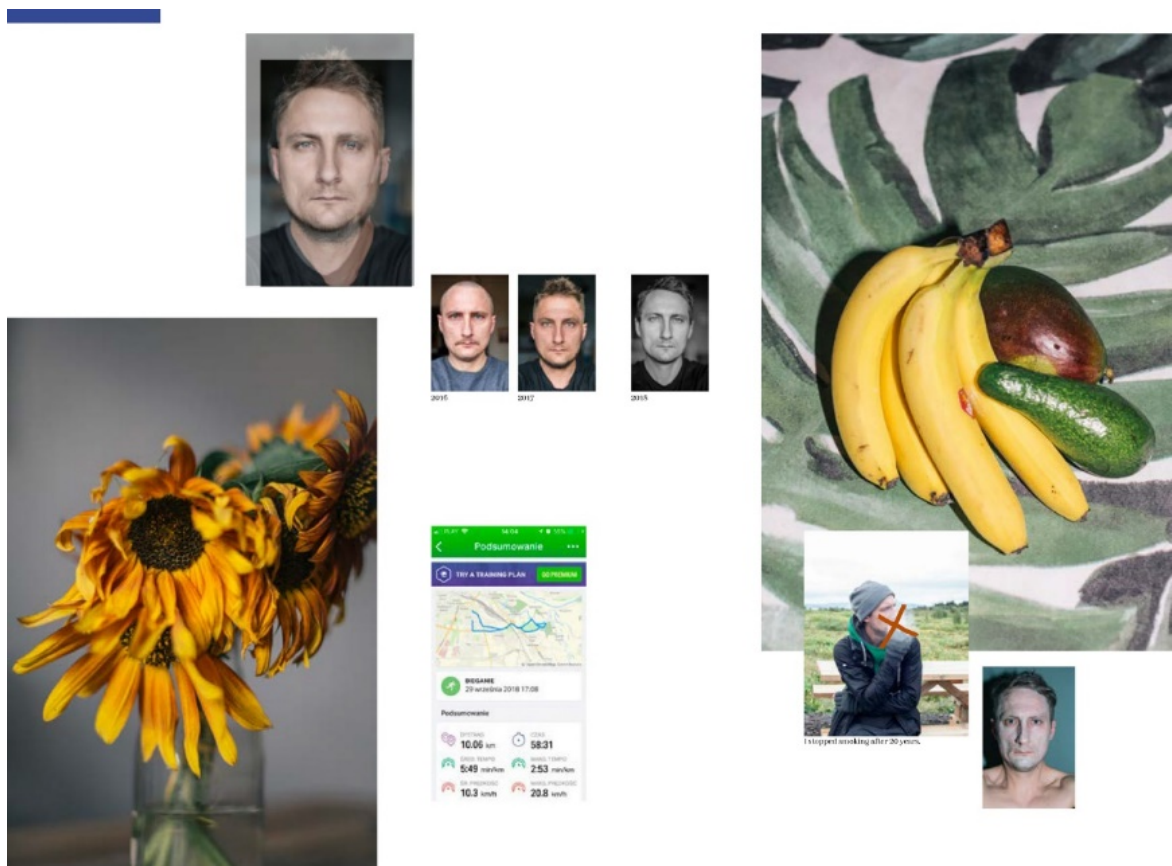
Albert Einstein said: "It's crazy to do the same and expect different results." This is one of such trivial statements that it is very hard to put into action. We have our habits, weaknesses, everyday rituals. It is not easy to mobilize for change, even if our lives seem boring and uninteresting. Each of us has a hundred different dreams. change your figure, then finally dress in style, or finally find real love. This list can be extended any time.

Even if you are a happy person, you certainly have a dream of realization to go with you. Usually, we remind ourselves of them for the New Year by making provisions that are not met in 99% of cases. It is good that a man easily forgets about them, because the frustration of another failure could be unbearable. I lived an unsatisfying life myself for years. I know what it's like to wake up every morning in a depressive mood and not know what to do with yourself. But even though there were days when I felt like I was about to die, somewhere deep inside me was the belief that in the end this state of affairs would change. I have experience in turning my own life 180 degrees. But without exaggeration. I'm far from my many goals and dreams.

180°



Fotografie 113: Krzysiek Orłowski: 180° (2018–2019)



Fotografie 114: Krzysiek Orłowski: 180° (2018–2019)

Otázky identity dalších třech respondentů z mého výzkumu se pojí s jejich sexuální orientací. **Jerzy Piątek** popisuje, co ho přimělo k tomu, aby fakt, že je gay, řešil prostřednictvím své tvorby:

„Objevil jsem, že má smysl nastolit osobní téma, když polský prezident během volební kampaně řekl občanům, kteří se s ním přišli setkat, že LGBT lidé nejsou lidé, ale ideologie. Jsem gay a cítil jsem, že Polsko v tu chvíli přestalo být mou vlastí. Rozhodl jsem se, že budu mluvit o tom, že nejsem člověk, ve fotografickém projektu *Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost]* (fotografie byly poskytnuty pouze pro tento výzkum). V červnu 2020 polský prezident Andrzej Duda ve volební kampani usiloval o své znovuzvolení. Vládnoucí antidemokratická strana Právo a spravedlnost dělala vše pro to, aby volby vyhrál, protože Duda jako prezident jim zaručoval, že si v zemi udrží plnou moc. Jedním ze způsobů mobilizace voličů bylo určení nepřítele, před nímž by občany ubránila pouze Kaczyńského strana. Nepřítelem se stali gayové, lesby, bisexuálové a transsexuálové. Dne 12. června 2020 Andrzej Duda v projevu na jednom ze svých předvolebních mítinků řekl: *„LGBT nejsou lidé, je to ideologie.“* (RMF24, 13. 6. 2020)²⁵. Tato homofobní věta, kterou vymysleli straničtí stratégové Jarosława Kaczyńského, udala tón očerňování LGBT lidí ve veřejném prostoru. Výrok *„LGBT nejsou lidé“* nesčetněkrát opakovali pravicoví politici, novináři, veřejnoprávní televize TVP i někteří katoličtí biskupové (Bereza, 24. 7. 2020, Kocejko, 14. 6. 2020). Ponižování LGBT lidí pokračuje dodnes.

Můj fotografický cyklus, na kterém stále pracuji, je komentářem ke slovům polského prezidenta. V sérii autoportrétů ukazují sebe, neheteronormativní osobu, jako zvíře nebo lišku – neboli zvířata, která mají v polské kultuře pejorativní konotace. Podle záměru má série charakter v současnosti populárních selfiček a je pořízena fotoaparátem mobilního telefonu. Výsledné fotografie mají záměrně připomínat náhodné snímky, které si lidé pořizují každý den.“

Jerzy Piątek o přínosech svého fotografického projektu napsal:

„Vyprávění příběhu o mně samém v mém projektu mi činilo velkou radost. Učil jsem se být subjektem svého cyklu i jeho autorem, což jsem nikdy předtím nedělal. Zpětně také jasně vidím, že jsem měl (a stále mám) pocit, že fotografováním této série dělám něco politického: Nemohu udělat nic pro to, aby politici přestali podněcovat nenávisť vůči LGBT lidem, ale mohu dělat fotografie, na kterých okomentuji to, co špatného se v Polsku děje. V tomto smyslu je můj projekt výkřikem nesouhlasu s politickou realitou, protestem. Změnilo se něco? Ano, mám pocit, že přece jen mám hlas – nejen u volebních urn, ale také jako umělec. A tento hlas je důležitý.“

²⁵ „Próbuje się nam proszę państwa wmówić, że to ludzie, a to jest po prostu ideologia. Jeżeli ktoś ma jakiegokolwiek wątpliwości, czy to jest ideologia, czy nie, to niech zajrzy w karty historii i zobaczy, jak wyglądało na świecie budowanie ruchu LGBT.“



Fotografie 115: Jerzy Piątek: Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost] (2020). Fotografie byly poskytnuty pouze pro tento výzkum.



Fotografie 116: Jerzy Piątek: Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost] (2020). Fotografie byly poskytnuty pouze pro tento výzkum.



Fotografie 117: Jerzy Piątek: Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost] (2020). Fotografie byly poskytnuty pouze pro tento výzkum.

Michał Patycki v rozhovoru pro můj výzkum popisuje, že fotografování bylo pro něj formou terapie v období dospívání, protože vytvářelo pro něj bezpečný prostor, kde se dalo pomyslně schovat:

„Vzpomínám si, že při jednom focení jsem měl dojem, jako by se u toho odehrával nějaký velmi zvláštní film. Chtěl jsem ukázat tuto blízkost. Ale zároveň něco dětinského. Ve škole jsme si hráli ‚na palačinky‘ – na někoho jsme skočili a udělali ze sebe obrovskou hromadu. Chudák ten člověk vespod... Požádal jsem Kasiu, Jadwigu a Ondreje, jestli bych je mohl takto vyfotit u mě na koleji, kde jsem bydlel. Začnou se svlékat a já jim najednou řeknu: ‚Mohu se také svléknout?‘ ‚Ale o to přece nejde,‘ odpověděli. A měli pravdu. Najednou leží na obrovské zelené matraci jako tekoucí voda a já si říkám: ‚Hehe, to je vtipné.‘ Ukázal jsem jim to a oni se dali přesvědčit, že uděláme těch fotek ještě několik. Společnými silami jsme vytvořili ‚bezpečný prostor‘ [...]

Pořídil jsem spoustu těchto snímků. Začal jsem z nich vybírat. Fotografie mi dodala sebedůvěru, zachytil jsem tyto okamžiky, jedny z nejkrásnějších v mém životě. Věděl jsem, že se o sobě dozvídám víc. Nejen prostřednictvím fotografií, ale i tím, co je za nimi. Je za nimi blízkost, teplo, pohoda, ale také nepochopení, dítě, často v těchto obrazech cítím frustraci. Vzpomínky, dopad těchto vzpomínek. Lidé, kterým jsem tyto fotografie ukazoval, byli často překvapeni, že jde o tento typ fotografie, že je v nich taková intimita, že jsem toho schopen ukázat tolik. [...]

Procházel jsem a procházím procesem hlubokého očištění, akceptace a přijetí sebe samého takového, jaký jsem. Práce na tom souboru mi s sebou přinesla přijetí sebe samého, přijetí toho, kdo jsem a jaký jsem. Svobodu a úlevu. Ale i to nejkrásnější ze všeho: lásku k sobě samému. [...]

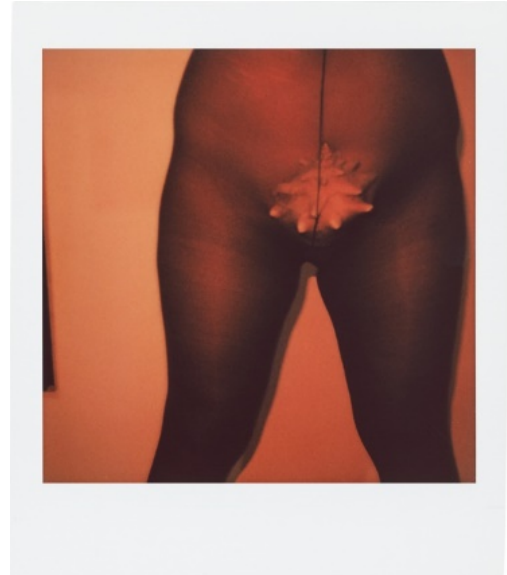
Během práce na projektu mě nejvíce překvapilo, kolik lidí neví, co je to pansexualita. Že vlastně tato série byla pro mě nejen terapeutická, ale také vzdělávací.“



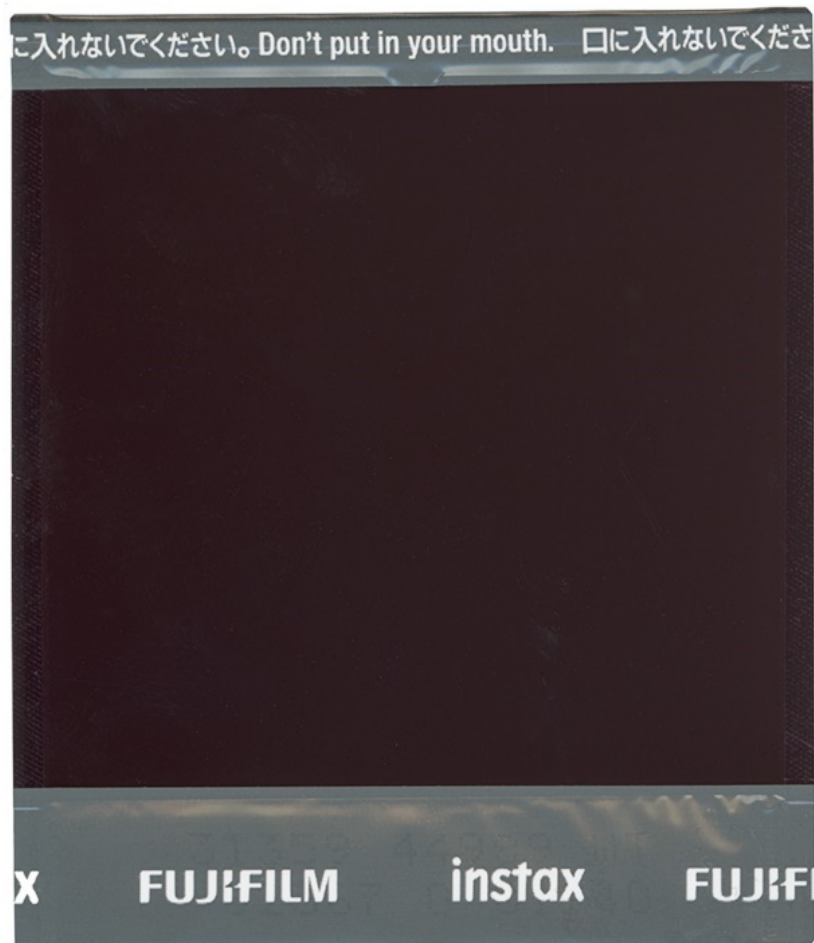
Fotografie 118: Michał Patycki: Bez názvu (2019–doposud)



Fotografie 120: Michal Patycki: Bez názvu (2019–doposud)



Fotografie 119: Michal Patycki: Bez názvu (2019–doposud)



Fotografie 121: Michal Patycki: Bez názvu (2019–doposud)

Přijetí ze strany nejbližších se odráží v práci **Martina Faltejska**.

„Když mi bylo nějakých třináct čtrnáct, rád jsem se díval na klipy, uvědomoval jsem si při pohledu na nějakého zpěváka, že se na něj dívám radši než na ty ženské. Nevnímal jsem to jako problém, protože jsme se o tom bohudíky doma nebavili, ale zároveň nám nikdo nevnucoval, že je to špatně, že by to mělo být vyložené tabu. Což bylo částečně dobře, protože jsem tehdy neměl nad sebou meč, že to je špatně. Ale pak v pozdějším věku se ukázalo, že i to tabu je špatně, že jsem žil ve špatných domněnkách, že jsem si dlouho myslel, že se to o mně ví, jenom se to neřeší. Ale ono se to nevědělo. [...]

Fotka, kde jsem položený v leknínech, je z roku 2013, což byl pro mne přelom, kdy jsem se stěhoval z Lanškrouna do Prahy, bylo to takové vylétávání z hnízda. Mám v té fotce schovaných mnoho šílených věcí, které se v tom období odehrávaly... Když mi bylo osmnáct devatenáct, hodně jsem řešil sebe samého. Všechno se to tajně točilo okolo sexuality, ale u nás doma se o tom nikdy nemluvilo. Snažil jsem se v těch fotkách nacházet. Hodně jsem utíkal mimo domov, bylo to skrývání, které ve mně bohužel pokračuje až doteď. V mnoha věcech. Hodně jsem se uzavřel a začal jsem se tehdy zajímat jenom o sebe. To zní hrozně egoisticky. [...]

Stav beztlíže (2018–dosud) je ódou na moje lesy, bažiny a rybníky, které jsem si potají přivlastnil. Na místa, kde se můžu osvobodit a splynout s prostředím. Skrze tento projekt unikám z koloběhu vlastního života, hledám svou identitu, a především reflektuji svůj vztah k rodnému podhůří Orlických hor – městu Lanškroun.“ Projektu se věnuji od 2012 doposud. Z toho souboru je i fotka s lekníny. Myslím, že odráží moje formování se v celé té situaci doma, vnímání podnětů a reagování na ně: někam se vydat a zároveň se skrývat. [...]

Z procesu tvorby jsem měl radost... Byl jsem tehdy běhat v polích a tam byl takový remízek. Uprostřed remízku byla vodní nádrž s uhynulými rybami, které plavaly břichem vzhůru. Opodál je skládka, takže podle mě tam asi stekla nějaká chemikálie. Byly tam i ty lekníny. Chtěl jsem s tím pořídit nějakou fotku, tak jsem hned běžel domů a pak se rychle vrátil naší žlutou felicií. Věděl jsem, že na fotce chci být čistý, tak jsem si vzal bílou košili. A prostě jsem si do toho lehl. Napadlo mě, že to bude takhle vypadat esteticky lépe, než kdybych tam jenom stál. [...]

Také jsem dělal své vlastní akty; hodně z dálky, součást krajiny, malé tělíčko. A máma s tím nebyla v pohodě v tom smyslu, že co jsem to zase vyfotil a že se tak ukazuju. [...]

Při focení jsem byl sám, ten les, to místo, stativ a foťák. Bral jsem to tak, že tam člověk je v klidu, nechtěl jsem, aby tam byl někdo další, a proto jsem si vybíral i počasí, kdy tam nikdo nebude, a místa vzdálená od turistických tras. Pak tam byly i věci, co jsem dělal s máminou pomocí, protože to jinak nešlo. [...]

Myslel jsem si, že to je krok k mému přijetí. Nepochodil jsem. Ale naše spolupráce byla důležitá v jiném souboru, který následoval. Soubor s názvem *Krumkrum* (2018), což je příšera, kterou jsme měli se sestrou, když jsme byli malí. Byl to náš strašák: Když budeš zlobit, přijde si pro tebe Krumkrum. Byl vždycky

schovaný ve tmě. V tom souboru jsem na sebe bral různé identity těch strašáků. Myslel jsem si, že když budou na fotkách ty barevné převleky, že to mamce docvakne. Že ten soubor je křehčí, nechci použít rovnou slovo zženštilý, ale v něčem femininnější než klasická mužská tvorba. Domníval jsem se, že o mně ví, jaký reálně jsem. Ale pak se ukázalo, že vůbec ne. Ona to slovo homosexualita nebo gay ani nedokáže vyslovit. Je pro ni úplně nepředstavitelné... Táta je naopak osvícený, ten všechno bere v pohodě, v klidu, to je moje záchrana. Neumím si představit, jaké by to bylo, kdyby ten tlak byl z obou stran. Ale zároveň zase máma je máma, vždycky jsem ji měl za takového toho boha.“

Mezi přínosy zmiňovaných souborů Martin Faltejsek uvedl jisté profesní uznání, které se mu dostalo ze strany pedagogů ITF a veřejnosti. Dále cituji:

„Jsem rád, že se na to mohu podívat s odstupem. Měl jsem dobrý pocit, že mi to nějak zapadlo, že jsem vytvořil koncept, aniž bych se mega snažil, že to bylo přirozené. Poznal jsem, že ve mně je něco, čeho musím využít. Že je tam nějaká síla, která mi dokáže pomáhat vidět ty věci jinak a ukazovat je tak. [...]

To bylo sebezapření, ta oběť pro tu fotku, poznání, že fyzické hranice mám daleko jinde, než jsem si myslel. Už to, že jsem se fotil v mínus pěti ve vodě, kde jsem stál pár minut, chodil jsem ven v dešti a takové věci... Definoval jsem si také nějaké vizuální myšlení, aby to bylo kompaktní, aby to nebylo roztržité, jak se člověk mění. [...] Pak mi to přineslo mylné myšlenky o mé rodině. Doufal jsem ke konci práce, že je připravím na to, aby mne přijali, ale nestalo se tak, takže mi to přineslo zklamání. A pak mi to přineslo určitě různé konfrontace i v rámci vztahu s partnerem. To je složité, je to další téma.“



Fotografie 122: Martin Faltejsek: Stav beztíže (2018–dosud)



Fotografie 123: Martin Faltejsek: Stav beztiže (2018–dosud)



Fotografie 124: Martin Faltejsek: Stav beztiže (2018–dosud)

8.1.5 Téma smrti

Okruhu týkajícímu se smrti se věnují v mém výzkumu práce Karoliny Jonderko, Davida Macháčka a již v úvodu kapitoly zmiňované Weroniky Woźniak.

Karolina Jonderko ve své práci, která vyšla i knižně s názvem *Autoportret z matkou / Self-portrait with my mother* (1212, 2018) zpracovává smrt své maminky.

„Soubor vznikl v roce 2012 – čtyři roky po matčině smrti. V letech 2008 až 2011 zemřelo šest lidí z mé nejbližší rodiny a sedmým zesnulým byl můj milovaný pes (pro mě byl členem rodiny). V roce 2012 jsem byla ve velmi špatném psychickém stavu. Šla jsem do babiččina domu (zemřela v roce 2011), kde bylo mámino oblečení schované ve skříni. Byla strašná zima, a tak jsem sáhla po kabátu, který patřil mamince. Našla jsem na něm její vlasy... A poté, co jsem si ho oblékla, se mi ulevilo. Poprvé po mnoha letech. Bylo to, jako by mě objímala. Uvědomila jsem si, že za 23 let, co jsme spolu žily, nevzniklo moc společných fotografií. Také jsem si dokonale vybavovala, jaké kombinace oblečení a při jakých příležitostech máma nosila. Hned jsem věděla, že musím udělat velmi jednoduché fotografie a že vzniknou v domě mé babičky, kde jsme já, moje matka a sestra vyrůstaly. Fotografie jsem vytvořila za dva dny. S jejich popisem mi pomohla sestra. Tato série neměla nikdy spatřit světlo světa. V té době jsem totiž nevěřila, že by mohla mít pro někoho jiného než pro mne skutečnou hodnotu. Jsem ráda, že se neztratila v šuplíku, a navždy tak změnila můj život. [...]

Nečekala jsem, že těch pár jednoduchých fotografií mě jako dcery v šatech zesnulé matky bude mít nějaký dopad na někoho jiného než na mě. Díky lidem, kteří tuto sérii viděli a napsali mi anebo se mnou mluvili, jsem si uvědomila, že fotografie je vlivný terapeutický nástroj – nejen pro fotografa, ale i pro diváka fotografie. Od této série se každá další moje série zabývá ztrátou. Ta se koneckonců týká každého z nás. [...]

Tuto sérii jsem tvořila sama pro sebe a myslela jsem přitom jen a jen na sebe. Chtěla jsem se rozloučit s maminkou. Ukončit fázi truchlení a jít dál. Vnímala jsem úlevu, neuvěřitelnou úlevu. Vyrovnání se se ztrátou. Pořizování těchto fotografií bylo formou rozloučení, ale zároveň mělo i zabránit tomu, aby se na maminku zapomnělo.“

Velmi zajímavé bylo, co se všechno odehrálo po zveřejnění této práce:

„Po zveřejnění přišla i naprosto překvapivá reakce publika. Pozitivně mě překvapila. Najednou jsem zjistila, že nejsem se svým smutkem, se svou bolestí sama. Najednou nás bylo hodně! Cítila jsem obrovskou podporu ‚světa‘. Dodnes mi chodí zprávy z celého světa týkající se právě tohoto projektu. Nikdy v životě bych to nečekala. Vytvořením takového osobního cyklu se můj svět zcela změnil.

Můj otec a sestra byli velmi dojatí. Táta plakal, sestra mi pomáhala s popisky jednotlivých šatů... Myslím, že i pro ně to mělo terapeutickou sílu jako pro mě. Jako bych pro nás všechny uzavírala určitou etapu. Jako bych se loučila s matkou jménem nás všech. [...]

O této sérii jsem psala bakalářskou práci, díky níž jsem našla mnoho dalších autorů, kteří používají médium fotografie k autoterapii. Výstava souboru se pak konala v galerii Bunkier Sztuki (2012) v rámci Měsíce fotografie v Krakově, kde ji viděla Paulina Reiter, redaktorka magazínu *Wysokie Obcasy*, a moje tvář se tak nakonec ocitla na obálce nejčtenějšího ženského časopisu v Polsku (Sulej, 2013; Wróżyńska, 2018). Pro dívku z malého hornického města, která byla uzavřená ve svém traumatu a ztrátě, to bylo něco naprosto neskutečného.“



Fotografie 125: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018)



Fotografie 126: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018)



Fotografie 127: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018)



Fotografie 128: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018)



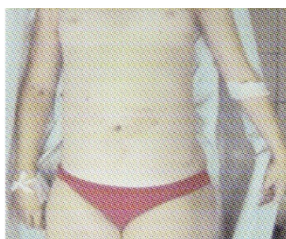
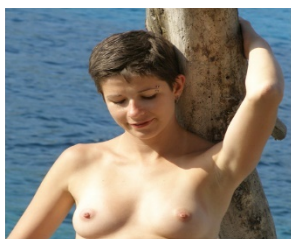
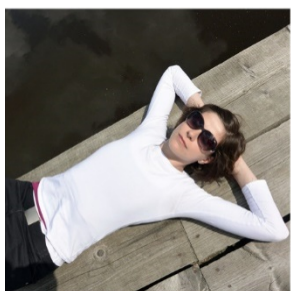
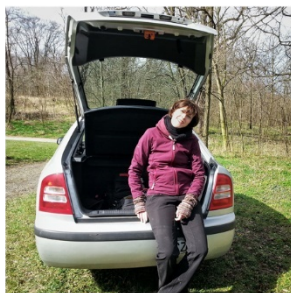
Fotografie 129: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018)

David Macháček s tématem smrti pracuje v souboru *Memento* (2021).

„Měla to být připomínka všem, kteří se na něj budou dívat, že to, co v životě zažíváme jako okamžiky štěstí nebo situace spojené s něčím pozitivním, může mít, a obvykle má, v lidském životě svůj protějšek v záporné polovině. Že to, co je nahoře, to plus, zářivé, růžové, šťastné, může být téměř ve stejné podobě smutek, neštěstí, dno života. A napadlo mě to v situaci, kdy jsem měl v archivu fotky přítelkyně, s níž jsem žil, které ji zachycovaly v okamžicích nějakého našeho společného radostného prožitku, štěstí, radostného okamžiku. Potom jsem viděl její fotografie v policejním spisu. Zemřela při dopravní nehodě, kterou nezpůsobila, a spis byl veden k vyšetřování té nehody. Zarazila mne právě ta podobnost, ale na té hranici plus–mínus, štěstí–neštěstí, jak dvě věci můžou vypadat skoro stejně: Spící člověk přikrytý prostěradlem na posteli, okamžik štěstí, a situace, kdy vedle silnice leží člověk, vypadá, že spí, a je přikrytý ne prostěradlem, ale plachtou. Vizuálně podobné situace, jednou je to symbol štěstí, a stačí, aby se odehrálo něco jiného, vypadá to stejně, a je to neštěstí. Kytka může být oslava narozenin, hezkého okamžiku, může to být i kytka, kterou člověk dává při posledním rozloučení. Člověk u auta může vyjadřovat očekávanou radost ze společné cesty někam na prázdniny, dovolenou, putování do neznáma, a zároveň to může být člověk a auto, ta poslední vteřina života, po které přijde konec. [...]

Ten soubor vznikl s odstupem čtyř let od oné události. Dřív bych se k tomu určitě neodhodlal, protože by mi to přišlo neuctivé. Máme si uchovávat jenom hezké vzpomínky, ale i když člověk vzpomíná na to hezké, stejně se mu to vrací, stejně se mu tam připlíží připomenutí, proč něco už není, proč to skončilo, jak smutně to skončilo, ..., takže tím si neuleví, že vzpomíná na to, co zažil hezkého. A tohle mi pomohlo v tom, že jsem si řekl, patří to k sobě, život jsou obě tyhle stránky, a tím, že jsem ty obrazy k sobě poskládal, jsem to pro sebe uzavřel. Najednou jsem si řekl: ‚Tak a teď to můžu takhle zabalit a je to.‘ Uklidnilo mě vědomí toho, že to je přirozené. [...]

Když jsem na souboru pracoval, nepočítal jsem pro sebe s žádnou úlevou, jenom jsem to potřeboval odvyprávět obrazovým jazykem a pro sebe si potvrdit, že život jsou ty dvě části, plus a mínus. Ten prožitek úlevy a definitivního smíření a vyrovnání se s tím byl pro mne překvapivý. Překvapilo mě i to, že jsem v tomhle překonal sám sebe a dokázal jsem to odprezentovat veřejně. Také jsem si uvědomil, jakou sílu fotografie může mít a co se jí dá odvyprávět, to jsem si předtím neuměl představit.“



Fotografie 130: David Macháček: Memento (2021)

8.2 Příklady z praxe mimo mé pedagogické působení

Dalším východiskem mé práce jsou příklady zkušeností lidí, které jsem v rámci procesu práce na tématu cíleně oslovila mimo své pedagogické působení.

Fotograf **Jaroslav Pulicar** mi na základě mé prosby napsal dopis, ze kterého cituji:

„... Vedle mé fotografické tvorby se sporadicky věnuji i sbírání fotografií od fotografických anonymů, mám tím na mysli ty běžné fotografické momentky, které vznikaly pro osobní potřebu bez jakýchkoliv uměleckých ambicí. Jistou část mé nevelké sbírky tvoří portrétní fotografie, mám tím ovšem na mysli momentní fotografie, často také z ‚photobooth‘ – fotografických automatů, občas také fotografie, které byly vystřiženy jako samostatný portrét ze skupinové fotografie.

Z těch, které jsem sbíral je jasné, že byly zhotoveny nikoliv jako fotografie pro průkaz nebo síťovou jízdenku, ale že byly vytvořeny pro někoho, komu je portrétovaný daroval. Pochopitelně jsem zde na tenkém ledě domněnek a fabulací – ale jak vzrušující je se po tomto ledě procházet! Tyto fotografie nesou navíc stopy častého a dlouhého požívání, jsou odřené, staré, přelomené, vybledlé, s ohnutými rohy. Ve výrazu tváří – často radostných a usměvavých, ale nikoliv takto nutně – lze jasně číst, že byly určeny pro ty nejbližší – partnery, milence, děti, nejbližší přátele. Případně mi to velmi dojemné v tom, že si představuji, jak často byly ukazovány, jak v sobě nesly vzpomínky, jak jejich technický stav ukazuje na jakousi ‚věrnost‘ v uchování vzpomínky a zážitku a jak jistě byly zdrojem zklidnění a toho rozlivu tepla v sobě, který občas všichni tak potřebujeme. Zažil jsem to koneckonců několikrát – starý vesničan vyloví z potrhaných montérek letitou peněženku, rozevře ji a za odřenou, zažloutlou a přelomenou slídou je tvář ženy s vlídným a měkkým pohledem. ‚To je moja... už teda dlouho nežije... měla nádherné černé vlasy... takových kolem nebylo... oni to měli v rodině...‘ Toto se dozvím hlasem, který je v trochu jiné tónině než předchozí hovor. Tento muž vidí tuto fotografii prakticky denně, když v obchodě kupuje to své denní minimum, a někdy si jí všimne méně nebo vůbec ne, někdy na ni myslí celou cestu z obchodu domů. Myslím, že toto je skutečnost, která snáší potíže světa a dává důvod ke klidu a harmonii.

A to poslední, co chci na toto téma sdělit, je bohužel spojené s tím nejsmutnějším, co mě dosud potkalo, a sice se smrtí mojí maminky. Její život skončil v nemocnici, kam jsem za ní několik týdnů docházel a trávil s ní poslední chvíle života. Velmi mě dojalo, když jednou vytáhla pod polštářem ukrytý zmuchlaný igelitový sáček s několika fotografiemi, na kterých jsem byl já s bratrem, oba ve věku předškolním. Byly to roky, kdy máma s tátou začínali rodinný život a měli první byt v domě se zahradou. Na fotografiích jsme s bratrem v tom nejhezčím oblečení, na hlavě máme věnečky z pampelišek. Tyto fotky jsem znal a jako adolescent jsem se za ně velmi styděl – na hlavě věneček z pampelišek! S námi ochotně pózoval náš tehdejší pes, mohutný vlčák. ‚Pamatuješ si, jak se jmenoval?‘ ptala se mě máma. ‚Měli jste se moc rádi...‘ Slunce na fotografiích

vrhalo ostré stíny asi vrcholného léta a my s bratrem mhouřili oči k neznámému fotografovi.

Bylo to pravděpodobně jedno z nejhezčích období mámina života – mladá žena ve své první domácnosti, kterou zařizuje, dvě malé zdravé děti, žádné výrazné starosti kolem nebyly a zdálo se, že ani nikdy nemohou být. V naší rodinné – velmi řídké obsazené – kolekci fotografií, byly tyto dochované záběry tím, na co se dívala v posledních dnech svého života. Tento sáček s fotografiemi jsem někdy viděl na stolku, někdy v polici pod stolkem, myslím, že jej měla v ruce velmi často. Jsem také naprosto přesvědčen, že poslední dny života s tím tušeným koncem jí ty fotografie přinesly smíření a srovnání. Potom zemřela.

V tom všem, co potom během pár následujících dní nastalo, jsem si na fotografie nevzpomněl, asi až po třech dnech, když jsme z nemocnice odváželi osobní potřeby a jiné věci, co tam zůstaly, mě napadlo, kde jsou fotografie, o těch nikdo nic nevěděl, trochu mě to zarazilo, že nikoho z personálu nenapadlo, že by mohly mít pro nás nějaký význam. Jak bych je teď rád měl! Jak moc rád bych je teď měl!

Milá Dito, co jsem Ti zde napsal je asi velmi samozřejmé a nevím, zda je to do Tebou nastaveného tématu vhodné.

Zdravím Tě srdečně až vřele

Jaroslav Pulicar“

Ten dopis mne rozbřečel. A dnes při jeho opětovném čtení znovu. Jak krásně to Jaroslav Pulicar napsal. Jak je mi to jeho pojetí blízké. Vidím v tom vyprávění sebe a svou maminku. Uvědomuji si naši konečnost tady a jistou marnost se proti tomu jakkoliv vzepřít.

Další příklad terapeutického potenciálu fotografie vzešel ze setkání v Českém rozhlase, kam jsem byla v lednu 2022 pozvaná redaktorkou Kateřinou Huberovou. Čerstvě tehdy vyšla kniha *Hranice lásky* a o té jsme si měly ve studiu povídat. Při té příležitosti **Kateřina Huberová** sama mimo záznam popsala svoji zkušenost s terapeutickým potenciálem fotografie, kdy svou ornitofobii díky fotografii překonala. Její odpověď, jak se stalo, že začala s ornitofobií fotografovat ptáky, jsem si nahrála na diktafon:

„To vzniklo jenom očarováním. Tím, že jsem se ocitla v úplně jiné lokalitě. Přestěhovala jsem se z města na kraj Ostravy, do míst, kde opravdu kolem domečku, kde teď žiji, není nic než pole a na obzoru je les. Začala jsem si všímat, že za plotem jsou často a zcela běžně srny a že přicházejí opravdu hodně blízko. A pak taky toho, že se tam vyskytuje množství ptactva, ale takového, které jsem zblízka nikdy neviděla, protože jsem městské dítě. Takže jsem znala holuba, straku, vránu nebo havrana, to je tak všechno. A ještě vrabce. Ale najednou jsem tam uviděla ptáka, o kterém jsem se zprvu domnívala, že je to papoušek. Zjistila jsem ale, že je to žluna, a pak jsem tam spatřila taky strakapouda. Viděla jsem je zblízka, protože tam je na zahradě hodně ovocných stromů. A protože jsem tam

v přírodě pozorovala kdeco, začala jsem se pokoušet zachytit na fotografiích i ty ptáky. Nejdřív jen na mobil. Ale ani tak to není lehká věc, pták je velmi plachý, a když jsem se chtěla přiblížit, tak mi ufrnkl. Takže jsem zahájila jakousi soutěž sama se sebou, co se mi povede zachytit a jak blízko se k tomu ptákovi dostanu. A složitě pro mne je to v tom, že musím překonávat ornitofobii, kterou mám od malička.“

Na otázku, jestli tuší, jak se u ní ornitofobie spustila, odpověděla:

„Vím to přesně, protože když jsem byla malá, asi tak ve věku čtyř a půl let, přiletěl ke mně holub tak blízko, že mi křídly pleskal o hlavu. Myslím si, že to bylo na Václavském náměstí v Praze, kde bylo hodně holubů, a já jsem s ostatními dětmi mezi nimi pobíhala a rozháněla je. A tehdy mi ten holub křídly zapleskal o obličej, a proto mne dodnes to pleskání křídel traumatizuje. Tedy když kolem mě proletí pták a nemává křídly, jsem schopná to přežít, ale to pleskání křídel. [...]

Dostávala jsem se opravdu do takových záchvatovitých stavů. A bylo mi jedno, jestli jsem třeba uprostřed náměstí, začala jsem řvát, klidně jsem dřepala a držela jsem se za uši. A stalo se mi to třeba i tady v rozhlase. Kolegyně tu chovala v newsroomu andulku. Byla sice v kleci, přesto jsem všem zdůrazňovala, že nesmí být volně puštěná, když se tam vyskytuju já, že mám opravdu strach. Oni to nějak věděli, ale netušili, jak velký ten strach je. Nastala situace, kdy jsem již seděla ve vysílacím studiu a za minutu mi měl začít hodinový živý rozhovor s hostkou. A protože ta kolegyně, která tam tu andulku chovala, tu hostku znala, chtěla ji jenom pozdravit a zrovna držela tu andulku v ruce. A ona jí uletěla a začala lítat po studiu. Já jsem dostala záchvat, začala jsem řvát a vlezla jsem pod stůl. Kolegyně ji teda bryskně odchytila a odešla ze studia zcela šokovaná. Hostka sedící naproti mně byla taky v šoku a v průběhu toho rozhovoru jsem viděla za sklem, jak tam všichni ti redaktori stojí s vytřeštěnýma očima a přemýšlejí, co se mi stalo. Byla jsem v šoku, uvědomovala jsem si, jak ubíhají vteřiny, jak už končí předchozí písnička, jak za půl minuty znělka uvede rozhovor s tou dotyčnou... Všechno jsem to absolvovala, ale dnes si to nepamatuju, mám totální okno, prostě nevím.

Nebo v Praze na Hlavním nádraží, tam jsem přijížděla při natáčení pro televizi a každé pondělí jsem tam trávila spoustu času. Tam ti holubi také lítají. Když okolo mě holub proletěl a já jsem dostala tenhle psotník, nějaký pán se na mě vrhl, protože se domníval, že mám epileptický záchvat a že mi musí poskytnout první pomoc. Tak do takových stavů jsem se dostávala.

Teď jsem ale na té zahradě. Vytáhla jsem dokonce kvůli tomu i foťák – zrcadlovku – a snažila jsem se udělat opravdu hezkou fotku ptáka. A přišla jsem na to, že když jsem zcela zaujatá tím záběrem, abych ho zachytila, tak i když se ten pták vznese, se mnou ne že to nehne, leknu se, ale už se pouze leknu, udělám takové to ‚eh‘. Protože ten obrázek je v tu chvíli důležitější. Nevím, jestli se v mozku stane něco, co ho zaměstná něčím jiným nebo co přeskupí informace.

Přepne asi opravdu pozornost a musím říct, že i při běžném pobytu na zahradě, i když nemám foťák a odněkud se vznesl pták, už tyhle záchvaty nemám, a to od té doby, co jsem začala fotit.“

Setkání s **Terezou Nagy Štolbovou** patřilo k tomu nejdůležitějšímu, co mi práce na tématu dala. Zážitek z osobního setkání s člověkem, který přes své obrovské trauma už z raného dětství, dokázal najít způsob, jak se s ním popasovat a založit si novou milující rodinu, a k tomu pomáhat druhým, je nepřenositelný. Rozhovor pro můj výzkum nesouvisel s médiem fotografie, ale s formou tvůrčího psaní, a především s tématem traumatu. Tereza Nagy Štolbová řekla, že svůj příběh uzavřela knihou *Dcera padajícího listí* (2019). Název knihy vychází z doby narození Terezy a její sestry-dvojčete. Zlomek dětství prožila s matkou, která ji brzy opustila. Předškolní věk strávila v dětském domově, dalších deset let prožila u adoptivních rodičů. Vystudovala psychologii a nyní pracuje jako psychoterapeutka. Žije se svým mužem a třemi dětmi.

„Pro mne ta kniha nebo to psaní mělo obrovskou funkci. Protože to, co jsem tam napsala, bych nikdy nikomu neřekla. Já jsem se skryla a schovala se za ta slova. To vlastně nejsem já, kdo to napsal. Tam je málo textu v ich formě, schválně jsem ji nepoužívala. Protože takhle jsem žila, já jsem nebyla já, ale já jsem byla to dítě a tak jsem to taky napsala. Takže vlastně to byla první slova toho dítěte. [...]

Byla jsem od dětství naučena mlčet. Trpěla jsem mutismem. Selektivním mutismem. V dětském domově jsem vůbec nemluvila, i když jsem mluvit uměla. A v nejhorších chvílích svého života jsem vždycky mlčela. Velkou část dětství jsem promlčela, protože nemělo smysl mluvit, nebyla jsem naučena něco sdílet.“

V rámci řešení traumatu se v rozhovoru s Terezou dozvídám o pojmu **racionalizace**.

„Racionalizace je výborný obranný mechanismus. Racionalizace je skvělá, protože se utlumí emoce.

Kognitivní uchopení je skvělé, tím většina traumatizovaných lidí vládne. A to je fajn vědět. Ale vědět ještě nemá velký dosah na emoce, citění a prožívání. Takže zpracování a konejšení těch bolestivých emocí nejde přes ratio. [...]

Nejvíce léčivý je podle mě lidský vztah, prostě korektivní lidský vztah. Láska. Nejvíce léčivý pro lidi s takovým obrovským traumatem, jakým jsem prošla já a vy taky, je láska dalších lidských bytostí. A to jsou i naše děti, i ty nás léčí, i ti blízcí. Pro emoce je nejvíce konejšivé, že přijdou další a láskyplné emoce. [...]

Ale máte pravdu, že moje uchopení, racionální uchopení toho celého traumatu, to, že o sobě vyprávím, že jsem prožila rané vývojové trauma, že jsem zažila poruchu příjmu potravy, disociativní poruchu, poruchu identity, to všechno se dá taky využít jako porozumění tomu, proč jsem byla tak divná, proč jsem nezažívala žádnou blízkost. Nerozuměla jsem si s lidmi, vyhýbala jsem se jim. No ale aby

ne. Oni žili nějaký normální život, který já jsem nechápala, nevěděla jsem, co by mi mohl nabídnout.“



Fotografie 131: S Terezou Nagy Štolbovou při předání knihy Hranice lásky. Archiv autorky (2022)

Když jsem se Terezy ptala na to první, co by měl udělat člověk, který chce cíleně využívat terapeutický potenciál umění (fotografie), odpověděla:

„Je zapotřebí **externalizace** toho traumatu, té bolesti. Externalizace znamená, že to může ven, že se to ‚pojmenuje‘ i beze slov, že tomu dáte nějakou vnější podobu, např. namalujete obraz nebo napíšete báseň o tom, co je ukryté uvnitř vašeho nitra jako příliš bolestné... Celá poezie, básně, které vyprávějí o básníkovi, to je externalizace lidské duše. A stejně tak každá ta tvořivost umožňuje odtajnit, kdo jsem já ve skutečnosti, jak jsem niterný v emocích. Samozřejmě lidi tvoří i z jiných popudů, ale to, na co se ptáte, je to léčivé. Že si dovolíte to tabu, to utajování, tu bolest, kterou jste prožila, vložit do nějakého vnějšího díla. Já jsem to udělala skrze slova, skrze básně a pak skrze tu knihu. Vy jste to udělala skrze fotografie i text v knize. A lidé to dělají skrze různé věci, jak

jde ven to trauma, a sdělují tím ‚podívejte se na tu bolest, tohle jsem prožil‘. A to má smysl v jakékoliv podobě. Ale kdyby tu byl ten lidský vztah, byla by to mnohem silnější cesta, protože tam se odvážíte znovu někomu důvěřovat. Protože trauma, které vám způsobí člověk, s sebou nese ztrátu důvěry, tak jak jste o tom mluvila. Přestanete důvěřovat, ztratíte důvěru v druhého člověka. A když se odvážíte znovu důvěřovat, tak jdete za tím druhým. Nejbezpečnější je jít za terapeutem, protože ten má v popisu práce vás nezranit, neublížit vám. Ale může to být i někdo jiný. Takže to jsou cesty. A když se vaši studenti rozhodnou skrze tvorbu léčit svoje zranění, tak pokud můžou, tak by měli využít i toho terapeuta, aby věděli, co chtějí zvnějšit, co chtějí dát ven, co chtějí externalizovat, co je ta bolest. A taky aby se jim dostalo empatie, laskavého vyslechnutí a soucitu, protože každá bolest potřebuje soucit. [...]

Člověk to dělá kvůli tomu dialogu, aby to někoho zajímalo, je to dál léčivé. Protože jdete do dialogu, já to dělám aktivně. Když jsem tu knížku psala, nemyslela jsem si, že se budu potkávat s pěstouny a adoptivními rodiči, to nebyl můj záměr. Ale přišlo to, protože když uděláte jeden krok... Nejdřív jsem ji psala pro sebe, bez jakéhokoliv záměru, prostě jsem si řekla, že ten příběh napíšu. Vím přesně, kdy to bylo. Když jsem začala psát, čekala jsem dceru Amálku, které je teď jedenáct. Když jsem odevzdala kluky do školky, šla jsem do kavárny psát, byl to rituál. Prostě jsem to začala psát a skončila jsem, až když to skončilo, což bylo na konci těhotenství. Nikomu jsem o tom neřekla. Byl to můj vlastní proces. Otevřela jsem notebook a ponořila jsem se pod hladinu a třeba za čtyři hodiny jsem se vynořila. Zavřela jsem notebook a přišla jsem o pár dní později a zase to samé. Prostě jsem jenom psala. A pak jsem si řekla, že s tím něco udělám, když už jsem to napsala. [...]

Po dopsání knihy jsem porodila. Což je taky takový malý zázrak. Poprvé jsem porodila dceru. Předtím už jsme měli dva syny. Dopsala jsem knížku o holčičce a moc jsem si přála dceru. Takže vlastně jsem porodila dvě holčičky. A to mi stačilo. To bylo naprosto naplňující, ale pak jsem si řekla, že by to dílo mohlo někomu pomoci, pokud to bude k vydání. Když jsem to psala, původně jsem ty ambice neměla. Říkala jsem si, jak se asi dá vydat kniha. Nic jsem nevěděla. Našla jsem si nějaká nakladatelství a rozeslala jsem jim rukopisy. Spousta z nich mě odmítla raz dva. Ale pak, nějakým zázrakem, mi Triton napsal, že ano, že to berou a že to vydají. Byla jsem moc ráda, protože mi najednou přišlo, že ten rok psaní měl smysl, že se to dostane někam dál k lidem, že to budou číst. A kupodivu tam nebylo ani moc oprav, Triton to vydal dost rychle. A pak, když už byla kniha vydaná, řekla jsem si, že bych mohla ten příběh vyprávět těm lidem, ke kterým přijít má. Tak jsem udělala aktivní krok, rozeslala jsem informaci o tom, že knížka vyšla, různým doprovázejícím organizacím pro pěstouny a pro náhradní rodiče. A některé ty organizace se chytly a pozvaly mě. A od té doby pravidelně jezdím lektorovat, přednášet do těchto organizací, hlavně pěstounům, protože ti to mají jako povinné vzdělávání. Adoptivní rodiče nemají povinné vzdělávání a tam bych chtěla sdělit mnohem více. [...]

Ta moje knížka má lidem ukázat, jak nesmírně důležitá je mateřská láska, jak nesmírně důležité je neopustit dítě, zůstat s ním, dát mu náruč, objetí. Doufám, že ta knížka to ještě dál otevře. Protože jsou různé divadelní hry a jsou různé filmy, ale o mateřské lásce jich je málo. Chtěla bych dát té knize větší mediální sílu.“

Na otázku, jestli Terezu vydání knihy nějak změnilo, odpověděla: „Přímo vydání té knihy ne, ale to, co se otevřelo. Najednou jsem zažila, že můj příběh má smysl, což umožnila ta knížka původně naprosto nechtěně. Zjistila jsem, že má velký význam ten příběh vyprávět lidem, kteří se rozhodují pro přijetí cizího dítěte mezi sebe, a mně to dalo sílu mluvit nahlas. Protože do té doby jsem mlčela.“

Markéta Typovská a její autorská kniha *Mravenčení* (2021) byla dalším příkladem kombinace autorčiny nezdolné síly a tvůrčího terapeutického potenciálu umění. Popisuje téma posttraumatické stresové poruchy jako důsledek zneužívání v dětství:

„K tomu, že chci udělat tu knížku, mě popohnalo mamčino mlčení. Protože jsem to řekla, řekla jsem tu obrovskou věc, a měla jsem dojem, že se něco změní, že se něco stane, a najednou bylo ticho po pěšině. Tak jsem si říkala: ‚To ne, to takhle nemůžu nechat vyšumět.‘ A rozhodla jsem se, že tu knížku napíšu. Že to bude moje bakalářka. Ještě jsem nevěděla přesně, jaký to bude formát, ale věděla jsem, že to bude autorská knížka. Myslím si, že tak měsíc poté, co jsem to našim řekla, jsem se pro to rozhodla. Ještě mi chvíli trvalo, než jsem to řekla terapeutce, protože jsem tušila, jaký bude mít na to názor. Ona se toho nejdřív trochu lekla, ale já jsem si to potřebovala v sobě ujasnit, že právě takhle to potřebuji. A ve chvíli, kdy jsem si tím byla stoprocentně jistá, v podstatě jsem jí to jenom oznámila. A viděla jsem, že se obává, že se tím můžu retraumatizovat, což se částečně stalo. Že si to můžu znovu prožít, že mne to může v terapii vrátit zpátky, v tom ‚posttraumatickém růstu‘. I když to tenkrát ještě nebyl posttraumatický růst, ten přišel až později. Je pravda, že jsem v té terapii postupovala docela rychle, protože jsem byla otevřená, jak se mi ulevilo, že konečně můžu o tom s někým mluvit. Občas mi říkala, ať zpomalím, že jsem jak formule 1. Takže ona se o mě bála, abych to zvládla. Ale asi když viděla, že jsem o tom přesvědčená, zelenou mi nakonec dala. Ale asi bych to udělala, i kdyby mi ji nedala. Najely jsme na to, že mě v tom bude podporovat, a když se bude něco akutního dít, tak tu pro mě bude.

Takže pro mě bylo spouštěčem to ticho, které nastalo po setkání s mými rodiči. Verbálně jsem to popsala, ale nedělo se nic. Ale zároveň jsem věděla, že mám tu schopnost o tom mluvit, viděla jsem sebe samu, jak v terapii funguju. S tím popisováním věcí nemám problém. Hlavně jsem věděla, že bych takovou knížku před dvěma roky nebo před rokem a půl sama potřebovala. Že bych opravdu potřebovala manuál, příručku, kde bych se dozvěděla, co s tím můžu dělat, ale pustit se do nějaké odborné literatury jsem neuměla. Když jsem četla potom k té

bakalářce Levina (2011), byla jsem z toho nadšená a moc mě to bavilo. Chodila jsem za partnerem a říkala jsem mu: ‚Podívej se, ono to funguje takhle.‘ [...]

Takže jsem zároveň věděla, že mi tvorba knihy pomůže, aby to celé, co se se mnou děje, bylo pro mě uchopitelnější. A že ta knížka může pomoci i dalším lidem v situaci, ve které jsem byla ten rok a půl předtím já. Takže takhle jsem došla k tomu, že chci vytvořit autorskou knížku na téma posttraumatické stresové poruchy jako důsledku zneužívání v dětství, která bude vycházet z mého osobního příběhu, ale zároveň to nebude jenom jeho převyprávění, abych si postěžovala, jak to mám těžké. Tohle byl takový první zárodek, bylo to někdy v březnu až v dubnu roku 2020 a myslela jsem si, že přes prázdniny to napíšu, ale vůbec jsem se k tomu nedostala, tělo mě k tomu nepustilo. Nenapsala jsem ani čárku, nakonec jsem to začala psát až někdy koncem října, začátkem listopadu v bakalářském ročníku. Potřebovala jsem co největší prostor si nějak ty věci v sobě uspořádat. [...]

Potřebuju všechno psát ručně, mně se špatně píše na počítači, tak jsem to psala všechno obyčejnou tužkou do skicáku, který jsem si jen pro tenhle účel ušila. [...]

Ta fotka, co je úplně na konci *Mravenčení*, to byl nejterapeutičtější moment na celém tom tvoření. Je to autoportrét po napsání první kapitoly, kdy jsem si znovu prožila první flashback. [...]

Přítel byl vedle v pokoji. Věděl, že to v ten moment píšu. A věděl, že to pro mě bude náročné. V ten samý večer ‚vznikly‘ ty potrhané papíry, které jsou vidět na té fotce. Vybušila jsem do nich ze sebe veškerou tu paralýzu. Pořád je ještě mám doma. [...]

Vyfotila jsem se sama. Přišlo mi to hrozně důležité. [...]

Chtěla jsem, aby i lidé, co tohle neprožívají, pochopili, co to znamená mít v těle trauma. Jak se chová tělo i mysl traumatizovaného a proč je to pro jeho okolí často naprosto nesmyslné a nečitelné. To, co se odehrává v těle, to jsou všechno fyzické odezvy traumatu, takže mi přišlo důležité umět přesně popsat, co se ve mně děje v tu chvíli, aby bylo pochopitelné pro člověka, který to vidí z druhé strany. Aby to mohli lépe pochopit lidé, kteří mají ve svém v okolí někoho traumatizovaného, aby chápali, co se mu děje a jak k němu přistupovat. A o tom ta knížka celá je. Rozkouskovala jsem svůj příběh na kapitoly a celou knížku na dvě části. V té první části jsou kapitoly s příběhem, které jsou protkané vysvětlivkami. Třeba kapitola o tom, jak jsem měla flashbaky, je hodně, hodně osobní. Potom následují vysvětlivky, co je to flashback, proč přichází až po letech. Proč je to tak, že si žena vzpomene po dvaceti letech, že ji někdo znásilnil, že to není tak jednoduché a že arogantní argumenty typu ‚a proč o tom mluví až po tak dlouhé době?‘, ‚to si na to jako vzpomněla až teď?‘, ‚ona ho chce určitě jen zničit, za něco se pomstít‘, které často vídám ve společnosti, jsou naprosto irelevantní. Ta knížka má dvě roviny, tu odbornější, i když odborník nejsem, a tu osobní, protože pro mě je nejjednodušší to vyprávět pomocí vlastních prožitků. To je ta první část a druhá část je úplně obecná, pojednává o tématech, která člověk s traumatem řeší v životě nebo na terapii. Jsou tam asi dva krátké texty a doslov jako pokračování mého

příběhu, ale ten končí první část knihy. Tím, že jsem si našla terapeutku. Druhá část knížky byla pro mě zase přínosná tím, že jsem si v sobě víc srovnala a ukotvila věci, které mi opravdu pomáhají. Je tam část o tom, kde hledat pomoc, kde hledat terapeuta. Potom je tam část, jak člověk může pomoci sám sobě, co jsou nějaké základní návyky, které mu můžou pomoci začít se ladit sám na sebe, na své tělo, své potřeby.“

V závěru našeho rozhovoru shrnula Markéta Typovská přínos práce na knize slovy:

„Že to mám v rukách úplně stoprocentně, říct nemůžu, protože se mi zatím nedaří být v tomto záměru konzistentní. Ale mám v sobě takový vnitřní plamínek, který je občas silnější, občas je malinký, ale vždycky tam je. Který, když je mi zle, mě pohání k tomu ty věci zlepšovat a neschovávat se před nimi nebo nedělat, že neexistují. Pomáhá mi snažit se sama sobě dělat ten život hezčí a příjemnější, aniž bych nutně závisela na tom, že mi ten život musí udělat hezčí někdo jiný, což se mi občas taky stane. Vnímám svoji sílu, že dokážu svůj život změnit poměrně radikálně a že to vede k dobrému.“



Fotografie 132: Markéta Typovská: Mravenčení (2021)

9 ZÁVĚRY ZÍSKANÉ VYHODNOCENÍM ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ

Převážná část respondentů mého výzkumu se skládala ze současných nebo bývalých studentů ITF. Kritériem mého výběru byly jejich práce, ve kterých zpracovávali osobní témata. Z mého pohledu mohly být pro ně některé situace i krizové a motivovaly je k uměleckému zpracování za využití fotografického média. Pět respondentů bylo mimo prostředí ITF, jejich oslovení vzniklo v průběhu práce na disertační práci.

Jmenovitě se jednalo o tyto účastníky:

Ondrej Čechvala, Maga Ćwieluch, Jan Dytrych, Martin Faltejsek, Roman Franz, Iwona Germanek, Anna Grzelewska, Kateřina Huberová, Karolina Jonderko, Tomasz Kawecki, Jana Kolářová, Zbigniew Kordys, Marcin Kruk, Klára Kusá, David Macháček, Tereza Nagy Štolbová, Krzysiek Orłowski, Michał Patycki, Jerzy Piątek, Rafał Siderski, Vojtěch Sláma, Branislav Štěpánek, Katarína Selecká, Tomek Tyndyk, Markéta Typovská, Petra Vlčková, Weronika Woźniak, Jaroslav Pulicar.

Hlubkové rozhovory mi umožnily více proniknout do mnou zkoumaného tématu. Poznala jsem perspektivy jiných lidí a mohla jsem podrobněji rozpoznat okolnosti vzniku prací, které jsem dříve znala jako školní práce, a řada detailů mi tak byla ukryta. V některých případech jsem z rozhovorů vyrozuměla i to, že autoři již získali nadhled a vzhledem k časové prodlevě mezi vznikem díla a rozhovoru o něm dokázali hovořit s odstupem a z nových pozic.

Odpovědi směřované k podmínkám efektivního využití fotografického média mi objasnily řadu faktů, které jsem si sama neuvědomovala a které se vzhledem k cíli vytvořit metodu nebo „návod“ pro cílenou práci s terapeutickým potenciálem fotografie jevily jako důležité.

Mezi **nejdůležitější podmínky** byly zařazeny tyto:

- „Uvědomění si, že ten proces tvorby s člověkem něco dělá.“ (Roman Franc)
- „Důraz na autenticitu.“ (Tomasz Kawecki)
- „Je potřeba soustředit se zvláště na samotný proces, zahrnující přípravu na fotografování, pak proces fotografování a eventuálně proces postprodukce.“ (Maga Ćwieluch)
- „Dialóg s ostatnými okolo seba – buď s dotknutými (ak komunikovať chcú), alebo aspoň s priateľmi. Neuzatvárať sa s témou do seba, ale hovoriť o nej. Nepriamo tým môže pomôcť aj ďalším.“ (Ondrej Čechvala)
- „Cítit potrebu poznať sám seba, mluvit o sobě.“ (Tomek Tyndyk)

- „Neměli byste spěchat a měli byste si na takovou činnost vyhradit čas.“ (Zbigniew Kordys)
- „Být k sobě upřímný, nebát se jít do hloubky.“ (Jan Dytrych)
- „Být upřímný v tom, co člověk dělá.“ (Rafał Siderski)
- „Je zapotřebí jakýsi druh profesionality, je třeba to zpracovat, dotáhnout, ukázat, rozdat. Dělat to opravdově, naučit se řemeslo, mít výsledek. Bez výsledku ta terapie nebude fungovat. I psychoterapie funguje, jenom když se plně účastníš, ne když si myslíš nebo ti někdo řekl, že bys měla. Proto se zdá, že účinnost psychoterapie je nízká, protože řada lidí ve skutečnosti nechce, nebo bohužel nemůže s terapeutem spolupracovat. A tak je to i s tou fotkou. Nestačí, když ti to někdo navrhne. Je potřeba něco dělat. A to je často problém, protože deprese s sebou nesou tu neschopnost bojovat s nechtíváním, s nedostatkem motivace. V buddhismu se říká, že deprese je nemoc dechu.“ (Vojtěch Sláma)
- „Převzít odpovědnost za objekt fotografie, za dítě, za člověka obecně. To znamená plně si uvědomit, že fotografie má dopad na jeho skutečný život.“ (Anna Grzelewska)
- „Ponořit se do tématu a neohlížet se na ostatní. Uvést do života to, co člověk cítí. To je nejdůležitější. Následovat svůj vnitřní hlas.“ (Krzysiek Orłowski)
- „Treba vedieť rozpoznať, kedy má fotografická práca ešte pozitívne autoterapeutické účinky a pomáha, a kedy naopak vedie do slepej uličky a predstavuje hrozbu zhoršenia duševného stavu. V takom prípade je zrejme potrebné vyhľadať odbornú pomoc. Ďalší dôležitý aspekt je tvoriť autenticky, tzn. skutočne myslieť a prežívať to, čo je na fotografiách. V opačnom prípade klameme sami seba a ‚fake‘ fotografické dielo nebude mať žiadnu hodnotu ani pre nás, ani pre iných divákov.“ (Branislav Štěpánek)
- „Takový člověk musí především vědět, že účel jeho fotografování je terapeutický a že umělecké hodnoty jsou až na druhém místě. Musí být také otevřený terapii obecně, mluvit o sobě, vytahovat ze svého nitra skryté myšlenky a zážitky. Musí být také připraven zjistit o sobě nelehké věci. To je koneckonců smyslem terapie.“ (Jerzy Piątek)
- „Potřeba být otevřený všem možným scénářům. Vřelost a porozumění vůči sobě samému.“ (Michał Patycki)
- „Určitě se to nemůže dařit dělat někomu, kdo je neempatický a nezná dobře sám sebe, i když k tomu může dojít prostřednictvím té práce. Ale asi nějaký bazální level sebepoznání by měl mít. Pro mě je to dost široká otázka. Já jsem k tomu došel tím, jak jsem ten široký záběr zužoval a na konci to vlastně vykrytalizovalo. Ale když někdo chce začít, co bych mu poradil? Fakt mne napadá jen ta citlivost. Asi to má každý jinak. Někdo chce mít co nejvíc vjemů, nějakých zdrojů, třeba z rozhovoru s někým... Strašně záleží na tom

konkrétním člověku. Ta odhodlanost, oddanost, mít cíl, že to nepustím, že někam dojdu. Ale zase se říká, i ta cesta je cíl, takže asi cokoliv je v tomto správně, jenom je to vhodnější pro lidi, co jsou citlivější.“ (Martin Faltejssek)

- „Ze své zkušenosti usuzuji, že je důležité svůj terapeutický záměr neovládat, ať se jen děje sám. Ať ta tvůrčí síla člověkem jen prochází a on ji vkládá do fotografií. Moc nepřemýšlet, kde není potřeba. Čím víc intuice a míň ratia, tím je pro mě výsledek ryzejší.“ (Petra Vlčková)
- „Nejdůležitější je pochopit a stanovit si hranice toho, co ještě [umělec] divákům odhalí a co si nechá pro sebe.“ (Klára Kusá)
- „... mít chuť si o té fotce sám se sebou vnitřně povídat. Nejenom to vyfotit, ale pak se sám na ty fotky podívat a vyprávět si sám se sebou, jestli tam ten pocit je, nebo není... Předpoklad je nestydět se, nemít zábrany sám před sebou, nemít záklopku a dopředu si neříkat, že já fotit neumím nebo že to bude blbé... Předpoklad je, aby člověk sám sebe nesvazoval dopředu předsudky, že se mu to stejně nepovede, že to bude blbé. Věř tomu jednoduchému principu, choď světem a to, co prožíváš, tak si vyfoť. A nepřemýšlej dopředu nad tím, jestli to bude dobré, nebo ne, a co na těch fotkách má být, měj odvalu k tomu spontánně zaznamenávat, co cítíš.“ (David Macháček)
- „Myslím, že je třeba věřit vlastní intuici. Není to věda. Není potřeba se dívat na to, jak to udělal někdo jiný. Snažte se sami, dokud se vám to nepodaří. Buďte k sobě upřímní a pravdiví. Otevření. Jde o to, dělat osobní projekty, o sobě, o své bolesti, o svých emocích. Vložit do tohoto projektu city. Právě pomocí umění můžeme strach zkrotit, pochopit ho.“ (Weronika Woźniak)

Z daných odpovědí vykrystalizovala další témata. Například potřeba myslet na sebe a své blízké, na dopady, které práce může způsobit. Otázka priorit ohledně výtvarných kvalit ve vztahu k terapeutickému potenciálu zazněla v komentáři Jerzyho Piątka, který za prioritu považuje léčebný účinek, a nikoli výtvarnou kvalitu.

Za významné zjištění považuji zmínění možnosti uměleckou práci konzultovat s terapeutem nebo mentorem. Důležitost **konzultace s terapeutem** zazněla v osmi případech:

- „Dokážu si představit, že kdybych nebyl buddhista, kdybych se snažil použít fotografii jako metodu vyrovnávání se s traumatem, pak by pro mě určitě bylo důležité, abych tímto procesem s někým prošel. Svým způsobem jsem fotografoval díky škole. Právě díky škole, díky rozhovorům se spoustou lidí, profesorů, studentů, jsem byl schopen konfrontovat se s tím, jak to bylo přijato, a naučit se, jak to vlastně dělat. Pokud se do něčeho takového hodláte pustit, je důležité, abyste měli kontakt na nějakého mentora, vedoucího práce či konzultanta, který vám pomůže podívat se na to celé s odstupem. Terapie se

koneckonců taky neprovádí sama. Sám terapeut je rovněž pod dohledem. Myslím, že je důležité dělat to v prostoru s dalšími lidmi.“ (Zbigniew Kordys)

- „Dospel som preto k presvedčeniu, že ľudia, ktorí sa púšťajú do autoterapeutických fotografických experimentov, by mali byť nanajvýš opatrní, aby si neublížili.“ (Branislav Štěpánek)
- „... také bych doporučil konzultovat téma s psychoterapeutem a při tom souběžně pracovat na takovém projektu.“ (Marcin Kruk)
- „Myslím si, že určitým ľuďom to môže naopak aj uškodiť. Keď sa človek hrabe až príliš hlboko, môže nájsť veci, ktoré vidieť nechcel, alebo zámerne prehliadal. V závislosti na osobnosti to niekomu môže pomôcť, inému zasa uškodiť.“ (Ondrej Čechvala)
- „Konzultovala jsem své Juliiny fotografie s psycholožkou a ta mě upozornila, že tyto fotografie jsou součástí mého osobního vztahu s dcerou. To, že se na ni dívám přes kameru, že je pro mě její vnější stránka tak důležitá, na ni má vliv a formuje její pohled na sebe samu. Paradoxně nejde ani tak o účinek samotných fotografií – o to, co představují –, ale o to, že já, její matka, se na ni téměř neustále dívám, pozoruji ji, fotografuji ji, reálná situace fotografování se stala součástí našeho vztahu. To je jeden z důvodů, proč od Julčina dospívání byly prakticky všechny fotografie inscenované, vždy jsem se s ní domluvila, že ji budu fotit, a požádala ji o svolení, zda bych je mohla ukazovat na veřejnosti.“ (Anna Grzelewska)

Kromě již zmiňovaných témat spojených s traumaty mne zajímala i **díla, která v respondentech v minulosti vyvolala emoce**. Zajímalo mne poznat další autory, kteří mají schopnost prostřednictvím tvorby vyvolat v druhých emoce. Chtěla jsem zjistit, jaký druh fotografie účastníky mého výzkumu nejvíc oslovuje.

Převážná část odpovědí poukazovala na díla známých dokumentaristů (Sally Mann, Larry Clark, Jacob Aue Sobol, Josef Koudelka, Nan Goldin, Richard Billingham, Lewis Hine, Paul Strand, Diane Arbus, Nick Ut), druhá kategorie se týkala výtvarných fotografií s motivem tělesnosti (John Coplans, Jen Davis, Joel-Peter Witkin, Robert Mapplethorpe). Třetí okruh zahrnoval fotografie portrétů nebo zátiší (Man Ray, Albert Renger-Patzsch, Josef Sudek, Karl Blossfeld, Annie Leibovitz). Respondenti také ve třech případech zmiňovali emoce spojené s účinkem děl z prostředí školy, s prací kolegů, spolužáků či pedagogů (Oldřich Malachta, Vojtěch Hurych a Jindřich Štreit).

Je jisté, že tyto odpovědi odrážely dobrou orientaci v oblasti fotografie získanou díky fotografickému vzdělání na ITF.

Poslední kategorií prací, které v respondentech vyvolaly emocionální účinek, byla rodinná alba a jejich hodnota byla vyvolaná především osobními vazbami. Rafał Siderski zmiňuje fotografii, která zobrazovala jeho s bratrem v objetí jejich

otce. Anna Grzelewska popisuje černobílou fotografii, na níž je její maminka, ležící v klíně své maminky, smutně se dívající do objektivu. Vědomí toho, že maminka krátce na to zemřela, dává fotografii velký význam a emocionální kvalitu.

Výzkumné otázky směřovaly k hlubšímu pochopení a analýze mnou zkoumaného tématu týkajícího se traumatu jako motivace k tvorbě a fotografie (ve smyslu uměleckého a tvůrčího procesu, který s fotografií pracuje) jako terapie. Většina z respondentů se přiklání **k pozitivnímu dopadu své fotografické práce** na jejich vnímání krizové situace, kterou souborem otvírali.

Ve dvaceti osmi textech dokládám pohnutky a příčiny, které autory a autorky vedly k využití terapeutického potenciálu fotografie, mnohdy i nevědomě, jen díky jejich vnitřní **intuici**, a dávám tak s jejich souhlasem možnost hlouběji je poznávat.

V odpovědích zazněl vliv prostředí školy a obdobně směřovaných prací, pak také vliv zkušenosti s dřívější psychoterapií, která člověka učí o svých pocitech přemýšlet a hledat cesty k pocitu vnitřní rovnováhy.

Dvě autorky jsem do výzkumu zařadila kvůli svému vztahu ke knihám a jejich způsobu o traumatu vyprávět prostřednictvím tohoto média.

Díky Zbigniewu Kordysovi jsem měla možnost své téma nahlédnout v duchu filozofie praktikujícího buddhisty.

Všechna setkání a ochotu respondentů se otevřít považuji za klíčové pro své další přemýšlení o tématu. Vnímala jsem v průběhu setkání, že ti lidé byli potěšeni zájmem o jejich práci, získala jsem odezvu, že je to pro ně stimulující tak poctivě a do hloubky se o procesech a myšlenkách spojených s tvorbou baví; že někdy byli i zaskočeni, překvapeni, místy dojatai, potěšeni... Že některé věci vyslovili možná poprvé a jim samotným to pomohlo si ty věci v sobě ještě více urovnat, ujasnit si je. Děkuji všem účastníkům výzkumu za projevenou důvěru a za pocit blízkosti, který byl neskutečně formující.

PRAKTICKÁ ČÁST

10 POPIS VZNIKU PRAKTICKÉ ČÁSTI

V této části práce se věnuji popisu práce na knize *Hranice lásky*. Analyzuji prostřednictvím jednotlivých důležitých aspektů celý proces, jak v rovině myšlenkových pochodů, tak praktických úkonů. Na konci jednotlivých kapitol jsou pro zájemce uvedeny konkrétní úkoly, které by měly být vodítkem pro cílenou práci s terapeutickým potenciálem fotografické tvorby.

Terapeutický potenciál tvorby je dobré vnímat nejen ve vztahu k jeho autorovi (umělci), ale také ve vztahu k příjemci díla.

Ze svého výzkumu cituji pohled Jerzyho Piątka:

„Fotografie může mít terapeutický účinek jak pro fotografa, tak pro člověka, který si snímky prohlíží. Pro tvůrce může mít fotografie terapeutický účinek, pokud zpracovává téma, které se ho osobně dotýká, jako je jeho vlastní závislost nebo závislost někoho blízkého, smrt, identita apod. Na druhou stranu může být fotografování terapeutické, pokud je samotný akt fotografování považován za meditaci. Umělec například při fotografování zátiší může fotografovanou scénu komponovat dlouhé hodiny, aby v ní našel něco, co lze označit za zen. Na druhou stranu divák může fotografii prožívat jako terapii, když ji z hloubi vlastního srdce vztáhne k sobě samému a ke svým problémům, nebo když v ní objeví uklidňující harmonii.“

10.1 Definování vlastního traumatu a vlastního cíle

10.1.1 Definování traumatu a bolesti, externalizace

Když začínám pracovat se studenty, je pro mne důležité nikoho k ničemu nenutit. Nechat na nich, kam až chtějí jít a co chtějí ve své práci otevřít. Když jim vyprávím o své zkušenosti s terapeutickým potenciálem, ukazují konkrétní práce například ze své série *Autoportréty* (2002, 2003, 2007, 2012, 2014, 2016) a popisují ne to, co na nich lze přímo spatřit, ale co se odehrávalo při jejich realizaci, jaký vliv to mělo na mne a jak se ta zkušenost pak dál propisovala do mého života. Chci jim na svém příkladu ukázat, jak velký vliv fotografická tvorba může na autora, a nejen na něj, mít. Chci studenty motivovat k tomu, aby to sami zkusili. Mým přáním je, aby vytvořili něco, co je opravdu zajímavá, co se jich dotýká a co jim ve výsledku nějak pomůže se posunout.

10.1.2 Definování vlastního cíle

Stanovený cíl je otevření dialogu na dané téma. S tím souvisí získání nových informací a možných pohledů na téma z jiných perspektiv. To vše působí na potenciální transformaci a vznik fyzického díla.

Studentům říkám, že třeba existuje něco, o čem se jim těžko vypráví pomocí slov, ale pomocí fotografie by to třeba jít mohlo. Snažím se vytvořit prostor, kde se vzájemně studenti nehodnotí. Sdílíme osobní témata, aniž bychom si kdy byli v reálném životě blízcí. Při prvním setkání se jim snažím sdělit své přesvědčení, že tato metoda funguje, a snažím se jim tuto zkušenost předat a nadchnout je pro tento přístup. Nikdy předem nevím, jestli se to povede. Bývám při prvním setkání v rámci předmětu autoportrét trochu nesvá. Jsem ve svém projevu ale vždy autentická a upřímná. Věřím studentům, že se to neobráti proti mně. Mám pocit, že to, co jsem zažila prostřednictvím fotografie, má cenu předat dál. Mně fotografie opravdu pomohla žít lepší život, uvědomit si, kdo jsem a že se mohu stát tvůrcem svého života. A ten pocit bych přála každému.

Jako první je důležité si uvědomit, co je téma, které bych mohla svou tvorbou otevřít, poznat, zkoumat. Nemusím o něm přemýšlet hned v souvislosti s traumatem, mohu si položit otázku, co mne trápí, co bych chtěla změnit, abych se cítila lépe.

Definuji si tedy svoje téma. Tereza Nagy Štolbová v dialogu se mnou mluví o procesu **externalizace**:

„Externalizace znamená, že to může ven, že se to ‚pojmenuje‘ i beze slov, že tomu dáte nějakou vnější podobu, např. namalujete obraz nebo napíšete báseň o tom, co je ukryté uvnitř vašeho nitra jako příliš bolestné.“

Na moji připomínku, že je k tomu zapotřebí odvaha, Tereza odpovídá:

„Ale tvořivost to umožňuje, protože ta tvořivost může vypadat všelijak. Tvořivost je nástroj.“

V rozhovoru s Terezou jsem tedy konstatovala: „Člověk se může schovat za to, že to není on sám, ale někdo jiný.“

Uvádím vlastní příklady externalizace:

Denisa byla první člověk, kterému jsem řekla o svém největším trápení. Kamarádily jsme se na gymnáziu. Byla jedničkářka, ale od ní jsem necítila opovržení kvůli tomu, že jsem patřila k těm, kteří nejvíc kazili studijní průměr naší třídy. Studijní výsledky mne totiž tak moc netrápily, protože jsem měla mnohem důležitější problémy, které jsem musela řešit.

Jednou jsme si spolu s Denisou povídaly a já se odvážila se jí zeptat, jestli si myslí, že bych, kdyby to bylo potřeba, mohla bydlet u nich. Že už nemůžu zůstat doma, že taťka po mně chce něco víc, než je patřičné. Že to už nemůžu vydržet, že se to nedá ustát. Vlastně nevím, jak přesně jsem to definovala, ale vím, že jsme

se zastavily, ona se na mne dívala, možná mě i chytila za rameno nebo za ruce, překvapeně se mi dívala do očí a pak jí začaly téct slzy. Nevím už, jestli mi tehdy slzy tekly také. Každopádně teď při psaní mi tečou zase.

Překvapilo mne to tehdy. Pochopila jsem, že mi rozumí. Cítila jsem podporu, blízkost. Byl to začátek velké změny v mém dosavadním životě. Z role dcery, která je závislá nejen existenčně na svých rodičích, jsem udělala první kroky k osamostatnění se.

U Denisy jsem bydlet nemohla, ale přes ni jsem se dostala k rodině Barči Hanákové. Když jsem hned po svých osmnáctinách utekla z domova, přineslo to s sebou na jednu stranu velkou úlevu, ale také neustálý pocit strachu. Myslela jsem si, že je to proto, že otec je pořád blízko, že mne může kdykoliv najít a násilím odvézt autem pryč, protože rodina, u které jsem mohla zůstat, bydlela v blízkém městečku poblíž naší vesnice.

Každý svůj pohyb mimo jejich dům jsem plánovala tak, abych nešla sama. A když otec jednou přišel do školy a já ho zahlédla na chodbě, utekla jsem na dívčí toaletu a zamkla se tam. Před dveřmi čekala moje blízká kamarádka Denisa a tlumočila mu moji prosbu, aby odešel a nechal mě být.

Poté si mě zástupce ředitele pozval do sborovny a sdělil mi, jak jsou tatínek s maminkou z mého chování nešťastní. Že jsem utekla z domova a oni nevědí, kde bydlím, že mají o mne oprávněný strach. Že prý jsem podle otce labilní, a že i když mi bylo osmnáct, nejsem vůbec vyzrálá osobnost a on má kvůli mému jednání zdravotní problémy se srdcem.

Bylo mi to velmi nepříjemné. Styděla jsem se. Připadalo mi, že kdybych sdělila pravý důvod svého jednání, věděli by to všichni na celé škole a byl by to můj konec. Byla bych jako prašivá, špinavá, exot a úchyl. Neznala jsem v té době nikoho, kdo by o něčem podobném mluvil, natož aby to někdo osobně zažil. Řekla jsem tedy, že mne otec jen nepřiměřeně trestá a že jsem oba rodiče o tom, kde bydlím, informovala a že to, co otec říká, není pravda.

Když jsem pak po maturitě odjela do Německa, myslela jsem, že začínám žít nový život a že minulost je dávno pryč a já na všechno zapomenu. O tom, co všechno jsem tam prožívala a jaký dopad to mělo na vztahy nejen s muži, bych mohla napsat samostatnou knihu. To ale není účelem této práce. Stěžejní bylo, že jsem si uvědomila, že **moje chování a prožívání bylo kvůli této minulosti poznamenané**. Bála jsem se projevit, mluvit o svých pocitech otevřeně, potila jsem se, když jsem měla strach. Ten jsem měla často, opakovaně jsem se cítila jako oběť. Fyzicky se to projevovalo například i zčervenáním, horkostí ve tváři, v uších, bušením srdce, zrychleným dýcháním, nepřiměřenou reakcí ve slovním projevu. Někdy jsem jen mlčela, nebo jsem naopak chtěla překotně vše říci, koktala jsem, mluvila nahlas, propadala jsem pláči. Trpěla jsem bolestmi hlavy, břicha, kolísáním hmotnosti, zhoršenou kvalitou kůže, svěděním.

Pracovala jsem nelegálně v italské restauraci v Německu jako servírka a tam jsem poznala kolegu Francesca Pepe. (Stal se krátce na to mým prvním mužem.) Francesco byl jiný než ostatní kolegové. Všichni si mě tam dobírali, byla jsem mladá a moc zkušeností jako servírka jsem neměla. Dělal jsem chyby. Francesco mi jako kolega s klidem radil, co bych mohla dělat lépe, nevysmíval se mi, měl pochopení. Časem jsem zjistila, že studoval psychologii, začali jsme se spolu více bavit, získala jsem k němu důvěru. A chtěla jsem poradit sama se svým trápením. Chtěla jsem se s Francescem poradit, jak by se měla zachovat holka, která má tento problém, ale nechtěla jsem, aby si myslel, že je to můj případ. Hrozně jsem se styděla, bála jsem se odsouzení, tak jsem mu vše vyprávěla, ale tak, že ten problém má moje blízká kamarádka.

Tato vzpomínka je příklad externalizace, dialogu o mém problému, kde jsem ale kvůli vlastnímu bezpečí vyprávěla ne svůj příběh, ale příběh pomyslné blízké osoby.

Tyto všechny projevy, a hlavně vliv mého tehdejšího muže Francesca byly důvodem si uvědomit, že jsem prožila něco, co lze označit jako trauma, které mne bude provázet celým dalším životem, a že by bylo ideální najít způsob, strategii, jak to celé pojmenovat, pochopit, přijmout a naučit se žít s tím.

Dalším obranným mechanismem je **racionalizace** směřující k ospravedlnění vlastního chování.

Tereza Nagy Štolbová o racionalizaci říká:

„Racionalizace je výborný obranný mechanismus. Racionalizace je skvělá, protože se utlumí emoce. Kognitivní uchopení je skvělé, tím většina traumatizovaných lidí vládne. A to je fajn vědět. Ale vědět ještě nemá velký dosah na emoce, cítění a prožívání. Takže zpracování a konejšení těch bolestivých emocí nejde přes ratio. [...]

Nejvíce léčivý je podle mě lidský vztah, prostě korektivní lidský vztah. Láska. Nejvíce léčivá pro lidi s takovým obrovským traumatem, jakým jsem prošla já a vy taky, je láska dalších lidských bytostí. A to jsou i naše děti, i ty nás léčí, i ti blízcí. Pro emoce je nejvíce konejšivé, že přijdou další a láskyplné emoce.“

Příklad externalizace v procesu práce na knize:

Při práci na knize *Hranice lásky* jsem byla víc připravena se otevřít než v předchozích pracích. Věděla jsem, že chci v knize řešit vliv minulosti spojené se zneužíváním, vztah k hraničním tématům a v té době velmi bezvýchodnou situaci, kdy jsem se jako vdaná žena a matka dospívajících dcer platonicky zamilovala a nedokázala žít reálný život. Jako kdybych byla závislá na něčem, co bylo, ale jen v mé hlavě.

Věděla jsem, že při práci na knize uplatním všechny dosavadní zkušenosti z předešlých projektů. Pamatuji si na moment, kdy jsem se poprvé setkala se sociologem doktorem Martinem Fafejtou a velmi jsem stála o to, aby nějakým způsobem se mnou na knize spolupracoval. Věděla jsem, že se zabývá sociologickým rozměrem sexuality a že má i smysl pro humor. Kontakt na něj jsem dostala od kolegy, docenta Jiřího Siostrzonka. Tento fakt mě uklidňoval. Jinak jsem vůči autoritám měla vždy blok.

Přijela jsem po telefonické domluvě za ním na Univerzitu Palackého do Olomouce. Pozval mě do kabinetu. Sedla jsem si na židli proti oknu vedle jeho stolu. Začala jsem vyprávět a sledovala jeho reakce. Nejprve jsem zeširoka popsala svou snahu vytvořit knihu, která by ukazovala lásku jinak, než je běžné. Mluvila jsem o zamilovanosti své přítelkyně, o jejím vztahu k mladšímu muži, o její obrovské proměně, nové energii a jakémisi návratu do mládí až k fyzickým projevům s tím spojených. Přešla jsem pak i k sobě. Mluvila jsem otevřeně o svých motivacích. O tom, že jsem jako zadaná a matka platonicky zamilovaná do někoho, kdo to neopětuje. Že je těžké se té posedlosti (na dotyčného myslet) zbavit, že jsem jako -náctiletá byla zneužívaná a že tato zkušenost velmi ovlivňuje, jak se cítím, chovám a kdo jsem. Bylo mi to zprvu nepříjemné a Martinovy reakce jsem pohledem kontrolovala. Cítila jsem, že můžu mluvit dál. Věřila jsem, že je potřeba být upřímná. Že nemá smysl něco zatajovat, mlžít, a že když Martina téma spolupráce nebude zajímat, že už nemohu udělat víc, abych jej o práci na knize přesvědčila.

Mým cílem v rámci práce na knize *Hranice lásky* bylo začít znovu žít reálný život, být tady pro své nejbližší, kteří mě potřebovali a potřebují. Prožívat reálnou radost z přítomnosti. Odpoutat se od imaginárních představ, přestat žít platonický vztah. Doufala jsem, že prostřednictvím té naplánované práce poznám věci, které mě nově zformují. Že když zaměstnám mozek něčím jiným, nebude prostor pro mé mentální úniky spojené s platonickou láskou.

Věděla jsem, že když cílem bude formát knihy, je možné se ke knize kdykoliv vrátit a debatovat nad ní i po letech se svými blízkými. Cítila jsem potřebu, že musím i svým dcerám vše vysvětlit a že kniha jim umožňuje, aby si ji přečetly, až samy budou chtít.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Definujte své téma, které chcete zpracovat.
- Proč ho chcete zpracovat?
- Co byste chtěl/a, aby se změnilo?
- Jaká forma uměleckého výstupu by mohla být pro vás vhodná a proč?
- Všechny odpovědi si zaznamenejte a opatřete je aktuálním datem.

10.2 Motivace a očekávání, co mi výsledná práce přinese

Motivace je jeden z klíčových faktorů. Nesmíme na ni zapomenout. Když je motivace osobní, hluboká, jsme o smyslu práce upřímně přesvědčeni, je to nejlepší začátek pro realizaci.

Motivací u mne nebylo získat titul, prestiž nebo slávu. To jsou aspekty podružné. Formu doktorského studia jsem zvolila jako cestu, která mi pomůže, ale není samoučelná.

Co je ale důležité, je mít očekávání, věřit ve smysl fotografické tvorby jako terapie, v možnost změny v myšlení a prožívání. Být otevřený, pozitivně naladěný. Věřit, že existují možnosti, uvědomit si, že když to dokázali jiní, najdu cestu i já. Věřit si, soustředit se na racionální fakta. Být ochotný na sobě pracovat. Dokázat si představit reálné situace, kdy trauma nebo trápení je za námi, a představit si i to, jak se náš život změnil.

10.2.1 Moje motivace k práci na knize *Hranice lásky*

Moje motivace spočívala zejména v předešlých zkušenostech. Věděla jsem, že fotografická tvorba mi umožní téma lásky ohledat z různých úhlů. Zároveň si uvědomuji, jak velký vliv na mne mají skuteční lidé, když mi sami vyprávějí svůj příběh a představují mi svůj pohled na lásku. Je to pro mne neskutečně silné a formující. Mám pocit, že z těchto setkání se nejvíc učím. A chtěla jsem začít zase fungovat doma. Víím, jaký vliv má na celé mé okolí to, jak se cítím a co zrovna řeším.

Chtěla jsem vytvořit knihu, kterou jsem do té doby ještě nevytvořila a ve které primárně já budu určovat okruhy, kterými se chci zabývat. Kniha jako fyzický artefakt, který si každý může v klidu sám prohlížet a ponořit se přitom do svých vzpomínek a asociací. Prostřednictvím knihy povedu pomyslný dialog s neznámým čtenářem.

Mou motivací bylo také ukázat na terapeutický potenciál fotografické tvorby, věnovat tomu pozornost jako možné strategii pro práci s traumaty. Chtěla jsem dát dohromady všechny tyto zkušenosti i z řady studentských prací.

10.2.2 Co mi práce na knize *Hranice lásky* přinese?

Jak již jsem zmínila výše, věřila jsem, že ve výsledku mi celá práce přinese změnu v mém prožívání a ta se bude zrcadlit ve vztahu k mým nejbližším. Přála jsem si, abych dokázala zase více lásku ke svým nejbližším cítit a vnímat, abych ji dokázala lépe projevovat a mluvit o ní. Abych docenila vše, co mám, a jak krásný život můžu žít. Věřila jsem, že získám pro spolupráci na knize inspirativní lidi, z jejichž pohledu na lásku mohu nově čerpat i já. Věřila jsem, že spolupráce na knize může být přínosná i pro oslovené, může i jim dát pocit, že jejich názor je cenný. Při zdolávání všech potřebných kroků k cíli jsem doufala, že mne občas

přepadne pocit dobře odvedené práce, uvědomění si, že zpočátku velký cíl ohledat co možná nejvíce podob lásky nabývá v průběhu práce jistých obrysů.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Rozepište se o své motivaci. Zkuste přijít na co nejvíc faktů a souvislostí.
- Definujte, co by vám práce na projektu v ideálním případě mohla přinést.
- Zkuste vypsat co nejvíc možností. Zápisky opět opatřete datem.

10.3 Podmínky pro tvůrčí práci s terapeutickým potenciálem

Průběh a prožívání práce na osobním projektu ovlivňují podmínky, které pro práci máme. Z pedagogické praxe i z vlastního života vím, že jiné podmínky mají lidé, kteří pečují o rodinné příslušníky, a jiné zase lidé, kteří žijí sami a mohou se naplno věnovat práci. Nechci hodnotit, zda člověk, který žije sám a svůj volný čas organizuje podle svého uvážení, má podmínky pro práci na osobním projektu lepší.

Moje zkušenost je ta, že i když permanentně bojuji s výčitkami svědomí, že své práci věnuji příliš energie a času na úkor rodiny, přesto mám pocit, že je obrovským přínosem právě fakt, že mohu se svými blízkými o práci mluvit, poznat jejich pohled na to, co zrovna prožívám a řeším. Cítit tuto obrovskou podporu a pochopení je pro mne velmi povzbudivé a motivující.

V práci s časem jsem dokázala najít strategii, jak zvládat věci více a mít v tom systém (více v kapitole 10.4.7 Časový rámec, plánování).

Další podmínky pro práci se týkají podpory ze strany instituce. Jako studentka mohu být motivovaná například prestiží školy, skupinou spolužáků ve třídě, vyučujícím pedagogem, konkrétním zadáním, které v rámci předmětu plním, a s tím souvisí i uvědomění si, kolik času na splnění úkolu mám.

Z působení na ITF jsem jako studentka velmi ocenila možnost zúčastnit se skupinového projektu *Lidé Hlučínska devadesátých let 20. století ve fotografiích* (1999). Tehdy jsme s Tomášem Pospěchem dostali od Vojtěcha Bartka každý určité množství černobílých kinofilmů a chodili jsme fotit do vesnice Štěpánkovice. Oslovovali jsme pro fotografování lidi na ulici a často jsme se k nim pak dostali až do jejich domova. Získali jsme spoustu skvělých a formativních zážitků pro naše další nejen profesní směřování. Nejen z našich fotografických výjezdů pak ITF organizoval výstavy na různých místech. Lidé se tak mohli na výsledných fotografiích vidět a pro nás studenty to byl velmi silný zážitek. Výstava zhmotnila množství naší práce a měli jsme radost, že to celé počínání mělo smysl. Ze strany školy jsme cítili nejen podporu, ale i to, že jsou pedagogové na naši práci pyšní.

Doktorandské studium na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (UTB) mi umožnila vytvořit knihu *Hranice lásky*. Vůbec nepochybuji, že bez této podpory bych knihu nikdy nevytvořila. Díky přijetí ke studiu jsem měla možnost poznat řadu zajímavých lidí, absolvovat podnětné přednášky a kolokvia, na kterých spolužáci z různých oborů vždy prezentovali své práce i postupy při jejich tvorbě. Využila jsem možnosti podat si na svůj výzkum grant k Interní grantové agentuře UTB a získat pro vznik knihy finanční podporu. Čerpání grantu mi umožnilo překonat ostych při oslovování potenciálních spolupracovníků, měla jsem i možnost většině z nich nabídnout honorář.

Grantový projekt byl časově omezen na tři roky, což mi poskytlo mantinely pro dobré rozvržení rozsahu práce. Rovněž jsem se postupem času naučila plnit řadu potřebných formalit, které pro mne znamenaly opět zcela nové zkušenosti.

Moc si cením také výzvy, která se objevila ve formě odborné stáže. Když jsem přemýšlela, kam bych se chtěla v rámci svého výzkumu dostat, napadala mne řada variant. Nakonec i s ohledem na nemožnost cestovat kvůli covidu-19 jsem oslovila primáře Oddělení klinické a molekulární patologie Ústavu klinické a molekulární patologie a lékařské genetiky Fakultní nemocnice Ostrava MUDr. Vladimíra Židlíka, M.I.A.C., MBA, s prosbou, zda bych u nich mohla tuto odbornou stáž absolvovat s cílem zdokumentovat jejich práci a dotknout se tak tématu smrti. Vysvětlovala jsem svůj záměr, že zkoumám lásku z různých perspektiv a smrt blízkého člověka je situace, kdy si člověk nejvíc uvědomuje ztrátu a intenzitu lásky k dotyčnému. Jsem si vědoma té křehkosti a blízkosti smrti. Mám víc pokory. Uvědomuji si, že vše může skončit každou chvílí... Rovněž téma vlastní smrti pro mne bylo důležité v tom, že jsem se chtěla zbavit virtuálního prožívání spojeného s nenaplněným citem, chtěla jsem se vrátit do reálného života a plně si užívat času, který mohu ještě jako žena středního věku trávit se svými nejbližšími.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Definujte si svoje pracovní podmínky.
- Co a kdo všechno vám pomáhá k tomu, abyste měl/a možnost tvořit?
- Co by vám pomohlo získat větší podporu?



Fotografie 133: Diáře a poznámky v nich jsou důležitou součástí mojí práce. Archiv autorky (2023)

10.3.1 Uvědomění si vlastní pozice, technické a materiální zázemí

Jako žena středního věku a matka jsem v jiné pozici než studentka, která navazuje na právě ukončené vysokoškolské studium. Vnímám mateřské zkušenosti jako obohacující a mnohé strategie z této žité reality mohu při svém výzkumu využít.

V rámci doktorského studia jsem získala novou roli, roli výzkumníka. Tento status se odrážel v komunikaci s lidmi, kteří mi poskytli prostřednictvím setkávání a rozhovoru svůj pohled na zkoumané téma. Podobně rovněž vnímám roli fotografky a roli umělkyně. V mnohých lidech může tato pozice evokovat obraz neuchopitelného šíleného tvora, který je v zájmu vědy či umění ochoten se zříci osobního života. Lidé se mohou obávat, že jako studentka budu chtít věci znát do hloubky a mohu odhalit něco, co sami slyšet nechtějí, stejně tak jako fotografka bych mohla fotografií zdokumentovat něco, co by jim mohlo při spolupráci i ublížit. Je proto důležité od počátku otevřeně komunikovat.

Mám tyto jejich obavy stále na paměti a snažím se vědomě tuto jakousi nadřazenou pozici svým chováním, především komunikací, narušovat. Je ale zřejmé, že zvláště u některých oficiálních institucí role doktoranda umožňuje lépe dosahovat cíle. Někam by ani nebylo možné se bez této pozice vůbec dostat.

Rovněž důležitým faktorem pro úspěšné završení práce je mít na zřeteli, kdo je adresátem díla. Jsem to jenom já, nebo někdo další? Často jsem kromě své vlastní zvědavosti myslela na srozumitelnost s ohledem na mé dcery a maminku. Chtěla jsem, aby výsledek byl čitelný hlavně pro ně. Vzhledem k tomu jsem často takto směřovala i rozhovory s odborníky, vědci a nebála jsem se například i zeptat na význam odborné terminologie.

V poděkování v knize *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody [Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being]* (2014) Martin Seligman popisuje, že kniha by nevznikla, kdyby na dovolené s rodinou na řeckém ostrově Santorini nebylo horko přes 40 °C. Jeho žena a pět dětí každé ráno vyrážely na výlet. On zůstal v klimatizovaném pokoji a přemýšlel, co bude dělat. Neměl v úmyslu napsat knihu, ale chtěl si po deseti letech ujasnit některé své názory a úvahy o štěstí a osmi velkých projektech, které z pozitivní psychologie vyplynuly a na kterých pracoval. (str. 313) Po výčtu jmen na čtyřech stranách děkuje svým nejbližším:

„Děkuji také svým sedmi dětem [...] za jejich trpělivost s otcem, který se oženil se svou prací. Největší díky pak chci vyjádřit své životní lásce a společnosti – své ženě...“ (str. 317)

Technické a materiální zázemí UTB a moje i manželova fotografická praxe mi umožnily větší kreativitu, volnost ve výběru obrazového vyjádření. K dispozici jsem měla velkoformátový a středofarmátový přístroj, kinofilmový a polaroidový fotoaparát i mobilní telefon. Záblesková světla, stálá světla, odrazné desky, doplňková světla bodová. Jako fotografka vždy pečlivě přemýšlím o tom, jak

způsob práce a zvolená technika ovlivní výsledek. Například jaký vliv bude mít na celý proces fotografování žen starších devadesáti let, když je budu fotit velkoformátovou kamerou a ony si tak mohou vybavit vzpomínky na dobu svého mládí, když je tehdy někdo podobnou kamerou fotografoval. Anebo že velkoformátový přístroj by byl jistou formou komplikace, když chci zachytit rychlé polibky zamilovaných na slovenské zřícenině hradě Šariš, kde není žádné ateliérové zázemí a možnost se při nepřízní počasí schovat.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Definujte všechny své role a prostor, ve kterém fungujete.
- Co přináší vaše role pozitivního?
- Jaké předsudky se mohou vztahovat k vašim rolím?
- Kdo je adresátem vašeho díla?
- Jaké jsou vaše technické a materiální možnosti?
- Odůvodněte svoji volbu použité techniky a volbu konečného zpracování fotografie.

10.1.1. Osobnostní profil umělce, psychická a fyzická kondice

Ráda bych zmínila strategie, jež pomůžou člověku, který je ze své povahy introvertní, toto nastavení překonat. Při vedení tvůrčích studentů (byli přijati na ITF nebo jinou výtvarnou školu) zastávám názor, že zadání úkolu je tu proto, aby jim pomohlo se zorientovat v daném úkolu, ale rozhodně by je nemělo omezovat, každý se vůči němu může – a z povahy umělce by i měl chtít – vymezit, nějak si jej podle svého přizpůsobit. Cílem je, aby splněním úkolu student nezískal jen známku či zápočet, ale aby se sám nějak posunul, získal nové dovednosti, poznatky, impulzy, které pak uplatní, a v případě plnění terapeutického potenciálu fotografie mu pomohou i lépe se cítit. Měl by mít z práce dobrý pocit a práce by měla něco dalšího odstartovat. (Pakliže to není předmět a zadání, ve kterém smysl a zálibení zatím nenachází.)

Když toto studentům říkám, vnímám z jejich strany úlevu, že nejsou ničím k ničemu tlačeni, že je na jejich rozhodnutí, co by chtěli otevřít a zkusit. Není nutné, aby na výsledné fotografii byli vždy zachyceni lidé. Příkladem je práce Weroniky Woźniak, která vytvářela zátiší z věcí po svém tragicky zesnulém muži.



Fotografie 134: Weronika Woźniak: Talking to Grief (2023)



Fotografie 135: Weronika Woźniak: Talking to Grief (2023)



Fotografie 136: Weronika Woźniak: *Talking to Grief* (2023)

Není také podmínkou, aby vznikaly vždy fotografie nové. Tento způsob využil Rafał Siderski ve svém souboru o otci, kdy výslednou knihu postavil i na archívních snímcích z rodinného alba.

Studentům zdůrazňuji, že jejich osobní soubor by měl být přínosem hlavně pro ně, a poprosím je, aby do našeho příštího setkání sepsali nápady, které k tomu budou mít. Stává se, že někteří studenti chtějí konzultovat svůj záměr zpočátku samostatně, a ne před celou skupinou. Nenutím je, ale směřuji je k tomu, že součástí terapie je i veřejná prezentace výsledného díla a že je to součástí přijetí tématu za své a jistý proces přeměny vnímání a náhledu na dané téma.

Studenti mají také možnost od osobního konceptu odstoupit, zvážit vlastní síly a hledat téma, které s tématem traumatu souvisí, ale není tak konkrétní. Jsou

možnosti, jak trauma otevřít, ale vyprávět tzv. o někom jiném nebo prostřednictvím třetí osoby.

Nutno podotknout, že předmět, který vyučuji, je součástí magisterského studia a jeho volba je dobrovolná. To znamená, že studenti znají mé pojetí fotografie a tuší, co je čeká. Rovněž jim velmi pomáhá, když já sama kromě jiných inspiračních zdrojů otevřu svoje aktuální téma, které řeším, a pokusím se být co nejvíce otevřená, aby věděli, jak sama o svém přístupu přemýšlím. Svou výpověď dokládám fotografiemi. Soubor nemusí být ani dokončený, mohu ukázat jen jeho rozpracovanou část. Snažím se přiznat vlastní nejistoty, nejistou finální podobu a otevřít otázku množství cest, které se v rámci každého tématu nabízejí.

Je důležité, aby si student uvědomil, jaké jsou jeho silné stránky, které ve svém projektu může využít. Ve vztahu k projektu *Hranice lásky* mezi mé silné stránky patřilo, že jsem se snažila vždy srozumitelně vysvětlit, co bych po lidech chtěla, dokázala jsem rychle vycítit, jak komunikaci vést. Pozorně jsem poslouchala a na sdělení reagovala. Když jsem se na něco tázala, vždy jsem respondentům nechávala čas na rozmyšlenou. Myslím, že jsem trpělivá. A jsem vděčná, když se mnou lidé chtějí spolupracovat a snaží se mi vyhovět.

Mezi důležité podmínky k práci bych zcela jistě zařadila důležitost fyzické a psychické kondice. Práce na *Hranicích lásky* obnášela řadu dálkových cest, transport fotografické techniky, jejíž celková hmotnost většinou překračuje fyzické možnosti jednoho člověka. Velkou podporou mi – a nejen kvůli tomu – je můj životní partner Petr Hruběš. Jako příklad bych mohla vzpomenout na fotografování na hradě Šariš na Slovensku, kde jsme spolu fotili zamilované lidi na filmovém festivalu *Filmová noc na hradě* v nádherném prostředí Šarišského vrchu. (str. 488–493) V době plánovaného focení začalo pršet a náš provizorní venkovní ateliér jsme museli urychleně zrušit a vše přenést do nejbližšího stanu.

Získat fotografie psů barona Haase na hradě Bítov vyžadovalo celodenní focení v krkolonné poloze, kdy jsem se potřebovala dostat s objektivem co nejniž, aby výsledné portréty psů byly tzv. z očí do očí. Psy nebylo možné zvedat nebo otáčet. Po dvou dnech intenzivního focení jsem si uvědomovala, že moje fyzická kondice naštěstí toto umožňuje. (str. 308–325)

Co se týče psychické kondice, na prostředí patologie jsem potřebovala čas si zvyknout, mluvit s těmi lidmi, poznat více jejich svět a některé věci musely ve mně dozrát. (Více v kapitole 10.3.4. Etika výzkumníka)

Vážím si toho, že jsem při práci na knize *Hranice lásky* naštěstí nemusela prožívat nic takového, co by ukončení knihy mohlo ohrozit. Je to obrovské štěstí, a ne všichni mají tak ideální podmínky se prostřednictvím vlastní tvorby realizovat. Pracuji s myšlenkou, že to není v mém případě samozřejmost a že ne vždy může být moje tvorba pro mne tak důležitá a formující.

Snažím se myslet i na své zdraví, pravidelně jíst, pít, dostatečně spát a odpočívat, chodit na procházky s pejsky, cvičit. Starat se o sebe, abych se cítila

dobře. Vím už přesně, co mi pomáhá, když mě bolí hlava, a co mě nabije energií, když je potřeba ji doplnit. Myslím, že tohle všechno poznání souvisí i s mým věkem.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Jaké jsou vaše silné stránky, které byste v procesu projektu mohl/a využít?
- Jak lze tyto silné stránky konkrétně využít v přístupu k vašemu tématu?
- Jaká je vaše fyzická kondice a jaký vliv může mít na vaši práci?
- Jaká je vaše psychická kondice a jak souvisí s prací, kterou chcete dělat?
- Rozepište se o možnostech, které by směřovaly k případnému zlepšení kondice a k vytvoření lepších podmínek pro záměr vaší práce. Zápisky opět označte datem.

10.3.2 Vymezení možných polí zkoumání

Tuto část procesu vnímám jako jednu z nejtěžších. Nabízí se neskutečně množství variant a je těžké se v tom zorientovat.

V knize jsem chtěla zmapovat co možná nejvíce podob a variant lásky a dozvědět se o nich co možná nejvíce. Hledala jsem literaturu, která se láskou zabývá. Dostala jsem se k výkladům filozofickým, přírodovědným, psychologickým, historickým, prostě ze všech možných oblastí vědy. Nejvíce mne zaujaly přednášky americké antropoložky Helen Fisher (2008, 2019), která zkoumá, co se děje v mozku v souvislosti s láskou a zamilováním se. Vyhledávala jsem hudbu, filmy a dokumenty s tematikou lásky. Zajímaly mne momenty, kdy se obraz lásky vymezoval vůči klasickému konceptu romantické podoby.

Jezdila jsem na přednášky týkající se sociologického pohledu na sexualitu, které vedl sociolog Martin Fafejta, který mimo jiné právě dokončoval výzkum v rámci pedofilní komunity (2004, 2016). Byla jsem otevřená vstřebávat veškeré podněty, které v té době jakoby samovolně přicházely. A doktor Martin Fafejta mi řadu témat pro můj výzkum zprostředkoval.

Vzpomínám si na informaci z jedné jeho přednášky týkající se přístupu k smrti, pohřbívání a vztahu k mrtvému v kulturách zcela odlišných od naší. Uvědomila jsem si, jak je moje vnímání lásky definováno naší kulturou. Ta představa, kdy mrtvého příbuzní snědí, protože chtějí, aby kus něho přešel do jejich těla, mi zůstala v hlavě. Je toto v jejich pojetí forma silného pouta k jejich předkům, projevená úcta a láska? Uvědomila jsem si, jak je moje téma lásky a jejich projevů nebo interpretací široké a že asi do konce mého života nebude v mých silách proniknout do všech jejich konceptů. Otvíralo se přede mnou moře témat.

Moje pozornost byla natolik soustředěná na lásku, že jsem ji viděla a vnímala téměř všude. V rámci této fáze práce bylo těžké si v určité chvíli říci, že je potřeba tuto prvotní fázi opustit, uzavřít. Z moře si vytáhnout pár kapek a věnovat

pozornost jen jim. Vytvořit si rámcově plán a začít se soustředit na jednotlivé oblasti, rozplánovat strategie, čím začít s ohledem na vlastní možnosti.

Práce na řadě témat se musela i kvůli celosvětové pandemii a nemožnosti vycestovat zastavit. Bylo důležité se situaci přizpůsobit. Celý tento proces vyústil do kategorizace jednotlivých kapitol v knize.

Obsah knihy *Hranice lásky*:

Úvod

- 1 O lásce mateřské
- 2 O lásce a panenkách
3. O lásce a smrti
4. O lásce k sobě samé
5. O lásce zvířecí
6. O lásce čisté
7. O lásce polyamorické
8. O přátelství a lásce k práci
9. O zamilovanosti a jejím vlivu na tvorbu
10. O lásce otcovské
11. O lásce pedofilní
12. O lásce pohledem vědy
13. Ještě se zamilovat

Soupis tehdy ještě pomyslných kapitol mi dal rámeček, ve kterém se budu pohybovat. Začala jsem se z důvodu seznámení se s Matinem Fafejtou zabývat i tématem pedofilní lásky. Díky doktoru Fafejtovi jsem prostudovala řadu textů, prozkoumala jsem internetové stránky České pedofilní komunity ČEPEK (2010 až 2023). Martin Fafejta ve svých výzkumech popisoval strategii sublimace, kdy lidé cíleně svou energii zaměřují jinam, aby se nezamilovali do dítěte. Cíleně si nedovolí kvůli předešlé zkušenosti se znovu zamilovat. Téma sublimace mi bylo velmi blízké vzhledem k mé zamilovanosti až posedlosti člověkem, který cit neopětoval.

Uvědomila jsem si, jak těžce je přijímáno téma pedofilní lásky a že na výsledek mého výzkumu to má ohromný vliv (Pepe, 2021; str. 546–557). Hledala jsem způsob, jak se svými nejbližšími o tomto tématu mluvit. Měla jsem pocit, že když se na téma podívají z pozice rodiče dospělého pedofilního dítěte, vžijí se do role, která jim umožní vidět to ještě jinak. Jak bych jako rodič svému dítěti pomohla, kdyby se mi svěřilo, že ho přitahují děti? Jak bych mu mohla pomoci s tím žít a nikomu neublížit? Tato myšlenka mě zaměstnávala po celou dobu práce na knize. Po téměř třech letech práce, kdy se mi vůbec nedařilo toto téma zpracovat i vizuálně, jsem se odvážila zkontaktovat jednu takovou matku a ona s rozhovorem souhlasila. Výsledek našeho setkání jsem do knihy už z časových důvodů nezařadila. Ale její příběh a její pohled mne ujistily v tom, že je třeba

otvírat tabuizovaná témata a hledat řešení. Tím, že se o něčem nebude mluvit nebo se bude daný problém jen paušálně odsuzovat a nálepkovat, se nic nevyřeší.

Další téma, které jsem vnímala jako tabu, souviselo s příběhem ženy, která opustila své děti. Pro její ochranu jsem jí slíbila, že její tvář na fotografii v knize neukážu. Přitom z rozhovoru, který s ní vedla Bára Baronová, jsem měla pocit, že ženě rozumím a chápu ji.

„Nerozhodovala jsem se snadno, protože v rodině máme velký problém s depresemi. Když mi bylo smutno, matka mi říkala: ‚Musíš do nemocnice, tam ti pomůžou.‘ Jenže já se rozhodla podle svého, chtěla jsem situaci řešit úplně jinak než hospitalizací. Musela jsem se odstříhnout od rodiny a tradičního způsobu života.“ (str. 446–451).

Jako obtížnější bych hodnotila i práci na kapitole ohledávající téma polyamorie. Opět s ohledem na reakci společnosti jsme se s Magdalenou Šipka po jejím rozhovoru domlouvali na možnosti společného focení s jejími oběma partnery. První společný termín na poslední chvíli musela zrušit. Bylo to opět z důvodů, že téma s sebou nese nepochopení a předsudky. Výsledné focení s Darinou Alster bylo cestou alternativy a já si jejich otevřenosti a ochoty velmi cením. (str. 386–391)

Co se v souvislosti s podmínkami pro práci jevílo jako snadné, bylo focení vycpaných psů ze sbírky barona Haase. Zde bylo potřeba jen oficiální cestou podat žádost na Územní památkovou správu Národního památkového ústavu v Kroměříži s odůvodněním a po schválení se domluvit na termínu focení s kastelánem hradu Bítov Janem Binderem.

Obdobně snadné a přívětivé byly podmínky k práci při fotografování sbírky panenek reborn u Moniky a Nikol Chmelařových. V rámci této spolupráce jsem se těšila z jejich nadšení mít své panenky krásně nafocené.

Jako nejvíc emocionální a z určitého pohledu nejtěžší pro mne byla práce na kapitole *O otcovské lásce* kvůli spojitosti s mým traumatem. Tato část vznikala úplně jako poslední, psala jsem ji mimo domov. (str. 510–535)

V rozhovoru z mého výzkumu s Markétou Typovskou k tomu říkám:

„Když jsem se nořila zpátky kvůli práci na knize *Hranice lásky*, což bylo nedávno, bylo pro mě těžké formulovat jenom to, co jsem zažila. Když jsem začala psát o svém konkrétním traumatu, napsala jsem první znění: ‚Mám zkušenost...‘ Pak jsem to opravila na minulý čas: ‚Měla jsem zkušenost s formou obtěžování.‘ Pak jsem to zase smazala a napsala: ‚Měla jsem zkušenost s formou násilí.‘ Pořád jsem hledala, jak začít, ale v podstatě nic moc neprozradit. To byl obrovský proces a celé to trvalo strašně dlouho. Vlastně to psaní, sednutí si k počítači s tím, že teď budu psát, už byla jedna z posledních fází. Ale od začátku práce na knize jsem přemýšlela, jak důležité je tuto svou zkušenost pojmenovat, jakou formou a co to bude znamenat. Ty svoje obavy jsem otevřela s lidmi,

kterým jsem důvěřovala. S Lucií Jarkovskou, která mi s tím nesmírně pomáhala. Otevřeně jsem jí přiznala, že nevím, jestli to vlastně chci říct. Chci, ale nemůžu, protože mám děti, protože mám bráchu, protože můj táta ještě žije, protože mám maminku, která se tím taky trápí. A předjíkala jsem, co bude následovat, když to otevřu. Bála jsem se, co to všechno spustí za reakce. Pak jsem si říkala, že je možné, že si toho ‚detailu‘ nikdo nevšimne, že to budou vnímat jen lidi, kteří podobnou věc zažili. Předpokládala jsem, že musím počítat i s tím, že to někdo může zveličit, nafouknout, konfrontovat mě bez znalosti kontextu a citlivosti k tomu.“

Text jsem psala a vzápětí mazala. Jeho výsledná podoba byla kombinací mé tehdejší odvahy a ochrany zároveň. Jeho podobu jsem vzápětí konzultovala s Bárou Baronovou, u které jsem týden bydlela, a později pak doma se svým mužem (str. 509–535).

Mgr. Lucie Jarkovská, Ph.D., doc. RNDr. Mgr. Alice Koubová, Ph.D., Ph.D., a Mgr. Bára Baronová, Ph.D., mi byly oporou. Pojmenovaly nutnost chránit sebe samou. Myslet na sebe, na svou rodinu. Text, který jsem psala, měl řadu podob. Čas strávený psaním textu měl svůj smysl. Věřím, že přispěl k mému smíření se s otcem a odpuštění mu, i když jsem mu to nikdy nedokázala říct osobně. Text mi svou fyzickou formou – černé na bílém – mi pomohl vyzdvihnout zkušenost, která ve mně rozvinula způsob myšlení a životní postoj – nesoudit, vidět věci v souvislostech, vážit si pocitu blízkosti i se zdánlivě cizími lidmi. Vytrýbila u mne silnou empatii.

Protože jsem byla připravena na negativní reakce, moc mě nepřekvapilo, že skvěle napsanou recenzi mé knihy od Ondřeje Macla redaktorka rubriky *Žena internetového magazínu aktuálně.cz* původně opatřila bulvárním titulkem „Snila o tom, aby její otec zemřel. Fotografka Dita Pepe odkrývá své trauma“. (2021) Recenzi jsem dostala k přečtení, ale titulek se mnou nikdo nekonzultoval. Byla jsem našťvaná. Představila jsem si, jak to bude mým blízkým nepříjemné, až si titulek přečtou. Tyto věty působí úplně jinak, než když jsou součástí celého příběhu a knihy. Takto jsou vytržené z kontextu a mou práci degradují, bulvarizují. O zveřejnění textu jsem se dozvěděla přes zprávu SMS od bývalého spolužáka z gymnázia, který mi ke knize gratuloval. Paní redaktorce jsem ihned zatelefonovala a formulovala jasně svůj nesouhlas se zněním titulku. Ona oponovala, že jejich prioritou je návštěvnost a počet zhlédnutí. Bylo mi hned jasné, že sama neměla žádnou zkušenost s tím, co se mi stalo, a že je velmi těžké jí vykreslit tuto zkušenost a křehkost celého příběhu a jeho dopadu nejen na mě, ale na celou rodinu. Snažila jsem se jí vysvětlit, že můj otec ještě žije, že titulek uvidí spolužáci mých dcer. Nakonec redaktorka slíbila, že titulek změní.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Napište si, co by vás v rámci vašeho výzkumu zajímalo nejvíce.
- Definujte otázky, které vám pomohou najít směr, kde odpovědi najít.
- V kterém prostředí cítíte, že z něj můžete něco pro své téma zjistit?
- Který člověk by vám s vaším tématem mohl nejvíce pomoci?
- Co může být v rámci vašeho tématu pro vás nebezpečné, nepříjemné?
- Čeho se obáváte?
- Přemýšlejte nad strategií, jak se chránit. Uvědomte si souvislosti, které se k vašemu tématu vztahují. Opět zápisky opatřete aktuálním datem.

10.3.3 Etika výzkumníka

Etika se zabývá tím, co je správné a co nesprávné, zkoumá mravní rozhodnutí lidí a způsoby, kterými se je snaží odůvodnit. Není snad oblast, do níž mravní rozhodování nějak nezasahuje, a stejně tak neexistuje oblast života, ve které by se etika nedala uplatnit (Thompson, 2004; str. 11)²⁶. Mnozí autoři etiku vnímají jako praktickou filozofii reprezentující vztah člověka ke světu. (Jankovský, 2003; str. 21)

Josef Kuře v kapitole v učebním textu *Kapitoly z lékařské etiky* (2012) etiku definuje takto:

„Etika je stejně jako filosofie bezpředpokladová – nezdůvodňuje správnost jednání odkazem na náboženskou či sekulární autoritu, tradici, politickou instituci apod. Etika tedy nepředpokládá, že nějaká konkrétní společnost nebo nějaká morální autorita je vlastníkem morální pravdy (ve smyslu mravní správnosti). Naproti tomu libovolnou morálku lze zpětně vztáhnout na danou společnost, která ji jakožto soubor pravidel vytvořila; konkrétní společnost je předpokladem a zdrojem konkrétní morálky. Potom platí, že morálka je správná, protože za ní stojí morální autorita (jedno, zda sekulární, či náboženská) společnosti. Etika je nejen reflexí morálky, ale zároveň i její kritikou. Mnohdy etika začíná tam, kde morálka končí (např. morálním kolapsem, zneužitím člověka pro výzkum apod.). Jinými slovy, etika začíná tam, kde přežití formy (většinové či dominující) morálky ztrácí svoji platnost a kde stávající instituce pozbývají svoji legitimitu a autentičnost. V takových situacích filosofická etika – vedena myšlenkou smysluplného a zdařilého života – hledá metody, koncepty a východiska, aniž by se přitom dovolávala náboženských či politických autorit coby zdroje mravnosti, nebo se odvolávala na to, co je považováno za dávný zvyk či tradici, či na obecně platné názory ohledně toho, co je dobré a správné jednání. Srozumitelnosti proto více poslouží, když v souvislosti s (mravním) jednáním bude užíván termín „morálka“ či „morální“, zatímco v souvislosti s vědou o mravním jednání, kterou

²⁶ „There is almost no aspect of life that does not in some way inform the process of moral decision making, and equally, there is almost no aspect of life to which ethics cannot be applied.“ In: THOMPSON, Mel (2004). Ethical theory. London: Hodder & Stoutghton. ISBN 978-0340-72075-2; str. 8.

je kritická teorie morálky, bude používán termín „etika“ či „etický“. Rozlišování mezi etikou jakožto praktickou filosofií a morálkou je důležité z hlediska odlišení etiky coby filosofické (kritické) disciplíny a morálky jako (nekritické) praxe vytvářené, přejímané, požadované a hlásané danou společností.“ (str. 13, pravopis v souladu originálem)

V rámci výzkumu jsem se setkala se situacemi, kdy mi bylo jasné, že je nemohu vyfotit. Že by to bylo v rozporu s etikou, že bych tím mohla fotografovaným lidem nebo jejich blízkým ublížit. Jednalo se například o téma pedofilie. Dlouho jsem hledala způsoby, jak toto téma ztvárnit. Nejbližší mi jsou portréty lidí, proto se nabízely portréty dětí nebo lidí s pedofilní preferencí. Z diplomové práce Karla Žáka *Život a pocity nekriminálních pedofilů* (2012) jsem znala data, která zahrnovala textové popisy objektů zájmu zkoumaného vzorku pedofilů. Ale nebylo pro mne představitelné, tak jako je to zcela běžné ve filmech, obsadit do rolí dětí (objektů lásky) nějaké konkrétní dítě. Začala jsem přemýšlet o práci se svým archivem z dětství.

Také jsem si vyhledala fotografie vědců zabývajících se u nás i ve světě tématem pedofilie a kombinací jejich částí tváře jsem vytvářela nové podoby lidí, kteří tématem pedofilie žijí, ať už jako vědci, kteří téma ohledávají, nebo jako imaginární osoby, které ve výzkumech roli pedofilů hrají roli. Chtěla jsem pracovat s proměnou role. Bohužel jsem s výsledkem nebyla spokojená, a tak jsem uvažovala o zobrazení míst, která pedofilové rádi navštěvují, protože se tam zdržují děti. Představovala jsem si fotky krajiny s dětskými hřišti, ale bez dětí, nebo opuštěný skautský tábor v různých světelných podmínkách a ročním období. Místa před školami, kde se zdržují děti. I tento záměr jsem na základě svých časových možností nezrealizovala.

Když jsem se pak sešla s maminkou, jejíž syn byl dříve odsouzený za pedofilii, věděla jsem, že focení nepřichází v úvahu vůbec. Přijala jsem tento fakt s pokorou a vděčností, že některé věci nejde uspěchat a není radno je tzv. lámat přes koleno.

Otázka etiky ve mně rezonovala i na pitevním sále. S vedením tamního oddělení jsem se hned na začátku domluvila na pravidlu, že na výsledných fotografiích z jejich prostředí nesmí být patrné a dohledatelné nic, co by prozrazovalo identitu daného člověka. Rozuměla jsem tomu zcela. A proto některé obrazy zůstanou asi navždy v mé hlavě, protože jsem je viděla a znala kontext. Třeba příběh ženy mladší než já, která ještě pár dní po mozkové příhodě v nemocnici žila. Na jejím těle bylo vidět, že o sebe pečovala. Odbarvené dlouhé vlasy prozrazovaly, že si je musela nechat odbarvit nedávno. Viděla jsem její tělo zvenku i zevnitř, přihlížela jsem pitvě. Byl to pro mne úplně nový svět. Dušan Halfar s empatií ke mně svou rutinní práci komentoval. (str. 628–635) Byl to neskutečně silný zážitek, ale věděla jsem, že vytáhnout fotoaparát bych si sama pro sebe nedokázala v té chvíli obhájit.

Myslím si, že v souvislosti s etikou je důležité myslet na to, jak by bylo nám, kdybychom byli místo za fotoaparátem před ním. Uvědomit si, v jakém kontextu a návaznosti o lidech prostřednictvím své tvorby vyprávím. Důležité je taky možnost zpětné vazby. Spolupracující by měl mít možnost se k výsledku práce vyjádřit. Jeho názor může být cenný zdroj informace pro mne, jak něco zlepšit, může mi poskytnout prostor pro nové přemýšlení o spolupráci, může to být i prostředek vyjádřit se k věcem, které v rámci času dozrály a dříve byly v procesu spolupráce opomenuty. Je to způsob, jak dát ještě znovu hlas oslovenému člověku.

Josef Kuře v učebním textu *Kapitoly z lékařské etiky* (2012):

„Etika odpovědnosti představuje celostní etické paradigma; spojuje v sobě mravní zdatnost, teleologické uvažování (odpovědnost za důsledky) a péči jako výraz odpovědnosti. Archetypem odpovědnosti je odpovědnost rodičovská, která je odpovědností komplexní (aniž by byl předem stanoven její obsah a rozsah), kontinuální (není omezena na smluvně stanovený časový úsek), totální (týká se všech oblastí, aniž by byly předem specifikované) a zaměřenou do budoucnosti (rodiči jde o budoucnost dítěte). V etice odpovědnosti jde o odpovědnost směrem k budoucnosti, nikoliv o retrospektivní ‚zodpovědnost‘ za minulost (ve smyslu povolání někoho k zodpovědnosti a následné sankce). Etika odpovědnosti je primárně odpovědností za budoucnost.“

Hans Jonas, filozof, který se věnoval lidské odpovědnosti za společnost a svět o etice v knize *Princip odpovědnosti [Das Prinzip Verantwortung]* (1997) uvažuje o etice jako o zodpovědnosti:

„Jednej tak, aby účinky tvého jednání byly slučitelné s pokračováním vpravdě lidského života na Zemi.“ (str. 35)²⁷

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Co by v rámci práce na vašem tématu bylo už za hranou?
- Kde jsou vaše hranice?
- Máte nějaké pravidlo, které ve své tvorbě vědomě uplatňujete?
- Záznam opatříte datumem.

²⁷ „Handle so, daß die Wirkungen deiner Handlung verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden“; oder negativ ausgedrückt: ‚Handle so, daß die Wirkungen deiner Handlung nicht zerstörerisch sind für die künftige Möglichkeit solchen Lebens‘; oder einfach: ‚Gefährde nicht die Bedingungen für den indefiniten Fortbestand der Menschheit auf Erden‘; oder, wieder positiv gewendet: ‚Schließe in deine gegenwärtige Wahl die zukünftige Integrität des Menschen als Mit-Gegenstand deines Wollens ein.‘“ In: JONAS, Hans (1979). *Das Prinzip Verantwortung*. Frankfurt am Main: Insel Verlage; str. 36. (dobový pravopis [vor der Rechtschreibreform 1996])

10.4 Dovednosti

V průběhu práce jsem získala nebo zdokonalila určité dovednosti, které směřovaly k cíli. Některé z nich mi byly přirozené, vžité nebo se z hlediska mé profese jevíly jako rutinní. Řada z nich ale byla pro mne výzvou k možnosti se učit zcela novým věcem. Pamatuji si na jednu z prvních knih, které jsem četla, když jsem se dozvěděla, že jsem se dostala do doktorandského studia na UTB ve Zlíně. Byla to kniha filozofa Umberta Eca *Jak napsat diplomovou práci [Come si fa una tesi di laurea]* (1977). Půjčila jsem si ji z knihovny. Bylo evidentní, že kniha je jistým fenoménem. V knize byla řada pasáží podtrhaných a opatřených poznámkami čtenářů. To, co jsem tam našla a co jsem ve své hloubi i cítila, se týkalo opravdového smyslu psaní diplomových prací, a sice, že tu zkušenost ohledávat a získávat informace, třídít myšlenky, vidět téma z nadhledu, dokázat pak vyvodit závěr, celý ten proces lze pak ve výsledku aplikovat na jakoukoliv oblast týkající se našeho běžného života. Věřila jsem, že tato zkušenost bude mít pozitivní vliv nejen na můj budoucí život, ale bude k užitku celé mé rodině a mému okolí.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Zkuste podrobně popsat všechny dovednosti, které vedou k cílené práci s terapeutickým potenciálem.
- Tato odpověď ve výsledku ukáže rozdíl mezi původní představou a následnou zkušeností z praxe. Člověk si ve výsledku uvědomí, co všechno zvládl a kde je prostor pro zlepšení.

10.4.1 Sběr dat, rešerše

„Pokud máme dobré informace, máme dobrý základ!“ To jsem si poznamenala během online vědecké konference AV ČR, pořádané 22.–26. 3. 2021 k přednášce prof. Ing. Zdenka Žaluda, Ph.D., týkající se grantového systému v ČR (2015).

Ve fázi získávání informací k mému výzkumu bylo pro mě zásadní ujasnit si, jaké téma chci ohledat, a vytvořit si tzv. soupis hledaných výrazů a najít vztahy mezi nimi. Zjistit jména lidí, kteří v daných okruzích figurují. Dozvěděla jsem se také o pojmech jako relevantní zdroje, časopisy s impakt faktorem nebo o databázi *Web of Science*, účastnila jsem se konference AV ČR pro studenty doktorského studia (22.–26. 3. 2021). Čerpala jsem z knih, časopisů, sborníků nebo disertačních prací, z dokumentárních i uměleckých filmů a monografií umělců. Psala jsem si průběžně poznámky k jednotlivým tématům a na základě toho jsem pak i definitivně rozhodla, co chci dál zpracovat a jakým způsobem.

Stěžejní pro mě byla možnost konzultace se socioložkou Mgr. Lucií Jarkovskou, Ph.D., kterou jsem si oficiálně mohla zvolit jako konzultantku. Její pohled byl pro mě zásadním zdrojem inspirace pro praktickou část, která vyústila

do knihy *Hranice lásky*. V teoretické části vděčím za podporu, pochopení a možné odborné konzultování především psycholožce RNDr. Mgr. Alici Prokopové, Ph.D. Nejcennějším primárním zdrojem dat mi byla tedy osobní setkání s lidmi, jejichž pohled na zvolené téma odrážel žité zkušenosti nebo teoretickou odbornost. Dotazy směřovaly také k jejich inspiračním zdrojům. Všechny rozhovory jsem si nahrávala na diktafon.

Svoje poznámky jsem zaznamenávala do několika sešitů. Snažila jsem se vždy si označit důležité momenty, abych i po čase věděla, co bylo stěžejní. Ručně psané poznámky jsem prokládala vytištěnými e-maily, které dokládaly vývoj komunikace, dobu a potřebný kontakt. Sešit jsem nosívala u sebe pro případ, že potkám někoho, kdo k tématu bude moci něco říci, nebo mě napadne nosná myšlenka a bude dobré si nápad poznačit.

Zde poznámka z mého jednoho sešitu:

„Data je potřeba třídit od samého prvopočátku. Vést si inspirační evidenci zdrojů s odkazy, odkud jsou. Všechny myšlenky, nápady systémově třídit. Mít někoho, s kým je možno se o tématu bavit, konzultovat je s ním. Sousta věcí se jejich verbalizací jeví jasnější a snáze se s nimi pracuje. Zpětná vazba od člověka z jiného oboru je skvělá volba. Umožňuje jiný pohled na téma.“

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Popište konkrétně, co je centrem zájmu vaší práce.
- Definujte klíčová témata do jmenného soupisu, který pak budete jednotlivě zkoumat.
- Získaná data i jejich zdroje si archivujte.
- Kde a jak můžete najít informace pro svoji práci?
- Co znamená pojem impaktovaný zdroj?
- Poznámky označte datem.

10.4.2 Rozvoj kreativity versus čitelnost (volba výrazových možností fotografie a způsoby adjustace)

Je jistě žádoucí rozvíjet a podporovat kreativitu, hledat výrazové prostředky, které podpoří myšlenku, kterou chci dílem sdělit. Tak jako jsem hledala různé pohledy na lásku prostřednictvím jiných lidí, chtěla jsem používat a uplatnit i různé formy záznamu a práce s fotografickým médiem. Abych ve výsledku svou práci vytvořila pomyslný dialog mezi čtenářem a dílem, bylo potřeba mít toto na paměti. Euforie a dojetí z dokončení knihy *Hranice lásky* mne inspirovaly k vytvoření její speciální edice. Ve spolupráci se Štěpánem Malovcem jsme se shodli na využití lepenkových kufříků firmy Kazeto. Tyto kufříky skrývaly nejen v generaci mých vrstevníků vzácné poklady. Kufříky jsme nechali potisknout stejným motivem jako obal knihy. Knihu vevnitř jsem pak ještě zabalila do

plstěného obalu, do kterého se povětšinou balí vzácné předměty, drahokamy, hudební nástroje nebo zbraně. Do plsti jsem díky spolupráci s MgA. Markem Franzem a PhDr. Eliškou Čabalovou, která založila Ateliér knižního designu na Fakultě umění Ostravské univerzity, nechala laserovým paprskem vyřezat nápis *Miluj*. Součástí speciální edice byla i fotografie mne jako servírky vytvořená k textu Aleše Palána *Ještě se zamilovat*. Touto speciální edicí jsem chtěla zvýraznit vzácnost této knihy a celého počínání a procesu zvědomění.



Fotografie 137: Dita Pepe: Speciální edice, kufříky Kazeto (2022)



Fotografie 138: Dita Pepe: Speciální edice, kufříky Kazeto (2022)

Otázkou je, do jaké míry je adresát díla poučený a rozumí zvolenému vyjadřovacímu jazyku. Jinak by vypadal umělecký soubor vytvořený pro galerijní prostor, jinak pro časopis adresovaný široké veřejnosti. Při práci na knize jsem

primárně myslela na svoji rodinu. I když manžel absolvoval stejnou fotografickou školu a fotografií žije, a dalo by se tedy předpokládat, že fotografický jazyk s ohledem na nás dva pro naši rodinu není cizí, myslela jsem na to, že schopnost podat věci srozumitelně a jasně má v mém případě mantinely. Když byla příležitost, ukazovala jsem svým blízkým s radostí a chutí postup své práce a zajímala se o to, jak to interpretují, co to v nich vyvolává a jak se u toho cítí. Jejich reakce byla pro mne často velmi směrodatná. Při fotografování série inspirované výzkumem Zuzany Kolarzové *Pornoherectví jako profese* (2019) nebo fotografování modelů vagín pro kapitolu *O lásce k sobě samé* si celá moje rodina nejprve prohlídla všechny rekvizity, které jsem z centra Vida v Brně dovezla. Přivezla jsem je ve velkých průhledných plastových boxech z Ikey. Nechala jsem je položené v ateliéru na zemi. Moje nadšení a radost „z úlovku“ přirozeně až tak nesdílely hlavně mé dcery. Ty jsem na to nejprve upozornila, aby se při náhodné návštěvě ateliéru nelekly. Bylo potřeba vše kolem toho vysvětlit, aby všichni znali kontext a pochopili můj záměr. Bylo nutné vysvětlit, komu objekty prsou, vagín a penisů patří a co s nimi mám v plánu já. Nějaký čas trvalo, než jsem si ujasnila svůj záměr a zajistila další potřebné rekvizity, které jsem pro realizaci focení potřebovala. Například vagíny se ukázalo jako nejlepší fotit v den tomu určený na zahradě. Ten den bylo krásně teplo, dobré světlo a zahrada nabízela velký prostor. Můj nápad byl fotit jednotlivé vagíny jako dárky. Vytvořit tak typologii jako pro produktový katalog. Přemýšlela jsem o tom, že výsledné fotografie by byly prezentované v igelitových fóliích v plastovém pořadači. Od tohoto konceptu jsem v určité fázi odbočila, protože na dárkovém balicím papíru z 90. let se jeden typ vagíny jevil jako Panenka Marie s Ježíškem. A tato jediná fotka mi už během focení připadala jako nejdůležitější a ty ostatní už jen jako doprovodné komentáře. Fotografie vagíny se svatozáří s názvem *Panenka Marie s Ježíškem* vzbuzovala vesměs úsměvy. Dá se z těchto reakcí tedy usuzovat, že tito diváci nebyli katolicky smýšlející lidé.



Fotografie 139: Dita Pepe: Panenka Marie s Ježíškem (2022)

V rámci dialogu s návštěvníkem výstavy bylo patrné, že témata související s nahotou jsou přijímána zcela jinak než například portréty psů barona Haase nebo miminek reborn. Setkala jsem se s komentáři typu: „Konečně nějaké umění, které je hezké a kterému člověk rozumí.“ Nebo naopak jsem zaznamenala, že lidé se na obraz s obnaženými prsy nechtěli ani podívat. Uhnuli pohledem. Bylo jim to nepříjemné. Nebo někteří řešili otázku pravdivosti, zda jsou ona prsa pravá nebo dotvořená postprodukčně ve Photoshopu. Na výstavě byla fotografie adjustovaná v životní velikosti a vedle ní byl zprovozněn mobilní telefon, kde bylo možné sledovat krátká videa přes účet patřící Gigi DeLuxe. Roztomilá videa dokreslující osobnost ženy byla s tematikou lásky ke psům. Další možný ponor do světa mimo realitu.

V procesu práce na knize se pak i díky spolupráci se Štěpánem Malovcem objevily ještě další alternativy, jak s motivy vagín pracovat, a výsledek v knize je množinou průsečíků našich pohledů. K tehdejšímu focení na zahradě se váže

úsměvná vzpomínka, kdy k nám na návštěvu přijel bratr se svým tehdy pětiletým synem Kubíčkem. Chtěla jsem bleskově všechny rekvizity schovat. Nestihla jsem nic vymyslet, byl u mne a zvědavě se hned ptal, co to dělám, a při pohledu na vagíny vyhrkl: „Co to je?“ Vyhodnotila jsem situaci tak, že pravdu o tom, co to je, mu říct nemůžu. Snažila jsem se nedat na sobě znát pocit diskomfortu a jakoby nic jsem začala vysvětlovat, že to fotím do knížky o lásce, že je venku hezky a ideální světlo. Když se podruhé zeptal, co to je, vyhrkla jsem, že to je něco jako různé šneci. Vlastně kdybych fotila modely na místech, kde jsme po dešti nacházeli šnecy, podpořila bych myšlenku, že vagíny patří k rodu plžů.

Tento způsob vidění a nadsázky jsem ale v rámci svého vyprávění do knihy o podobách lásky uplatnit nechtěla. Mým cílem bylo vytvořit komentář k přijetí sebe samé ve vztahu k vlastní intimitě a sexualitě. Pod vlivem Mgr. Lucie Jarkovské a její osvěty v otázkách genderu a sexuality, kterou šíří například prostřednictvím společného stand-up vystoupení s docentkou Kateřinou Liškovou *Duo docentky* (2019), jsem si uvědomila, kolik problémů s sebou nese už jen samotný fakt, že nejsme schopni beze studu na veřejnosti, ale ani v rodině správně pojmenovat své intimní partie a používáme pro ně zástupná pojmenování. Jak těžké to je, když od dětství jsme vedeni k tomu, že o intimních partiích raději nemluvíme. Jak to souvisí s možností dalšího otevřeného dialogu kolem otázek dospívání, sexuality nebo hranic intimity, násilí? Mým cílem bylo poukázat na téma sebezpřijetí, akceptace různosti a vlastní překročení osobních hranic, naučení se exaktně pojmenovat jednotlivé části těla a umět tato označení používat v praxi.



Fotografie 140: Dita Pepe: Kubiček a závod šneků lezoucích po babiččině skřínce (2022)

Dalším příkladem kreativity ve vztahu k čitelnosti díla může být fotografování s umělými prsy a mobilem Gigi DeLuxe, ženy, která je fiktivní postavou a dotváří zpověď ženy z výzkumu *Pornoherectví jako profese* Terezy Kolarzové (2019). Záměrně pracuji se signifikantními motivy zobrazení žen v pornoprůmyslu (obnažená prsa, výrazné líčení, erotické prádlo, postel, mobil, prostěradlo, profesionální svícení). Text se týká obdivu dospívajících dívek k plastikám a k životu pornoherečky.

„Třináctiletý holky mi píšou, jaký mám plastiky, že je chtěj taky. Že se jim líbí, jak žiju, a co by měly udělat pro to, aby byly jako já. A ty čtrnáctiletý pak píšou, že měly styk s nějakým čtyřicetiletým týpkem, protože jim něco koupil. A já jim vysvětluju, že jejich rozhodnutí nemá se mnou, s mojí prací, s mojí vizáží nic společného. Že porno, focení, točení a pak soukromí je úplně něco jiného.“

Chtěla jsem vytvořit fotografii ženy s mobilem a nahými prsy z prostředí natáčení porna. Sama jsem řešila závislost na mobilu. Rozpor mezi virtuálním světem, který jsem prožívala v hlavě a realitou, kterou jsem plně žít nedokázala. Zajímalo mě, jaký vliv mají plastické operace na vnímání pocitu spokojenosti se sebou samou. Při přípravě této fotografie jsem si sama vyzkoušela pocit velkých prsou. Pro potřeby této fotky to bylo ideální. V běžném životě si ale tuto zkušenost nedovedu představit. Jak z hlediska hmotnosti, prsa vážila kolem tří kil, tak z hlediska vyzývavosti, které člověk čelí pak asi neustále. S realizací této fotografie mi pomáhal manžel. Společně jsme pak vybrali výsledné záběry, se kterými jsem pak dále pracovala.

Tento zážitek z focení mě inspiroval k další cílené práci, která už tak jednoznačné interpretace v souvislosti s pornoherectvím mít nemusí. Rozhodla jsem se čerpat z archivu fotografií, které zachycují moje různá životní období, a vzhledem k dlouhodobému časovému úseku reflektují moji fyzickou proměnu. Jako výchozí jsem vnímala obsahy vybraných textů pornohereček s důrazem na co nejširší představení zákulisí, poměrů a dopadu na samotný život žen z výzkumu Zuzany Kolarzové. Zuzanu jsem poprosila o následovné doplnění konkrétních dat, která mne zajímala více a která se vztahovala k lásce. Zuzana byla mým hlubším zájmem o téma potěšena a po celou dobu spolupráce jsem vnímala, že můj příspěvek k tématu chápe jako docenění kvalit jejího výzkumu. Další vrstvou kreativního vnímání celého procesu byla pro mne reakce grafika Štěpána Malovce, který mnou zaslané fotografie s texty z výzkumu doplnil ještě komentáři potenciálních fanoušků z prostoru sociálních sítí. On navrhl i umělecká jména jednotlivých žen na fotkách. Opravdová jména žen kvůli jejich ochraně nebylo v plánu použít. Byla jsem z jeho poctivého přístupu nadšená. Pro vyznění a prezentaci souboru byl jeho přínos obrovský.

Prioritou pro mne tedy bylo, aby fotografie byly srozumitelné a korespondovaly s obsahy textů. Přepokládala jsem, že téma lásky a pornoherectví je tak zajímavé a aktuální, že by mohlo zajímat i lidi mimo fotografický svět a složité konceptuální obrazy by byly spíše na škodu. Chtěla

jsem se sama pro sebe vžít do role těchto žen, do jejich pohnutek a myšlení, které vedly k jejich rozhodnutí se takové práci věnovat, jehož dopady v rámci společenského statusu denně žijí. Chtěla jsem prozkoumat, jak automatické může být přijmout dvojí identitu a dva zcela odlišné způsoby pohledu na svět a jak aktuální téma to je.

Závěrem bych zdůraznila, že rozvoj kreativity by podle mě měl vždy podporovat myšlenku nebo vyznění tématu, o kterém chci jako tvůrce vyprávět, pakliže je pro mne důležité vést nějaký třeba jen pomyslný dialog. Vytvářím tak srozumitelný základ, aby člověk tomu, co chci říct, vůbec nějak rozuměl. To je ale preference, kdy reakce vnímám jako součást díla a jakousi další rovínu v práci s traumatem. Tato rovina není ale potřebná pro všechny. Mně pocit pochopení a dialogu pomáhá, vnímám ho jako pozitivní aspekt své práce. Pro diverzitu názorů uvádím úryvek z výzkumného rozhovoru s Weronikou Woźniak:

„Myslím, že jde-li o umění, každý pochopí, co chce. Každý si sám vyvodí, co mu vyhovuje. Není to tak, že by divák musel přesně vědět, co jsem chtěla říct. Každý to může pochopit po svém a to je na tom to nejlepší. To je velmi dobré. Není to tak doslovné a jasné. Každý tomu může porozumět jinak, což je u psaného textu snazší. Je důležité, aby to pochopil, ale to není to nejdůležitější. Dělam to pro sebe, ne pro ostatní.“

David Macháček se také přiklání k názoru, že jednoznačná srozumitelnost není důležitá a ani možná:

„Teď odskočím od toho svého souboru a vrátím se ke škole: Stává se to u každého souboru, který si hromadně promítáme nebo který si ukazujeme. Nemá nikdy absolutně stejnou odezvu u všech. I věci, které jsou dobré a silné, tak ze všech cca sto padesáti fotografií, co pracují ve škole, se vždy najde někdo, ke komu daná věc nepromlouvá. A ne proto, že by ostentativně dával najevo ‚mě to nezajímá‘, ale ten jazyk není nikdy absolutně univerzální. Není to důležité. [...]

Když jsem pracoval na svém souboru, bylo příjemné to, o čem jsme se bavili. Našel jsem u tebe pochopení pro jeho vedení a ukázala jsi mi, jak s tím pracovat, aby nevznikla banalita, ale aby vzniklo něco, co vypráví. A uklidnění pro mě znamenala již zmíněná Štěpánka Stein, která vůbec nevěděla, o čem se bavíme, viděla, jako fotografka, rozložené fotografie na posteli a přečetla ten příběh trošku jinak, ale správně. Promlouvalo to k ní, i když nevěděla vůbec nic, neznala anotaci, prostě přišel cizí člověk, viděl cizí věci rozložené na posteli a poznal to v tom. A tak jsem si řekl, že to je dobrý, funguje to, a i kdyby se už nenašel nikdo další, tak to v sobě tenhle náboj má. A taky jsem zaznamenal, že někteří lidé ne že by ho nepochopili, ale četli ho jinak, promlouval k nim jinak a zjistil jsem, že mi to nevádí. Že nemám potřebu je přesvědčovat nebo jim jít vysvětlit, jak to mají číst. Řekl jsem si: ‚Aha, to je zajímavé, že někdo to čte takhle.‘“

O tom, jaký další dopad na tvůrce může mít dialog s divákem, jeho oslovení, pochopení a pozitivní přijetí, vypráví příběh Karoliny Jonderko, která se podle

svých slov jako obyčejné děvče dostala na titulní stranu nejčtenějšího ženského časopisu a dostávala zprávy z celého světa, ve kterých jí kvůli jejímu souboru o zpracování traumatu spojeného se smrtí maminky čtenáři vyjadřovali podporu:

„Po zveřejnění přišla i naprosto překvapivá reakce publika. Pozitivně mě překvapila. Najednou jsem zjistila, že nejsem se svým smutkem, se svou bolestí sama. Najednou nás bylo hodně! Cítila jsem obrovskou podporu ‚světa‘. Dodnes mi chodí zprávy z celého světa týkající se právě tohoto projektu. Nikdy v životě bych to nečekala. Vytvořením takového osobního cyklu se můj svět zcela změnil.“

Na otázku týkající se důležitosti srozumitelnosti díla reagovala:

„Jsem si vědoma toho, že tento projekt není pro každého. Víím, že na mnoho lidí tyhle moje obrázky působí příliš fádňě. Víím, že spousta z nich ani nechce číst popisky, avšak bez nich nemá celý projekt vůbec žádný smysl. Teprve díky textu si uvědomíte, s čím máte tu čest. Jak jsem se již zmínila, tato série byla původně vytvořena pro mé osobní účely. Tehdy jsem vůbec nepřemýšlela o tom, jak by to mohlo být přijato. Jsem však nesmírně šťastná, že se soubor dočkal uznání a ocenění.“

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Jak podle vás souvisí kreativita přístupu a čitelnost díla ve vztahu k terapeutickému potenciálu vaší tvorby?
- Je pro vás důležitá čitelnost vašeho konečného díla?
- Jaké mohou být reakce publika?
- Jaký dialog můžete svou prací vyvolat?
- Co to může přinést?
- Jak kreativně pracovat s médiem fotografie, abyste podpořil/a svou myšlenku?
- Je možné, že k procesu práce přizvete i někoho jiného?
- Co může znamenat pro „přizvané“ spolupráce s vámi?
- Zápisky opatřete datem.

10.4.3 Rozvoj empatie

Empatie je schopnost vcítit se do druhých. Jsem přesvědčená, že tuto schopnost mám. Často situace, které srze empatii prožívám, popisuji jako vědomí toho, že mi nic není cizí. Mám tendenci všechno a všechny omlouvat, protože si dokážu mnohdy i velmi rychle představit kontext a podmínky, které k nějakému jednání či chování směřovaly.

Pocity sdílení blízkosti jsem často zažívala během focení *Autoportrétů* (2002, 2003, 2007, 2012, 2014, 2016), kterému vždy předcházela náš dialog o životě fotografovaného, o jeho vnímání štěstí, radosti nebo i strachu atd. Pocit propojení

se u mne dostavoval při rozhovorech směřovaných pro můj výzkum, jejichž plné znění je doloženo v přílohové části této práce.

Tématem empatie se zabýval jeden z nevlivnějších psychoterapeutů 20. století Carl Rogers, jehož filozofie se stala základem nového přístupu zvaného **humanistická psychologie**. Ta je spojována ještě s dalšími dvěma zakladateli, Abrahamem Maslowem a Rollem Mayem. Jejich filozofie „... spočívala v pozitivním náhledu na člověka jako v základě zdravého jedince schopného růstu a realizace vlastního potenciálu.“ (Benson et al., 2014; str. 137)

Carl Rogers modifikoval pojem empatie v rámci „přístupu zaměřeného na člověka“ ve svém článku *Empathic: an unappreciated way of being* (1975)²⁸, v českém překladu jej citují autoři Mikoška a Novák v publikaci *Jak současná věda objevuje empatii* (2018):

„Empatický způsob bytí s druhým člověkem má několik aspektů. Je to vstupování do osobního percepčního světa druhého a dokonalé zabydlení se v něm. Je třeba být citlivý, vteřinu po vteřině, k proměnám pociťovaných významů plynoucích v nitru druhého člověka, včetně strachu, vzteku, něhy, zmatku, nebo čehokoli jiného, co druhý prožívá. Znamená to dočasně žít životem druhého člověka, orientovat se v něm taktně a vzdát se vlastního hodnocení. Předpokládá to pociťovat významy, kterých si je ten druhý sotva vědom, avšak nepokoušet se o odkrytí zcela nevědomých pocitů, neboť to by ho příliš ohrožovalo. Patří sem též vyjadřování vlastních pocitů vztahujících se ke světu druhého, přičemž aspekty, jichž se protějšek obává, jsou nahlíženy svěžím a rozvázným pohledem. Předpokládá to intenzivně ověřovat správnost svých pocitů s míněním druhého a nechat se vést odezvami, které od něho dostávám. Je třeba být důvěrným společníkem druhé člověka v jeho či jejím vnitřním světě. Poukazováním na možné významy v toku prožívání se druhému člověku dostává pomoci v soustředění se na užitečné zdroje a v plnějším prožívání jejich významů, což vede k plynulejšímu toku jeho prožívání. Být takovým způsobem s druhým znamená prozatím odložit vlastní názory a hodnoty s cílem vstoupit do jeho světa

²⁸ „The way of being with another person which is termed empathic has several facets. It means entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. It involves being sensitive, moment to moment, to the changing felt meanings which flow in this other person, to the fear or rage or tenderness or confusion or whatever, that he/she is experiencing. It means temporarily living in his/her life, moving about in it delicately without making judgments, sensing meanings of which he/she is scarcely aware, but not trying to uncover feelings of which the person is totally unaware, since this would be too threatening. It includes communicating your sensings of his/her world as you look with fresh and unfrightened eyes at elements of which the individual is fearful. It means frequently checking with him/ her as to the accuracy of your sensings, and being guided by the responses you receive. You are a confident companion to the person in his/her inner world. By pointing to the possible meanings in the flow of his/her experiencing you help the person to focus on this useful type of referent, to experience the meanings more fully, and to move forward in the experiencing. To be with another in this way means that for the time being you lay aside the views and values you hold for yourself in order to enter another's world without prejudice. In some sense it means that you lay aside your self and this can only be done by a person who is secure enough in himself that he knows he will not get lost in what may turn out to be the strange or bizarre world of the other, and can comfortably return to his own world when he wishes. Perhaps this description makes clear that being empathic is a complex, demanding, strong yet subtle and gentle way of being.“

bez předsudků. Svým způsobem to také znamená odložit své já. Toho se mohou odvážit pouze lidé, kteří jsou si sami v sobě jisti natolik, že se nemusejí bát toho, že by se ve světě druhého člověka ztratili, ať se ukáže být sebevíc podivným či bizarním. Věřím, že tento popis dostatečně vysvětluje, že dovednost empatie je komplexní, náročná a mocná – ačkoli současně jemná a citlivá – cesta k bytí.“ (str. 33–34)

„... C. R. Rogers se v pozdní fázi svého života nebojí označit okamžiky, v nichž jsme maximálně empatictí, a to ať už sami k sobě, či ke druhým, jako ‚spirituální‘ momenty.“ (Mikoška & Novák, 2018; str. 11)

K tomu autoři Mikoška a Novák dále píšou:

„... Rogers stále silněji inklinuje k popisu a vysvětlení zážitku psychoterapeutické situace jako postupného prožívání k natolik intenzivnímu porozumění, že je lze slovy stěží zprostředkovat. Rozumová složka v tomto okamžiku či procesu vrcholného empatizování nehraje důležitou roli. Rogers věří, že komunikační situace, resp. setkání, které je v dostatečné míře prostoupeno empatickým nasloucháním, skýtá potenciál pro dosahování ‚změněných stavů vědomí‘, jež jsou natolik výjimečným a duchovním zážitkem, že je nelze plně vtěsnat do termínů současné vědy.“ (str. 106–107)

„... zdá se, jako by má vnitřní duše dospěla až k vnitřní duši toho druhého a dotkla se jí. Sám náš vztah transcenduje a stane se součástí čehosi většího, jehož součástí je intenzivní růst, léčba, energie“. (Rogers, 2014; 133)²⁹ „Tato výpověď má, stejně jako předchozí řádky o změněných stavech vědomí, nádech mystiky. Naše terapeutické a skupinové zkušenosti tedy nepochybně zahrnují transcendentní, nepopsatelné a mystické. Musím přiznat, že jsem, stejně jako mnozí jiní, důležitost této mystické a spirituální dimenze podcenil.“ (Rogers, 2014; 134)³⁰.

Je zajímavé, jaký status těmto zážitkům Rogers přičítá: „Tyto zážitky nejsou dle něho pouhými úniky do světa vlastní imaginace, nýbrž mají významný noetický potenciál. Rogers věří, že prostřednictvím těchto vzácně se vyskytujících okamžiků řekněme ‚totálního porozumění či naladění‘ se jedinec dotýká nejen nejnějnějších dimenzí druhého, nýbrž zakouší intenzivní pocity propojení s veškerenstvím, resp. prožívá sebe sama jako vrcholně jedinečnou bytost a současně zakouší ztrátu vlastního já, zakouší sebe sama jako součást celku. [...] Stav navozený spojením současně s vlastním prožíváním a s druhým – jakožto

²⁹ „At those moments it seems that my inner spirit has reached out and touched the inner spirit of the other. Our relationship transcends itself, and has become a part of something larger. Profound growth and healing and energy are present.“ In: ROGERS, Carl. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. ISBN 0-395-30067-3.

³⁰ „Again, as in the description of altered states of consciousness, this account partakes of the mystical. Our experiences, it is clear, involve the transcendent, the indescribable, the spiritual. I am compelled to believe that I, like many others, have underestimated the importance of this mystical, spiritual dimension.“ In: ROGERS, Carl (1979). The foundations of the person-centered approach. *Education*. **100**(2), 98–107. ISSN 0013-117.

vrchol empatie –, jsou vstupní bránou k poznání hlubší a blahodárně působící dimenze skutečnosti.“ (Mikoška & Novák, 2018; str. 108)

Na základě své dlouholeté nejen dokumentaristické práce jsem si vědoma toho, že empatie je jednou z klíčových faktorů nejen v procesu tvorby, ale jsem si jistá i tím, že má dopad i na kvalitu života jako takového. Je důležitá pro bezproblémovou komunikaci, a to nejen verbální. Tuto mou zkušenost dokazuje i závěr studie vedené Robertem Zajoncem:³¹

„Se skupinou kolegů provedl studii, jejímž cílem bylo zjistit, zda se tváře partnerů začnou po 25 letech sobě více podobat. Porovnali fotografie manželských párů z prvního roku společného života a po 25 letech a zjistili, že partneři si byli ve druhém případě více podobní. Když vyloučili několik jiných vysvětlení, došel Zajonc k závěru, že nejpravděpodobnější příčinou je empatie. Časem se zvyšuje vzájemná empatie partnerů, a protože lidské emoce jsou vyjadřovány prostřednictvím výrazu tváře, bezpečně začnou lidé napodobovat výraz toho druhého jako výraz empatie, což má za následek stejnou strukturu vrásek v obličeji.“ (Benson et al.; str. 235)

Kniha *Jak současná věda objevuje empatii* (2018) nabízí výčet projevů empatie ve vztahu terapeut a pacient. Myslím, že mohu ze své praxe využít příměr ke vztahu fotograf a fotografovaný. Mezi neverbální projevy řadí autoři knihy: přímý oční kontakt, přiměřenou vzdálenost mezi dotýcnými osobami, vliv obličejových rysů, proxemiku, kinetiku. Pokyvování hlavou, předklon trupu nebo i míra synchronizace pohybů s dotýcnou osobou jsou rovněž vnímány jako pozitivní.

Verbální způsob zahrnuje počet projevů akceptace, tón hlasu, tón, který evokuje zájem, výška hlasu, tempo, srozumitelnost projevu, nerušený průběh komunikace, zvýšené množství emocionálně laděných slov, výroky, které vyjadřují pochopení či porozumění, potvrzení, pozorné naslouchání a otevřenost vůči názorům druhého. Mezi ostatní projevy pak řadí všímavost vůči detailům.

Jako empatického Rogers hodnotí terapeuta, my si za terapeuta můžeme dosadit člověka, umělce, fotografa, který:

„Tím, že nic neskrývá, je pro ostatní čitelný. Druzí se tak mohou cítit v jeho přítomnosti bezpečněji, neboť je pro ně předvídatelný. Okolí jedince s touto charakteristikou může věřit tomu, že jeho zpětná vazba, kterou jim svými reakcemi podává, není součástí manipulace či skryté strategie. To je nutná podmínka pro dlouhodobé mezilidské vztahy, jejichž součástí je kontinuální a oboustranná důvěra.“ (Benson et al., str. 29)

³¹ ZAJONC, Robert Boleslaw, ADELMAN, K. Pamela, MURPHY, T. Sheila, & Paula M. NIEDENTHAL, M. Paula (1987). Convergence in the physical appearance of spouses. *Motivation and Emotion*. **11**(4), 335–346. ISSN 0146-7239.

Otázka důležitosti empatie ve vztahu k fotografovanému člověku zazněla v rozhovoru s Romanem Francem v souvislosti s fotografováním jeho mladšího bratra:

„Teď nedávno jsem se ho na to ptal a ptal se i někdo jiný v rámci rozhovoru k tomu souboru. Říkal: ‚Jo, mně se to líbilo, zažili jsme spoustu hezkých věcí.‘ Ale ty fotky mu byly vlastně jedno. Tak jsem si uvědomil, že jsem to dělal spíš kvůli sobě a že to nemělo vliv na tu činnost, na tu atmosféru. Nechci říct, že jsem se choval sobecky, ale přišlo mi na mysl, že o tom musím víc přemýšlet. Jestli fotograf někdy nemyslí moc na sebe. Myslíš si, že je to jenom fotka, ale člověk tím může něco pokazit nebo narušit nebo někoho odradit. Neříkám, že to přestanu dělat, ale člověk musí být opatrnější nebo citlivější, aspoň já to tak mám. Že mu třeba vadilo, že tam je na jedné fotce ve vaně, a nyní mu to je hrozně nepříjemné. Vadí mu, že tenkrát nemohl říct ne, protože byl děcko. Teď ta fotka existuje a může být vystavená. On to bere tak, že to je on, je tam téměř odhalený, a neměl možnost nějak tomu zabránit. Tak jsem mu řekl: ‚Vidíš brácho, to mně vůbec nedošlo, ale teď to chápu. Jediné, co ti můžu slíbit, že odted’, když si mi to řekl, budu opatrný a třeba tu fotku nikde neukážu nebo to s tebou zkonzultuji.‘ On řekl, že teda v pohodě, že jo.“

Ve vztahu k pojmu empatie bych ještě ráda zmínila důležitost zpětné vazby od lidí, se kterými spolupracuji. Když je poprosím o jejich zpětnou vazbu k naší spolupráci, dám jim možnost říct, co by třeba chtěli, ale nebyl na to čas, nebo z jiných důvodů nemohli. Když je vybídnu, podpořím je v tom, aby se vyjádřili, a dám průchod jejich pocitům, můžu se tak ze zpětné vazby poučit pro příští spolupráci, a navíc se i vyčistí vše, co by zůstalo nevyřčeno a mohlo pak zpětně bránit ochotě k další vzájemné spolupráci.

Jako pedagog bych například měla svým studentům nabídnout možnost konzultace, kdykoliv bude potřeba, a nezklamat jejich důvěru, kterou v rámci otvírání krizových situací musejí cítit. Poskytnout jim bezpečí, důvěru a vědomí, že nic není špatně. Nesoudit. Mým cílem je studenty podpořit v jejich cestě ohledávání jejich tématu, směřovat je otázkami, nabízet jiné pohledy, sdílet jejich rozhodnutí, snahu, pocity, které proces provází. Být jejich jistotou, když si nevědí rady. Chci jim pomáhat se zorientovat v prostoru práce, kterou umožňuje fotografické médium a jeho terapeutický potenciál. Jako pedagožku mě těšilo, když studenti své práce zprvu intimní později rozvinuli ve velké a silné projekty a díky nim pak mohli hmatatelně zažít změnu, která přišla s externalizací tématu.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Víte, co je to empatie?
- Popište, jak u sebe vnímáte empatii vůči druhým v kontextu své práce s terapeutickým potenciálem fotografie.
- Popište, jakým způsobem empatii projevujete.
- Vzpomeňte si a popište situace, kdy v rámci své fotografické práce projevujete empatii k sobě samým.
- Poznámky opatřete daty.

10.4.4 Rozvoj komunikačních dovedností a strategií

Zvláště v kapitole *O lásce zvířecí* jsem si uvědomila, jak důležité je jít za hranici svých možností a představ. Komunikace s profesorem RNDr. Danielem Fryntou, Ph.D., byla pro mne doslova výzvou. Našemu prvnímu setkání předcházela zhruba měsíc dlouhá komunikace. Dokážu si představit, že v této fázi by svou snahu řada lidí vzdala. Nejprve jsem Danielu Fryntovi napsala e-mail, kde jsem představila sebe a svůj záměr ho pro spolupráci získat.

„Dobrý den, vážený pane Frynto, dovoluji si Vám napsat s prosbou o možnost se s vámi potkat a eventuálně si získat Váš zájem o spolupráci na mé doktorské práci s názvem Hranice lásky. Hledala jsem termín Vašich konzultačních hodin, ale není zde uveden. Kontakt a tip na Vás jsem dostala od kamarádek Kristyny Skalické a Báry Baronové, které Vás potkaly v Bruselu.

Jsem fotografka Dita Pepe. Fotografie vnímám jako formu komunikace s lidmi, záminku dostat se do různých míst a k lidem, díky nimž získávám ucelenější obraz o alternativách přístupů k životu. Ve své tvorbě se věnuji otázkám identity, sociálního postavení, genderu a nově i zpracování traumatu z minulosti – týkajícího se patologických vztahů v rodině. Toužila jsem žít jinak než moji rodiče a hledala jsem vzory jinde. Fotografie je pro mne způsob terapie. Doktorát jsem začala dělat, protože systém a podpora instituce (UTB ve Zlíně, Fakulta multimediálních komunikací) mi umožnila skrze nové podněty a finanční zázemí se dále posunout ve svém tématu. Mohla jsem se tak dostat k lidem z různých vědeckých oborů a skrze jejich perspektivu pak téma hranice lásky reflektovat fotografiemi.

Hranice lásky vnímám jako hranice ve smyslu tabu, sociální konstrukce, ale taky z hlediska psychologie – identity, že je to osobní interpretace každého z nás. Líbilo by se mi, kdyby se mi podařilo otevřít skrze výslednou knihu a práci na ní širší pojetí vnímání lásky, než jak ho známe z běžného života nebo jak je masově prezentováno.

Moc ráda bych se s Vámi sešla, abych Vám o projektu mohla povyprávět eventuálně více a získat Vás pro spolupráci ve formě textu (třeba i rozhovoru),

který by reflektoval Váš pohled na téma hranice lásky. Ráda bych Vám také udělala nějakou pěknou fotku, něco, co by Vám zůstalo a měl byste z toho pak zpětně po letech vzpomínku a radost. :-) Všechny spolupracovníky fotím jako doklad toho, že jejich zkušenost dotváří výsledný obraz mých fotografií.

Uměleckým výstupem mé práce bude kniha, kde budou texty odborníků z různých oborů na téma hranice lásky, ale budou tam i literární texty a rozhovory s lidmi, kteří mají zkušenost s nějakou formou lásky. (Např. rozhovor s maminkou pedofilního syna nebo rozhovor Aleše Palána s Alenou Peremskou, která založila perinatální hospic Dítě v srdci, rozhovor s Magdalenou Šipka o polyamorii, text muzikologa Jiřího Zahradky o vlivu zamilovanosti na tvorbu významných umělců...)

Knihy by měla být určena lidem ‚zasazeným‘ láskou nebo i její absencí. Měla by být srozumitelná.

V rámci lásky ke zvířatům jsem třeba nafotila úžasnou sbírku psů barona Haase na hradě Bítov. A fotky samozřejmě pak má instituce v datech. Takže kdybyste Vy chtěl něco vyfotit, určitě bychom se domluvili.

Pane Danieli, myslíte si, že bychom se mohli potkat? Jsem z Beskyd, ale ráda kdykoliv přijedu za Vámi do Prahy.

*Děkuji Vám za reakci, srdečně zdravím s obdivem k Vaší práci
Dita Pepe.“*

Na e-mail ani po jeho opětovném zaslání profesor Daniel Frynta nereagoval. Ve druhé fázi jsem se tehdy odhodlala zatelefonovat na číslo, které jsem našla na internetu. Po několika pokusech vzala telefon mladá žena, která řekla, že je doktorandkou pana Frynty a že jsem se dovolala na katedru zoologie a zastihnout pana profesora je velmi těžké kvůli jeho vytížení. Pak se mi podařilo získat telefonní číslo přímo na Daniela Fryntu. Toto malé vítězství mi přineslo jen chvilkovou radost, protože jsem najednou čelila tomu, že pana Fryntu zastihnu v nějaké stresové situaci a kvůli ní moje přání s ním spolupracovat odmítne. Přemýšlela jsem, kdy je asi lepší tak vytíženému člověku volat. Moc mi na tom záleželo, aby mě vyslyšel. V té době už jsem měla načtené jeho výzkumné texty, a to nejen o chování myší publikované v časopise Vesmír, kde se dotýkal i tématu lásky mezi zvířaty. Naposlouchala jsem si rozhovory s ním a zhlédla jsem pořady, kde vystupoval jako host. Viděla jsem záznam pořadu *Všechnopárty* (2014), kde byl hostem Jaroslava Uhlíře, *Na plovárně* s Markem Ebenem (2008), *Uvolněte se, prosím* s Janem Krausem (2009). Díky možnosti vidět ho v interakci s ostatními, jsem zjistila, že je to velmi milý člověk a že se nemusím bát. Toto zjištění mi dávalo naději. Také jsem si vytiskla jeho články pro časopis Vesmír (1997a, 1997b, 1997c), označila pasáže v textu, které se týkaly rozmnožování, chování, sociálních projevů ve skupině a lásky mezi zvířaty.

Je potřebné, aby si člověk o případném spolupracovníkovi zjistil co nejvíce informací. V dnešní době je jednoduché si informace o lidech, kteří jsou mediálně známí nebo běžně publikují, dohledat a tyto informace mohou posloužit rovněž

jako odrazový můstek pro volbu komunikace. Pomohou dotyčného pro projekt získat. Konkrétně je potřeba vědět, proč dotyčného oslovuji a kde vidím jeho možný přínos pro ohledávané téma. Také je dobré zvoleného člověka při prvním kontaktu nezahrnout množstvím informací a požadavků, ale vše citlivě dávkovat. Nechat na něm, aby vše zvážil, poskytnout mu čas, aby se rozhodl, jestli ho spolupráce zajímá, a aby si rozmyslel, co by v rámci toho chtěl za sebe přinést. Slušností je také dotyčnému nabídnout nějakou formu odměny. Jako fotografka mohu nabídnout fotografické služby; symbolickou částku jsem měla možnost čerpat z grantu IGA. Rovněž jsem všem slibovala jako poděkování výslednou knihu. Chápala jsem to tak, že kniha může být právě to, co bude mít nakonec největší smysl, protože jsem věděla, že její formě a konečně úpravě bude i díky dalším spolupracovníkům věnováno tolik péče a lásky, že to bude stát za to.

Když jsem pak s profesorem Fryntou mluvila, nejprve jsem mu vylíčila, jak dlouho už se ho snažím zkontaktovat a jakou radost teď mám, že se mi podařilo se s ním spojit. Představila jsem svůj záměr a přiblížila svoje přemýšlení, že v rámci lásky lidské může být formou inspirace pojetí a vnímání lásky mezi živočišnými druhy a že on je ten, který k tomu může nejvíce říci. Poslouchal mne a řekl, že bude potřeba, abychom se spolu sešli a více o tom promluvili. Domluvili jsme se na setkání. Měla jsem obrovskou radost.

Marie-France Muller v knize *Jak překonat strach z vystupování na veřejnosti [Oser parler en public. Les secrets d'une communication réussie]* (2009) uvádí:

„Fáze představování projektu a sebe potenciálním spolupracovníkům je jedna z nejdůležitějších. Je to moment, který určuje, jak se na projekt budou dívat a zda se na základě toho rozhodnou, že do něj chtějí vstoupit. Myslím, že prezentace osobní je nejlepší, máme více vyjadřovacích možností než jen v představení projektu mailem nebo po telefonu. V našem projevu musí být cítit zapálení, odhodlání, přesvědčení, radost. To vše kromě obsahu je patrné z mluveného projevu po telefonu v tempu řeči, důrazu na stěžejní slova, práci s hlasem, volbě položení hlasu. Měli bychom být struční, věcní, ale zároveň vycítit, co je stěžejní, abychom řekli, na co nesmíme zapomenout. Klíčová je autentičnost. Čist texty z papíru není určitě dobré řešení. Když máme možnost projekt představit osobně, do hry vstupuje vizuální komunikace, řeč těla, mimika. „Nevyjadřujeme se pouze slovy, na komunikaci se podílí celé tělo: obličej, gesta, pohled, postoj, dýchání, hlas, způsob oblékání [...] Pokud tělo vyjadřuje opak vašich slov, účastník dialogu dá obvykle přednost, často podvědomě, dojmu, který na něj dělá vaše řeč těla. Podle prací univerzity ve Stanfordu je 45 % sdělení vyjadřováno tělem, 20 % tónem hlasu, 35 % obsahem slov. [...] Jako zásadní vnímám oční kontakt. Intenzita vašeho pohledu napoví účastníkovi dialogu mnohem více o vaší motivaci než celý projev. Svítící oči dosvědčují váš zájem, kdežto zasmušilý a apatický výraz spíše odradí.““ (str. 53–54, 56)

Jako nešťastné bych popsal okolnosti prvního seznámení s naším předním janáčkověm docentem PhDr. Jiřím Zahrádkou, Ph.D. V té době jsem začala spolupracovat s Janáčkovou filharmonií v Ostravě (JFO) a naše první setkání se odehrávalo v ředitelně za účasti pana ředitele Mgr. Jana Žemly a marketingové ředitelky Mgr. Petry Javůrkové. Cílem setkání bylo nás dva propojit kvůli spolupráci na každoročním katalogu nastávající sezóny JFO. Na schůzku jsem byla připravena, měla jsem sepsané konkrétní otázky vztahující se už k tématu osobnosti Leoše Janáčka. Zásadní byla ale chyba, že jsem si špatně zapamatovala dobu naší plánované schůzky a telefonát z JFO mne zastihl v koupelně, kde jsem se na schůzku teprve připravovala. Bylo mi řečeno, že oni na mne už nějakou dobu čekají a jestli tedy přijdu. Vzhledem ke vzdálenosti místa mého bydliště a budovy, kde sídlí JFO, jsem ze sebe vyhrkla, že se omlouvám, že jsem ještě doma, čas setkání jsem popletla, ale že když do pěti minut vyjedu, tak do čtyřiceti pěti minut bych tam mohla být.

Celou cestu jsem myslela na to, jak je to z mé strany velká chyba a špatný začátek, že nebudu na docenta Zahrádku působit dost důvěryhodně a že bych sama také s takovým člověkem byla při spolupráci ve střehu, zda se na něho mohu spolehnout.

Když jsem vtrhla do ředitelny, viděla jsem, že se pan ředitel trochu usmívá, Petra také, ale docent Zahrádka působil našťavaně. Trvalo mi nějakou dobu, než jsem se vnitřně zklidnila a po své omluvě se začala plně soustředit na to, proč jsme se měli sejít. Dnes spolupracujeme s JFO a Jiřím Zahrádkou už pátým rokem a cítím, že všichni na můj trapný úvod zapomněli. Ale viděla jsem, že obhájit svůj poctivý přístup a nasazení trvalo déle, než kdybych na první setkání přišla včas.

Spolupráce s Jiřím Zahrádkou a jeho silný vztah k dílu a osobnosti Leoše Janáčka pak také vyústily v jeho oslovení pro spolupráci na knize *Hranice lásky*. Za jeho přínos k tématu a přiblížení vlivu zamilovanosti na tvorbu Leoše Janáčka jsem velmi vděčná. Více o tom v knize *Hranice lásky*, v kapitole *O spolupráci s Janáčkovou filharmonií*. (str. 494–507)

Jako největší výzvu i po letech soužití vnímám komunikaci se svým partnerem, mužem, otcem mých dvou dcer Petrem. Je to paradox. Patří k nejdůležitějším lidem mého života a dalo by se předpokládat, že díky tomu naše dorozumívání musí probíhat na jiných úrovních a jeho hloubka a množství odžitých let a zkušeností musí přispívat k téměř dokonalé symbióze. Často to tak během společného focení je, jsou ale chvíle, kdy mi partner vyčítá, že bych měla své prosby adresované jemu formulovat tak, jak to dělám u lidí cizích. Nezačínat podle jeho slov „mé úkolování“ větou: „Nechtěl bys mi pomoci s ...?“

Musím uznat, že je pro mne těžké být v pracovním vztahu se svým mužem tak empatická jako s ostatními. Řada konfliktů mne přiměla více o své špatné reflexi přemýšlet a došla jsem k vysvětlení, že můj partner často spoustu věcí pro moje projekty dělal z čisté lásky ke mně, ale mnohdy za to nedostal patřičné ocenění,

o které se u cizích lidí vždy snažím. Myslím, že se po zkušenostech, kdy se dlouhodobě cítil nedoceněn a kdy měl hodně práce s dohledáváním všech dat za několik let našeho života pro knihu *Hranice lásky*, dostal do bodu, kdy už prostě spolupracovat se mnou nechtěl, ale věděl, že musí, že to nemůže vzdát s ohledem na mne. Byl zoufalý a já ho denně atakovala s dalšími věcmi v rámci dokončování knihy. Byla jsem na něm závislá, protože on je ten, kdo archivuje data ve svém počítači a má na to svůj systém. Sama sebe jsem uklidňovala, že příští projekty už budu archivovat já, že se to naučím a nebudu ho tím otravovat. Snažila jsem se našlapovat po špičkách, ale bylo pro mne samotnou těžké ustát ten stres kolem finální fáze práce na knize, který se odrážel v atmosféře doma.

Nad výslednou podobou knihy jsme hlavně v závěru vedli hodinové telefonické debaty o jednotlivých grafických řešeních, stránku po stránce, se Štěpánem Malovcem. Kniha má 658 stran. Nikdy jsme se přitom nepohádali, nikdy jsem neměla pocit, že se mám bát něco říct. Jsem za tu zkušenost moc ráda. Často naše hovory vnímaly i moje dcery, ptaly se nechápavě, kdo to ten Štěpán je a proč tak dlouho spolu mluvíme. Vysvětlovala jsem jim, jak důležité je věnovat každé jednotlivé fázi vzniku knihy svou energii a jakou radost člověk v průběhu procesu a tvoření má, když si uvědomí, co už vzniklo a jak důležitý stavební kámen to pro výslednou mozaiku hranic lásky je.

Kdybych měla být konkrétní a zamyslet se nad svým projevem, kterým ventiluji radost z tvorby, a moje okolí tak může mou radost sdílet, tak ji projevuji z velké části verbálně, děkuji a dávám najevo vděk. Doma v okruhu svých nejbližších se vžívám do role, kdy jako malé dítě poskakují, šišlám nebo se bavím tím, že předstírám pozvání na nějakou událost, kde mi chtějí předat Nobelovu cenu nebo nějaké jiné velké ocenění. Také v legraci ráda mluvím o našem domě jako o muzeu, kde se nesmí nic vyhodit a změnit. Vše je hodno zachování s ohledem na důležitost díla, které v domě vznikalo. Moje rodina přesně chápe tento můj smysl pro humor a hraje tu hru se mnou. Jsem si jistá, že to jsou okamžiky, kdy vidí, že ta moje urputnost a víra ve smysl mé práce se vyplatí. Dojímá mne, když mi dcery dají najevo, že mě díky tomu obdivují, že jsou na mne pyšné. Že to, co dělám, má smysl i pro ně a že i Petr se z mého úspěchu těší a přeje mi ho.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Napište si, jak byste svůj projekt někomu v krátkosti představil/a.
- Zkuste se zaměřit na to, co by šlo dělat lépe, když o svém projektu někomu vyprávíte a chcete ho pro projekt získat.
- Jak jste přesvědčivý/á?
- Sledujete, jak na to, co říkáte, reaguje ten druhý?
- Jaké formy a možnosti komunikace se nabízejí pro první kontakt s potenciálním spolupracovníkem na Vašem projektu?

- Máte dostatek argumentů, proč dotyčného chcete pro spolupráci oslovit?
- Které to jsou?
- Definujte si pro sebe, co by přesvědčilo pro spolupráci vás. Jaký přínos by pro vás hrál klíčovou roli?
- Máte představu o možné reciprocitě? Co můžete ze své pozice potenciálnímu spolupracovníkovi nabídnout?
- Zkuste analyzovat komunikaci ohledně své terapeutické práce ve své nejbližší rodině.
- Jak vaše rodina vnímá vaše snažení?
- Jaké zázemí máte?
- Můžete jej nějak zlepšit?
- Co mohou být chyby v komunikaci s nejbližšími v rámci vaší práce?
- Dáváte najevo vděk a radost z pokroku práce na svém projektu?
- Napište si jmenovitě, kdo všechno vám ve vaší práci pomáhá nebo má na ni nějaký vliv.
- Co je to zpětná vazba? Proč je důležitá?
- Poznámky označte datem.

10.4.5 Rozvoj schopnosti verbalizovat své trauma

Sama na sobě jsem pocítila, jak těžké je o traumatu mluvit. Léta trvalo, než jsem dokázala o tom, co se mi stalo, relativně v klidu mluvit. Teď jsem ale pracovala s myšlenkou, že chci o traumatu vyprávět prostřednictvím knihy, kterou si může přečíst kdokoliv a kdykoliv. Nebylo jednoduché přijít na to, jaká forma bude pro mne nejlepší. Na jedné straně jsem chtěla být upřímná hlavně kvůli svým dcerám, ale na druhé straně jsem se bála odsouzení, nepochopení, problémů, které se mohou vyjít. Přemýšlela jsem v procesu práce na knize *Hranice lásky* o možnosti, že své trauma z dospívání zamlčím. Že bude jen cítit mezi řádky, ale že nebudu konkrétní. Nebo že budu o traumatu mluvit prostřednictvím někoho jiného. Že vznikne literární text, který mi ale umožní být pomyslně anonymní.

Poprvé jsem si uvědomila, že jsem své trauma v souvislosti s projektem *Hranice lásky* pojmenovala při debatě o podobě knihy pěší cestou na Špilberk s Mgr. Lucií Jarkovskou, Ph.D. Zase tak dobře jsme se tehdy neznaly. Zaujala mne kdysi tím, jak přemýšlí. Slyšela jsem ji mluvit při jedné debatě vedené k výstavě *Přirozeně* (2013). (Podrobněji o tom píšu v knize *Hranice lásky* na str. 58–59.) Proto když jsem přemýšlela, kdo by mi mohl se směřováním knihy pomoci, vzpomněla jsem si na ni. Hlavní bylo, že mne neodmítla, sešla se se mnou. Byly jsme venku na procházce. Její malý Otík seděl v kočárku a Emil jel na koloběžce. Tu situaci jsem dobře znala. Moje děti byly také často součástí toho, co jsem dělala.

Moje trauma v té době se týkalo toho, že jsem byla „nešťastně“ zamilovaná, a to jako zadaná žena, která má ráda i svého muže. Nedokázala jsem na dotyčnou

osobu přestat myslet. Byla to závislost. Uměle jsem živila své fantazie. A mé druhé trauma týkající se sexuálního zneužívání v době dospívání bylo neoddelitelnou součástí mého života už dlouho. Tvoří mou identitu. Je to něco, co se otisklo do těla. Někdy mne to paralyzuje ve vztahu ke starším autoritativním mužům a někdy zase vnímám, že je to „třetí oko“, které mi umožňuje jiný pohled a schopnost vidět věci v souvislostech.

Lucie Jarkovská mi byla během celého procesu práce na knize velkou oporou a často jsme spolu debatovaly o tom, jak trauma do knihy dostat. Konečné rozhodnutí, jak o svém traumatu z dospívání napsat, padlo až úplně v závěru. Kapitulu O lásce otcovské jsem si záměrně nechala na konec. Ta odvaha a schopnost pojmenovat to musela dozrát, postupně jsem se k ní musela dopracovat a jistě mi v tom pomohl i čas, který přinesl určitý nadhled a zkušenost, ale také debaty vedené s mými nejbližšími, s mým partnerem, s Bárrou Baronovou a Lucií Jarkovskou, ale také s Alicí Koubovou. Ta možnost poznat jejich způsoby vnímání a názory na formu, jak se cítit bezpečně, byla pro mne velmi důležitá. Ale i tak jsem hledala způsob, který by mne a mé nejbližší chránil v souvislosti se zveřejněním osobních prožitků v knize nebo s následnými reakcemi na knihu. V poslední fázi mi v mém přemýšlení o odvaze externalizace traumatu pomohl otevřený text Alice Koubové, který byl otištěn v Deníku N (2020).

„V šesti letech jsem prodělala operaci močové trubice, kterou mi museli zevnitř naříznout. Po operaci mě vyloučení každé kapky moči strašně páliło. V nemocnici mě přivázali k posteli do kříže: roztažené nohy do spodních rohů a ruce nad hlavu, patrně abych se nemohla dostat k operovanému místu, jenže to mi nikdo nevysvětlil. Pode mě strčili nádobu na močení a nechali mě odkrytou. Prosila jsem sestry, aby mě zakryly, ale neudělaly to, místo toho mě okřikovaly, ať jsem zticha. Ležela jsem několik hodin nahá, přivázaná za všechny čtyři končetiny, s rozevřenýma nohama, močící pod sebe do nádoby a plačící bolestí. K posteli chodil nějaký muž z nemocnice, nevím, jakou tam měl funkci, ale chodil mě tam pozorovat, jak se svíjím. Kolem procházeli i další lidé, doktoři, mladí studenti, sestry. Pořád jsem je prosila o pomoc a brečela, ale ignorovali mě. Někteří se mi podívali mezi nohy a šli dál. Ten zážitek byl, jako když ve vás něco umře a vy žijete dál. Zůstal ve mně záznam, že můžu žít, když akceptuju krutost k mému tělu a když pochopím, že mě nikdo před krutostí neochrání. Propsal se na mnoho let do mého života.

Jako dítě jsem nesnášela dršťkovou polévku, čímž jsem se dotkla jedné mé příbuzné. S jejím souhlasem, nebo možná i na její popud, mě mužský člen rodiny, kterého jsem měla hodně ráda, dostal za úkol potrestat za to, že jsem dělala obličej u stolu. V zavřené místnosti jsem se před ním musela svléknout od pasu dolů a nahá se přehnout přes jeho kolena, aby mě zbil páskem. Pamatuju si kombinaci bolesti, nenávisti, strašného studu a pocitu, že nežiju.

Jako holka jsem nosila krátké vlasy a sportovní oblečení. Jednou jsem potkala na ulici dalšího příbuzného, kterého jsem hrozně obdivovala, skoro adorovala.

Byl hrozně chytrý a vtipný a snila jsem o tom, že si někoho podobného jednou vezmu za muže. Byl tam s partou kamarádů. ‚Tohle že je holka?‘ řekli mu. ‚Chcete to ukázat?‘ odpověděl jim příbuzný a rozběhl se za mnou, že mě svlíkne a dokáže jim, že jsem holka. Utíkala jsem strašně rychle do našeho domu a schovala jsem se do sklepa a tam se zhroutila ke zdi. Hodinu jsem tam ležela a třásla se, že mě najdou a on mě přede všemi svlíkne. Doteď si vybavuju ten panický pocit. Když jsem se pokoušela tyto věci otevřeně řešit, dozvídala jsem se, že se ošklivě mstím, že jsem ‚emočně labilní‘, že nerozumím srandě, že nemám respekt k mužům a že jsem ‚rozcapená‘.

Ve škole, bylo mi asi dvanáct, hráli kluci hru, ve které, když někdo prohrál, tak musel vybrané holce jako fant dát francouzáka. To jsem se ale dozvěděla až dávno potom, co ke mně prostě přistoupil nejoplnější kluk ze třídy a násilím mi vrazil hrozně smradlavý jazyk do pusy. Začala jsem dávit, všichni kolem se smáli. Celý zbytek dne mi bylo na zvracení. Být použitá jako prohra v klučičí hře byl jeden z nejhnušnějších zážitků ponížení.

Během studií filosofie jsem požádala jednoho profesora, aby mi vedl magisterskou práci. Řekl mi, že rád, ale že aby byla práce dobrá, musí mezi studentkou a vedoucím vzniknout erótický vztah (odvozený od slova erós). Práci jsem s ním nezačala.

Ženy je mezi filosofkami velmi málo, pracujeme ve vyloženě mužském prostředí. Mužské prostředí ale není nutně vždy sexistické. Například na matfyzu, kde působí také většina mužů, jsem nezažila zážitek zesměšnění, sexuálního útoku nebo oplzlého komentáře. I když mí kolegové o mě projevovali zájem, dělali tak s respektem a velmi elegantně. Také se nechali laskavě odmítnout a vzali to důstojně, mohli jsme dál pracovat vedle sebe jako přátelé. Nikdy jsem neslyšela nic o tom, že ženy myslí jinak nebo že nemají na matematiku nadání.

I proto to byl pro mě po přechodu do oboru české filosofie takový šok, protože najednou mou práci někteří muži hodnotili s ohledem na to, že jsem žena. Mám dva doktoráty, jeden filosofický z univerzity Paris X Nanterre, druhý z Matematicko-fyzikální fakulty UK, další titul DEA mám ze Ženevy. Když jsem s tímto vzděláním nastoupila na Akademii věd ČR, docent, kterého jsem si pro jeho práci hodně vážila, se přede všemi zeptal: ‚A tahle holčička tady, to je kdo?‘ Jeden člověk mu řekl moje jméno. Já jsem se ohradila, že takhle by se mnou neměl mluvit. On na to se smíchem řekl: ‚Kdyby tu byl Wittgenstein, ocenil by vaše mimořádné filosofické schopnosti tím, že by vás prohlásil za muže.‘

Pokud jde o schopnosti filosofovat, zažila jsem názor, že ženy nemají pro filosofii kognitivní předpoklady. Párkrát jsem dostala pochvalu typu ‚na ženu jste to řekla velmi chytré‘. Když jsem kolegovi gratulovala, že mu vyšla kniha, s tím, že se na ni těším a zajímá mě, poradil mi, ať si ji ani nekupuju, protože bych tomu stejně nerozuměla.

Jeden z významných pracovníků mi také vysvětloval, proč bych neměla přijímat nabízenou vedoucí pozici slovy: ‚Muži jsou křehcí, zvláště ti ve filosofii. Potřebují zastávat vedoucí pozice, aby měli lepší sebevědomí, jinak by vám

ženám mohli začít ubližovat a to by bylo strašné, to bych ženám vůbec nepřál.‘ Je to osm měsíců starý výrok.

Jeden z oblíbených, slavných a progresivních českých filosofů mi při přátelském rozhovoru řekl: ‚Ty feministky jsou pěkný píči, že, paní kolegyně.‘ Jiný kolega odmítl feminismus jako oblast srovnatelnou s fašismem a komunistickou ideologií.

Zažila jsem argument, že do kavárny s kolegy mohu jít, ovšem pouze pokud budu akceptovat, když tam budou používat slova jako píča, kurva, zmrdat. ‚Nemíním se na kafi kontrolovat, potřebuju se uvolnit a mluvit, jak jsem zvyklej,‘ vysvětlil mi jeden z nich. Při jiné příležitosti vznikl návrh, že půjdeme do restaurace, kde má ta servírka ‚velký kozy a říká nám ›Tak pojďme na to, pánové‹. Když jsem odmítla, byla jsem označena za provokatérku. Při další příležitosti mě kolega chtěl ocenit před nadřízeným a řekl mu: ‚Ona je fakt skvělá filosofka. A to neříkám proto, že bych ji rád šukal, i když bych rád.‘ Obou dvou jsem si vážila, nadřízený se vůči této ‚pochvale‘ jasně ohradil, ale já se nervózně smála. Kolegu jsem následně vyzývala k omluvě, ale opakovaně jsem se dozvěděla, že nerozumím legraci.

Když se na mé pracoviště hlásily ženské kandidátky na vědecké pracovní místo, komentoval to jeden z těch, kdo se na výběru podíleli, slovy: ‚Mohu vás potěšit, že kolegyně, která se k nám hlásí, je nejen chytrá, ale i roztomilá. Zjišťoval jsem si to na internetu.‘“

Tyto výroky vyslovili čeští akademici v oboru filosofie. Jejich akademický titul se pohybuje mezi Ph.D. a prof.

Nutno říct, že v české filosofii se pohybují také muži s velkou osobní integritou a s velkým zájmem a vynaloženým úsilím situaci žen ve filosofii měnit. Vědecká i lidská spolupráce s těmito lidmi je pro mě obrovským zdrojem inspirace a radosti, kterou bych zase možná těžko hledala v jiných oborech, včetně matematiky.“

Pro Alici Koubovou zveřejnění textu mělo silný ohlas v podobě vlny emocí různého druhu ze všech stran. Lidé se podle jejích slov úplně jinak rozvrstvěli. Text pak Alice ještě komentovala v časopise *Host* (2021), protože ho vnímala i jako filozofické gesto.

Při čtení jejího textu jsem se dokonale vžívala do jednotlivých obrazů vykreslujících to, co jsem sama dobře znala, místy jako kdybych ten text psala já. Pocit nespravedlnosti, ponížení, bezmoci, nemožnosti se bránit, zažívání tělesné bolesti. ‚Ten zážitek byl, jako když ve vás něco umře a vy žijete dál.‘“

Její otevřenost mě dojala. Odvaha zasáhla. Jako kdyby mi textem chtěla říct: ‚Zvládneš to taky, neboj se to dostat ven ze sebe. Neboj se, uvidíš, bude ti pak lépe.‘ Vnímala jsem, jak je dobře, že nezmiňuje v textu konkrétní jména. Ta nebyla třeba. Protože za ty osoby si můžeme dosadit své vlastní aktéry. Text Alice Koubové jsem vnímala jako manifest její vlastní skryté síly, která může být

inspirací nejen pro mne, ale i pro jiné, kteří potřebují dodat sebevědomí a vykročit proti nespravedlnosti, bezmoci a ponížení.

Rozhodla jsem se, že svoje trauma pojmenuji, ale že v případě nějakých dalších konfrontací budu mít na paměti větu, kterou se budu chránit, a sice: „Ke svému traumatu jsem se vyjádřila v knize a dál už o něm komunikovat veřejně nehodlám.“

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Popište svou zkušenost s prvotní externalizací tématu krize.
- Zkuste definovat přínosy spojené s externalizací.
- Zkuste napsat cvičně svým nejbližším dopis o svém trápení.
- Zkuste analyzovat, co jste při psaní cítil/a.

10.4.6 Orientace v podpůrných cestách k terapii

Je dobré disponovat v rámci práce na osobním souboru vědomím, že existuje řada možných podpor ve formě neformálních a formálních psychických pomoci. Může se stát, že oživením a konfrontací s krizovou událostí prostřednictvím cílené kreativní práce s médiem fotografie se dotyčný může dostat do situace, v níž už není schopen překonat určité situace a pomocí vlastní strategie zvládnout vnější nebo vnitřní zátěže. Neformální pomoc se týká svépomoci a vzájemné pomoci od druhých, což jsou „cenné, tradiční a zároveň nejobvyklejší způsoby zvládnání krizových situací“. (Klimpl, 1998).

MUDr. Ivan Peška se ve svém přehledovém sdělení pro časopis *Interní medicína pro praxi* (2004) k psychické krizi a možnostem jejího řešení vyjadřuje takto:

„U **svépomocných řešení** člověk využívá zkušenosti z překonávání podobných situací v minulosti, jedinec testuje již preformované modely odpovědí, pokouší se ale vytvářet i formy nové. Některé volby mají svůj adaptivní potenciál a mohou přispět k nalezení cesty ven z pomyslného bludiště krize, jiné jsou jen slepými rameny, jimiž postižený bloudí a zhoršuje svou situaci. V inventáři svépomocných řešení můžeme nalézt:

- zaměření se na náhradní aktivity – úniky do horečné pracovní činnosti, promiskuitní chování;
- změny prostředí – cestování, změny pracoviště, bydliště, emigrace;
- osamělé toxikomanické praktiky – nárazový abúzus alkoholu, psychofarmak, v nichž hledají lidé trankvilizaci, anestezii či navození abundančního spánku v důsledku regresivních (a agresivních) tendencí;
- různé formy naturální léčby – tělesná cvičení, jóga, diety apod.;

- magické praktiky spojené s fantazijním spoléháním se na zásah zvenčí – situační náboženská konverze, přilnutí k sektě, preferování pověrečného myšlení, pěstování denního snění a jeho zaměňování za frustrující realitu;
- vědomé (suprese) nebo nevědomé (represe) potlačení vzpomínek, od vytvoření ‚skotomu‘ až po vznik disociačních fenoménů.

Při snaze zvládnout krizi vlastními silami postižení mobilizují četné obranné mechanismy: popření, vytěsnění, bagatelizaci, racionalizaci, intelektualizaci, únik do nemoci. [...]

Riziko takovýchto izolovaných snah spočívá v jejich malé efektivnosti, dočasnosti a někdy i škodlivosti. Mylné zhodnocení situace v důsledku ‚skotomového vidění‘ může vést ke zkratovému, ale i ‚promyšlenému‘ (pseudobilančnímu) suicidálnímu jednání. Suicidální pokus se pak mnohdy stává prvním prostředkem, jímž je navazován kontakt se sociálním prostředím a případně i s odbornou formou pomoci.“ (str. 141)

Další možností je **vzájemná pomoc** od členů rodiny, přátel, známých, sousedů, spolupracovníků, kteří mohou poskytnout akceptující prostředí a přijetí.

„Postižený může pozitivně vnímat skutečnost, že se svými tíživými pocity nezůstává nadále sám, ale že vznikla možnost o nich hovořit, svěřovat se. [...] Vzájemná pomoc však často operuje povrchními přístupy, doporučeními a řešeními, které situaci pro postiženého často spíše komplikují. Pomáhající laici se ve svém přístupu dopouštějí nevhodných bagatelizací, neodůvodněných generalizací, časté jsou tendence ke zjednodušeným zkratovým řešením. [...] Vzájemná laická pomoc má nicméně ještě jeden další pozitivní aspekt – za předpokladu, že je poskytovateli chápána jako předstupeň pomoci odborné! – totiž vytváří pro postiženého přechodně první přístav, v němž může se všemi svými bolestmi zakotvit. Závisí pak mj. i na moudrosti pomáhajících, zda pomohou zajistit svému bližnímu další odbornou pomoc.“ (tamtéž, str. 142)

Odborná pomoc, je institucionalizovaná, probíhající v rámci krizového centra, linky důvěry, poradny apod.

„Základním cílem každé krizové terapie je podpora vlastních terapeutických snah postiženého jedince. Úkolem terapeuta (pomáhajícího) není postiženému nahradit utrpěné ztráty nebo mu pomáhat popřít bolestnou realitu, nýbrž jej opatrně a kontinuálně podpírat a podpořit jej v nutné konfrontaci s realitou. Je důležité zajistit také, aby ze strany postiženého nedocházelo k únikům od reality nebo ke škodlivým deformacím reality s maladaptivními důsledky.“ (tamtéž, str. 142)

Podle Alice Prokopové (2013) je potřeba mít na paměti při **vedení rozhovoru s člověkem v tísní** tyto body:

„... více naslouchejte, než mluvíte, člověk v krizi většinou „je toho plný“ a přeje si, aby jej někdo opravdu vyslechl, nebojte se chvílek ticha, ty jsou někdy velice cenné, např. váhá-li člověk s nějakým sdělením.

Neodvádějte pozornost od toho, o čem chce člověk mluvit, vždy jej nechte domluvit, nevnucujte mu svoje vlastní témata, i když jste hluboce přesvědčeni, že zrovna ta jsou v danou chvíli nejvíce na místě, nemluvte za něj, rozhodně neskákejte do řeči (někdy je potřeba krotit vlastní netrpělivost).

- Pokud se ptáte, tak přiměřeně a jasně, raději stručně, rozhodně nehromadíte otázky.
- Pokud možno nepoužívejte otázky typu ‚proč?‘, neboť takové otázky mohou navodit pocity viny, snažte se je opsat či přeformulovat (např. místo ‚a proč jsi tam vůbec šel?‘ použít třeba ‚a jak se to vlastně stalo, že jsi se tam octl?‘); toto není nějaké ‚slovíčkaření‘, naopak, způsob pokládání otázek může podstatně změnit celý rámec rozhovoru - k lepšímu, ale i naopak.
- Vyhněte se falešnému utěšování, to rozhodně není to, co člověk v tíživé situaci potřebuje.
- Nevnučujte vlastní řešení, přestože jste o jeho správnosti a účinnosti přesvědčeni.
- Nepouštějte se do diskusí, v nichž člověka přesvědčujete o ‚své pravdě‘, zdůvodňování a argumentování je v takové situaci naprosto nesmyslné; jde o situaci, kdy ‚vaše pravda‘ není to nejdůležitější, o co v rozhovoru jde.“

V souvislosti s touto kapitolou se mi vybavuje osobní vzpomínka, kdy jsem jako mladá odjela do Německa pracovat jako au-pair. V domě hostitelské rodiny jsem dostala svůj vlastní pokoj, oni byli milí a já věřila, že začnu žít jiný život a konečně se budu cítit dobře a v bezpečí. Bylo těžké a pro mne tehdy i nemožné si uvědomovat, že bych měla vyhledat odbornou pomoc. Místo toho jsem doufala, že na všechno zapomenou. Při psaní dopisů domů jsem brečela, v usedavý pláč jsem propadala při občasných možných telefonátech s mou maminkou. Bylo mi strašně smutno, ale zároveň jsem věděla, že se nemám kam vrátit. Dobré pocity a radosti mi přinášela nepřiměřená konzumace jídla. Není divu, že jsem tehdy přibrala dvacet kilo. Trvalo asi rok, než jsem poznala Francesca a pak pozvolna cíleně začala svoje trauma otvírat a ohledávat. Měla jsem podporu svých blízkých a zároveň už mi i znalost jazyka umožnila vstoupit do individuální terapie. Tato zkušenost mě pak motivovala v dalších krizových momentech v mém životě a naučila mne vyhledat odbornou pomoc a získat tak nadhled a postup, jak situaci ustát.

Jako pedagožka jsem měla možnost pracovat s různými skupinami studentů. Moje poslední zkušenost se pojí s Fakultou umění Ostravské univerzity. V rámci jednoho semestru jsem studentům zadala téma trauma a krize. Byla jsem si vědoma toho, že ne všichni studenti se mohou cítit tématem osloveni a že neměli na výběr z více přednášek, tak jak to mají studenti pátého ročníku na ITF, kde také působím. Proto jsem se snažila obsah rozšířit i na společenská témata, aby studenti, kteří se na to necítili, nemuseli být osobní. Ve skupině byly studentky, které současné trauma zažívaly. Opustily svůj domov, své nejbližší a kamarády

kvůli válce na Ukrajině. Jejich jazyková bariéra je také velký handicap. Byla jsem moc ráda za podporu a spolupráci s psycholožkou Alicí Prokopovou, která pro studenty připravila vstupní přednášku, aby získali faktické znalosti k tématu. Alice Prokopová rovněž na základě svých dlouholetých zkušeností s prací se skupinami navrhla studentům zapojit se do zážitkové vizualizace jejich životní cesty, kdy za pomoci obyčejného toaletního papíru měli kreativně znázornit svůj příběh, který je formuje. Studenti byli kvůli této aktivitě rozděleni do menších skupin, celkový počet neměl přesahovat 12 osob.

Než studenti začali sami pracovat, Alice je ubezpečila o tom, že mají dělat, co sami chtějí, a nedělat, co nechťejí, a že je nikdo nebude posuzovat. Vytvořila atmosféru bezpečí. Bylo velmi zajímavé pozorovat, jak studenti pracovali, kolik možných variant práce s papírem se nabízelo. Papír krčili, narušovali jej, například jej rozměňovali vodou. Někteří pracovali s prostorem, zavěsili kus papíru ke stropu, jiní ho skrčili do rohu pod židli. Když byli všichni se svým dílem hotovi, vyzvala je Alice, zda by někdo chtěl své pojetí ukázat ostatním a něco bližšího k němu říct. To, co se pak dělo, bylo velmi emocionálně silné jak pro samotné tvůrce, tak pro ostatní. Těšila jsem se, že ten zážitek může nastartovat terapeutický potenciál u jednotlivců, ale také, že se mohou vztahy ve skupině díky tomuto zážitku upevnit. Byla jsem vděčná za možnost vidět, jak pracuje psycholog se skupinou a jak může v rámci jednoho setkání pomoci účastníkům se otevřít. Alice pak všechny zúčastněné poprosila o jejich zpětnou vazbu, ocenila jejich invenci, snahu a otevřenost a nabídla možnost v případě potřeby s ní problém konzultovat. Studenti pak také dostali odkazy na texty vztahující se k hlubšímu pochopení traumatu, jeho příčinám, důsledkům, formám, jak a kde hledat pomoc.

V rámci jednoho semestru jsem pozvala na setkání se studenty také mladou Kláru Hlaváčkovou, pracující pro Českou ženskou lobby (ČZL), která sdružuje 35 organizací hájících práva žen v České republice. Cílem ČZL je přenášet skutečné problémy žen na politickou úroveň a zlepšovat podmínky žen ve společnosti. Česká ženská lobby prosazuje zájmy všech žen bez ohledu na jejich rasu, etnický původ, zdravotní stav, sexuální orientaci, věk, náboženství či víru.

Klára Hlaváčková seznámila studenty s její motivací se při svém zahraničním studiu ještě věnovat práci pro prosazování ženských práv a představila konkrétní aktivity s filozofií organizace spojené. Důležité byly její tipy na formy podpory k řešení krizí (*Nevypusť duši*, nedatováno; *DiagnózaF*, 2011–2023; *Nemusíš to vydržet!*, nedatováno; *Hedepy*, 2020–2023; *Terap.io*, 2021–2023; *Acorus*, 2021–2023; SOS linka ROSA, 2023).

Na stránkách *Nevypusť duši* je uvedeno sedm zásad zdravé psychohygieny:

- Pamatuj na svou pohodu: Ujistí se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.
- Udělej si čas na své myšlenky a pocity: Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.

- Buď součástí skupiny: Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
- Měj realistické očekávání od svých nálad: Všichni máme někdy špatnou náladu, kdy nezvládáme být pozitivní. Pokud máš ale špatnou náladu několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.
- Nastav si dosažitelné cíle: Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.
- Buď na sebe hodný/á: Pokud jsi v těžké situaci, dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit tak, jak bys mluvil k dobrému příteli.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Uložte si informace, jaké formy pomoci se při řešení krize nabízejí.
- Co je potřeba mít na paměti při vedení rozhovoru s člověkem v tísní?
- Co patří mezi zásady zdravé psychohygieny?

10.4.7 Časový rámeček, plánování

Nicole Truckenbrodt ve své knize *Stres? Neznám! Jak si efektivně zorganizovat práci a nepodlehnout stresu [Kein Stress! Wie Sie Ihre Arbeit effektiv organisieren und Stress vermeiden]* (2006) v těchto případech radí:

„Nedostatek času je zcela subjektivní záležitost. Na cestě za ‚blahobytem času‘ musíte předběhnout své postoje. V současnosti všichni specialisté pro organizaci času (time management) prosazují nový kurz, zatímco dříve se kladl důraz na větší kontrolu a zkracování termínů, dnes se pozornost přesunula na rovnováhu nejrůznějších životních oblastí (soukromá, pracovní, individuální, zdravotní). Smysluplná činnost je taková, která přináší spokojenost. A to nemá s rychlostí nic společného!“ (str. 89)

Když jsem začala studovat, už zhruba rok ve mně dozrávala touha udělat knihu o lásce. Myslela jsem na její smysl čas od času, někdy jsem si představovala, co by tam všechno mohlo být a jak by se ten proces práce mohl odvíjet. Zhruba rok jsem si s těmito myšlenkami pohrávala. Pracovala jsem ale na jiných projektech, které byly prioritou.

Po přijetí do doktorského studia, kde jsem projekt představila, bylo pro mne důležité uvědomění, kolik času mohu knize věnovat. Věděla jsem, že způsob, který je mi nejbližší, vyžaduje právě množství času, že nelze věci uspěchat. Věděla jsem, že chci pracovat zase s lidmi a že bude důležitý pocit důvěry, bude potřeba si vybudovat vztahy, lidi pro projekt nadchnout, a to vše že bude potřebovat čas. Začala jsem pracovat hned od prvních dnů. Byla jsem nadšená, že mám podporu ze strany instituce, vnímala jsem každou přednášku jako možnost svou práci dál posunout a učit se zpracovávat a nahlížet na svoje téma ještě jinak. První měsíce jsem měla hrubou představu o tom, že práce bude terapeutická hlavně pro mne, že bych chtěla obsáhnout co nejvíc témat, abych v nich mohla najít inspiraci pro sebe a své vnímání lásky.

Stěžejní v mém plánování byl fakt, že jsem dostala grant z Interní grantové agentury UTB. Ten byl časově ohraničen a nebylo možné práci na knize prodlužovat. Zprvu se mi zdálo, že tři roky je dlouhá doba. Bylo potřeba naplánovat jednotlivé pracovní fáze. Koupila jsem si velký roční plánovací kalendář, který jsem měla vedle pracovního stolu pověšený, a do něj vše podrobně zanaménávala. Zнала jsem termín odevzdání knihy. Věděla jsem, že ale minimálně měsíc až dva bude potřeba na tisk a kompletaci. Z předešlých zkušeností jsem si pak také odvodila, že přípravě designové podoby knihy bude potřeba věnovat více času. Ten jsem odhadla na tři měsíce. Se Štěpánem Malovcem jsem pak v průběhu tří let jednotlivé výstupy také průběžně konzultovala a případně pak na základě jeho nápadů organizovala další focení. Takže najednou se tři roky zredukovaly zhruba na dva roky a půl. K tomu jsem pak ještě musela připočítat práci s texty. Všechny texty četla a upravovala editorka Bára Baronová, korektury zapracovávaly Eva Vlčková a Olga Štajnrtová a ještě po jejich zásazích jsem texty posílala jednotlivým lidem k autorizaci. Po odsouhlasení pak texty do angličtiny překládala Sylva Ficová a Aaron Collier. Vše bylo velmi náročné na koordinaci. Vyžadovalo to nejen ode mne každodenní práci. Což znamenalo, že jsem v tu dobu už stěží mohla něco koncentrovaně fotografovat. Takže klidného času na práci s fotografickým médiem jsem měla cca dva roky. Realita byla ale jiná. Šla jsem za své hranice a bruslila mezi jednotlivými úkony. Pomáhalo mi si jednotlivé denní úkoly psát a plánovat do diáře a po jejich splnění je odškrtnout. Viděla jsem tak černé na bílém, kolik toho za den, týden, měsíc zvládnou. O knize nebo situacích s ní spojených se mi často v noci i zdálo. V pauzách jsem fotila zátiší, konzultovala poznámky v korekturách a překladech, dohledávala texty, jela jsem do Varšavy projednat obrazovou část s Rafałem Milachem. Bylo to velmi intenzivní a náročné období. Odsouhlasené fotky jsem posílala Radku Typovskému, který data připravoval do finálního formátu pdf, aby barevnost, ostrost i další korekce odpovídaly mé ideální představě.

V posledním půlroku práce jsem se pokoušela ještě nějak lépe ilustrovat část věnovanou pohledu švýcarských žen na lásku. Po domluvě s Rafałem Milachem jsme došli k formě koláží. Rafałovým nápadem bylo při práci s archivem diapozitivů mého otce zdůraznit na vybraných fotkách právě jen vztah a dotyk mezi maminkou a mnou. Náhledové fotky jsme tehdy polepili lepicí páskou, abychom zakryli vše zbytečné a na výsledném výřezu zůstal jen dotyk nás dvou. Tento nápad se mi moc líbil a Štěpán Malovec ho pak dopracoval do podoby, kdy fotku zalil červenou průsvitnou barvou a jen čistým kolem označil ono důležité místo.

Musela jsem mít pořád vše pod kontrolou. Měla jsem obrovské štěstí na lidi, kteří mi s knihou pomáhali. Na všechny jsem se mohla spolehnout. Když se v průběhu objevil problém s narůstajícím množstvím textu k překladu, který jsem na začátku podcenila, bylo potřeba urychleně najít adekvátní pomoc, aby se vše

do termínu tisku stihlo. Z chyb se člověk nejvíc učí a věřím, že dnes bych při domlouvání spolupráce dokázala lépe odhadnout, kolik práce po člověku vyžadují.

Závěrečná fáze byla pro mne největší zkouškou nejen mých sil, každý den jsme si vyměňovali e-maily s korekturami textovými (Bára Baronová, Eva Vlčková, Olga Štajnrtová) i obrazovými (Štěpán Malovec, Radek Typovský).

Při práci na knize jsem zažívala období euforie, zvláště po focení, rozhovoru, po setkání, které mělo smysl, bylo hluboké a podařilo se to na fotografii nebo v textu nějak zachytit. Nebo když jsme pak po nějaké době s Petrem otevřeli složku s fotografiemi do knihy a já viděla to množství a pestrost, cítila jsem dojetí a radost. Byly ale i momenty, kdy jsem pochybovala. Nedokázala jsem se zorientovat a říkala si: „Koho to všechno bude zajímat? Nebylo by lepší uvařit oběd a uklidit?“

„Pokud máte pocit, že se vám opět situace vymkla z rukou a že komplexnost nad vámi opět vítězí, pak pomůže, když danou situaci nahlédnete z úplně jiné perspektivy! Položte si otázky, které jste si ještě nikdy nepoložili. Tím si vytvoříte potřebný odstup. Můžete zkusit například pohled z ptačí perspektivy, tedy odsunout rámeček souvislostí co nejdál (např. do budoucnosti): ‚Jak by tento problém vypadal za dvacet let?‘ nebo ‚Kdyby mi zbývaly už jen tři dny života, co bych udělal a co bych nechal být?‘ Uvidíte, jak se náhle samo od sebe oddělí důležité od nedůležitého! [...] Nahlédněte na tuto situaci jako na vynikající příležitost k učení s tím, že provádíte všechna svá rozhodnutí vědomě tak, jak to v daném okamžiku nejlépe jde. [...]

Ujasněte si, že vždy můžete vnímat pouze část určité reality, nikdy ne celou ‚objektivní skutečnost‘. Přesněji řečeno, objektivita vlastně vůbec neexistuje, existuje pouze váš vlastní pohled a pohledy druhých. Přesto se pokuste myslet v širších souvislostech a nevyčerpávat se drobnostmi. Pomoci vám mohou metafory, obrazy nebo představy. Například představa, jak se příští rok ohlédnete zpět za dosaženými úspěchy, vyplývajícími ze splnění tolika úkolů, a jak tyto úspěchy náležitě oslavíte. [...]

Rozpracujte ‚dílčí cíle‘ tak, že si představíte všechny úkoly, které vedou k dosažení onoho budoucího hlavního cíle. Tím se vám rozšíří pohled i na věci, na které byste jinak nepomysleli.“ (Truckenbrodt, 2006; str. 22)

Ve slabých chvílích, kdy jsem byla zoufalá, mi pomohla myšlenka, že kniha už je hotová, že ji vidím na stole ležet, že dostávám zpětnou vazbu od dcer, které jsou dojaté a těší se z ní.

O své představě, že přebírám něco jako Nobelovu cenu, jsem se už zmiňovala dříve. Teď už mi tato představa nepřijde nereálně směšná, ale chápu její ochrannou a motivační funkci. V rámci plánování jsem cíleně měla na paměti i odpočinek a strávený volný čas s rodinou. V té době jsem to vnímala trochu jako povinnost, šlo mi jen těžce nemyslet na svoji práci, ale bylo to důležité pro vztahy

v rodině i zdárné dokončení celého tvůrčího procesu. Protože jsem si vědoma svých workoholických tendencí, tzv. „útěků do práce“, snažím se dodržovat pravidlo volných víkendů s rodinou. Myslím také na svoje dcery, protože bych nechtěla, aby smysl života spatřovaly jen v práci. Mám pocit, že užít si volno mi jde už lépe. V některých životních etapách mě práce neskutečně pohltila, ale třeba v době po porodu první dcery Idy jsem si dokázala zase představit, že už bych se fotografii nemusela vůbec věnovat. Někdy dokážu na práci úplně zapomenout, a to si pak i krásně odpočinu.

Ještě bych ráda zmínila důležitý přístup, který mi také pomáhá v kreativním procesu, označuje se pojmem **downshifting** a znamená zpomalit a polevit ve svých nárocích na sebe a radovat se z maličkostí. Být vděčný za stav věcí, který právě je. Často si uvědomuji, že to, čemu věnuji čas a jsem za to i ohodnocena, je pro mne velké štěstí a radost a že to nemusí být vždy samozřejmostí.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Naplánujte si písemně svůj časový rámec pro tvoji práci.
- Rozepište si jednotlivé hlavní fáze vzniku s ohledem na cílovou formu prezentace.
- Podle náročnosti jednotlivých fází rozdělte celý rámec na časové úseky.
- Označte si vše ve svém kalendáři s konkrétním datem.
- Definuujte dílčí cíle.
- Zamyslete se nad tím, jak si nejlépe dokážete od práce odpočinout.
- Poznámky si označte datem.

10.4.8 Metodika, kvalitativní výzkum, kvalita jako téma

Na úplném začátku jsem věděla, že moje témata v první fázi výzkumu zaštiťuje cíl schopnosti lépe lásku cítit a projevovat a v druhé fázi ilustrovat, že prostřednictvím tvorby pracující s terapeutickým potenciálem je možné žít lepší život. Položila jsem si otázku, jakým způsobem nebo pomocí jakých metod k danému cíli dojdou a jak nejlépe ukážu a demonstрую celý proces výzkumu. Věděla jsem, že stěžejní v procesu práce bude moje zkušenost a sebereflexe, ale také sdílení perspektiv prostřednictvím dialogů a hloubkových rozhovorů s oslovenými lidmi a posléze celková analýza. Tyto ukazatele jasně definovaly volbu kvalitativního výzkumu, kdy na prvním místě je důležitost celostního porozumění vnitřní logice zkoumaných procesů, událostí, jevů v jejich co nejširším kontextu.

„Kvalitativní výzkum je ve své povaze orientovaný holisticky: Člověk, skupina, jejich produkty či nějaká událost jsou zkoumány podle možností v celé své šíři a všech možných rozměrech. Navíc je aspirací pochopit všechny tyto rozměry integrovaně – v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech. [...]

V přístupu jsou data nenumerická. [...] Pro kvalitativní výzkum je typické používání nominálních proměnných. [...] Příklady údajů v kvalitativně orientovaném výzkumu jsou například výpovědi tázaných osob, napsaný text analyzovaný podle kvalitativních kategorií. (Ferjenčík, 2000; str. 245)

Při práci na knize *Hranice lásky* i při psaní teoretické části této práce jsem využívala řady metodologických postupů, které více přiblížím v následujících samostatných podkapitolách. Kvalita jako téma zrcadlí často neměřitelné věci, hodnoty, odkazuje k orientaci ve světě, ilustruje normy, motivace, definuje zdařilý a úspěšný život. Pro mne bylo důležité v knize *Hranice lásky* otevřít téma lásky s ohledem na soustředění se a prožívání různých jejích poloh, s přáním lépe lásku umět prožívat, cítit a dávat najevo. Cílem bylo neprodukovat obrazy lásky, které jsou všeobecně prezentované v současné společnosti, ale objevovat nové pohledy na téma. V teoretické části výzkumu bylo pro mne otázkou, zda fotografická tvorba může pomoci zpracovávat trauma, krizi člověka, zda může být motivací k tvorbě a lze jejím prostřednictvím jí pomoci k směřování „žít tzv. lepší život“. Ohniska mého zájmu byla a jsou láska a lepší život.

Zvolené téma lásky a lepšího života mi umožnilo věnovat pozornost vlastnímu usebrání se, soustředění se a úsilí kondenzovat všechny dosavadní životní zkušenosti a zrcadlit to vše v dialogu s lidmi, které jsem pro výzkum oslovila, a posléze pak vše písemně analyzovat. Získala jsem tak vhled, porozumění a orientaci v tématu.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Jaké metody byste mohl/a ve své práci použít?
- Proč?
- Poznámky označte datem.

10.4.9 Umělecký výzkum

Metodologicky se tato práce opírá o koncept uměleckého výzkumu, kdy je vědecká práce chápána zároveň jako umělecký experiment, přičemž z hlediska povahy umění není možné dosáhnout exaktního a jednoznačného výsledku výzkumu, který by se mohl univerzálně znovu zažít a opakovat. Alice Koubová o uměleckém výzkumu říká, že „prozkoumává nové možnosti dekonstrukce tradiční duality přítomné v evropském myšlení, jako dualitu mezi vědou a uměním, prožíváním a myšlením, subjektivitou a objektivitou, tělem a myslí“. (2017, str. 8)

Profesorka Katedry teorií dějin umění Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze Milena Bartlová v úvodu souboru textů s názvem Umělecký výzkum na Umprum z roku 2020 píše:

„Umprum je díky velké šíři zájmů svých ateliérů a kateder mimořádnou institucí, což se projevuje i v oblasti uměleckého výzkumu. Donedávna bylo jeho doménou doktorské studium výtvarných umění a architektury, v poslední době se ale zájem o něj rozšiřuje. Umělecký výzkum se bude zřetelněji prosazovat jako možnost rozvoje všech ateliérů a oborů. Umožní jim přesněji zacílit jejich činnost k aktuálním potřebám společnosti a vyrovnávat se tak s nároky mnohočetné krize – environmentální, ekonomické, politické i krize společenské důvěry. Pokud se má krizový rozklad stát šancí na nový restart, musíme se všichni učit jinému pohledu na stávající svět a nebát se zcela nových výzev.“ (Bartlová & Bezecný, str. 4)

Povědomí o metodě uměleckého výzkumu, který spojuje umění a vědu, není v současné době optimální. Na UTB ve Zlíně v době mého studia v rámci přednášek věnovaných metodám vědecké práce nebyl nikdo, s kým bych mohla tuto metodu konzultovat a kdo by o této metodě referoval. Byla jsem proto vděčná za možnost zrealizovat překlad důležitého textu o uměleckém výzkumu od umělce Teemua Mäkiho (2014), který byl jedním z prvních finských umělců, kteří v roce 2005 na Finské umělecké akademii získali doktorát. Text byl pro mne stěžejním východiskem pro moje směřování výzkumu.

„Neexistuje všeobecně uznávaná definice výzkumu a znalostí, a to ani v akademickém světě, kromě jejich vzájemného propojení, které říká, že ‚výzkum je (organizované) vyhledávání znalostí‘. [...] Znalosti můžeme členit podle jejich užitečnosti. Je to duševní nebo fyzické porozumění nebo dovednost, díky kterým jsme schopni něco udělat, používat nebo předpovídat budoucí činnost něčeho. [...] Jakýkoli systematický postup, který buď (A) zvyšuje empirické, logické nebo jiné typy verbalizovaných znalostí, nebo (B) zlepšuje náš výkon v oblasti, ve které se snažíme vyniknout, lze definovat jako výzkum. A protože výzkumný postup a poznatky získané jeho prostřednictvím mohou být neverbální, a dokonce podvědomé, nemůžeme vždy odhalit nebo otestovat, jak systematická je výzkumná metoda. Stačí se podívat na výsledky výzkumu a dojít k závěru, že pokud fungují zamýšleným způsobem, proces, kterým jich bylo dosaženo, musel být systematický, nikoliv náhodný nebo neúspěšný. [...]

Proč se (někteří) umělci snaží spojit umění a výzkum?

1. Aby dělali lepší umění. Pablo Picasso (1881–1973) byl kvalitní umělec, ale byl by mnohem lepší, kdyby věděl více o teorii umění a světě mimo svůj ateliér. Možná by bylo možné vytvořit lepší umělecká díla, pokud:

- A) Umělci si více uvědomují své motivace, metody a dopad svého umění na publikum.
- B) Umělci rozvíjejí svou praxi racionálněji, uspořádanějším a informovanějším způsobem.
- C) Umělci získávají větší znalosti o mimouměleckém aspektu svých témat a námětů. Malíři portrétů nebo filmaři, kteří se zajímají o psychologický

pohled, hodně získají, když se v tomto oboru vzdělávají nad rámec toho, co se vyučuje na střední škole.

- D) Umělci rozšiřují potenciál svého umění o nové teoretické znalosti. To se děje dvěma způsoby. Za prvé, uvědomění si dříve neznámé teorie je jako rozšířit si svou schopnost slyšet nebo vidět – realita se rozšiřuje a stává se vnímatelnější. Za druhé, teorie nejsou jen nástroji pro pozorování, hodnocení a modifikaci tvrdých faktů a reality, protože teorie samotné jsou také významnou součástí naší reality a existence. Teoretické znalosti nejsou jen způsob, jak lépe vidět a slyšet, ale také součást podstaty, kterou se snažíme odhalit, pochopit, formovat a užít si ji. Naše existence, náš životní svět, je totalita, ve které se fyzická realita a tvrdá fakta mísí s našimi poetickými nebo racionálními interpretacemi a vizemi toho, co by mohlo nebo mělo být. Teorie obohacují a rozšiřují náš svět stejně jako modifikace a rozšiřování fyzické reality. Často prožíváme teorie intelektuálně a emocionálně se stejnou intenzitou, s jakou prožíváme vnější a fyzickou realitu. Teorie jsou tedy důležitou součástí našeho světa, i když zůstávají pouhými teoriemi bez praktického využití. Oba tyto způsoby vedou k obohacení. Díky teorii jsme schopni lépe vidět, ale teorie sama o sobě také stojí za nahlédnutí. Prostřednictvím teorie tedy nacházíme a vytváříme nové věci k vidění a přemýšlení, stejně jako věci, ze kterých můžeme čerpat emocionální zážitky a vytvářet umění.
2. Abychom více rozuměli umění a užívali si ho. [...] Stát se více vědomým (tj. více rozumět) a získat více potěšení (z umění). Dobré teoretické znalosti a další způsoby verbalizovaného bádání nám umožní získat větší význam a užitek z uměleckého díla. [...]
 3. Abychom lépe vysvětlili umění. [...] Toto je zúžená verze předchozí motivace. Umělci, kteří se na to zaměřují, neusilují o bohatší vhled do umění nebo strhující zážitky. Jde jim pouze o lepší komunikační schopnost. [...] Chtějí vytvořit verbalizované, racionální zdůvodnění svých přesvědčení a být schopni je přesvědčivě sdělit ostatním.
 4. Aby prostřednictvím umění více porozuměli světu a pak jej uměním mohli změnit.
 5. Aby získal respekt a lepší plat.“³²

O uměleckém výzkumu jsem se poprvé dozvěděla prostřednictvím vyprávění Báry Baronové. Té jsem vděčná také za to, že mne přizvala ke společnému projektu o odolnosti s filozofkou doc. Mgr. Alicí Koubovou, PhD., PhD., která mne pozvala na svůj workshop věnovaný metodě uměleckého výzkumu organizovaném pro Akademii múzických umění v Praze. (26. října 2021)

Daniela Jobersová a Alice Koubová (2017) popisují umělecký výzkum jako dynamický a nezátížený proces. Není pod vlivem žádné rigidní definice, „bořící

³² Překlad autorka práce.

tradiční dualitu evropského myšlení – dualitu mezi vědou a uměním, percepcí a myšlením, subjektivitou a objektivitou, tělem a myslí,“ což podle Koubové nabízí nacházení nových možností.

Zážitek z workshopu a poznámky k němu přispěly k definování specifických metodických postupů, které jsem dříve intuitivně používala, ale nedokázala je pojmenovat. (Autoetnografie, dramaturgie textového rozhovoru, dialog a záznam, ztělesnění, vtělení a vnitřní zkušenost, mnohost perspektiv, multiplicita rolí, subjektivita, pozice a její narušení...) Měla jsem z těchto získaných poznatků obrovskou radost. Nabyté informace pro mne znamenaly i potvrzení smyslu mé práce a přístupů v ní uplatněných.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Co je umělecký výzkum?
- Co může v rámci vašeho projektu přinést?

10.4.10 Autoetnografie

Ve své práci jsem vycházela z několika metodických východisek, především pak z takzvané autoetnografie, jinými slovy z etnografického zkoumání své vlastní osoby. Například diplomová práce Martina Nováka (2015) k tomuto tématu uvádí primární zdroje: Adams a kol. 2015³³, Anderson 2006^{34,35,36} Ellis a kol. 2011^{37,38,39,40} a Geertz 2000⁴¹. Jakožto autoetnografka jsem zaujímala objektivní postoj k sobě samé a nahlížela své zkušenosti z různých (bližších či

³³ ADAMS, E. Tony, HOLMAN JONES, Stacy, & ELLIS, Carolyn (2015). *Autoethnography*. New York: Oxford University Press. ISBN 978-19-979209-9.

³⁴ ANDERSEN, Tom (1987). The reflecting team: dialogue and meta-dialogue in clinical work. *Family Process*. **26**(4), 415–428. ISSN 1545-5300.

³⁵ ANDERSEN, Tom. (1995). Reflecting processes; acts of informing and forming: You can borrow my eyes, but you must not take them away from me! In: S. Friedman (Ed.). *The reflecting team in action: Collaborative practice in family therapy*. New York: Guilford Press. ISBN 978-1-5723-0003-3.

³⁶ ANDERSEN, Tom (2007). Human Participating: Human “being” is the step for human “Becoming” in the Step. In: ANDERSON Harlene & GEHART Diane (Eds.). *Collaborative therapy: relationships and conversations that make a difference*. New York: Routledge. ISBN 978-0-415-95327-6.

³⁷ ELLIS S. Carolyn (2007). Telling secrets, revealing lives: relational ethics in research with intimate others. *Qualitative Inquiry*. **13**(1), 3–29. ISSN 1077-8004.

³⁸ ELLIS S. Carolyn, ADAMS E. Tony, & BOCHNER, P. Artur (2011). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*. **12**(1), Art. 10. ISSN 1438-5627.

³⁹ ELLIS S. Carolyn & BOCHNER P. Artur (2000). Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity: Researcher as Subject. In: DENZIN K. Norman & LINCOLN S. Yvonna (eds.). *The SAGE handbook of qualitative research*. New York: Sage. ISBN 978-1-4833-4980-0.

⁴⁰ ELLIS S. Carolyn & Bochner P. Arthur (2006). Analyzing analytic autoethnography: an autopsy. *Journal of Contemporary Ethnography*. **35**(4), 429–449. ISSN 0891-2416.

⁴¹ GEERTZ, Clifford (2000). Available light. Anthropological reflections on philosophical topics. Princeton: Princeton University Press. ISBN 978-0-691-08956-0.

vzdálenějších) perspektiv, abych jim porozuměla jinak než pouze introspektivně – nýbrž právě i náhledem druhých.

Bylo pro mne neskutečně přínosné uvědomit si například to, že můj vztah k mamince je něco, co není normou. Svůj vztah k ní vnímám jako něco velmi vzácného a pro celou rodinu obohacujícího. Uvědomila jsem si to při pokládání otázek v rámci teoretické části disertace týkající se ohledávání terapeutického potenciálu fotografie. Respondentům jsem se pokládala otázku, jak by oni sami vysvětlili někomu, kdo fotografii nestudoval, že fotografie může mít terapeutický potenciál. Snažila jsem se jim přiblížit, že ten někdo může být konkrétně třeba jejich maminka. (Bylo pro mne důležité, aby k dané osobě měli mí respondenti vztah a byli tak více motivovaní tuto zkušenost dál předat.) Vycházela jsem primárně ze své zkušenosti, že já svoje věci „testuji“, probírám je se svojí maminkou nebo s mým mužem, dcerami a že mne zajímá, jak ten můj pohled přijmou, jestli mu rozumějí, nebo potřebují slyšet ještě jiné argumenty k tomu, aby mou myšlenku mohli sdílet. Stalo se mi, že respondenti na konkrétní osobu maminky zareagovali, že maminka není ta, která by měla zájem o dialog věnovaný fotografii, nebo že respondent s rodiči nesdílí „intimní věci“. Vztahy s blízkými a jejich podpora se rovněž ukázaly i v otázkách reakcí na díla respondentů. Ne všichni mohli sdílet svoji tvorbu s blízkými. Někdy je tvorba monologem autora, dialogem jen se sebou samým. Uvědomila jsem si, jak podpurné je mé prostředí a jak ideální podmínky pro svou práci mám. V rámci rozhovorů týkajících se terapeutického potenciálu fotografické tvorby vyvstalo mnoho dalších okruhů témat, které jsem tak měla možnost autoentograficky nahlédnout. Například téma smíření se se ztrátou nejbližších, téma vlastní nemoci nebo nemoci blízkých, téma ztráty domova, téma být matkou, otcem, dcerou, synem, partnerkou, partnerem, téma identity, náboženství nebo životní filozofie, která je stěžejním rámcem pro náš život. Díky rozhovorům především s fotografy jsem si také uvědomila i své výsostné postavení v možnosti se fotografickou tvorbou intenzivně zabývat, věnovat se jí profesně, zažívat úspěch a naplnění.

Různé perspektivy jsem zaujímalá také prostřednictvím rozhovorů do knihy *Hranice lásky* s různými experty, osobami s atypickými postoji, s lidmi s hraničními zážitky či jedinci majícími praktické zkušenosti, které se týkají mých témat. Při získávání informací jsem uplatňovala zejména metodu takzvaného *Kaufmannova chápajícího rozhovoru [L'Entretien compréhensif]* (2010), a dostávala se tak do intimní blízkosti ke způsobům, jakými mé téma nahlíželi jiní lidé. Postupy perspektivního zobrazování, vzdalování a přibližování se své vlastní zkušenosti, sebedistance a chápajícího rozhovoru mi pomáhaly vytvořit pole možných zobrazení a porozumění, tematický terén, pestrou mozaiku náhledů na téma, které mají povahu jak umělecko-imaginativní, tak umělecko-kritickou, kognitivně-sdílenou i kognitivně-kritickou. Vše se postupně skládalo a kulminovalo v obraze nově viděné vlastní zkušenosti, kterou lze považovat **zároveň za téma umělecko-vědně zpracované a sdílené.**



Fotografie 141: Dita Pepe: Ze série Autoportréty. Radomír, Eliška, Ida, Ela (2007)

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Co je to autoetnografie?
- Co může v rámci vašeho projektu přinést?
- Zkuste objektivně popsat svůj život perspektivou jiného člověka.
- Jak by popsala váš život mladá žena, mladý muž, dítě?
- Jak by ho viděla žena a muž v pokročilém věku?
- Jak by ho popsal člověk z jiné kultury a třeba i z jiného století?
- Jak by váš život vnímal člověk, který žije s handicapem nebo nemocí?
- Popište obraz svého života podle sebe.
- Analyzujte rozdíly.
- Zápisky označte datem.

10.4.11 Chápající rozhovor

Mohlo by se zdát, že pro mne jako fotografku je prioritou především obrazové sdělení a pomyslný dialog vytvářený až na jeho základě. Od prvopočátku mých fotografických pokusů bylo pro mne ale určující to, jestli fotografovaný se vůbec fotit chce, a pakliže ano, aby v tom viděl smysl a aby se u focení cítil dobře. Bylo tedy stěžejní tyto okolnosti vždy zajistit. Je důležité navodit atmosféru při focení takovou, aby to bylo příjemné, být upřímná a umět naslouchat. Díky práci na knize *Hranice lásky* jsem poprvé začala rozhovory s lidmi nahrávat na diktafon. Dříve jsem si nevěřila. Přitom jsem často ale vnímala rozdíl mezi tím, jak výsledná fotografie s diváky komunikuje a co je můj reálný pohled. Vnímala jsem, že kdyby divák znal kontext, který by mohl být podpořen právě autentickým textem, nehodnotil by fotografie zcela mimo reálný rámec. Jako příklad bych uvedla svůj údiv se nad otázkami, jestli dítě, které na fotografii ze série *Autoportréty kojím*, je opravdové či zda je moje. Nebo zda žena, se kterou jsem se fotila v ložnici, se živí jako prostitutka. Uvědomovala jsem si, jak nejednoznačná fotografická sdělení mohou být a jak se do jejich interpretace otiskuje zkušenost a názor diváka.



Fotografie 142: Dita Pepe: *Simona* (2000)

Byla jsem nadšená z možnosti začít spolupracovat s Bárou Baronovou. Od ní jsem se toho hodně naučila a hodně jsme toho spolu zažily. Poznala jsem dynamiku toho, jak rozhovor vzniká. Poznala jsem řadu situací, které pak nejlépe ukazují, co všechno má na výsledný text vliv. Důležité bylo, že Bára od prvopočátku naše společné setkání, návštěvu za účelem rozhovoru nebo focení vnímala jako speciální sváteční chvíli, kde se můžeme obě dostat do světa našeho hrdiny. Vždy jsem cítila z Bářiny strany respekt vůči zpovídanému člověku, ale také vůči mně. Vnímala jsem, že si mé práce váží a váží si i času, který nám daná osoba věnuje. Často jsme se, hlavně na začátku naší spolupráce, dostávaly ke zpovídaným osobám domů. V tom jsem spatřovala obrovský fotografický potenciál a ukázalo se, že ti lidé se doma také většinou cítí dobře a je i pro ně snazší, aby se v rozhovoru otevřeli a nebyli ničím a nikým rušeni.

Metoda chápajícího rozhovoru byla pro mne přirozenou volbou. Ve svých autoportrétech jsem se často vžívala do rolí druhých a chápala je. Zajímali mě. Inspirovali mě v jinakosti přístupu k životu a plejádou pohledů na to, jak sami sebe vnímají, co jim přináší potěšení, kde a jaké vztahy žijí, čím se obklopují. Oblékala jsem se do jejich šatů, nalíčila se jejich líčidly, učesala jejich hřebenem, sedla si vedle nich na jejich sedačku. Cítila jsem s nimi nejen fyzickou blízkost. Dostala jsem se za hranice normálního setkání s druhým člověkem. Mnohdy jsem měla pocit, že jsem díky těmto focením i někým jiným. Všechny ty prožitky se do mne ukládaly a já je aplikovala a recykluji je dodnes v běžném životě. Je to vlastně jistý druh bohatství, které jsem tím nabyla.

Jean-Claude Kaufmann (2010) o chápajícím rozhovoru říká:

„Aby se mohl tazatel důvěrně napojit na citový a myšlenkový svět svého partnera, musí zcela ponechat stranou svoje vlastní názory a pojmové kategorie. Musí myslet jen na to, že se před ním rozprostírá neznámý svět plný bohatství. Každý osobní vesmír má své bohatství, které nám může dát nesmírně mnoho. K tomu je ale nutné vyhnout se každému náznaku odmítání či nepřátelství, ať jsou myšlenky či jednání toho, kdo mluví, jakékoliv. Jediné, co musí, je snažit se porozumět, s náklonností a uznáním a také s intenzivní touhou po poznání.“ (str. 60–61)

Při rozhovorech s respondenty v rámci výzkumu terapeutického potenciálu fotografické tvorby jsem měla předem připravené hlavní otázky. Zнала jsem fotografickou tvorbu respondentů, což bylo kritériem mého výběru pro jejich oslovení. Moje pozice byla také výhodná proto, že jsem většinu zpovídaných znala už dříve. Při jednom z prvních rozhovorů, který jsem natáčela ve svém pokoji v rámci setkání studentů a pedagogů na ITF, jsem si uvědomila, jak důležité je mít pro rozhovor klidné prostředí a věnovat mu patřičný čas. Protože to jsou okolnosti, které mohou velmi negativně ovlivnit výsledek setkání. Uvědomila jsem si pak zpětně při prepisu rozhovoru, že jsem doplňujícími otázkami mnohdy až nepatřičně daleko odbočila od toho, čeho se můj výzkum

týkal. Nebo že jsem se někdy mohla zeptat znovu a poskytnout více času na hlubší odpověď.

K rytmu rozhovoru Kaufman (2010) říká:

„Rozhovor má svůj rytmus, který je třeba cítit a mít ho pod kontrolou. S tím, jak se odpovědi prohlubují, od počáteční lehkosti přecházejí k úsilí vyjádřit skryté vědění, se tempo mění z rychlé výměny k dlouhým přerušovaným sdělením. Výzkumník-začátečník se nesmí bát odmlk. Pokud příliš spěchá, aby je překlenul, nemá čas vymyslet dobrou otázku a nedává respondentovi možnost sledovat a rozvíjet svoje myšlenky. Mezery je třeba zaplnit, až když zjevně začínají být nepříjemné.“ (str. 59)

Vedení rozhovorů mi přinášelo silné prožitky. Byly momenty, kdy jsem se neubránila slzám. Po rozhovorech jsem se cítila vyčerpaná, ale naplněná. Ve více případech se mi dostalo také velmi milé zpětné vazby ve formě upřímného poděkování za zájem a ochotu zabývat se tématem a dotyčného pohledem do hloubky, věnovat mu čas a dále ve formě vnímání důležitosti rozhovoru jako impulsu pro vlastní tříbení myšlenek, kterým by dotyčný sám pozornost nevěnoval.

„Mně spíš pomáhá to, když takhle s tebou o tom můžu mluvit. Ty se umíš i vhodně ptát a jsi k tomu dost citlivá a vnímavá a dobře se mi to říká. Otevíráš věty, které já sám nejsem schopen v sobě formulovat. Kdybych to psal sám, nejsem toho schopen, ale když mám nějakého partnera, je to pro mě snadnější.“ (Roman Franc)

Obdobné pocity vděku jsem zaznamenávala již při fotografování souboru *Autoportréty* (2002, 2007, 2012), kde hloubkové rozhovory vždy předcházely samotnému focení. Kaufmann tuto situaci popisuje v podkapitole s názvem *Chut' mluvit*:

„Respondent vstoupí do své biografie a vydá se na cestu okolo tématu, při kterém ho výzkumník provází. A tato cesta se mu zalíbí. Mluví o sobě a někdo mu naslouchá, rozvíjí svoje argumenty a jeho názory získávají na významu. Mluví o sobě a ověřuje si přitom svoje možnosti být nositelem jasně rozpoznatelné identity, která je hodna pozornosti. Mluví o sobě a přitom se za pomoci výzkumníka nově pozastavuje nad svým vlastním životem. Taková cesta není určitě vždy snadná. ‚Explikační práce [...] uspokojuje a bolí zároveň‘ (Bourdieu, 1993, str. 915)⁴². Ale možnost mluvit o sobě takto do hloubky a soustředěně přináší ‚radost z objevu‘ (ibid.), radost z toho, že má co říci, že to může říci a dobře říci, která ho nutí říkat stále více. Pak se může stát, že na výzkumníka a rozhovorovou situaci navzdory jejich neobvyklé povaze úspěšně zapomene a zvítězí chuť mluvit. Mluvit o sobě k svým způsobem anonymnímu publiku a zároveň nepřestávat mluvit k sobě.“ (Kaufmann, 2010; str. 73)

⁴² BOURDIEU, Pierre (dir.) (1993). *La misère du monde*. Paris: Seuil. ISBN 978-2-02-019674-1.

Tato situace podle mého názoru v sobě nese prvky terapeutické rozmluvy. Je to možnost, jak si některé věci ujasnit, uvědomit, a myslím, že takový rozhovor může znamenat pro dotyčného i změnu v dosavadním přemýšlení o sobě.

„Chápající rozhovor je kreativní metoda založená na pružnosti nástrojů. Ale není to snadná metoda, která by postrádala pravidla, naopak.“ (Kaufmann, 2010; str. 137) Jejím využíváním v praxi si výzkumník vytváří svou vlastní metodiku, „kterou si s velkou pravděpodobností osvojí na celý život (přičemž ji bude průběžně zdokonalovat)“ (Kaufmann, 2010; str. 137), a podle mého názoru ji pak třeba i nevědomě může využívat i v běžném životě mimo oblast vědeckého zkoumání v humanitních vědách.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Co je chápající rozhovor?
- Co může v rámci vašeho projektu přinést?
- Zápisky označte datem.

10.4.12 Sdílení perspektiv

V rámci využívaných metod v práci na knize *Hranice lásky* se tyto metody vzájemně podporovaly, doplňovaly a prolínaly. Při hloubkových rozhovorech jsem mnohokrát měla pocit, že zcela rozumím pohledu, pocitům a interpretacím zpovídaného respondenta. Uvedu příklad spolupráce se socioložkou Zuzanou Kolarzovou, kterou jsem oslovila na základě její práce *Pornoherectví jako profese* (2019). Téma její práce mě fascinovalo množstvím předpokladů s tím spojených a mou reálnou neznalostí žádné konkrétní osoby, která by do světa pornoprůmyslu patřila. Zajímalo mne, co samotnou Zuzanu Kolarzovou k jejímu zájmu o téma vedlo, jaká asi bude, jak bude vypadat, až se osobně potkáme, jak o tématu přemýšlí a jak moc se naše světy mohou protnout.

Představovala jsem si, že její motivace musí vycházet z osobních pohnutek. Že třeba někoho ze světa pornoprůmyslu zná osobně, a proto chce téma poznat hlouběji. Zde se ale také ukázalo, jako v mnoha dalších tématech, která jsem dříve nezkoumala hlouběji, jak mylné moje představy mohou být a že se odvíjejí na základě subjektivních pohnutek a zkušeností a také převzatých společensky platných norem, které mnohdy člověk vnímá jako danou realitu, a ne vytvořenou konstrukci.

Při setkání a rozhovoru se Zuzanou Kolarzovou jsem se dozvěděla, že její motivací byla atraktivnost a zaujetí tématem sexuality a že inspirací jí byla také přednáška vedoucího její práce Martina Fafejty o ženách živících se prostitucí. (Hranice lásky, „Říct doma ‚jsem pornohvězda‘ se rovnalo tomu, být pro druhé odpad.“ (str. 264–303)

Byla jsem překvapena tím, jak sympatická mi Zuzana Kolarzová byla. Velmi rychle jsem se dokázala do všeho vcítit a následovat to, co mi v rámci své práce vyprávěla. Byla autentická, přirozená, věčná. Vnímala jsem její opravdový zájem o téma a o lidi s ním spojenými. Cítila jsem z jejího vyprávění úctu, pochopení, lidskost, pokoru. Překvapilo mne, když mi přibližovala prostředí lidí v pornokomunitě, jak dokážou být sociální.

„Teď probíhá zajímavá kauza kolem bývalé libanonské pornoherečky Mii Khalify, která chce, aby pornografický server smazal její šest let stará videa. Khalifu sleduje na Instagramu dvacet tři milionů lidí a milion jich podepsalo petici, aby videa server stáhl. Přijde mi fascinující, že milion lidí, kteří Miu sledují proto, že točila porno, zároveň podepíše, aby byla její videa stažena, že na to má právo.“ (str. 267)

Tato forma lidskosti mne v tomto prostředí nejvíce překvapila. Myslela jsem si, jak odosobněné toto prostředí je a jak skutečné prožitky, láska a cit jsou tomuto světu vzdálené. Uvědomovala jsem si, že její výzkum a zkušenosti se velmi jasně vpisují do mého nového obrazu vztahujícího se k hodnocení tohoto tématu a že se přede mnou rozprostírá, jak o tom Kaufmann píše onen „neznámý svět plný bohatství“.

Mým dalším velkým předsudkem bylo myslet si, že ženy, které se pornu věnují, nejsou chytré ve smyslu, že nejsou schopné najít si (podle mého mínění) lepší způsob obživy. Tento předsudek mi hned v úvodu ozřejmila Zuzana Kolarzová, když popisovala první respondentku výzkumu:

„První holku do výzkumu jsem získala přes kamarádku nevlastní sestry mé kamarádky. A jsem s ní v kontaktu doteď. Je to chytrá holka, skončila s tím, dodělává si vysokou školu, založila vlastní byznys. Rozhovor s ní šel hodně do hloubky, celé téma mi otevřela. Přerušila sice styky s prostředím, protože se jí nelíbil ten svět kolem, ale domluvila mi jinou holku, se kterou dnes tančí ve stripklubu v Praze.“ (str. 265)

O motivacích věnovat se pornu jsem přemýšlela hlavně z důvodů obživy, kdy sociální zázemí a narušené vztahy v rodině a k sobě samé k tomu směřovaly. Zuzana Kolarzová motivace shrnula:

„V pornoherectví samozřejmě existuje nějaké procento holek, které byly v dětství zneužívané, ale rovná se to procentu v běžné populaci. Na druhou stranu se o tom, že byl člověk v dětství zneužívaný, stále moc nemluví, takže ta data nejsou tak jasná. [...] U holek starších – ve smyslu, že začínaly kolem devatenácti dvaceti a při výzkumu jim bylo osmadvacet třicet – bylo vidět, jako by si už v sobě vybudovaly nějakou jinou osobnost. Vypadaly, že je pornoherectví jejich sen, že se v něm možná našly. Byly to vesměs holky, které začínaly v době, kdy bylo pornoherectví ještě tabu. [...] U těch mladších bylo vidět, že jsou zmatené, že nevědí, co chtějí. Myslím, že poměrně velké procento holek, které v pornobyznysu v devatenácti začnou, si nejdřív myslí, jak je to super. Ale za tři

čtyři roky je to totálně semele a pak se z toho vzpamatovávají celý život. [...] Některé do toho dotlačí situace – finanční, rodinná. Jiné to chtějí zkusit, jsou zvědavé. Dneska bude takových případů víc, porno je všude a už není tak velkou ostudou jako před deseti lety. Je zajímavé, jak se ty motivace k pornoherectví během pár let proměnily.“ (str. 266–267)

Vyvracení předsudků a získávání nového vhledu do této tematiky prostřednictvím setkání a kontaktu se Zuzanou Kolarzovou mne motivovalo hlouběji se do tématu ponořit. Plánovaly jsme společnou cestu na erotický veletrh do Prahy, kde jsem chtěla více poznat, co tento svět v současnosti určuje, vidět a zažít ty lidi na živo. Představovala jsem si, že bych tam mohla některé lidi oslovit pro focení a rozhovory spojené s tématem lásky. Zuzana Kolarzová v té době také viděla smysl ve výzkumu pokračovat. Bohužel kvůli tehdejší covidové pandemii byl veletrh zrušen. Rozhodla jsem se tedy více téma pornosvěta prozkoumat prostřednictvím nepublikované části rozhovorů vzniklých pro výzkum Zuzany Kolarzové. Díky této možnosti a konzultaci se Zuzanou a práci se svým archivem jsem došla k vizuální formě zpracování. Začala jsem pracovat na konceptu sebe samé jako pornoherčky. Přepisy rozhovorů s nimi mi k vtělení do role pomáhaly. Sdílela jsem tak perspektivu založenou na jednotlivých výpovědích. Výběr textů jsem podřídila tomu, do jaké míry mne osobně zasáhly. Pohnuly se mnou texty, v kterých jsem viděla jistou paralelu s mým životem nebo zkušeností.

Když jsem například pracovala v Německu jako mladá au-pair z Východu, intenzivně jsem vnímala poznámky směřované k mé osobě, že mou motivací muselo primárně být se do Německa dobře vdát. Vnímala jsem soucitné pohledy, opovržení a jistou nadřazenost. Zažívala pocity trapnosti, když jsem okolí přesvědčovala třeba o tom, že vím, jak chutná pomeranč nebo kiwi. Můj akcent a gramatické chyby mne vždy prozradily. Vnímala jsem tento fakt jako jasný handicap. Jinak by mne okolí vnímalo, kdybych byla rodilá Němka.

Tato pojící vzpomínka mi vytanula při čtení textu:

„Když řeknu, že jsem pornoherčka, ve většině případů lidi úplně otočí. Přepnou a myslej si, že mě teda strašně baví experimentovat a že musím dělat ráda všechny ty praktiky. Vnímají mě úplně jinak. Původně mě brali třeba jako slušnou, křehkou, jemnou holku, co se s ní musí opatrně, a potom najednou – wow! Je to děvka. Takže si s ní můžu dělat, co chci.“ (str. 277)

Sdílení pocitů prostřednictvím textů, které vytvářely samonosné příběhy, jsem si dokázala více představit obrysy tohoto prostředí. Vyhledávala jsem v archivu fotografie, které vizuálně korespondovaly s obsahy textů nebo se opět propojovaly na základě osobního zasažení.

Příkladem je fotografie, kde sedím na manželské posteli v prostoru určeném pro hostující umělce v rámci rezidence v jihoafrickém Johannesburgu. Prostor našeho pokoje navazoval na technické zázemí, kde pomocnice paní domácí měla

svou malou šatnu a sklad čisticích prostředků, pračku a sušičku. Fotografie jsme pořídili s mým mužem zhruba v polovině našeho tvůrčího pobytu. Byl to moment nepříjemného konfliktu, který nastal mezi naší hostitelkou a Bárou Baronovou, která za námi po domluvě s hostitelkou přijela, aby vznikla i textová část k jednotlivým fotografiím. Bylo evidentní, že paní domácí od prvních okamžiků dávala najevo svou dominanci. Bára Baronová s přítelem byli ale nezávislí, spali jinde a naše hostitelka zprostředkovala setkání s respondenty, které jsem fotila a Bára s nimi vedla rozhovor. Vše vygradovalo do situace, kdy to bylo neúnosné, hostitelka mi dávala najevo, že Bára neprojevuje dostatečný vděk a že je ze spolupráce zklamaná. Bylo mi to velmi nepříjemné. Najednou jsem se ocitla mezi dvěma názory a měla být ta, která to vše vyřeší. Cítila jsem se jako v pasti. Chtěla jsem odjet domů. Manžel mi byl oporou a věděl, že odjet dřív není možné, i kvůli koupeným letenkám a nasmlouvanému focení. Bylo mi líto Bára, která toto musela prožívat, a bylo mi líto i paní hostitelky, která se cítila tak, že její dobroty a kontaktů asi zneužíváme.

Tato fotografie je pro mne reálnou vzpomínkou na nepříjemnou situaci a zároveň postel, na které sedím, je místem, kde se mohlo obdobných nepříjemných pocitů odehrát více. Spadlá okenní žaluzie, rozbitá lampička poukazují na nezáměr o tento prostor. Tato fotografie se mi propojila svým subjektivním obsahem s textovou výpovědí respondentek z výzkumu Zuzany Kolarzové.



Fotografie 143: Dita Pepe: Já na posteli v Johannesburgu (2014)

Co jsem díky metodě sdílení perspektiv zjistila? Že mnohdy je mé vnímání ovlivněno čistou neznalostí a že díky této metodě se mohu otevřít a dozvědět se o jiných světech a kulturách, pakliže najdeme společný jazyk. Že mohu věci vidět a vnímat z více stran a že svým konáním vytvářím jakousi pomyslnou mapu tématu. Nesmím ale zapomenout, že v tom celém se zrcadlím, a tudíž objektivita nemusí být zaručena. Vše podstatné pro mne nemusí být směrodatné pro druhého člověka.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Co znamená sdílení perspektiv?
- Zkuste popsat konkrétní situaci v rámci vaší práce, kdy jste sdíleli perspektivu někoho jiného?
- Co může v rámci vašeho projektu sdílení perspektiv přinést?
- Zápisky označte datem.

10.4.13 Inscenační metoda

„Hrát neznámá ztvárnit určitou postavu, nýbrž ji objevit ve svém nitru: Vy jste ta postava, jen ji v sobě musíte najít – ačkoli jde o velmi rozšířenou verzi vašeho já.“ (Tina Packer⁴³ in: van der Kolk, 2021; str. 392)

Inscenační metoda je pro mne další přirozený způsob práce. Už od dětství si pamatuji momenty, kdy jsem stála před skupinou plyšáků a hrála roli paní učitelky. Myslím, že podvědomě jsem se tak vyrovnávala s plejádou přístupů k tomuto povolání skrze vlastní prožitky. Zažila jsem lásku a vřelost, ale také pocity křivdy a strachu. Jako dítě jsem neuměla vidět věci v souvislostech a nedokázala dohlédnout pravou příčinu nespokojenosti, frustrace a smutku paní učitelky, která při chůzi výrazně dopadala na jednu nohu. Její negativní nastavení pravidelně eskalovalo v její pronikavý křik po dětech, tahání je za ucho, pohlavkování nebo příkazy ke klečení dětí v koutech třídy. Myslím, že hra na paní učitelku byl můj způsob, jak tyto traumatizující zážitky zpracovat. Celý ten proces by se dal formálně definovat jako obnovení a kreativní dramatizace výchozího materiálu. O terapeutických možnostech divadla krásně ve své knize *Tělo sčítá rány* (2021) píše Bessel van der Kolk:

„Nick strávil větší část sedmé a osmé třídy v posteli, opuchlý kvůli alergiím a lékům, a byl tak vyčerpaný, že nemohl chodit do školy. Jeho matka a já jsme pozorovali, jak se pevně usazuje v identitě osamocené dítěte, které nenávidí samo sebe, a zoufale jsme se mu snažili pomoci. Když jeho matka zjistila, že kolem páté hodiny odpoledne sebere trochu energie, přihlásili jsme ho do večerního kurzu improvizčního divadla, kde měl alespoň možnost být v kontaktu

⁴³ Bessel van der Kolk použil slova Tiny Packer jako motto k 20. kapitole své knihy: „Acting is not about putting on a character but discovering the character within you: you are the character, you just have to find it within yourself – albeit a very expanded version of yourself.“

se svými vrstevníky. Zapojil se tedy do zkoušek a brzy získal první roli Actiona ve West Side Story, drsného chlapce, který je vždy připraven se bít a zpívá první hlas v písni ‚Gee, Officer Krupke‘. Jednou jsem ho doma přistihl, jak se napařuje a nacvičuje, jaké je to být někým silným. Vnímá fyzický pocit radosti, když si představuje sám sebe jako silného kluka, který vzbuzuje respekt? Pak hrál Fonzieho v Happy Days. Obdiv dívek a uchvácené publikum znamenaly v jeho léčbě skutečný zvrat. Na rozdíl od terapeutů, kteří s ním hovořili o tom, jak špatně se cítí, mu divadlo dalo možnost hluboce fyzicky prožít, jaké to je být někým jiným než přecitlivělým, z výuky vyloučeným chlapcem, jakým se postupně stával. Díky tomu, že se stal platným členem skupiny, mohl plně zakusit pocity síly a kompetence. Domnívám se, že ho tato nová verze jeho samotného navedla na cestu k tvořivému, milujícímu dospělému člověku, jakým je dnes. Pocit aktéra, tedy schopnosti mít život ve svých rukou, se odvíjí od našeho vztahu k vlastnímu tělu a jeho rytmům: obrysy našich dnů vymezuje probuzení a usínání, to, jak jíme, sedíme a chodíme. Abychom našli svůj hlas, musíme být ve svém těle – schopni plně dýchat a vnímat vnitřní počítky. To je opak disociace, bytí ‚mimo tělo‘ a unikání. Je to rovněž opak deprese, kdy sedíme před obrazovkou, která skýtá pasivní zábavu. Hraní je zážitek, při němž využíváte své tělo, abyste zaujali určité místo v životě.“ (str. 393–394)

Prostřednictvím umělecké fotografie mohu nereálné situace prožívat tak, že je inscenuji a přemýšlím o nich. Funkce umění tak nespočívá jen v estetické rovině, její další důležitou funkcí je nápodoba a prezentace skutečnosti. Tvárnost inscenace je charakterizována vědomím, že je to jen hra, která umožňuje zažít intenzivní novou zkušenost a ponořit se do prožitku, jako kdyby se týkal opravdové reality. I když to je jen hra, přece může vyvolat silné emoce, například v podobě pláče, smutku nebo radosti a smíchu. Inscenační metoda na úrovni myšlenkových pochodů mi pomáhá v mé každodennosti umět si některé věci živě představit, a vidět je tudíž zřetelněji.

Možný postup pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií:

- Co znamená inscenační metoda?
- Zkuste popsat konkrétní situaci v rámci své práce. Kdy jste tuto metodu použili nebo kdy by bylo vhodné ji použít do budoucna?
- Co může v rámci vašeho projektu inscenační metoda přinést?
- Zápisky označte datem.

Ráda bych přispěla svou prací k šíření osvěty terapeutického potenciálu fotografie, a to nejen v prostředí vysokoškolského vzdělávání.

Na podkladu mého souboru *Autoportréty* (2002, 2003, 2007, 2012, 2014, 2016) jsem byla oslovena pro příspěvek do série učebnic estetické a výtvarné výchovy vydávaných v Německu. Žáci měli za úkol po vzoru mých fotografií skrze výměnu oblečení zkusit vnímat perspektivu druhých. Ráda bych vytvořila

manuál, podle kterého by umělec mohl postupovat k dosažení terapeutického rozměru své tvorby.

Proč je třeba danou problematiku dále analyzovat?

Vzhledem k současnému stavu proměny fotografického média a aktuálnosti v směřování tendencí k volbě osobních témat, vidím přínos v mezidisciplinární propojení a k podrobnější analýze terapeutického potenciálu fotografie.

11 ZMAPOVÁNÍ PROCESU PROMĚNY VNÍMÁNÍ, DOPAD TVORBY NA AUTORA-UMĚLCE

V této disertační práci s názvem *Trauma jako motivace k tvorbě. Fotografie jako terapie* jsem se pokusila doložit tezi, že fotografická tvorba může mít terapeutický potenciál a je možné jejím prostřednictvím sdělovat věci, o kterých se těžko mluví, a že díky tvorbě jsme schopni navázat léčivý dialog, jenž nám umožní vidět věci z nadhledu, a získat tak možnost na tíživé situace nebýt sám. Cílem práce bylo ilustrovat, že umělecká tvorba může pomoci trauma otevřít a zpracovat a najít v prožité skutečnosti pozitiva pro další směřování v životě i v tvorbě.

„K tomu, že chci udělat tu knížku, mě popohnalo to mamčino mlčení. Protože jsem to řekla, řekla jsem tu obrovskou věc, a měla jsem dojem, že se něco změní, že se něco stane, a najednou bylo ticho po pěšině. Tak jsem si říkala: ‚To ne, to takhle nemůžu nechat vyšumět.‘ A rozhodla jsem se, že tu knížku napíšu. Že to bude moje bakalářka. Ještě jsem nevěděla přesně, jaký to bude formát, ale věděla jsem, že to bude autorská knížka.“ (Markéta Typovská)

Teoretická část práce přináší základní poznatky a terminologii z oblasti terapie, traumatu, umění, práce s fotografií a inspiračních zdrojů.

Ve výzkumné části práce čerpám z osobní žité i profesní zkušenosti a snažím se své postupy a vnímání terapeutického potenciálu analyzovat na příkladu vzniku knihy *Hranice lásky*. Tato analýza přispěla také k definování metody, která je v případě zájmu aplikovatelná na tento druh tvůrčí práce. Druhou část výzkumného materiálu tvoří hloubkové rozhovory s tvůrci, kteří terapeutický potenciál ve své tvorbě také uplatnili a jejichž poznatky jsem do výsledné metody rovněž zařadila.

Ve výzkumu spojeném s mojí vlastní tvorbou a prožíváním jsem vycházela z několika metodologických východisek, především pak z takzvané **autoetnografie**, jinými slovy z etnografického zkoumání své vlastní osoby. Jakožto autoetnografka jsem zaujímala objektivní postoj k sobě samé a nahlížela své zkušenosti z různých (bližších či vzdálenějších) perspektiv, abych jim porozuměla jinak než pouze introspektivně, nýbrž právě i náhledem druhých. Perspektivy jsem zaujímala prostřednictvím rozhovorů s respondenty mého výzkumu, kladením otázek jsem i sama v sobě vytvářela potenciální možná nová pole týkající se terapeutického potenciálu fotografické tvorby. Při získávání informací jsem uplatňovala zejména metodu takzvaného **Kaufmannova chápacího rozhovoru** (2010) a dostávala se tak do intimní blízkosti ke způsobům, jakými mé téma nahlíželi jiní lidé. Postupy perspektivního zobrazování, vzdalování se od své vlastní zkušenosti i přibližování se ke své vlastní zkušenosti a chápacího rozhovoru mi pomáhaly vytvořit pole možných zobrazení a porozumění, tematický terén, pestrou mozaiku náhledů na zvolené téma. Metodologicky se tato práce opírá také o koncept uměleckého výzkumu,

kdy je vědecká práce chápána zároveň jako umělecký experiment, přičemž z hlediska povahy umění není možné dosáhnout exaktního a jednoznačného výsledku výzkumu, který by bylo možné univerzálně znovu zažít a opakovat.

Ve výzkumné části zahrnující práci s respondenty jsem vycházela z metodiky kvalitativního výzkumu, vedla jsem hloubkové rozhovory, zorganizovala dotazníková šetření a na jejich základě jsem pak analyzovala faktory směřující k uplatnění terapeutického potenciálu fotografické nebo jiné umělecké tvorby. Kritériem mého výběru respondentů byla v první fázi jejich fotografická tvorba, která podle mého mínění pracovala s fotografií jako terapeutickým nástrojem. Mým cílem bylo obsáhnout co možná nejširší vzorek tvůrců, které jsem měla možnost poznat v rámci svého pedagogického působení na ITF v Opavě. Vzorek tak reprezentuje převážně vizuální a tematické zaměření definované filozofií této školy. Menší část respondentů je z jiného prostředí: Jaroslav Pulicar je fotografický autodidakt, Klára Kusá je studentka Katedry fotografie a nových médií Vysoké školy výtvarných umění v Bratislavě, Karolina Jonderko studovala fotografii na Vyšší státní filmové, televizní a divadelní škole Leona Schillera v Lodži. Tři respondentky se k fotografickému médiu zaměřením primárně nevztahují, ale jejich pohled byl v rámci mého výzkumného procesu směrodatný vzhledem k jejich osobní vnitřní síle. Markéta Typovská je absolventkou oboru knihy a tvarování papíru na Západočeské univerzitě v Plzni, Tereza Nagy Štolbová je psychoterapeutka a Kateřina Huberová pracuje jako rozhlasová moderátorka. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 25 do 69 let. Třináct respondentů je polské národnosti, proto jsem spolupracovala s týmem jazykových odborníků, jejichž zapojení do projektu spočívalo v prepisech rozhovorů, editaci textů, korekturách a překladech z polštiny do češtiny.

Z 28 rozhovorů o terapeutickém potenciálu fotografické tvorby vyplynulo, že převážná většina respondentů jasně definovala svoji tvorbu jako přínosnou pro jejich život a prožívání, a deklarovala tak souvislost tvorby a jejího terapeutického potenciálu.

Svoje argumenty pro terapeutický dopad tvorby na umělce čerpám z osobních zkušeností a prožitků doložených v knize *Hranice lásky* a z osobně vedených výzkumných rozhovorů s respondenty a v autoanalýzách jednotlivých generovaných okruhů.

Při práci na knize *Hranice lásky* jsem byla víc připravena se otevřít než v předchozích pracích. Věděla jsem, že chci v knize řešit vliv minulosti spojené se zneužíváním, vztah k hraničním tématům a v té době velmi bezvýhodnou situaci, kdy jsem se jako vdaná žena a matka dospívajících dcer platonicky zamilovala a nedokázala žít reálný život. Jako kdybych byla závislá na něčem, co bylo, ale jen v mé hlavě. Mým cílem v rámci práce na knize *Hranice lásky* bylo

začít znovu žít reálný život, být tady pro své nejbližší, kteří mě potřebovali a potřebují. Prožívat reálnou radost z přítomnosti. Odpoutat se od imaginárních představ, přestat živit platonický vztah, přestat myslet na dotyčného. Doufala jsem, že prostřednictvím té naplánované práce poznám věci, které mě nově zformují. Že když zamětnám mozek něčím jiným, nebude prostor pro mé mentální úniky spojené s platonickou láskou. A to vše se podařilo. V průběhu práce jsem si to začala uvědomovat.

Přínos terapeutického potenciálu tvorby jiných autorů lze na základě mého výzkumu s respondenty sledovat převážně v otázkách směřovaných na jimi prožívané pocity v rámci procesu tvorby, zda zažili něco, co je překvapilo, jaké byly reakce okolí a blízkých lidí a jak by oni sami charakterizovali přínos své tvůrčí práce. Mezi cíle arteterapie patří budování komunikace, kreativity, spontaneity, nacházení smyslu života a kompenzace případného handicapu. Z výsledků vyplynulo, že někteří respondenti kýženého dialogu se svými blízkými nedosáhli, ale vždy je naděje, že některé věci ještě potřebují čas, aby příjemci díla mohli dospět k novému pohledu a k dialogu tak mohlo dojít. Ostatní cíle bylo možné v rámci uměleckého zaměření respondentů vnímat jako naplněné. Uvědomila jsem si, že škálu traumat, která jsem prostřednictvím rozhovorů měla možnost nahlédnout, determinovalo to, že nejsem psycholožka, ale pedagog, který je s respondenty v nějakém už vzniklém vztahu. A že prostředí vysoké školy vyžaduje od jedince jistou emocionální stabilitu. Ten vztah pedagog–student je zatížen pravidly a očekáváním výsledků i časovými možnostmi. Tyto aspekty podle mne měly velký vliv na otevření jen určitých traumatických témat. Všimla jsem si, že téma fyzického násilí, týrání nebo například alkoholismu se v mém výzkumu nezviditelnilo, nebo jen výjimečně. Oproti tomu téma vztahů a identity bylo v mém výzkumu nejfrekventovanější.

Jednoznačné formulace terapeutického účinku ve smyslu **zpracování minulosti a vyrovnání se s minulostí** zněly:

„Určitě mi to umožnilo klidněji uzavřít minulé zkušenosti.“ (Maga Ćwieluch)

„... jsem se vrátil zpátky v čase a mohl jsem díky tomu rekapitulovat věci, které jsem zažil. [...] Byl jsem schopen prožitky vytáhnout [...] a nějak je v sobě usadit.“ (Roman Franc)

„Začal jsem si více uvědomovat sám sebe a svou sounáležitost se světem.“ (Tomasz Kawecki)

„Je to příběh o odpuštění. [...] Bylo to svým způsobem osvobozující.“ (Tomek Tyndyk)

„Přineslo mi to vyrovnání se sám se sebou, přijmutí sebe samého a vyrovnání se se svým okolím a s věcmi, které třeba nemůžu změnit a které jsou nějak dané.“ (Jan Dytrych)

„Ten projekt pro mě znamenal návrat k mému dospívání. Umožnilo mi to zpracovat různé bolestné vzpomínky. Spolu s těmito fotografiemi jsem konečně dospěla.“ (Anna Grzelewska)

Vyrovnaní se se současností tvůrce, který prožívá zatěžující události související se zdravotním stavem, dokazují tyto věty:

„Rozhodla jsem se své současné životní téma zpracovat do další formy, abych získala od nemoci odstup a nadhled nad nemocí i sebou samou. [...] Chci svou diagnózu pochopit lépe, a proto jsem s nemocí navázala nový kontakt skrze umění a tvorbu.“ (Petra Vlčková)

„Jedním ze symptomů, které mám, je impulzivita, která se může projevovat různě – i destruktivně. Hledala jsem různé způsoby, jak bych to mohla přetavit do něčeho konstruktivního, např. do fotografie nebo do nějakého jiného způsobu uměleckého vyjádření. [...] Že mi to pomáhá, jsem si po nějaké době začala uvědomovat. Bylo to v době, kdy jsem chodila k psychiatrovi. On viděl, že některé činnosti nebo způsoby chování mi rozhodně nepomáhají, a kdybych v nich pokračovala, tak by mě museli hospitalizovat. Tak jsem se to vše snažila přetavit do něčeho konstruktivního. [...] Spíš jsem postupem času možná viděla nějaký výsledek tohoto snažení. A potom jsem se dočetla o tom, jak se dá konstruktivně zacházet s tím, co člověk cítí, a přetavovat to v něco hodnotného, hlavně co se týká umění, a asi se mi to nějak spojilo v hlavě.“ (Klára Kusá)

„Mala som pocit, že nás fotografovanie zblízuje. Viac sme sa stretávali, rozprávali. Mala som tak možnosť viac nahliadnuť do sestrina prežívania. Postaviť sa zmenám, ktorými si ona skrz ochorenie ako osobnosť prešla, a ako to ovplyvnilo náš sesterský vzťah, tvárou v tvár.“ (Katarína Selecká)

„Práce mi pomohla určitě utřídit některé skutečnosti a emoce. Byla to záminka k mnoha rozhovorům s Viktorií. Když jsem začala na těchto fotografiích pracovat, zeptala jsem se Viktorie, co si o tom myslí. Souhlasila, a byla dokonce ráda. Chtěla, abych mluvila o depresi, protože podle jejího názoru tomuto tématu stále mnoho lidí nerozumí. Sama se často setkává s poznámkami typu ‚tobě se prostě jen něco nechce, protože jsi rozmazlená‘, ‚máš se moc dobře‘ atd. [...] Osobně se ale domnívám, že podobné projekty jsou důležité. Dáváme v nich slovo těm, kteří se ho sami nemohou ujmout.“ (Iwona Germanek)

„Práce mi přinesla spokojenost, naplnění samo o sobě. [...] Projekt o mé ženě mi pomohl ve smíření se s osudem. Přijetí smrti. Oba jsme věděli, že tato nemoc se zrychluje více a více a že nám zbývá méně a méně času. Zvykli jsme si s nemocí žít.“ (Marcin Kruk)

O přínosu procesu ve smyslu **nového poznání a ozřejmění nových souvislostí** referují tyto závěry:

„Dozvěděl jsem se mnoho o sobě a o své rodině a tím i o faktorech, jež ovlivnily mé dospívání.“ (Rafał Siderski)

„Znovu jsem poznal sám sebe. Změnil jsem se. Stal se ze mne lepší člověk. [...] Mám radost ze sebe, že jsem se toho tématu ujal. Umožnilo mi to se na mnoha frontách otevřít. Po duševní a umělecké stránce jsem udělal několik kroků vpřed. Za což jsem vděčný. (Krzysiek Orłowski)

„Tyto fotografie sloužily především k tomu, abych pochopil, kdo jsem. Bylo to poprvé, co jsem měl vztah s mužem, bylo to jiné, nové. Zjistil jsem, že fotografování je pro mě terapeutické, poskytlo mi prostor ke zjištění, že mi jde o intimitu, že mě vlastně nezajímá žádné pohlaví.“ (Michał Patycki)

„Měl jsem dobrý pocit, že mi to nějak zapadlo, že jsem vytvořil koncept, aniž bych se mega snažil, že to bylo přirozené. Poznal jsem, že ve mně je něco, čeho musím využít. Že je tam nějaká síla, která mi dokáže pomáhat vidět ty věci jinak a ukazovat je tak. [...] Poznal jsem, že fyzické hranice mám daleko jinde, než jsem si myslel. Už to, že jsem se fotil v mínus pěti ve vodě, kde jsem stál pár minut, chodil jsem ven v dešti a takové věci.“ (Martin Faltejsek)

„Odstartovalo to, že jsem neměla takový pocit studu se o tom bavit, že už jsem to brala, jako že to je fakt. Mně ty fotky pomohly o tom mluvit, že to tam lidi na těch fotkách viděli, co to je, co to všechno znamená. Že nejde jenom o to, že se mi potí ruce, ale jde o psychické rozpoložení.“ (Jana Kolářová)

„Najednou jsem zažila, že můj příběh má smysl, což umožnila ta knížka původně naprosto nechtěně. Zjistila jsem, že má velký význam ten příběh vyprávět lidem, kteří se rozhodují pro přijetí cizího dítěte mezi sebe, a mně to dalo sílu mluvit nahlas. Protože do té doby jsem mlčela.“ (Tereza Nagy Štolbová)

Pozitivní změny ve vnitřním prožívání člověka nejsou jediné. V odpovědích se objevují **důkazy o změnách v chování a o vytvoření nového životního postoje**:

„... nájst' spôsob, ako ďalej pokračovať v tejto nezvratnej situácii, v ktorej všetko stratilo zmysel a kedy som si svet zadefinoval ako nekonečnú noc. V tej dobe to bolo to jediné, čo mi dávalo zmysel – vizuálny denník bol jediným spôsobom, ako prelomiť ticho, ktoré po sebe ľudia, ktorí odišli, zanechali. [...] Začal som cestovať – chodiť diaľkové trasy, ako dve zásadné veci, ktoré ma v tej dobe zachránili od úplného pádu. (Ondrej Čechvala)

„... vydat se na tuto cestu, do těch míst a pak se virtuálně vydat na cestu do minulosti, probírat se archivy. [...] Jen díky tomu, že jsem znovu byl na těchto místech, jsem se okamžitě zbavil břemen, která dříve provázela mou historii s otcem.“ (Zbigniew Kordys)

„Pracoval jsem na sobě. Měnil jsem se před očima. Bylo to neskutečné. [...] Naučilo mě to neuvěřitelně mnoho. Pracovat na sobě, snažit se změnit návyky, stanovit si cíle a pracovat na jejich dosažení.“ (Krzysiek Orłowski)

„Nejsem příliš otevřený člověk, nejsem zvyklá o sobě mluvit. Takže jsem musela tuto bariéru překonat.“ (Iwona Germanek)

Rovněž mezi **pozitivní faktory** lze zařadit i **otvírání tabu témat**:

„Dlouhá léta jsem se styděl svléknout a velikost mého přirození pro mě byla tabu a důvod ke studu. [...] V rámci práce na projektu jsem se odvážil jednoduše se svléknout a ukázat se před kamerou.“ (Marcin Kruk)

„Když jsem na souboru začal pracovat, nepočítal jsem pro sebe s žádnou úlevou, jenom jsem to potřeboval odvyprávět obrazovým jazykem a pro sebe si potvrdit, že život jsou ty dvě části, plus a minus. Ten prožitek úlevy a definitivního smíření a vyrovnání se s tím byl pro mne překvapivý. Překvapilo mě i to, že jsem v tomhle překonal sám sebe a dokázal jsem to odprezentovat veřejně. [...] Báł jsem se, že dostanu vynadáno, že takové věci se nesluší veřejně ukazovat, že to je niterná věc toho člověka. Báł jsem se, že mi řeknou, že s tímhle se takhle pracovat nemá. A nikdo mi to neřekl. To jsou ta naše tabu a tím se dostávám k tomu, že si zakazujeme říct to slovo rakovina a pak si říkáme, že tohle a tohle se nemá ukazovat.“ (David Macháček)

Dalším pozitivním aspektem bylo, že práce byla nebo mohla být **začátkem cesty k léčení a práci s odborníky**.

„Tento projekt se stal velmi dobrým základem pro mou následnou psychoterapii.“ (Rafał Siderski)

„Treba vedieť rozpoznať, kedy má fotografická práca ešte pozitívne autoterapeutické účinky a pomáha, a kedy naopak vedie do slepej uličky a predstavuje hrozbu zhoršenia duševného stavu. V takom prípade je zrejme potrebné vyhľadať odbornú pomoc. (Branislav Štěpánek)

„Také bych doporučil konzultovat téma s psychoterapeutem a přitom souběžně pracovat na projektu.“ (Marcin Kruk)

„... terapie mi zachránila život. Věděla jsem, že pokud to nebudu řešit – to bylo předtím, než jsem to řekla Davidovi, jak jsem to držela v sobě –, že umřu. Nemyslela jsem si, že bych sama sobě něco udělala, na to nemám dost kuráže, ale že na to tělo už to začíná být příliš, že umřu. Měla jsem v té době i nějaké autoimunitní potíže. Ono to tělo s tím pracovalo už od té doby, co se to stalo. Teď mám autoimunitní kožní projevy a nemůžu přijít na příčinu. Víím, že fyziologicky je to od trávení, ale jsem přesvědčena, že to má souvislost i tady s tím, a nějak na to nemůžu kápnout.“ (Markéta Typovská)

Pozitivní aspekt tvůrčího procesu ve smyslu, že s sebou nese **vznik nových vztahů**, dokládá mimo jiné tento výrok:

„V první řadě mi práce přinesla bezprostřední radost ze vztahů, z kamarádství...“ (Vojtěch V. Sláma)

Dopad tvorby na existenční aspekt umělce dokládá tato věta:

„A potom mi to přineslo alternativní kariéru umělce na volné noze. [...] Tak jsem začal naplňovat to, že toto je moje práce, za tu budu placený a tu chci dělat.“ (Vojtěch V. Sláma)

Argumenty, které dokazují **terapeutické působení tvůrčí práce** ve smyslu uplatnění fotografického média nebo psaného textu **na okolí tvůrce**, jsou tyto:

„Díky projektu, jehož součástí je i portrét babičky, se moje mamka, se kterou nejsem od svých čtrnácti let v kontaktu, začala zajímat o babiččino zdraví. Začala se jí více věnovat, dříve byl jejich kontakt velmi sporadický.“ (Tomasz Kawecki)

„Moji příbuzní, jak ti, kteří se projektu účastní, tak ti, kteří jsou pouze jeho příjemci, reagovali velmi pozitivně. Dostal jsem signály, že to pro ně bylo přínosné.“ (Rafał Siderski)

„Cítila jsem blízkost, že se svými příbuznými mluvím o sobě, o tom, co je pro mě důležité. Je to trochu tak, jako bych na chvíli vystoupila z role mámy a odhalila jim další část sebe samé.“ (Anna Grzelewska)

„Při práci mi byla oporou má partnerka, která se také podílela na té proměně. Dostalo se mi od ní velké podpory a trpělivosti. Během této doby jsem se hodně věnoval sám sobě. Intenzivně jsem se soustředil sám na sebe. Práce, kterou jsem odvedl, měla samozřejmě vliv i na nás. Na náš vztah a na náš společný život. [...] Jsem také rád, že projekt inspiroval několik přátel k práci na sobě samých. Dodal jim víru, že je to možné.“ (Krzysiek Orłowski)

Příklad přesahu terapeutického účinku na celou společnost zaznívá ve výrocih:

„Zpětně jasně vidím, že jsem měl (a stále mám) pocit, že fotografováním této série dělám něco politického: Nemohu udělat nic pro to, aby politici přestali podněcovat nenávisť vůči LGBT lidem, ale mohu dělat fotografie, na kterých okomentuji to, co špatného se v Polsku děje. V tomto smyslu je můj projekt výkřikem nesouhlasu s politickou realitou, protestem. Změnilo se něco? Ano, mám pocit, že přece jen mám hlas – nejen u volebních urn, ale také jako umělec. A tento hlas je důležitý.“ (Jerzy Piątek)

„Jako první tady byl příběh, potřeba něco světu sdělit. A knihu jsem se rozhodla udělat z velké části proto, že jsem měla pocit, že lidi vůbec nejsou informováni o věcech, které se týkají terapie. Nevědí, kdo je to psycholog, kdo je to psychiatr. [...] A už mě to štvalo, protože na začátku jsem byla neinformovaná i já a nějakým způsobem jsem se dostala k tomu, že je potřeba o tom něco napsat a zároveň podat osobní zkušenost, kterou si myslím, že jsem dala. A ty fotky, to byl přirozený doplněk. Chtěla jsem, aby to nebyla čistě informativní knížka, ale aby tam bylo i to, co tvoří mou osobnost. Proto jsem uvažovala, jaké médium zvolit, a fotka mi byla v té době nejbližší.“ (Klára Kusá)

Terapeutický aspekt **vyrovnání se se ztrátou nejbližších** byl pro mne jedním z nejsilnějších a zároveň nejuniverzálnějších momentů mého výzkumu.

„Tuto sérii jsem tvořila sama pro sebe a myslela jsem přitom jen a jen na sebe. Chtěla jsem se rozloučit s maminkou. Ukončit fázi truchlení a jít dál. [...] Vnímala jsem úlevu, neuvěřitelnou úlevu. Vyrovnání se se ztrátou. Pořizování těchto fotografií bylo formou rozloučení, ale zároveň měla i zabránit tomu, aby se na maminku zapomnělo. [...] A po jejím zveřejnění přišla i naprosto překvapivá reakce publika. Pozitivně mě překvapila. Najednou jsem zjistila, že nejsem se svým smutkem, se svou bolestí sama. Najednou nás bylo hodně! Cítila jsem obrovskou podporu ‚světa‘. Dodnes mi chodí zprávy z celého světa týkající se právě tohoto projektu. Nikdy v životě bych to nečekala. Vytvořením takového osobního cyklu se můj svět zcela změnil. [...] Můj otec a sestra byli velmi dojatí. Táta plakal, sestra mi pomáhala s popisky...“ (Karolina Jonderko)

„Jednám intuitivně a důvěřuji projektu. Tyto procesy truchlení se dají tak trochu převést do fotografií. Nejdřív jsem natočila dokument o pohřbu, pak černobílý dokument o několika měsících života, ošklivé fotky. A pak jsem nafotila převleky v jeho oblečení. Zůstala mi po něm spousta oblečení a nechtěla jsem ho vyhodit. Chtěla jsem s manželem ještě chvíli být, chtěla jsem ho znovu vidět. A když jsem se do jeho oblečení oblékla a postavila se jako on, na té fotce jako bych se s ním setkala. A pak jsem z jeho věcí – telefonu, knížky, různých osobních předmětů – vytvořila zátiší, které ukazuje absurditu této situace, totiž že předměty žijí déle než on. Zůstaly, zatímco on je pryč, a že když ty předměty teď vyhodím, nic se nestane. [...] Pak jsem dál sestavovala takové koláže z našich společných archivních fotek. [...] Je to sice jeden projekt o smutku, ale má různé části, různé fáze, je to takové rozloučení se smutkem. [...] Vytvořila jsem několik těchto koláží, abych ukázala tuto prázdnotu, že manžela takto vymazávám. Měla jsem totiž dojem, že se mi najednou vymazal život, jako by těch čtrnáct let společného života bylo pryč a zůstalo po nich jen prázdno. [...] Ukazují truchlení a to, co si pamatují. Moje paměť je dnes taková, že spoustu věcí zapomínám. Mám vzpomínky, ale jen útržkovité. A tak z nich dělám takové kousky, kousky, které zůstávají, kousky ze mě. Vypadá to trochu neskutečně, ale ukazuje to, jak to truchlení probíhá. Je to proces a je nemožné popsat, co člověk cítí. Zármutek je tu

stále. Časem nepomíjí, ale je snesitelnější. Odstup už je větší a můžete o tom mluvit, ale vždy tam bude ta prázdnota. [...] Tento projekt s názvem *Matrilineal* (2021, 2022) [...] jsem udělala hned po manželově smrti. Chtěla jsem si to představit, protože mi před smrtí řekl, že budeme mít dítě. A snažila jsem se si představit, jaké by to bylo, kdyby žil a já bych byla maminka. Chtěla jsem si představit samu sebe jako tu maminku. Očekávala jsem, že si dokážu představit, jaké by to bylo, kdyby byl naživu. [...] Pomohlo mi to vypořádat se s problémem, že děti nemám. [...] Díky projektu koláží jsem pochopila, že nechci mít děti, že chci být sama sebou. Takové vyrovnání se s tím. A projekt se zemřelým je také takovým smířením a novým setkáním s mým manželem. Na jedné straně setkání a na druhé straně vyrovnání se se smrtí – nezapomenout, jen vzpomínat.“ (Weronika Woźniak)

Faktorové podmínky mající vliv na terapeutické směřování nejen fotografické tvorby se mi podařilo naplnit díky svým dlouholetým zkušenostem, ale také díky výzkumným rozhovorům s respondenty. Shrnuла jsem tyto informace v kapitole 9 Závěry získané vyhodnocením odpovědí respondentů. Mezi důležité podmínky patří věk a zkušenosti umělce, jeho zázemí, možnost a ochota se sobě věnovat, otevřenost vůči této cestě, vidění smyslu, upřímnost, autenticita, schopnost autoanalýzy, vedení vnitřního dialogu se sebou samým, ale také s okolím, možnost dopřát si čas a nespěchat, vůle převzít odpovědnost, empatie vůči sobě i druhým, umění intuitivního vnímání, schopnost stanovit si hranice jako ochranu.

U jednoho respondenta bylo zřejmé, že do tvůrčího procesu vstoupila překážka ve formě úrazu, a tento fakt vše změnil:

„Je ťažké, ale férové priznať si, že som sa v určitom období cítil vo vlastnej rodine ako cudzorodý element. S týmito východiskami som teda začal tvoriť – v prevažnej väčšine išlo o dokumentárne portréty členov mojej rodiny. Tieto pocity a problémy náhle pominuli po tom, ako sa mi stal vážny úraz, ale to už je iný príbeh.“ (Branislav Štěpánek)

Během procesu práce jsem **naplnila řadu dílčích cílů**. Část z nich vyžadovala získání teoretických poznatků z oblasti psychoterapie, arteterapie, dynamiky traumatu a jeho projevů. V experimentální části jsem pak v jednotlivých kapitolách popsala výzkum s respondenty, okruhy témat traumatu a možných forem fotografických přístupů k němu. V druhé experimentální části popisují praktické kroky k terapeutické práci, které doplňují praktickými ukázkami své tvorby a prožívání. Píšu o nutnosti definovat si vlastní cíl, definovat vlastní trauma, uvědomit si, jaký vliv trauma na můj život má, popsat svou motivaci a očekávání, ujasnit si své podmínky, uvědomit si svou pozici, technické a materiální zázemí, analyzovat svůj profil umělce, definovat psychickou

a fyzickou kondici, vymezit okruh zkoumání. Mít na paměti etiku, uvědomit si své schopnosti. Popisují i nutnost umět získat relevantní informace, rozvíjet dialog a strategie pro práci, rozvíjet schopnost o traumatu mluvit, orientovat se v podpůrných cestách k terapii, vnímat své psychické nastavení v průběhu práce. Všechny tyto aspekty popsané v jednotlivých kapitolách jsem doplnila na základě zpětného analyzování procesu a postupů uplatněných při práci na knize *Hranice lásky* praktickými úkoly a pro zájemce o terapeutickou práci s fotografií. Datování poznámek je důležité pro uvědomění si, jak se naše přemýšlení o traumatu v rámci procesu práce s odstupem času vyvíjí a díky hlubšímu ponoru mění. Myslím, že důležitým argumentem pro doložení relevance mé teze je i reakce publika, odborné veřejnosti a čtenářů na knihu *Hranice lásky* a výstavu k ní uspořádanou (Pepe, 2022). Kniha vyšla koncem roku 2021 v nákladu 700 kusů a během půl roku byla rozebraná. Obdržela nominaci na cenu Magnesia litera a druhé místo v soutěži Nejkrásnější kniha roku. Dostalo se mi prostřednictvím knihy řady velmi osobních zpětných vazeb, které mne nesmírně potěšily. Byly ve formě SMS zpráv, e-mailů, dopisů, ale i setkání během vernisáže ke knize nebo v rámci komentované prohlídky. Nejsilnější byla pro mne informace od mladé studentky fotografie, která knihu koupila jako dárek své babičce. Po vernisáži mi přišla poděkovat za to, že díky knize, kterou babička začala číst, začala i se svou vnučkou o sobě a svém pojetí lásky mluvit. Dívka se tak pravděpodobně dozvěděla věci, které by jí babička třeba jinak neměla důvod sdělit. Tuto situaci jsem si živě představovala, dojímalá mne, protože jsem v tom viděla kus sebe. Jak ráda bych také dnes měla možnost mluvit se svou babičkou o tak důležitých věcech, jako je láska. Kolik z toho, co bych se dozvěděla, by mělo zásadní vliv na můj život? Pochopení a sdílení příběhů našich předků nám pomáhá v orientaci ve světě a v pochopení sebe samých.

Jsem si vědoma toho, že moje práce může být inspirací a návodem pro uplatnění terapeutického potenciálu umělecké fotografické tvorby, není však s ohledem na složitou podstatu lidské psychiky a nekonečné možnosti uměleckých interpretací pro dosažení jednoznačného řešení zárukou exaktního a univerzálního výsledku.

Svou prací dokládám teze, že fotografie ve smyslu tvorby může změnit pohled na svět, na sebe samé, změnit vnímání a prožívání, že fotografická tvorba:

- Může mít terapeutický vliv na umělce.
- Zprostředkovává poznání a s ním i větší pocit osobní pohody a štěstí.
- Může skrze obraz i proces jeho tvorby vyvolat silnou emoci, pomoci nahlédnout obrazem na pozitivní stánky naší existence, vyvolat vzpomínky na milovanou bytost, oblíbené místo atd.
- Má svou povahou schopnost vyplnit mezeru v komunikaci, kde nám chybějí slova a verbální vyjádření se nám jeví jako omezené.
- Výsledný produkt tvorby může mít terapeutický a léčebný potenciál.

Na závěr si dovolím shrnout osobní dopad terapeutického potenciálu své fotografické tvorby. Díky fotografii a svému přístupu k ní jsem poznala řadu inspirativních lidí, navázala celoživotní vztahy, navštívila vzdálená místa a poznala tak zcela jiné kultury a pohledy na život. Uvědomila jsem si své schopnosti, které svou tvůrčí prací mohu ještě rozvíjet. Tvorba mi opět umožnila jistou transformaci v uvědomění si ceny reálného života, přispěla k zdokonalení vztahů s lidmi kolem mne a k hlubšímu spirituálnímu uvědomění. Práce na knize *Hranice lásky* přispěla k vytvoření méjím „nové“ identity, která je jakoby formována po vzoru „antického ideálu hrdiny, který se vrací z Hádu, aby světu sděloval důležité pravdy o tom, jak žít“. (Seligman, 2014; str. 194)

12 SEZNAM FOTOGRAFIÍ

Fotografie 1: Já, špejle a maminka (1978).....	8
Fotografie 2: Dvojjazyčná kniha Hranice lásky / Borders of love (2021).....	17
Fotografie 3: Knihy, na kterých jsem pracovala.....	21
Fotografie 4: Dita Pepe: Instalace portrétů miminek z patologie (2022)	37
Fotografie 5: Dita Pepe: Instalace portrétů miminek z patologie (2022)	38
Fotografie 6: Sina Niemeyer, Ignoscentia, z knihy Für mich (2018)	44
Fotografie 7: Sina Niemeyer, Ignoscentia, z knihy Für mich (2018)	45
Fotografie 8: Sina Niemeyer, Ignoscentia, z knihy Für mich (2018)	46
Fotografie 9: Dita Pepe: Moje fotografie inspirovaná dílem J. Saudka, Oldenburg (1995).....	47
Fotografie 10: Dita Pepe: Moje fotografie inspirovaná dílem J. Saudka, Oldenburg (1995).....	47
Fotografie 11: Dita Pepe: Moje fotografie inspirovaná dílem J. Saudka, Oldenburg (1995).....	48
Fotografie 12: Hippolyte Bayard: Autoportrait en noyé (1840).....	49
Fotografie 13: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).	57
Fotografie 14: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).	58
Fotografie 15: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza]. (2018).	58
Fotografie 16: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).	59
Fotografie 17: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).	60
Fotografie 18: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018).	61
Fotografie 19: Weronika Woźniak: Jsi starší buď také rozumnější [Jestes starszy badz mądrzejsza] (2018)	62
Fotografie 20: Weronika Woźniak: Z rodinného alba	62
Fotografie 21: Weronika Woźniak: Z rodinného alba	63
Fotografie 22: Weronika Woźniak: Z rodinného alba	63
Fotografie 23: Weronika Woźniak: Talking to grief (2019–dosud)	64
Fotografie 24: Weronika Woźniak: Talking to grief (2019–dosud)	64
Fotografie 25: Weronika Woźniak: Talking to grief (2019–dosud)	65
Fotografie 26: Weronika Woźniak: Talking to grief (2019–dosud)	65
Fotografie 27: Weronika Woźniak: Talking to grief (2019–dosud)	66
Fotografie 28: Katarína Selecká: JA NE II (2021)	67
Fotografie 29: Katarína Selecká: JA NE II (2021)	68
Fotografie 30: Katarína Selecká: JA NE II (2021)	68
Fotografie 31: Katarína Selecká: JA NE II (2021)	69
Fotografie 32: Katarína Selecká: JA NE II (2021)	69
Fotografie 33: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	71
Fotografie 34: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	71
Fotografie 35: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	72
Fotografie 36: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	72
Fotografie 37: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	73
Fotografie 38: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	73
Fotografie 39: Marcin Kruk: How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?] (2019)	74
Fotografie 40: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)	75
Fotografie 41: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)	76
Fotografie 42: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)	76
Fotografie 43: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)	77
Fotografie 44: Iwona Germanek: Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje] (2022)	78
Fotografie 45: Petra Vlčková: RS (2020)	79
Fotografie 46: Petra Vlčková: RS (2020)	80
Fotografie 47: Klára Kusá: Eyes. In: Som na hlavu. No a? (2020)	81
Fotografie 48: Klára Kusá: Skins. In: Som na hlavu. No a? (2020)	81
Fotografie 49: Klára Kusá: Anesthesia. In: Som na hlavu. No a? (2020)	82
Fotografie 50: Klára Kusá: Anesthesia. In: Som na hlavu. No a? (2020)	82
Fotografie 51: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013).....	84

Fotografie 52: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013).....	84
Fotografie 53: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013).....	85
Fotografie 54: Jana Kolářová: Skrytý portrét (2013).....	85
Fotografie 55: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste [Osobní věci] (2021)	86
Fotografie 56: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste [Osobní věci] (2021)	87
Fotografie 57: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste [Osobní věci] (2021)	88
Fotografie 58: Tomek Tyndyk: Rzeczy osobiste [Osobní věci] (2021)	88
Fotografie 59: Zbigniew Kordys: (Tata) Janusz / Otec (2019).....	91
Fotografie 60: Zbigniew Kordys, (Tata) Janusz / Otec (2019).....	92
Fotografie 61: Zbigniew Kordys, (Tata) Janusz / Otec (2019).....	92
Fotografie 62: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)	94
Fotografie 63: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)	94
Fotografie 64: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)	95
Fotografie 65: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)	95
Fotografie 66: Jan Dytrych: (S) tátou (2018)	96
Fotografie 67: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	97
Fotografie 68: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	97
Fotografie 69: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	98
Fotografie 70: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	98
Fotografie 71: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	99
Fotografie 72: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	99
Fotografie 73: Rafał Siderski: Wyjedź Zostań [Leave Stay] (2019).....	99
Fotografie 74: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)	101
Fotografie 75: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)	102
Fotografie 76: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)	102
Fotografie 77: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)	103
Fotografie 78: Branislav Štěpánek: Fotoalbum (2014)	103
Fotografie 79: Maga Ćwieluch: Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012).....	104
Fotografie 80: Maga Ćwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012).....	105
Fotografie 81: Maga Ćwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012).....	105
Fotografie 82: Maga Ćwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012).....	105
Fotografie 83: Maga Ćwieluch, Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012).....	106
Fotografie 84: Roman Franc: Brácha (2010).....	108
Fotografie 85: Roman Franc: Brácha (2010).....	109
Fotografie 86: Roman Franc: Brácha (2010).....	109
Fotografie 87: Roman Franc: Brácha (2010).....	110
Fotografie 88: Roman Franc: Brácha (2010).....	111
Fotografie 89: Tomasz Kawecki: A Lair [Doupě] (2020, 2021)	112
Fotografie 90: Tomasz Kawecki: A Lair [Doupě] (2020, 2021).....	113
Fotografie 91: Tomasz Kawecki: A Lair [Doupě] (2020, 2021)	113
Fotografie 92: Tomasz Kawecki: A Lair [Doupě] (2020, 2021).....	114
Fotografie 93: Ondrej Čechvala: Kráčím noci (2019–2022).....	115
Fotografie 94: Ondrej Čechvala: Kráčím noci (2019–2022).....	116
Fotografie 95: Ondrej Čechvala: Kráčím noci (2019–2022).....	116
Fotografie 96: Ondrej Čechvala: Kráčím noci (2019–2022).....	117
Fotografie 97: Vojtěch Sláma: Káťo, jedeme! Slatina, Česká republika (2001). In: Vlčí med.....	119
Fotografie 98: Vojtěch Sláma: Tlumočnice. Brno, Česká republika (2001). In: Vlčí med.....	120
Fotografie 99: Vojtěch Sláma: Babička. Brno Česká republika (1999). In: Vlčí med.....	121
Fotografie 100: Vojtěch Sláma: TV Show. Doubavník. Česká republika (2001). In: Vlčí med.....	122
Fotografie 101: Vojtěch Sláma: Náměstí Svobody. Brno, Česká republika (2000). In: Vlčí med.....	123
Fotografie 102: Vojtěch Sláma: Snídaně na konci světa. Šumava, Česká republika (1999). In: Vlčí med	124
Fotografie 103: Vojtěch Sláma: Maminka. Újezd, hájenka. Česká republika (1997). In: Vlčí med.....	125
Fotografie 104: Vojtěch Sláma: Johana. Hluboké Mašůvky, Česká republika (2003). In: Vlčí med	126

Fotografie 105: Vojtěch Sláma: Ustláno v seníku. Újezd, hájenka, Česká republika (1999). In: Vlčí med	127
Fotografie 106: Vojtěch Sláma: Hrozny hněvu. Brno, Česká republika (1998). In: Vlčí med	128
Fotografie 107: Vojtěch Sláma: Ostružná. Jeseníky, Česká republika (2000). In: Vlčí med.....	129
Fotografie 108: Vojtěch Sláma: Autoportrét s Rolleicordem. Lipsko, Německo (2000). In: Vlčí med.....	130
Fotografie 109: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011).....	132
Fotografie 110: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011).....	132
Fotografie 111: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011).....	133
Fotografie 112: Anna Grzelewska: Julia wannabe (2011).....	133
Fotografie 113: Krzysiek Orłowski: 180° (2018–2019).....	135
Fotografie 114: Krzysiek Orłowski: 180° (2018–2019).....	135
Fotografie 115: Jerzy Piątek: Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost] (2020).....	137
Fotografie 116: Jerzy Piątek: Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost] (2020).....	138
Fotografie 117: Jerzy Piątek: Gej to nie człowiek [Gay není lidská bytost] (2020).....	139
Fotografie 118: Michał Patycki: Bez názvu (2019–doposud)	140
Fotografie 119: Michał Patycki: Bez názvu (2019–doposud)	141
Fotografie 120: Michał Patycki: Bez názvu (2019–doposud)	141
Fotografie 121: Michał Patycki: Bez názvu (2019–doposud)	141
Fotografie 122: Martin Faltejsek: Stav beztíže (2018–dosud).....	143
Fotografie 123: Martin Faltejsek: Stav beztíže (2018–dosud).....	144
Fotografie 124: Martin Faltejsek: Stav beztíže (2018–dosud).....	144
Fotografie 125: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018).....	146
Fotografie 126: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018).....	147
Fotografie 127: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018).....	147
Fotografie 128: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018).....	148
Fotografie 129: Karolina Jonderko: Autoportret z matką / Self-portrait with my mother (2012, 2018).....	148
Fotografie 130: David Macháček: Memento (2021)	150
Fotografie 131: S Terezou Nagy Štolbovou při předání knihy Hranice lásky. Archiv autorky (2022).....	155
Fotografie 132: Markéta Typovská: Mravenčení (2021).....	159
Fotografie 133: Diáře a poznámky v nich jsou důležitou součástí mojí práce. Archiv autorky (2023).....	173
Fotografie 136: Weronika Woźniak: Talking to Grief (2023).....	176
Fotografie 137: Weronika Woźniak: Talking to Grief (2023).....	176
Fotografie 138: Weronika Woźniak: Talking to Grief (2023).....	177
Fotografie 139: Dita Pepe: Speciální edice, kufříky Kazeto (2022).....	188
Fotografie 140: Dita Pepe: Speciální edice, kufříky Kazeto (2022).....	189
Fotografie 141: Dita Pepe: Panenka Marie s Ježíškem (2022).....	191
Fotografie 142: Dita Pepe: Kubíček a závod šneků lezoucích po babiččině skříňce (2022).....	193
Fotografie 143: Ze série Autoportréty. Radomír, Eliška, Ida, Ela (2007)	223
Fotografie 144: Dita Pepe: Simona (2000)	224
Fotografie 145: Dita Pepe: Já na posteli v Johannesburku (2014)	230

13 SEZNAM LITERATURY

- Acorus* (2021–2023) [online]. Acorus. [cit. 14.2. 2023]. Dostupné z: <https://www.acorus.cz/>.
- ANTOŠOVÁ KEJÍKOVÁ, Blanka (1999). *Recenze na knihu PhotoTherapy Techniques od Judy Weiser*. 2. vydání. Vancouver: PhotoTherapy Centre. ISBN 978-0-9685619-0-4.
- BARONOVÁ, Barbora & PEPE, Dita (2012). *Slečny*. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-905239-0-6.
- BARONOVÁ, Barbora & PEPE, Dita (2014). *Měj ráda sama sebe / Love Yourself*. Překlad Pavla Horáková, Ian Willoughby, Coilin O'Connor. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-905239-1-3.
- BARONOVÁ, Barbora & PEPE, Dita (2015). *Intimita*. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-905239-3-7.
- BARONOVÁ, Barbora & PEPE, Dita (2020). *Hlasy žen. Austrálie*. Překlad Jana Kunová a kol. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-907641-6-3.
- BARTLOVÁ, Milena & BEZECNÝ Zdeněk (eds.) (2020). *Umělecký výzkum na Umprum* [online]. Praha: Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze. ISBN 978-80-88308-25-6.
- BAYARD, Hippolite (1840). *Autoportrait en noyé [Portrét sebe sama jako utopeného]*. Pozitivní tisk na papíře, 19,2 × 18,8 cm. Société française de photographie.
- BENSON C. Nigel, WEEKS, Marcus, LAZYAN, Merrin, GRAND, Voula, GINSBURG, Joannah & COLLIN, Catherine (2014). *Knihy psychologie [The Psychology Book]*. Překlad Michaela Buchtelová, Ivana Mičínová, Otakar Vochoč. ISBN 978-80-242-4316-0.
- CALLE, Sophie (2007). *Take care of yourself*. Paris: Actes Sud. ISBN 978-274-276893-6.
- CALLE, Sophie (2007, 10. června – 21. listopadu). *Take care of yourself*. [výstava fotografií]. 52nd Venice Biennale.
- CASEOVÁ, Caroline & DALLEYOVÁ Tessa (eds.) (1995). *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál. ISBN 0-7178-065-0.
- CIGLEROVÁ, Jana (2020, 17. července). *Nejopzlejší kluk mi strčil smradlavý jazyk do pusy. Celý den se mi chtělo zvracet. Rozhovor s filozofkou Alicí Koubovou* [online]. Deník N. [cit. 9. 2. 2023]. Dostupné z: <https://denikn.cz/397985/nejopzlejsi-kluk-mi-strcil-smradlavyy-jazyk-do-pusy-cely-den-se-mi-chtelo-zvracet/>.
- Československá pedofilní komunita (ČEPEK) (2010–2023) [online]. ČEPEK. [cit. 6. 2. 2023]. Dostupné z: <https://pedofilie-info.cz/>.
- Český rozhlas (2011–2023). *Diagnóza F. Nespavci* [online]. Radio Wawe. [cit. 13. 2. 2023]. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/diagnoza-f-5183697>.
- ĆWIELUCH, Maga (2012). *Viděla jsem nějaká znamení lásky* [diplomová magisterská práce]. Opava. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta.
- 13.1.1.1 DE BOTTON, Alain & ARMSTRONG, John (2014). *Umění jako terapie [Art as therapy]*. Překlad Lukáš Novák. Zlín: Kniha Zlín. ISBN 978-80-7473-161-7.
- DYTRYCH, Jan (2018). *(S) tátou* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1654>.
- EBEN, Marek (2008). *Na plovárně. Daniel Frynta* [online]. Česká televize, iVysílání. [cit. 10. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1093836883-na-plovarne/208522160100005/>.

- ECO, Umberto (1977). *Jak napsat diplomovou práci [Come si fa una tesi di laurea]*. Překlad Ivan Seidl. Olomouc: Votobia. ISBN 80-7198-173-7.
- FAFEJTA, Martin (2016). *Sexualita a sexuální identita*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1030-6.
- FAFEJTA, Martin (2004). *Úvod do sociologie pohlaví a sexuality*. Věrovany: Jan Piszkiwicz. ISBN 80-86768-06-6.
- FALTEJSEK, Martin (2018). *Krumkrum* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. [cit. 6. 8. 2022]. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1656>.
- FALTEJSEK, Martin (2018, 20. ledna – 1. dubna). *Stav beztlíže* [výstava]. Lanškroun: Městské muzeum Lanškroun.
- FALTEJSEK, Martin (2012–2022). *Stav beztlíže* [online soubor fotografií]. [cit. 6. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.martinfaltejsek.cz/personal/weightless>.
- FELITTI, J. Vincent, ANDA, F. Robert, NORDENBERG, Dale, et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*. **14**(4), 245–258. ISSN 0749-3797.
- FERENCZI, Sándor (1933). Sprachverwirrung zwischen den Erwachsenen und dem Kind. *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*. **19**(5), 5–15. ISSN 2472-6982. Dostupné z: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Ferenczi_Confusion.pdf.
- FERENCZI, Sándor (1949). Confusion of the tongues between the adults and the child (The language of tenderness and of passion). *International Journal of Psychoanalysis*. **30**, 225–219. ISSN 0020-7578.
- FERJENČÍK, Ján (2000). *Jak zkoumat lidskou duši, Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-367-6.
- FISHER, Helen (2008). *Why we love, why we cheat*. TED 2006 [online]. Monterey, California, February 22–25. [cit. 9. 2. 2023]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/helen_fisher_why_we_love_why_we_cheat.
- FISHER, Helen (2008). *The brain in love*. TED 2008 [online]. Monterey, California, February 27 – March 1. [cit. 9. 2. 2023]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/helen_fisher_the_brain_in_love/transcript.
- FRANC, Roman (2010) *Brácha* [praktická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1843>.
- FRYNTA, Daniel & MACHOLÁN, Miloš (1997a). Myš domácí. 1. díl. *Vesmír*. **76**(3), 145. ISSN 0042-4544.
- FRYNTA, Daniel & MACHOLÁN, Miloš (1997b). Myš domácí. 3. díl. *Vesmír*. **76**(5), 267. ISSN 0042-4544.
- FRYNTA, Daniel (1997c). Myš domácí. 4. díl. *Vesmír*. **76**(6), 323. ISSN 0042-4544.
- FRYREAR, L. Jerry & CORBIT, E. Irene (1992). *Photo art therapy: a Jungian perspective*. Springfield: C.C. Thomas. ISBN 978-0-39806137-1.
- GERMANEK, Iwona (2022, 3.–31. srpna). *Różowy nie istnieje* [výstava]. Galeria Katowice, Związek Polskich Artystów Fotografików.

GRZELEWSKA, Anna (2011). *Julia wannabe* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2141>.

Hedepy (2020–2023). [online terapie]. Hedepy. [cit. 14. 2. 2023]. Dostupné z: <https://hedepy.cz>.

HLINKOVÁ, Darina (2014). *Zprostředkování umění seniorům. Doprovodný muzejní edukační program pro seniory 55+ vystavený na principech kanadské fototerapie* [disertační práce]. Brno: Masarykova Univerzita. Pedagogická fakulta.

Institut tvůrčí fotografie (1999). *Lidé Hlučínska devadesátých let 20. století ve fotografiích*. Opava: Institut tvůrčí fotografie Filozoficko-přírodovědecké fakulty Slezské univerzity. ISBN 80-7248-022-7.

JANKOVSKÝ, Jiří (2003). *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-329-6.

JEBAVÁ, Jana (1997). *Úvod do arteterapie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-394-6.

JOBERTOVÁ, Daniela & KOUBOVÁ, Alice (eds.). (2017). *Artistic reasearch*. Praha: NAMU. ISBN 978-80-7331-472-9.

JONAS, Hans (1997). *Princip odpovědnosti [Das Prinzip Verantwortung]*. Překlad: Břetislav Horyna, Zdeněk Bigl. Praha: Oikoymenh. ISBN 80-86005-06-2.

JONDERKO, Karolina (2018). *Autoportret z matką / Self-portrait with my mother*. Warszawa: Samodzielne publikowanie.

JONDERKO, Karolina (2012). *Autoportret z matką* [výstava]. Krakow: Bunkier Sztuki.

JONDERKO, Karolina (2012). *Autoportret z matką* [online]. Karolina Jonderko [cit. 8. 8. 2022]. Dostupné z: <http://www.karolinajonderko.com/#/selfportraitwithmymother/>.

JUNG, Carl Gustav (2017). *Člověk a jeho symboly*. Přeložil Pavel Kolmačka. Praha: Portál. ISBN 978-80-2621-259-1.

KAUFMANN, Jean-Claude (2010). *Chápající rozhovor [L'entretien compréhensif]*. Překlad Marie Černá. SLON. ISBN 978-80-7419-033-9.

KAWECKI, Tomasz (2021). *Doupě* [výstavní soubor za 4. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2396>.

KAWECKI, Tomasz (2020). *Chimera* [online]. In: Tomasz Kawecki. A lair. [cit. 9. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.tomaszkawecki.com/a-lair#12>.

KIRSCHENBAUM, Howard & Land Henderson, Valerie (2016). *Rozhovory s Carlem R. Rogersem*. Překlad Ondřej Fafejta. Praha Portál. ISBN 978-80-262-1109-9.

KLIMPL, Petr (1998). *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-324-3.

KOETZLE, Han-Michal (2012). *Slavné fotografie. Historie skrytá za obrazy I*. Překlad Dagmar Steidlová, Zuzana Váňová, Marta EL Bournová. Köln, Praha: Taschen, Slovart. ISBN 978-80-7391-589-6, 978-3-8365-3671-4.

KOLARZOVÁ, Tereza (2019). *Pornoherectví jako profese* [magisterská diplomová práce]. Olomouc: Univerzita Palackého. Filozofická fakulta. Dostupné z: https://theses.cz/id/ym643b/DP_-_Pornoherectv_jako_profese_-_Kolarzov.pdf.

- KOLÁŘOVÁ, Jana (2013). *Skrytý portrét* [online]. Vyšší odborná škola grafická a Střední průmyslová škola grafická. [cit. 6. 8. 2022]. Dostupné z: https://www.hellichovka.cz/ngg_tag/mga-ivana-fixlova-maturitni-prace-4-rocnik.
- KOUBOVÁ, Alice (2021, 26. října). *Workshop pro Akademii múzických umění v Praze. Metoda uměleckého výzkumu*. Praha: Akademie múzických umění.
- KORDYS, Zbigniew (2019). *(Táta) Janusz (Otec)* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie.
- KRAUS, Ivan (2009, 23. ledna). *Uvolněte se, prosím: Andrea Verešová – Ondřej Brzobohatý – Daniel Frynta* [online]. Česká televize, iVysílání. [cit. 10. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1176221164-uvolnete-se-prosim/209522161800003/>.
- KRUK, Marcin (2019). *How much will I be able to go through?* [závěrečná práce za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1791>.
- KUŘE, Josef a kol. (2012). *Kapitoly z lékařské etiky*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5951-1.
- KUSÁ, Klára (2020). *Som na hlavu. No a?* Bratislava: Panta Rhei. ISBN 978-80-570-1966-4.
- LEVINE, A. Peter (2011). *Probouzení tygra. Léčení traumatu. [Waking the tiger. Healing trauma]*. Překlad Filip Žitník, Jana Plocková. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-87249-21-5.
- LEVINE, A. Peter (2017). *Trauma a paměť. Pohled do živé minulosti mysli a těla. [Trauma and memory. Brain and body in a search for the living past]*. Překlad Kamil Pinta. Praha: Maitrea, 2017. ISBN 978-80-75002-53-2.
- LIEBMANN, Marian (1995). *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-864-3.
- LINZ, Sophia (2021, květen). Die Potentiale von Fotografie therapeutisch nutzen. Gespräch mit der Fotografin Sina Niemeyer. *Photonews. Zeitung für Fotografie*. 5,22–23. Dostupné též z: https://sophielinz.de/wp-content/uploads/Photonews_05-2021_Seite22-23.pdf.
- MACL, Ondřej (2021, 29. září). *Trauma jako příznak naší doby. Fotografka v knize zkoumá, jaké lásky s ním souvisí* [online]. Aktualne.cz. [cit. 10. 2. 2023]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/snila-o-tom-aby-jeji-otec-zemrel-fotografka-dita-pepe-odkryl/r~40de08ee1c7611eca7d3ac1f6b220ee8/>.
- MACHÁČEK, David (2021, 3. září – 24. října). *Memento* [výstavní soubor]. In: Výstava 30+. Institut tvůrčí fotografie FPF Slezské univerzity v Opavě.
- MÄKI, Teemu (2014). Art and research colliding [Nokkakolari – taide ja tutkimus kohtaavat]. *Journal of Artistic Research*. 5. Dostupné z: <https://www.researchcatalogue.net/view/49919/49920>.
- MANN, Sallz (1988). *At twelve: portraits of young women* (New York: Aperture. ISBN 978-0-89381-296-6.
- MATÉ, Gabor (2023). *Mýtus normálnosti [The myth of normal]*. Překlad Viktor Jurek. Praha: People Comm. ISBN 978-80-87917-84-8.
- MATÉ, Gabor (2022). *Když tělo řekne ne. Jak stres souvisí s nemocemi [When the body says no. Exploring the stress-disease connection]*. Překlad Viktor Jurek. Praha: PeopleComm. ISBN 978-80-8791-790-9.

- MATÉ, Gabor (2021). *Roztěkaná mysl. Původ a léčení poruch pozornosti [Scattered mind. The origins and healing of attention deficit disorder]*. Překlad Viktor Jurek. Praha: PeopleComm. ISBN 978-80-87917-65-7.
- MATÉ, Gabor (2020). *V říši hladových duchů [In the realm of hungry ghosts]*. Překlad Viktor Jurek. Praha: PeopleComm. ISBN 978-80-87917-62-6.
- MATOUŠEK, Oldřich (2008). *Slovník sociální práce*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-368-0.
- MÄKI, Teemi (2014). Nokkakolari – taide ja tutkimus kohtaavat [Art and research colliding]. *Journal for Artistic Research*. 5(nestránkováno). ISSN 2235-0225. Dostupné z: <https://www.researchcatalogue.net/view/49919/49920>.
- MIKLOVÁ, Aneta (2014). *Alternativní prostředky v terapii* [diplomová magisterská práce]. Olomouc. Ústav speciálněpedagogických studií. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci.
- MIKOŠKA, Petr & NOVÁK, Lukáš (2018). *Jak současná věda objevuje empatii*. Červený Kostelec. Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-290-5.
- MILANO, Alyssa (2017, 15. října). *If you've been sexually harassed or assaulted write me too' as a reply to this tweet* [online]. Twitter. [cit. 25. 2. 2023]. Dostupné z: https://twitter.com/alyssa_milano/status/919659438700670976.
- MRÁZKOVÁ, Daniela (1991). *Jan Saudek. Divadlo života*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-026-8.
- MULLER, Marie-France (2009). *Jak překonat strach z vystupování na veřejnosti. [Oser parler en public: Les secrets d'une communication réussie]*. Překlad Alžběta Malkovská. Pierot. ISBN 978-80-7353-143-0.
- NAGY ŠTOLBOVÁ, Tereza (2019). *Dcera padajícího listí*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7553-692-1.
- NAKONEČNÝ, Milan (1997). *Encyklopedii obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7.
- NĚMEC, (2021). *Filosofie potřebuje ty, které chce vysvětlit*. Rozhovor s filozofkou Alicí Koubovou [online]. *Host*. 2, 8–19. [cit. 9. 2. 2023]. Dostupné z: <https://casopishost.cz/clanky/10777-filosofie-potrebuje-ty-ktere-chce-vysvetlit>.
- Ne!musíš to vydržet* (nedatováno). [online]. *Ne!musíš to vydržet*. [cit. 20. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.nemusistovydrzet.cz/>.
- NEUFELD, Gordon & MATÉ, Gabor (2019). *Držte si své děti. Proč jsou rodiče důležitější než kamarádi [Hold on to your kids. Why parents need to matter more than peers]*. Překlad Viktor Jurek. Praha: PeopleComm. ISBN 978-80-87917-44-2.
- Nevypusť duši* (nedatováno). *Nevypusť duši* [online]. [cit. 14. 2. 2023]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/>.
- NIEMEYER, Sina (2018). *Für mich. (You taught me how to be a butterfly only so you could break my wings)*. Italy: Ceiba Editions. ISBN 978-88-941960-5-4.
- NIEMEYER, Sina (nedatováno). *Ignoscentia* [online]. helsinki-photofestival.com. [cit. 20. 1. 2023]. Dostupné z: <https://helsinki-photofestival.com/sina-niemeyer/>.
- NOVÁK, Martin (2015). *Reflektující proces v psychoterapii očima reflektujícího* [diplomová práce]. Brno: Fakulta sociologie. Masarykova univerzita.

- ORŁOWSKI, Krzysiek (2018). *180°*. Vlastním nákladem (pouze čtyři výtisky).
- PEPE, Dita (2022, 7. prosince 2022 – 20. ledna 2023). *Hranice lásky* [výstava fotografií]. Praha: Etcetera Gallery.
- PEPE, Dita (2021). *Hranice lásky / Borders of Love*. Praha, Zlín: Wo-men, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 978-80-907641-5-6; 978-80-7678-041-5.
- PEPE, Dita (2016, 10. března – 10. dubna). *Autopotrétý 1999–2014*. [výstava fotografií]. Opava: Dům umění.
- PEPE, Dita (2014). *Self-portraits*. Překlad Ian Willoughby. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-9053-639-5.
- PEPE, Dita (2012). *Autopotrétý / Self-portraits*. Překlad Derek Paton. Praha: KANT. ISBN 978-80-7437-069-4.
- PEPE, Dita (2011). *Self-portraits from Ostrava* [výstava fotografií]. Dresden: Sächsisches Staatsministerium.
- PEPE, Dita (2007). *Autopotrétý de Dita Pepe* [výstava fotografií]. Paris: Centre culturel Tcheque.
- PEPE, Dita (2002). *Autopotrétý*. [výstava fotografií]. Praha: Galerie Velryba & FAMU.
- PEPE, Dita & BARONOVÁ, Barbora (2014). *Měj ráda sama sebe / Love yourself*. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-905239-1-3.
- PEPE, Dita, & PONCAROVÁ, Jana (2020). *Děvčata první republiky*. Praha: Wo-men. ISBN 978-80-907641-3-2.
- PERRINE, Bernard (2015, 15. prosince). *Histoire(s) de la photographie 2/2* [online]. TK-21. La Revue. Přednáška v Académie des Beaux-Arts, Colloque sur la photographie [cit. 23. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.tk-21.com/Histoire-s-de-la-photographie-2-2?lang=fr>.
- PEŠKA, Ivan (2004). Jak můžeme pomoci lidem v psychické krizi. *Interní medicína pro praxi*. **6**(3), 140–143. ISSN 1212-7299.
- POTMĚŠILOVÁ, Petra (2010). *Arteterapie v institucionální výchově: expresivní terapeutické metody – cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2652-5.
- POTMĚŠILOVÁ, Petra & SOBKOVÁ, Petra (2012). *Arteterapie a artefietika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3120-8.
- PREISS, Marek & VIZINOVÁ, Daniela (1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD)*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-284-X.
- PROKOPOVÁ, Alice. (2013) Laická pomoc v krizové situaci. *Prevence*. **10**(2), 6–7. ISSN 1214-8717.
- REGNAULT, Baptiste (1875). *L'origine de la peinture, ou Dibutade dessinant le portrait de son amant*. Olej na plátně, 120 × 140 cm. Musée de l'Histoire de France.
- ROGERS, Carl (1975). Empathic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. **5**(2), –10. ISSN 0011-0000.
- ROGERS, Carl (1979). The foundations of the person-centered approach. *Education*. **100**(2), 98–107. ISSN 0013-117.
- ROGERS, Carl. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. ISBN 0-395-30067-3.

- ROGERS, Carl (2012). *Způsob bytí. [A way of being]*. Překlad Jiří Krejčí. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0597-5.
- RÖHR, Heinz-Peter (2014). *Zneužití. Léčba následků sexuálního či emočního násilí [Mißbrauch überleben: Heilung nach sexueller und emotionaler Gewalt]*. Překlad Petr Babka. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0601-9.
- SELECKÁ, Katarína (2018). *JA NE* [závěrečná práce za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie.
- SELECKÁ, Katarína (2021). *JA NE II* [diplomová bakalářská práce]. Opava. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/pgpjo0/>.
- SELIGMAN, E. P. Martin (2014). *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody [Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being]*. Překlad Eva Nevrlá. Brno: Jan Melvil. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SIDERSKI, Rafał (2019). *Wyjedź Zostań / Leave Stay*. Białystok: Galeria im. Sleńdzińskich, ISBN 978-83-64413-39-1.
- SLAVÍK, Jan (1997). *Od výrazu k dialogu ve výchově. Artefiletika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-437-3.
- SLAVÍK, Jan (2023). *Artefiletika. Výchovné a vzdělávací pojetí studijního programu* [online]. Moodle UK pro výuku 1. [cit. 23. 1. 2023]. Dostupné z: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/659808/mod_resource/content/1/Artefiletika_proudy_ve_vv_jan_slavik.pdf.
- SOS linka ROSA – telefonická krizová pomoc* (2023) [online]. ROSA centrum pro ženy. [cit. 14. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.rosacentrum.cz/sos-linka-rosa-telefonicka-krizova-pomoc/>.
- STEPHEN, Joseph (2017). *Co nás nezabije... Možnosti posttraumatického růstu [What doesn't kill us. The new psychology of posttraumatic growth]*. Praha: Portál. ISN 978-80-2621-240-9.
- STEJSKALOVÁ, Marina (2012). *Psychoterapie uměním*. Praha: Pressto Publishing. ISBN 978-80-905141-0-2.
- STIBUREK, Milan (2000). Therapy and art-philetic approach – images, contents, limits, roles, aims. In: SLAVÍK, Jan (ed.). *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí. 1. díl*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-004-8.
- Svoboda.info (2010, 2. července). *Naše doba je plná osamělých, narcistně zraněných lidí, miní známá malířka Kamila Ženatá* [online]. Cool media, s. r. o. [cit. 23. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.svoboda.info/zpravy/osobnosti-regionu/nase-doba-je-plna-osamelych-narcistne-zranenych-lidi-mini-kamila-zenata/>.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. (2004). *Krize, psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0888-4.
- ŠTĚPÁNEK, Branislav (2014). *Fotoalbum* [výstavní soubor za 4. ročník]. <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1048>.
- ŠTĚPÁNEK, Branislav (2011–2013). *The Others* [online]. [cit. 8. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.10201425365476110&type=3>.

- Terap.io. *Terapie kdekoliv a kdykoliv* (20201–2023) [online]. Terap.io. [cit. 14. 2. 2022]. Dostupné z: <https://terap.io>.
- The Wisdom of Trauma [Moudrost traumatu]* (2021) [dokumentární film]. Režie Zaya Benazzo, Maurizio Benazzo. USA, Kanada.
- THOMPSON, Mel (2004). *Přehled etiky. [Ethical theory]*. Překlad Pavla Císařová. Praha: Portál. ISBN 80-7178-806-6.
- THOROVÁ, Kateřina (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TRUCKENBRODT, Nicole (2006). *Stres? Neznám! Jak si efektivně zorganizovat práci a nepodlehout stresu [Kein Stress! Wie Sie Ihre Arbeit effektiv organisieren und Stress vermeiden]*. Přelad Nora Martišková. ISBN 80-247-1688-7.
- TYNDYK, Tomek (2021, 13. května – 2. července). *Rzeczy osobiste* [výstava]. Wrocław: Galeria Miejsce przy Miejscu.
- TYPOVSKÁ, Markéta (2021). *Mravenčení. Autorská kniha na téma posttraumatická stresová porucha jako důsledek sexuálního zneužívání v dětství* [bakalářská práce]. Napsala, ilustrovala, graficky upravila a svázala autorka. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/44566>.
- UHLÍŘ, Jaroslav (2014, 28. února). *Všechnopárty: Bolek Polívka – Bára Vaculíková – Daniel Frynta* [online]. Česká televize, iVysílání. [cit. 10. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10090925908-vsechnoparty/214522161600007/>.
- VAN DER KOLK, Bessel (2021). *Tělo sčítá rány. Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit. [The body keeps the score. Brain, mind, and body in the healing of trauma]*. Překlad Monika Martinková. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-130-6.
- VLČKOVÁ, Petra (2020). *RS* [diplomová magisterská práce]. Opava. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/3540la/>.
- VYMĚTAL, Jan (1987). *Psychoterapie. Pomoc psychologickými prostředky*. Praha: Horizont. ISBN 80-7012-004-5.
- VYMĚTAL, Jan (2004). *Obecná psychoterapie. 2., rozšířené a přepracované vydání*. Praha: Psyché. ISBN 80-247-0723-3.
- WEISER, Judy (1993). *PhotoTherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. New Jersey: Wiley & Sons. ISBN 978-1-555-42552-4.
- WEISER, Judy (1999). *Phototherapy techniques. Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Vancouver: PhotoTherapy Centre. ISBN 978-0-9685619-0-4.
- WOLF, I. Robert (1978). The use of instant photography in creative expressive therapy: An integrative case study. *Art Psychotherapy*. **5**(1), 81–91.
- WOŹNIAK, W(2018). *Jestes starszy badz mądrzejsza [Jsi starší, buď rozumnější] [You're older grow wiser]* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1682>.
- ZAJONC, Robert Bolesław, ADELMAN, K. Pamela, MURPHY, T. Sheila, & Paula M. NIEDENTHAL, M. Paula (1987). Convergence in the physical appearance of spouses. *Motivation and Emotion*. **11**(4), 335–346. ISSN 0146-7239.

ŽÁK, Karel (2012). *Život a pocity nekriminálních pedofilů* [magisterská diplomová práce]. Brno: Masarykova Univerzita. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/174448/pedf_m/Zivot_a_pocity_nekriminálních_pedofilů-diplomová_práce_autor_Karel_Zak.pdf.

ŽENATÁ, Kamila (2005). *Obrazy z nevědomí. Práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-033-7.

ŽENATÁ, Kamila (nedatováno) [online]. *Kamila Ženatá*. [cit. 23. 1. 2023]. Dostupné z: <http://www.kamilazenata.cz>.

Zdroje použité v rozhovorech

ADAMSKI, Michal (2005). *Nie mogą przebrnąć przez chaos / I can't get through the chaos*. Poznań: vlastním nákladem.

The X-Files [Akta X] (1993–2018). [TV seriál]. Režie Kim Manners, Rob Bowman, Chris Carter, David Nutter, R.W. Goodwin, Tony Wharmby, Michael W. Watkins, Daniel Sackheim, Michael Lange, James Wong, Cliff Bole, Jim Charleston, Gillian Anderson, David Duchovny, Frank Spotnitz, John Shiban et al. USA, Kanada.

Anon (1954, 13. června). *Kopalnia Szymbierki – Słońce w kopalni*. Panorama (Śląski Tygodnik Ilustrowany), Nr 5. ISSN 0475-6347.

BARICCO, Alessandro (2004). *Oceán more*. [Ocean sea, 1999]. Preklad Diana Farmošová. Bratislava: Kalligram. ISBN 978-80-7149-658-8.

BEREZA, Marianna (2020, 24. července). *Kaczyński znów szydzi z osób LGBT. „Pan o posturze i rękach boksera wagi ciężkiej“* [online]. Radio Zet. [cit. 14. 10. 2022]. Dostupné z: <https://wiadomosci.radiozet.pl/Polska/Polityka/Kaczynski-znow-szydzi-z-osob-LGBT.-Pan-o-posturze-i-rekach-boksera-wagi-ciezkiej>.

Bez lítosti (1983) [dokumentární film]. Režie Petr Slavík. Československo.

BIEBL, Konstantin (1928). *S lodi, jež dováží čaj a kávu*. Druhé vydání. Praha: Jan Fromek. Série Odeon, sv. 37. Bez ISBN.

BIEBL, Konstantin (1958). *Cesta na Jávu*. Praha: Československý spisovatel Bez ISBN.

BILLINGHAM, Richard (2000). *Ray's a Laugh*. New York: Scalo. ISBN 978-3908-2473-71.

BOUŠKA, Petr, PECHÁČKOVÁ, Marika, RYCHLÍKOVÁ, Apolena, TASOVSKÁ, Klára, ZABLOUDILOVÁ, Táňa & ZBOŘIL, Jonáš (22. října 2019 – 9. prosince 2020). *Moje terapie* [online podcastový seriál]. Radio Wave. [cit. 24. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.mujirozhlas.cz/moje-terapie>.

BOWNIK, Paweł (2019, 20.–22. září). *Kolory straconego czasu / Colours of lost time* [výstava]. Warszawa: Warsaw Gallery Weekend.

BOWNIK, Paweł (2021). *Kolory straconego czasu / Colours of lost time*. Warszawa, London: Bownikstudio. ISBN 978-83-962879-0-8.

BRUEGHEL, Pieter (1565). *Die Jäger im Schne*. [malba na dubovém dřevu]. 116,5 × 162 × 2,4 cm. Wien: Kunsthistorisches Museum Wien.

CARTER, Kevin (1993, 26. března). *Struggling girl* [fotografie]. In: LORCH, Donatella. Sudan is described as trying to placate the West. The New York Times.

- CLARK, Larry (1971). *Smoking with baby (Billy with baby)* [fotografie]. In: CLARK, Larry. *Tulsa*. New York: Lustrum Press. Bez ISBN.
- COPLANS, John (2002). *A body*. New York: 978-1-57687-136-2.
- CORBIJN, Anton (1990). *Depeche Mode. Strangers*. Omnibus Press. ISBN 978-0-7119-2493-2.
- CREWDSON Gregory (2008, 20. března – 25. května). Gregory Crewdson [online]. Praha: Galerie Rudolfinum.
- ČECHVALA, Ondrej (2009–2022). *Kráčím noci* [online]. Ondrej Čechvala Photography. [cit. 8. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.ondrejcechvala.eu/volna-tvorba-ondrej-cechvala/kracim-noci/>.
- ĆWIELUCH, Maga (2012). *Viděla jsem nějaká znamení lásky* [diplomová magisterská práce]. Opava. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta.
- DAVIS, Jean (2014) *Eleven Years*. Heidelberg: Kehrer Verlag. ISBN 978-3-86828-458-4.
- DUKÁT, Vojta (2013). *Vojta Dukát*. 38. svazek edice Fototorst. Praha: Torst. ISBN 978-80-7215-463-0.
- DUKÁT, Vojta (2001). *A slice of time*. Haag: Stroom. ISBN 978-90-73799-35-6.
- DYTRYCH, Jan (2017). *Chybí* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1518>.
- DYTRYCH, Jan (2021). *Gen 1980* [praktická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2346>.
- FALTEJSEK, Martin (2018). *Krumkrum* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. [cit. 6. 8. 2022]. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1656>.
- FALTEJSEK, Martin (2018, 20. ledna – 1. dubna). *Stav beztlíže* [výstava]. Lanškroun: Městské muzeum Lanškroun.
- FALTEJSEK, Martin (2021). *Jako by se nechumelilo* [praktická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2472>.
- FALTEJSEK, Martin (2021). *Role domova v současné české fotografii (od roku 2000)* [teoretická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2455>.
- FALTEJSEK, Martin (2012–2022). *Stav beztlíže* [online soubor fotografií]. [cit. 6. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.martinfaltejsek.cz/personal/weightless>.
- FALTEJSEK, Martin (2022, 31. března – 30. dubna). *Living in violet, šest fotografií a přítomnost* [výstava]. Olomouc: Katedra dějin umění Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Uměleckém centru UP.
- FRANC, Roman (2010) *Brácha* [praktická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1843>.
- FRANC, Roman (2016) *Sokoli* [praktická magisterská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1450>.
- GELLNER, František (1901). Perspektiva. In: *Po nás ať přijde potopa*. Praha: Nový kult, s. 27.

- GERMANEK, Iwona (2022, 3.–31. srpna). *Różowy nie istnieje* [výstava]. Galeria Katowice, Związek Polskich Artystów Fotografików.
- GERMANEK, Iwona (2020). *Brož* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2064>.
- GERMANEK, Iwona (2020, 18. září – 3. října). *Reminiscencje. Niebieski Chlorofil* [výstava]. 6. Międzynarodowy Festiwal Miłośników Fotografii Analogowej, Bydgoszcz.
- GERMANEK, Iwona (2020, 18.–20. září). *Zielnik* [výstava]. Ribnicki festiwal fotografii, Fundacja Elektrowni Rybnik.
- GERMANEK, Iwona (2020, 19. března – 25. dubna). *Nitki niepamiętania: Adopcja, Niebieski Chlorofil, Pro Peli, Zielnik* [výstava]. Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu, Toruń.
- GERMANEK, Iwona (2020). *Nitki niepamiętania* [online rozhovor k výstavě]. Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu [cit. 8. 9. 2022]. Dostupné z: <https://csw.torun.pl/edukacja/wystaw-sie-w-csw-2021-iwona-germanek-nitki-niepamietania-34509/>.
- GILMAN, L. Sander (2014). *Face of madness: Hugh W. diamond and the origin of psychiatric photography*. [first edition Levittown: Brunner/Mazel, 1976]. Brattleboro: Echo Point Books & Media. ISBN 978-1-62654-923-4.
- GOLDIN, Nan (1984). *One month after beig aftered* [fotografie, barevný tisk na desce]. London: Tate Gallery.
- GORE, Lesley (1963). It's my party, and Ill cry if I want to. In: *I'll cry if I want to* [album]. New York: Mercury.
- GRZELEWSKA, Anna (2011). *Julia wannabe* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2141>.
- GWIEZDA, Urszula (2020, 13. června). *Andrzej Duda o LGBT: Próbuje się nam wmówić, że to ludzie, a to jest po prostu ideologia* [online]. Radio Muzyka Fakty Grupa RMF. [cit. 8. 10. 2022]. Dostupné z: https://www.rmf24.pl/raporty/raport-wyborzy-prezydenckie2020/najnowsze-fakty/news-andrzej-duda-o-lgbt-probuje-sie-nam-wmowic-ze-to-ludzie-a-to,nId,4551951#crp_state=1.
- HAŠTO, Jozef (2005). *Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti*. Bratislava: Vydavateľstvo F. ISBN 80-88952-28-X.
- HINE, Lewis (1909–1924). *Child labor in America as photographed by Lewis Hine* (L. Hine, National Child Labor Committee, Library of Congress) [online]. Rare Historical Photos, nedatováno. [cit. 7. 11. 2022]. Dostupné z: <https://rarehistoricalphotos.com/child-labor-america/>.
- HOFER, Evelyn, METZNER, Sheila, MEYEROWITZ, Joel & NEWTON, Helmut (9. 10. 2020 – 10. 10. 2021). *America 1970s/80s* [výstava]. Berlin: Museum für Fotografie.
- HUBEROVÁ, Kateřina (2022, 17. ledna). *Jaký je svět přes hledáček fotoaparátu? Setkání s Ditou Pepe* [rozhovor]. Český rozhlas Ostrava [cit. 8. 8. 2022]. Dostupné z: <https://ostrava.rozhlas.cz/jaky-je-svet-pres-hledacek-fotoaparatu-setkani-s-ditou-pepe-8662608>.
- HURYCH, Vojtěch (2021). *Lupénka* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2373>.
- JONDERKO, Karolina (2012). *Autoportret z matką* [výstava]. Krakow: Bunkier Sztuki.

- JONDERKO, Karolina (2018). *Autoportret z matką / Self-portrait with my mother*. Warszawa: Samodzielne publikowanie.
- JONDERKO, Karolina (2012). *Autoportret z matką* [online]. Karolina Jonderko [cit. 8. 8. 2022]. Dostupné z: <http://www.karolinajonderko.com/#/selfportraitwithmymother/>.
- JUNG, Carl Gustav (2017). *Člověk a jeho symboly*. Přeložil Pavel Kolmačka. Praha: Portál. ISBN 978-80-2621-259-1.
- KAWECKI, Tomasz (2021). *Doupě* [výstavní soubor za 4. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2396>.
- KAWECKI, Tomasz (2020). Chimera [online]. In: Tomasz Kawecki. *A lair*. [cit. 9. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.tomaszkawecki.com/a-lair#12>.
- KAWECKI, Tomasz (2018). *2018*. Dosud nepublikovaný zin.
- Kibitlewski, Jakub (2022, 12. srpna). *W Polsce pogrzeby prowadzi zazwyczaj poważni panowie. Musiałam się przelamać, żeby stanąć przed ludźmi tej w roli* [online]. Wysokie Obcasy [cit. 19. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,53662,28768672,w-polsce-pogrzeby-prowadza-zazwyczaj-powazni-panowie-musialam.html?disableRedirects=true>.
- KOCEJKO, Bartosz (2020, 14. června). „*Oni nie są równi normalnym ludziom*“. *Brunatna kampania sztabu Dudy przeciw osobom LGBT* [online]. OKO Press. [cit. 9. 10. 2022]. Dostupné z: <https://oko.press/oni-nie-sa-rowni-normalnym-ludziom-brunatna-kampania-sztabu-dudy-przeciw-osobom-lgbt/>.
- KOLÁŘOVÁ, Jana (2013). *Skrytý portrét* [online]. Vyšší odborná škola grafická a Střední průmyslová škola grafická. [cit. 6. 8. 2022]. Dostupné z: https://www.hellichovka.cz/ngg_tag/mga-ivana-fixlova-maturitni-prace-4-rocnik.
- KORDYS, Zbigniew (2015, 12. června – 7. července). *Palimpsest* [výstava]. Wrocław: Muzeum Współczesne.
- KORDYS, Zbigniew (2019). *(Tata) Janusz (Otec)* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie.
- KORDYS, Zbigniew (2021). *Dokumentární fotografie ja;ko elegie a psychoterapie* [teoretická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2468>.
- KOUDELKA, Josef (2014). *Exiles*. London: Thames & Hudson. ISBN 978-0-500-54441-9.
- KRUK, Marcin (2019). *How much will I be able to go through?* [závěrečná práce za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1791>.
- KUSÁ, Klára (2020). *Som na hlavu. No a?* Bratislava: Panta Rhei. ISBN 978-80-570-1966-4.
- LEIBOVITZ, Annie (30. 10. 2009 – 31. 1. 2010). *A photographer's life 1990–2005* [výstava]. Wien: Kunst Haus.
- LEVINE, A. Peter (2011). *Probouzení tygra*. Překlad Filip Žitník, Jana Plocková. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-87249-21-5.
- LEVINE, A. Peter & KLINEOVÁ, Maggie (2012). *Trauma očima dítěte*. Překlad Klára Meissnerová. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-87249-27-7.
- LEWIS HERMAN, Judith (2001). *Trauma a uzdravenie*. Překlad Jana Juráňová, Ľubica Hábová. Bratislava: Aspekt. ISBN 978-80-8554-924-9.

- MACHÁČEK, David (2021, 3. září – 24. října). *Memento* [výstavní soubor]. In: Výstava 30+. Institut tvůrčí fotografie FPF Slezské univerzity v Opavě: Institut tvůrčí fotografie FPF Slezské univerzity v Opavě.
- MALACHTA, Oldřich (2014). *Za hradbou hor* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/955>.
- MANN, Sally (1990, 6. září – 31. prosince). *Immediate family* [výstava]. Chicago: Edwynn Houk Gallery.
- MANN, Sally (1992). *Immediate family*. New York: Aperture. ISBN 978-0-89381-518-9.
- Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize, česká verze (2022, 1. ledna). *Emočně nestabilní porucha osobnosti* [online]. ÚZIS. [cit. 20. 8. 2022]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F60.3>.
- MEYEROWITZ, Joel (1979). *Cape light. Color photographs by Joel Meyerowitz*. New York: Bulfinch. ISBN 978-0-8784-6131-8.
- NAGY ŠTOLBOVÁ, Tereza (2019). *Dcera padajícího listí*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7553-692-1.
- NEZVAL, Vítězslav (1938). *Pražský chodec*. Praha: František Borový. Bez ISBN.
- NIKL, Petr (2018). *Malovat slunce*. Praha: Argo. ISBN 978-80-257-2378-4.
- NIKL, Petr (2009). *Niklův Blázníček*. Praha: Meander. ISBN 978-80-86283-74-6.
- NIKL, Petr (2006). *Přesletec* [2CD]. Praha: Black Point Music. EAN 8595050216423.
- NIKL, Petr (2005). *Nebojím se smrtihlava* [CD]. Praha: Black Point Music. EAN 8595050215327.
- NIKL, Petr, PŘIBÁŇ, Jiří, WOHLMUTH, Radek (2013). *Hra o čas*. Praha: Arbor Vitae. ISBN 978-80-7467-040-4.
- NOGAŚ, Michał (2021, 23. června). *Rafał Siderski: „Z braku ojca zdałem sobie sprawę dość późno. Tata był dla mnie głosem w słuchawce telefonu“* [online]. Wysokie Obcasy. Dostupné z: <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,53668,27236941,rafal-siderski-z-braku-ojca-zdałem-sobie-sprawę-dosc-pozno.html>.
- NORTH, M. Stephen (1987). *The making of knowledge in composition: portrait of an emerging field*. Portsmouth: Boynton/Cook Publishers. ISBN 978-0-86709-151-9.
- ORŁOWSKI, Krzysiek (2013). *Mom, I came back* [online]. Krzysiek Orłowski, nedatováno [cit. 21. 8. 2022]. Dostupné z: <http://krzysiekorlowski.com/wordpress/mom-i-came-back-for-a-few-days/>.
- ORŁOWSKI, Krzysiek (2018). *180°*. Vlastním nákladem (pouze čtyři výtisky).
- PATYCKI, Michał (2018). *Mirage* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1413>.
- PATYCKI, Michał (2018). *Slunce* [praktická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1603>.
- PATYCKI, Michał (2020, 15. února – 3. května). *Słońce* [výstava]. Bytom: Centrum Sztuki Współczesnej Kronika.
- PATYCKI, Michał (2022, 26. srpna). *See how these memories affect your water* [výstava]. Olomouc: Letní kino.

- PEPE, Dita (2021). *Hranice lásky*. Praha, Zlín: Wo-men, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 978-80-907641-5-6; 978-80-7678-041-5.
- PEPE, Dita (2012). *Autoportréty / Self-portraits*. Překlad Derek Paton. Praha: KANT. ISBN 978-80-7437-069-4.
- Psychiatria nie je na hlavu* (2022). [online]. Psychiatria nie je na hlavu. [cit. 21. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.psychiatrianiejenahlavu.sk/>.
- RENGER-PATZSCH, Albert (1928). *The World is Beautiful*. Bonn: Kurt Wolff. Bez ISBN.
- RÖHR, Heinz-Peter (2014). *Zneužití. Léčba následků sexuálního či emočního násilí*. Překlad Petr Babka. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0601-9.
- SANGUINETTI, Alessandra (2020). *Illusion of an Everlasting Summer*. London: MACK. ISBN 978-1-912339-97-6.
- SELECKÁ, Katarína (2018). *JA NE* [závěrečná práce za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie.
- SELECKÁ, Katarína (2021). *JA NE II* [diplomová bakalářská práce]. Opava. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/pgpjo0/>.
- SELECKA, Katarína (2022). *Still looking for the summer (SL4TS)* [online]. Katarína Selecká [cit. 7. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.katarinaselecka.com/>.
- SIDERSKI, Rafał (2019). *Wyjedź zostań / Leave stay*. Białystok: Galeria im. Sleńdzińskich, ISBN 978-83-64413-39-1.
- SLÁMA, V. Vojtěch (2015). *Colorjoy*. Nakladatel neuveden. ISBN 978-80-260-5240-1.
- SLÁMA, Vojtěch (2006). *Fotografie v mém životě* [teoretická bakalářská práce]. Opava: Institut tvůrčí fotografie.
- SLÁMA, Vojta (2004). *Vlčí med / Wolf's Honey*. Překlad Martin Adam. Brno: Galerie Brno. ISBN 80-239-3720-0.
- SOBOL, Jacob Aue (2004). *Sabine*. København: Politiken. ISBN 978-87-567-7174-0.
- Stadión* (1978, 6. června). 26(23). Mimořádné číslo k mistrovství světa v ledním hokeji. Praha: Olympia. ISSN 0038-3920.
- STACH, Daniel (2020–2022). *Hyde Park Civilizace* [online TV seriál]. ČT 24, i-vysílání. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10441294653-hyde-park-civilizace/>.
- SULEJ, Karolina (2013, 11. února). *Karolina Jonderko nie mogła pogodzić się ze śmiercią mamy. Otworzyła szafę z jej ubraniami. Założyła je i zrobiła zdjęcia*. Wysokie Obcasy. 5:(stránky nelze dohledat).
- SULTAN, Larry (1992). *Pictures from home*. New York: Harry N Abrams. ISBN 978-0-8109-3721-5.
- ŠTĚPÁNEK, Branislav (2014). *Fotoalbum* [výstavní soubor za 4. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1048>.
- ŠTĚPÁNEK, Branislav (2011–2013). *The others* [online]. [cit. 8. 8. 2022]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.10201425365476110&type=3>.
- THOREAU, Henry David (1854). *Walden; or, life in the woods*. Boston: Ticknor and Fields.

- THOREAU, Henry David (1991). *Walden aneb život v lesích*. Překlad Josef Schwarz. Praha: ODEON. ISBN 80-207-0278-4.
- THOREAU, Henry David (2011). *Walden, czyli życie w lesie*. Przełożyła Halina Cieplińska. Poznań: Rebis. ISBN 978-83-7510-542-1.
- TILLMANS, Wolfgang (2015, 25. listopadu – 27. prosince). *Wolfgang Tillmans* [výstava]. České Budějovice: Galerie současného umění a architektury / Dům umění České Budějovice.
- Twin Peaks* (1990–1991). [televizní seriál]. Režie David LYNCH a Mark FROST. USA.
- TYNDYK, Tomek (2021, 13. května – 2. července). *Rzeczy osobiste* [výstava]. Wrocław: Galeria Miejsce przy Miejscu.
- TYPOVSKÁ, Markéta (2021). *Mravenčení. Autorská kniha na téma posttraumatická stresová porucha jako důsledek sexuálního zneužívání v dětství* [bakalářská práce]. Napsala, ilustrovala, graficky upravila a svázala autorka. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/handle/11025/44566>.
- TYPOVSKÁ, Markéta (2020). *Malé radosti (v bílé)* [bakalářská práce]. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara.
- UT, Nick (1972, 8. června). *Napalm girl / The terror of war* [fotografie]. Associated Press.
- VAN DER KOLK, Bessel (2021). *Tělo sčítá rány. Jak trauma dopadá na naši mysl a jak se z něj léčit*. Překlad Monika Martinková. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-130-6.
- VLČKOVÁ, Petra (2012). *Le cirque / Cirkus* [výstava]. Ostrava: La Petite Conversation.
- VLČKOVÁ, Petra (2012). *Melancholie* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <http://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/2315>.
- VLČKOVÁ, Petra (2013). *Obsese* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1967>.
- VLČKOVÁ, Petra (2020). *RS* [diplomová magisterská práce]. Opava. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/3540la/>.
- WITKIN, Joel-Peter (29. 9. – 28. 11. 2010). *Decadence now!* Brno: Dům umění města Brna.
- Women* (2021). [film]. Režie Anton Sigurðsson. USA, Island, Velká Británie.
- WOŹNIAK, Weronika (2017). *Roztrhnutí* [výstavní soubor za 1. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1545>.
- WOŹNIAK, Weronika (2018). *Jestes starszy badz mądrzejsza [Jsi starší, buď rozumnější] [You're older grow wiser]* [výstavní soubor za 2. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://itf-new.slu.cz/sprava-studentu/workdetail/1682>.
- WOŹNIAK, Weronika (2021). *Matrilineal* [výstavní soubor za 4. ročník]. Opava: Institut tvůrčí fotografie. Dostupné z: <https://fotografic.cz/project/weronika-wozniak-vystava/>.
- WOŹNIAK, Weronika (29. 6. – 13. 8. 2022). *Matrilineal* [výstava]. Praha: Galerie Fotografic.
- WOŹNIAK, Weronika (2022). *Ongoing project – Untitled* [online]. Weronika Woźniak. Dostupné z: https://www.weronikawozniak.pl/?page_id=271.
- WRÓŻYŃSKA, Joanna (2018, 28. července). *Karolina Jonderko sobie leży: Ten projekt to coś więcej niż tylko oryginalne kadry na imponującym tle* [online]. Wysokie Obcasy.

Dostupné z: <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,157211,23719713,karolina-jonderka-pokazuje-jak-sie-zmieniam-starzeje.html?disableRedirects=true>.

ŽUPNIK, Peter (1999, 2.–11. listopadu). *Fantazijné premeny sveta banálnych predmetov od slovenského autora* [výstava]. Mesiac fotografie Bratislava. Galéria Café Parnas, Bratislava.

14 PŘÍLOHY: ROZHOVORY S RESPONDENTY

Celým svým já se ztotožňuji s východisky filozofa Martina Bubera a psychologa C. R. Rogerse ve vnímání pojetí empatického porozumění a dialogu.

„Šlo prostě o určitý sklon setkávat se s lidmi. A pokud možno změnit něco v tom druhém, ale rovněž mu dovolit, aby změnil mě. V každém případě jsem tomu neodporoval. Začal jsem jako mladý člověk. Měl jsem pocit, že nemám právo chtít druhého změnit, pokud sám nejsem otevřený tomu, aby mě změnil on v míře, v níž je to legitimní. Něco je třeba změnit a jeho dotek, jeho pojetí to víceméně může učinit. Nemůžu byt takříkajíc nad ním a říct: ‚Ne! Stojím mimo hru. To ty jsi blázen.‘“ (Kirschenbaum & Land Henderson, 2016; str. 11)

„...vnímání dialogu dvou lidských bytostí jako potenciálního prostoru k překračování sebe sama. Jinak řečeno, otvírání sebe sama druhému a současně vzájemná akceptace a naslouchání je jedinečným, bytostně lidským a velmi vzácným okamžikem. Jde o zážitek blízkosti, který má dle obou autorů blahodárné účinky. Avšak nejen to: jde o okamžiky, v nichž se dle obou dotýkáme něčeho, o čem již nelze mluvit...“ (Mikoška & Novák, 2018; str. 108)

Z celého srdce děkuji všem respondentům za možnost sdílet spolu smysl terapeutického potenciálu fotografie. Uvádím zde v plném znění rozhovory s těmito respondenty:

1. MAGA CWIELUCH
2. ROMAN FRANC
3. TOMASZ KAWECKI
4. ONDREJ ČECHVALA
5. TOMEK TYNDYK
6. ZBIGNIEW KORDYS
7. JAN DYTRYCH
8. RAFAL SIDERKI
9. VOTĚCH SLÁMA
10. ANNA GRZELEWSKA
11. KRZYSIEK ORLOWSKI
12. BRANISLAV ŠTĚPÁNEK
13. JERZY PIATEK
14. MICHAL PATYCKI
15. MARTIN FALTEJSEK
16. JANA KOLÁŘOVÁ
17. PETRA VLČKOVÁ
18. KLÁRA KUSÁ
19. KATARÍNA SELECKÁ
20. IWONA GERMANEK
21. MARCIN KRUK
22. KAROLINA JONDERKO

- 23. DAVID MACHÁČEK
- 24. WERONIKA WOŹNIAK
- 25. MARKÉTA TYPOVSKÁ
- 26. TEREZA NAGY ŠTOLBOVÁ
- 27. KATEŘINA HUBEROVÁ
- 28. JAROSLAV PULICAR

Díky fotografii se mohu vracet k okamžikům z vlastní minulosti

Maga Ćwieluch (1982, Zabrze)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*
Rozhodně mě pozitivně zasáhla jedna z fotografií dětí Sally Man (1990, 1992) – krásný, intimní obraz rodinných vztahů. A otrásly mnou fotografie Larryho Clarka, na nichž jsou děti a mládež se zbraněmi a drogami, zejména mnou otrásla fotografie novorozence *Smoking with baby* – šokující nesoulad (1971).
2. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*
Neexistuje žádná konkrétní fotografie, kterou bych takto označila.
3. *Uveď prosím konkrétní příklad, kdy podle tebe fotografie může fungovat jako terapie.*
Když například potřebujeme zpracovat nějaké trauma – ztrátu, rozchod, loučení. Myslím si ale, že takový proces je jiný u lidí, kteří se fotografií vědomě zabývají. Pak jde o proces na více vědomých úrovních – emocionálních i intelektuálních –, jehož výsledkem je například „uzavření“ určitého problému do série fotografií nebo shrnutí určité cesty. V případě amatérů nebo například arteterapie se jedná o činnost, kde je fotografie jedním z nástrojů, které pomáhají při terapii. Může se také stát, že amatér intuitivně sáhne po fotografii, aby se léčil.
4. *Kdy a jak jsi objevila možnost zabývat se osobními tématy prostřednictvím fotografie? Popiš prosím tento okamžik.*
Od té doby, co se vědomě zabývám fotografií (studium fotografie), vím, že pomocí fotografie lze vyprávět jakýkoli příběh.
5. *Popiš prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*
Viděla jsem nějaká znamení lásky (2012) vypráví o mých zkušenostech s láskou z určitého období mého života. Prostřednictvím vizuální osobní výpovědi jsem se pokusila konfrontovat tento pomíjivý fenomén, kterého jsem měla možnost se dotknout. Fotografie se mi zdála být vhodným nástrojem v mém snažení, protože je založena na zachycování okamžiků a jejím prostřednictvím se mohu vracet k okamžikům z vlastní minulosti. Do té doby zůstávaly jen ve vzpomínkách a snových představách. Tak jsem si je zapsala a sama se znovu do těchto situací vžívala, i když jen na zlomek vteřiny. K tomu jsem přidala dokumentaci skutečných – mně samotné každodenně skrytých – věcí a obrazů, které tvoří soubor suvenýrů, jež fungují jako důkazy a znamení. Jsou to ikony, kterými se snažím zachytit svou osobní ikonografii tématu lásky. Tím, že jsem se konfrontovala se zkušeností, která pro mě samotnou není snadná, a s její nepochopitelností, vytvořila jsem příběh, který se pravděpodobně může stát univerzálním příběhem lásky i pro ostatní.
6. *Co jsi v rámci práce na tomto souboru udělala jako úplně první?*

Na začátku jsem si vytvořila prvotní koncept, tj. to, že půjde o „kombinovanou“ fotografii (plánování scén/snímků, vytyčení a příprava fotografovaných objektů, využití již hotových polaroidových snímků).

7. *Co následovalo?*

Domluvila jsem si schůzky, abych mohla fotografie zrealizovat. Zajímavé je, že jsem požádala své bývalé partnery, kteří byli součástí těchto mých milostných příběhů, aby pro tyto scény pózovali. S některými to byla přátelská rekonstrukce scén, s jinými jsem se na chvíli znovu ponořila do prožité historie.

8. *Jaká byla tvoje očekávání, než jsi na souboru začala pracovat?*

Rozhodně jsem měla očekávání na fotografické, estetické úrovni. Abych dokázala alespoň trochu zprostředkovat atmosféru okamžiků, příběhů, které jsem prožívala.

9. *Co se v tobě při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měla jsi pocit, že se o sobě něco učíš? Dozvídáš?*

Překvapilo mě, že ponořit se na chvíli do těchto příběhů (s bývalými partnery) mi umožnilo čelit pocitům, které mi kdysi způsobily tolik radosti a pak bolesti. Určitě mi to umožnilo pochopit, že jsou to zkušenosti, které ve mně vzbudily citlivost vůči mnoha věcem a že mi tyto zkušenosti z minulosti umožňují dívat se dnes na věci jinýma očima (také ve fotografii, v přemýšlení o budování příběhů v mé práci).

10. *Co ti práce na souboru přinesla?*

Určitě mi to umožnilo klidněji uzavřít minulé zkušenosti.

11. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jsi zaznamenala?*

Reakce byly dobré. Mnoho lidí bylo překvapeno otevřeností, s jakou jsem se fotila se svými bývalými partnery (nahé fotografie).

12. *Co jsi při probírání svého terapeutického souboru se svými blízkými cítila?*

Se svými příbuznými jsem o tom konkrétně nemluvila.

13. *A jak reagovali tvoji bývalí partneři? Kolik partnerů na souboru spolupracovalo? (Možná jsem to špatně pochopila tak, že se nejednalo o jeden příběh s jedním mužem, ale o více vztahů v delším čase a o delší historii lásky.)*

Na fotografiích jsou dva z mých bývalých partnerů. Se všemi udržuji přátelské vztahy, takže mi byli od začátku ochotni pomoci. Teď si uvědomuju, že to pro ně byla svým způsobem i určitá forma uznání. Že cítí, že jsou pro mne výjimeční. U některých z fotografií nešlo jen o pózování. Spíš o blízkost, která jako by tuto naši kapitolu uzavírala. Mezi fotografovanými předměty je i milostný dopis, který jsem dostala kdysi od přítele, s nímž jsme šest let tvořili pár. Myslím, že to pro něj bylo trochu zvláštní, možná mu bylo i trochu nepříjemné ukazovat ten dopis širokému publiku. Ale stejně jako s výše zmíněnými partnery, i s ním mám velmi přátelský vztah, znám jeho ženu, jeho rodinu. On sám je umělec (skladatel), takže ten nápad přijal bez problémů. Na fotografiích se objevuje také ručně vyrobený prsten. Dostala jsem ho u příležitosti „námořnické svatby“ během prázdninové plavby pro mládež od kluka o několik let staršího, když mi bylo čtrnáct nebo patnáct let. Moc jsem se tehdy styděla, nevěděla jsem, jak se v tu chvíli zachovat, „utíkala“ jsem před takovými návrhy (tj. novými známostmi), ale prsten jsem si nechala. Po letech různých zkušeností ve vztazích mi to přišlo velmi symbolické. Takže celý cyklus byl pro mě takovým symbolickým příběhem o lásce poskládaným ze střípků mých zkušeností.

14. *Co tě v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*

Pravděpodobně to, že v inscenovaných fotografiích, které ožívují vizuální vjemy z minulosti, je obsažena i určitá pravdivost okamžiku. Není to jen pózování. Je to další zkušenost a prožitek.

15. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Rozhodně ano. I když si myslím, že nejdůležitější, tedy neklíčovější pro zpracování traumatu je nejspíš samotný proces – příprava na fotografování, sám proces fotografování, snad i úprava fotografií –, ale ne fotografie jako takové.
16. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Možná, že by ho měl někdo v takové práci vést. Terapeut? Protože fotografie by byla pouze nástrojem terapie, nikoli jejím zdrojem.
17. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi prací otevřela? Pomohla ti práce se posunout?*
Rozhodně ano. Některé věci, emoce byly zpracovány a uzavřeny.
18. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžeš prosím přiblížit, kam dále směřuješ?*
Domnívám se, že každá upřímně pořízená fotografie (tj. fotografie, která je vedena vnitřní potřebou fotografa, a ne slávou nebo například penězi) takový terapeutický potenciál má. Jakékoli téma, které je bráno s osobním nasazením, je měřením nás tvůrců s námi samými a naším vztahem k těmto tématům. Lze to však nazvat terapeutickým potenciálem?
19. *Jak důležitá je podle tebe čitelnost sdělení tvého terapeutického souboru? Hraje pro tebe roli, že divák pochopí, co jsi souborem chtěla říct?*
Jak jsem uvedla v popisu projektu, doufám, že scény, které jsem vytvořila, a milostné suvenýry, které jsem vyfotografovala, tvoří velmi univerzální příběh, v němž si každý může najít kousek své vlastní zkušenosti. Ale myslím, že nejdůležitější je pro mě samotný proces. Důležitější než účinek. I když mi samozřejmě není lhostejné, zda jsou mé záměry pochopeny.

Fotka může být nástroj, jak některé věci zažívat; já jsem intuitivně věděl, že mně to něco přináší, že zažívám některé momenty znovu a že si to znovu uvědomuji

Roman Franc (1983, Brno)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*
Momentálně si nevybavuji žádnou, která by mě zasáhla, která by se mi uchovala v hlavě.
2. *Ani z rodinného alba?*
Nevím, nějaké vzpomínky na některé fotky mám, ale nemám je spojené s velkým zážitkem, že bych na to pak pořád myslel.
3. *Z dospívání mě napadají časopisy Bravo. Ale nechci ti nic podsouvat.*
Já jsem do strašně pozdního věku byl ignorant, do jednadvaceti dvaadvaceti jsem se nezajímal o nic jiného než o sport. Běhal jsem a chodil jsem do posilovny. Do jisté doby jsem nebyl v divadle, s výjimkou představení, na která jsme chodili se školou.
4. *Počkej, do posilovny, tak to jsi musel vidět plakát se Schwarzenegrem.*
Měl jsem nad postelí Cindy Crawfordovou a Gillian Andersonovou jako agentku Scullyovou ze seriálu *Akta X* (1993–2018), ta byla dobrá. Teď je to legrační, to jsem měl naposledy v období, kdy jsem chodil cvičit.
5. *No tak vidíš, to jsou ty fotky, které tě mohly motivovat k nějaké změně...*
To byla spíš... Nevím, proč jsem to tam měl. Ale bylo to něco jako obdiv. Líbily se mi. Teď si vzpomínám, měl jsem obrázek. Dostal jsem ho od babičky, ale nebyla to fotka, byl to malovaný obrázek. A to mě nějakým způsobem zasáhlo. Byl to takový ten mariánský

motiv. Tenkrát mi ho dala a já jsem ho docela dlouho nosil u sebe, ale pak jsem ho nějak ztratil.

6. *A co na něm bylo?*

Byla to Panenka Maria. Bylo na tom zvláštní to, že jsem neměl vztah k tomu obrazu, ale k tomu, že to byl dárek a že mi jako děcku řekla, že mě to bude chránit. A já jsem to přijal, aniž bych o tom vůbec přemýšlel: Jo, jasně, to mě bude chránit.

7. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem? Jestli takhle tedy můžeš o nějakém souboru přemýšlet. Nemusí to být vůbec tvůj soubor, může to být soubor nějakého fotografa z historie fotografie, nebo nějakého tvého známého, nebo z časopisu...*

To jsem říkal, že si právě připadám trochu jako hloupý nebo omezený, protože já takhle o těch věcech nepřemýšlím. Někdy se za to stydím, že o tom takhle nepřemýšlím. U mě ty věci jsou víc živelné. Jak to dělám já i jak to vnímám u těch ostatních. Říkám si, že se na to špatně dívám nebo že mám k tomu špatný přístup. Trochu mne to i trápí, rád bych o těch věcech přemýšlel víc do hloubky. Ale nejsem toho zatím nějak schopen. Takže konkrétní soubor mne nenapadá. Spíš ty fotky vnímám tak, jestli se mi líbí, jestli se mě to dotýká výtvarně a jestli v tom v danou chvíli něco vidím. A to se mi stalo mockrát. Nevím o nějakém konkrétním souboru, který bych spojoval s terapeutickými účinky, s terapeutickou silou nějakého člověka.

8. *Možná ten pojem terapie je zavádějící. Já to chápu tak, že ti nějakým způsobem otevře novou cestu nebo že ti dodá odvalu k nějaké tvé změně, v něčem ti to pomůže.*

Jo, to chápu, právě jsem nad tím u tebe přemýšlel, když jsem si četl tvoji knížku *Hranice lásky* (2021). Připadá mi to super, že s tím umí někdo zacházet a pracovat, že to funguje jako zrcadlo, nějaké mantinely, od kterých se člověk odráží, a když narazí, tak zase jde jinam. Když to vidím takhle, tak to umím číst a baví mě to, ale já tu schopnost nemám.

9. *A přesto... Cítila jsem to v tvém souboru o bráchovi. Cítila jsem, že si toho musíš být vědom, že když ho fotíš, tak mu nějakým způsobem dáváš najevo: Mám tě rád, chci, abys mě měl taky rád.*

Ono to tak asi je, můžu ti vysvětlit, jak to vidím nebo jak jsem to měl. Možná jsi to správně pojmenovala, že jsem si to do určité doby vůbec nepřipouštěl, že to může být terapeutické nebo s tímhle spojené. Mě to jenom bavilo. Měl jsem bráchu hrozně rád a měl jsem k němu silný vztah a podle mě ten vztah umocnilo, jak se pak měnil z toho malého děčka a ve věku pěti šesti let se s ním dalo nějak zábavně komunikovat. V té době se odehrávala změna v mém životě, odcházel jsem z domu a začínal jsem žít s Helou. A já, než něco změním, mám spoustu obav a nějaké i nostalgické chování, hrozně vzpomínám a hrozně se držím toho starého. A ten kontakt s bráchou byl pro mě důležitým poutem, vlastně uchování kontaktu s něčím, co bylo předtím, než jsem se pustil tady do téhle změny. A zároveň mi to díky tomu, že jsem s ním trávil nějaký čas a zažil nějaké aktivity, evokovalo moje dětství a moje vzpomínky. Ale to už je něco, co jsem si uvědomoval až potom, nebylo to úplně na začátku vzniku toho souboru. Na začátku to bylo spíš tak, že jsem byl rád, že mohu nějak zachytit čas, který jsem s ním trávil. Ale nebylo to nikdy plánovaně, neplánoval jsem to focení, vždycky když se situace dobře vyvinula, tak jsem tu fotku udělal. Až postupem času jsem si začal uvědomovat, že mi to pomáhá, že cítím nějakou energii, že když spolu něco zažíváme, tak si uvědomuji, že to zažívám vlastně dvakrát. Jednou jsem to zažil já jako děcko a vůbec jsem o tom nepřemýšlel. A teď to zažívám znova a trochu u toho bilancuji, jak jsem to zažil já, a najednou jsem si uvědomil, že to na mě takový vliv má. Ale říkám, uvědomil jsem si to se zpožděním. V tom chápu, že to byl terapeutický soubor, a pak jsem v tom takhle trochu pokračoval. U mě se to vyvíjelo, začal jsem nevědomě, během toho jsem začal něco cítit a byl jsem schopen si to v tom svém mozečku trochu

uvědomit. A v další fázi už jsem to dělal vědomě, protože jsem si uvědomil, že tam něco takového vzešlo, vzplálo. Takže to byl nějakým způsobem terapeutický soubor, ale dostal jsem se k tomu náhodou nebo intuicí.

10. *Kdybys teď měl ten soubor popsat, měl nějaké jméno?*

Jo, ten soubor se jmenoval *Brácha* (2010). Chtěl jsem vymyslet co nejjednodušší název. Nemám rád ani popisky a podobné věci, protože mám pocit, že by měla něco sdělit jen ta fotka, že když se s tím člověk moc piplá, tak do toho vkládá ještě jiné věci. Takže jsem to pojmenoval *Brácha*, aby tam nebylo ani jeho jméno, aby to vystihovalo, co to je, ale tak hodně obecně.

11. *Kdy jsi udělal první fotky?*

Když mu bylo pět šest let.

12. *Který to byl rok? Můžeš to spočítat?*

On je ročník 2000, takže mu je teď dvaadvacet, takže to bylo před šestnácti lety.

13. *A trvá ještě ten projekt?*

Řekl bych, že trvá. Poslední fotky jsem dělal, když mu bylo kolem devatenácti. Pak to na nějakou dobu usnulo, protože jsme spolu úplně přerušili kontakt. Ale dobrá zpráva je, že od ledna se to zase trochu zlepšilo, nějaký kontakt tam už probíhá, s bráchou se vídáme. Dokonce příští týden chceme zajít spolu na pivo. Prožil pár let, které pro něho byly důležité; přechod ze střední na vysokou a nějaké vztahy. Utekl nějaký čas, doufám, že se to nějak udrží, bude to určitě jiné, a doufám, že letos nějakou fotku udělám. A zajímavé je, že je schopen o tom všem nějak mluvit. Ptal jsem se ho, jak to vnímá, co ho štvalo a tak, a docela na rovinu mi to řekl. A já jsem se divil: „To jako fakt?“ Vlastně jsem si nějaké věci ani neuvědomoval.

14. *Co ho štvalo? Souviselo to s tím focením?*

Ptal jsem se ho, jak to vidí zpětně. Uvědomil jsem si, že jsem se na to tehdy díval jenom svým pohledem, že jsem to dělal kvůli sobě, on to vůbec nepotřeboval. To jsem si řekl, že to je pro mě varování, i když tady to dopadlo dobře.

15. *Počkej, myslíš, že on ty fotky nepotřeboval?*

V té době asi ne.

16. *Ale to, že jste spolu prožili tu akci, že jste tam na tom místě byli vědomě spolu...*

Jemu se to líbilo, má na to hezké vzpomínky. Teď nedávno jsem se ho na to ptal a ptal se i někdo jiný v rámci rozhovoru k tomu souboru. Říkal: „Jo, mně se to líbilo, zažili jsme spoustu hezkých věcí.“ Ale ty fotky mu byly vlastně jedno. Tak jsem si uvědomil, že jsem to dělal spíš kvůli sobě a že to nemělo vliv na tu činnost, na tu atmosféru. Nechci říct, že jsem se choval sobecky, ale přišlo mi na mysl, že o tom musím víc přemýšlet. Jestli fotograf někdy nemyslí moc na sebe.

Myslíš si, že je to jenom fotka, ale člověk tím může něco pokazit nebo narušit nebo někoho odradit. Neříkám, že to přestanu dělat, ale člověk musí být opatrnější nebo citlivější, aspoň já to tak mám. Že mu třeba vadilo, že tam je na jedné fotce ve vaně, a nyní mu to je hrozně nepříjemné. Vadí mu, že tenkrát nemohl říct ne, protože byl děcko. Teď ta fotka existuje a může být vystavená. On to bere tak, že to je on, je tam téměř odhalený, a neměl možnost nějak tomu zabránit. Tak jsem mu řekl: „Vidíš brácho, to mně vůbec nedošlo, ale teď to chápu. Jediné, co ti můžu slíbit, že odted', když si mi to řekl, budu opatrný a třeba tu fotku nikde neukážu nebo to s tebou zkonzultuji.“ On řekl, že teda v pohodě, že jo. A třeba v něm jiné fotky vzbudí nějaký hezký vzpomínky. Mám tam jednu fotku s oknem, kde je už dospělejší, na nějaké chatě, a říkal, že na tu má super vzpomínky.

17. *Je skvělé, že jste si to dokázali takhle říct.*

Je to takové opatrné říkání si. Není to do hloubky. Třeba jsme po dlouhé době, po několika letech, byli na pivu a tam jsme si poprvé řekli nějaké věci. Takže musím na to víc myslet, že někdy ty věci takhle jsou, že jsem je dělal hodně kvůli sobě.

18. *Ptám se na chronologii, kdy a jak vznikaly první terapeutické fotky. U tebe je to jiné. Hledám návod, podle kterého by lidi, kteří by chtěli pracovat terapeuticky, mohli postupovat. Můžeš říct, co jsi udělal jako první, když jsi začal bráchu fotit? To rozhodnutí, že ho chceš fotit, bylo intuitivní?*

Jak jsem řekl, nepřipadám si moc chytrý nebo rozvážlivý člověk, mě řídí emoce, intuice. Něco dokážu v té hlavě přechroustat, ale hlavně se to u mě odehrává ve formě intuice. Když to popíšu, jak jsem si to pak zpětně analyzoval, ne úplně zpětně jako od teďka dál, ale už během toho focení, bylo mi to příjemné. Bylo milé s ním ty chvíle zažívat, připravovat, chystat, domlouvat, kam pojedeme, co uděláme, a zaznamenávat je. Díly těm fotkám, když jsem se na ně podíval, evokovalo to ve mně něco, s čím jsem si tu fotku spojil. Stále to bylo na bázi intuice, nějakého příjemného pocitu, pocitu, že to má smysl. Myslím si, že to nedokážu popsat přesněji, než jak to teď říkám. Když můžu mluvit za sebe, tak i ta terapeutická rovina tohoto souboru může být intuitivní. Člověk následuje intuici, kterou dostává díky těm fotkám nebo pocitu, ale také si myslím, že to nemusí být jenom z těch fotek. Že ta fotka může být nástroj, jak některé věci zažívat. Věděl jsem intuitivně, že mně to něco přináší vnitřně, co se nějak porovnává, napravuje nebo zažívá znovu, nebo co si znovu uvědomuji. Myslím si, že ta intuice je jeden z těch nástrojů, který není sice přesný, ale když jí člověk naslouchá, tak se něčeho může dobrat.

19. *To jsi řekl moc hezky o té intuici. Když jsi zažil první focení, zjistil jsi, že ses u toho cítil dobře a že brácha to mohl taky sdílet, že se znovu nechá fotit. Můžeš prosím říct, jak to bylo potom, co následovalo, jestli jsi plánoval další focení cíleně?*

Bylo to tak různé... Zjistil jsem to až po nějakých pár letech. Myslel jsem, že stále dělám jednotlivé fotky, vůbec jsem nepřemýšlel o nějakém souboru, že ho nějak pojmenuji... Něco mi to dávalo, to, co už jsem popsal, ale pořád jsem neměl ten soubor *Brácha* pohromadě. Až pak jsem se někam chystal, asi do Ameriky, a přemýšlel jsem, jaké fotky tam vezmu, a všiml jsem si, že těchto mám docela dost, že je to nějak ucelené, tak jsem s tím odjel a dostal jsem velmi dobrou zpětnou vazbu. Pro mě to dosud byly jen fotky sourozence a něco, k čemu jsem měl blízký vztah, ale lidé v tom začali vidět i jiné věci. Viděli v tom obecně dospívání, změny děcka v kluka a pak v dospělého. Bylo jim jedno kdo to je, jak se jmenuje, ale vnímali, že k tomu člověku mám vztah. Pak jsem to začal už i trochu plánovat, ale věděl jsem, že ho nesmím odradit, že nesmím tlačit na pilu, že musí být v první fázi důležité ty akce, ty zážitky. Že mu nesmím nikdy říct „pojd', půjdeme fotit“, ale „pojd', pojedeme na chatu, na ryby, někam“. Věděl jsem, že když všechno půjde dobře, že když to bude hezky strávený čas, že možnost pro nějakou fotku vznikne, ale nevěděl jsem to dopředu a nechtěl jsem, aby to tak bylo. Takže jsem spíš vymýšlel tyhle věci, kdy i pro mě to zažívání společného okamžiku bylo taky terapeutické. A u toho začaly vznikat fotky, někdy jsem nevyfotil nic, někdy vznikly dvě najednou, dělo se to takovými pomalými přískoky.

20. *Očekával jsi od toho něco?*

To jsem, Diti, ani neměl, protože to nebylo závislé jenom na mně, a proto jsem ta očekávání tlumil. Když tak nad tím přemýšlím, musím přiznat, že v nějakou chvíli ta očekávání přišla, že jsem se za nějakou chvíli nakazil tím, že to je dobré, že to je fajn, že to musím dokončit. Vzniklo očekávání toho dokončení, uzavření. Byla to spíš nějaká moje fotografická ambice. Jak plynul čas, poznával jsem, jak by to mělo být, a začal jsem tu ambici uplatňovat. Ale nefungovalo to, bylo to moc na sílu a musel jsem hodit zpátečku a smířit se s tím, že třeba to nikdy nepůjde dokončit tak, abych byl spokojený, že mám být rád tomu,

co je. Musel jsem to upozadit, což ne vždycky bylo jednoduché. Nevím, jestli to znáš, že máš touhu něco udělat a víš, že by to bylo super, ale aby to bylo super, potřebuješ spolupráci jiných lidí, kterým je to jedno. To však přišlo až v pokročilejší fázi, když jsem získal pocit, že z toho musím udělat soubor.

21. *A v průběhu procesu ses dozvídal něco o sobě? Něco nového? Nebo cítil jsi něco, co bylo pro tebe překvapující?*

Nového? Spíš jsem se vrátil zpátky v čase a mohl jsem si díky tomu rekapitulovat věci, které jsem zažil. Dospívání, když se naši rozvedli, když si mamka našla jiného, náhradního taťku, který mě přijal jako vlastního. Znova jsem to díky tomu prožíval nebo jsem byl schopen prožitky vytáhnout a znovu si je uvědomit a nějak je v sobě usadit. Třeba je tam fotka z prvního přijímání, jak si Adam vytrhl zub, vlastně takové banality. Do té doby, jako by se mi dětství nějak vymazalo a díky těm fotkám jsem si uvědomil, že to tak nějak ve mně je, že ke každé té věci, co na těch fotkách je, mám v sobě nějaký ekvivalent. A někdy ten ekvivalent byl jedna ku jedné, jedna konkrétní věc, kterou jsem vyfotil, mně připomněla jednu konkrétní věc, co jsem zažil. Třeba když jsem fotil brácha u prvního přijímání, vzpomněl si na svoje, vzpomněl jsem si, jak jsem se tehdy cítil, dokonce jsem si vzpomněl, jaké ten den bylo počasí a co tomu předcházelo, jak jsem se cítil celý týden předtím. A evokovalo mně to vztahy ve skautském oddíle, který byl na to navázaný. A najednou díky jedné fotce se mi otevřela celá kapitola, mohl jsem si nějaké věci urovnat. Nebo když si brácha vytrhl první zub a já jsem ho vyfotil se zrcátkem na stole, tak se mi s tím promítlo, jaké to bylo, když jsem si já vytrhl první zub, a propojilo se mi to se vztahem s mojí babičkou, která pracovala na zubním oddělení a z toho zubu mi udělala náhrdelník a já jsem ho pak nosil. Ale nešlo jenom o to, ale i o jiné situace s mou babičkou. Tak jsem docela čuměl, co všechno takové fotky ve mně můžou znovu otevřít. Že si vzpomenu i na vůni stromů, když jsem s tou babičkou někam chodil... Byly to návraty v čase zpátky. A někdy to bylo i takové, že nějaká fotka ve mně evokovala celé období, že to nemuselo být tak, že když brácha chytal ryby, vzpomněl jsem si, jak jsem chytal ryby já. Někdy se to potkalo spíš s nějakou atmosférou nebo obdobím, bylo to pro mě zajímavé, ty cesty v čase.

22. *Řekl jsi o tomhle bráchovi?*

Ne.

23. *A nechceš to napsat, ten ekvivalent k fotkám a udělat z toho knihu? Třeba to namluvit a někdo to může přepsat...*

Jo, ale mně spíš pomáhá to, když takhle s tebou o tom můžu mluvit. Ty se umíš i vhodně ptát a jsi k tomu dost citlivá a vnímavá a dobře se mi to říká. Otevíráš věty, které já sám nejsem schopen sám v sobě formulovat. Kdybych to psal sám, nejsem toho schopen, ale když mám nějakého partnera, je to pro mě snadnější. Přemýšlel jsem, jak ten soubor ukončit, ale protože jsme spolu tři roky nekomunikovali, aniž bych to třeba chtěl, tak jsem se na to vykašlal. Ale teď si v poslední době pohrávám s myšlenkou, že bych to mohl otevřít a dokončit, ale zase těch fotek nemám dost.

24. *Kolik jich máš?*

Myslím, že mám dvacet dobrých.

25. *To je super, to stačí.*

Myslím, že by to nemusela být velká věc, nemám zatím představu o tvaru, ale myslel jsem na to.

26. *Až doděláme svoje doktoráty a budeme mít čas, tak si to můžeme nahrávat, já se tě budu ptát a ty mi to můžeš říkat.*

Mně by to fakt pomohlo. Chtěl bych udělat nějakou fotku teď a vidět, jak to půjde, jestli to budeme cítit, jestli má smysl pokračovat, nebo ne. Byl bych rád, kdyby se mi povedlo udělat hezkou malou věc, která bude vyjadřovat i to, že jsem si to nemohl dovolit dělat nějak pečlivě nebo intenzivně, že jsem to spíš dělal tak, jak to šlo, a netlačil jsem na pilu.

27. *Ale ty fotky jsou krásné, silné a pečlivě udělané. Víš kolik fotografií nebo kolik fotek jsem za těch x roků viděla? A tyhle fotky jsou fakt od srdce.*

Já myslím v té intenzitě, ne v jejich počtu. Říkal jsem si, že by bylo super mít padesát fotek a z nich udělat soubor. S tím, že by bylo dobré, kdyby ta věc kopírovala to, jak to vznikalo, někdy plánovaně, někdy přirozeně, a chtěl bych s tím nějak umět zacházet a nějak to dát hezky dohromady. To by bylo super, to by se mi líbilo.

28. *To by bylo určitě hezké. Doplnit to o reakce blízkých, o to, jak jsi říkal, že s bráchou už jste si o tom povídali...*

Malinko, malinko... Myslel jsem si, že to třeba naši nějak ocení. Ale naši se na to dívají... Oni nemají vztah k umění žádný, nedokázali jsme se navzájem moc pochopit. Jednu bráchovu fotku mají, ale možná ji při malování sundali ze zdi a vyhodili, nevím. Jde o to, že oni v tom vidí jen ten povrch. Že je brácha hezky vyfocený, ale nemají ten hlubší vhled, což jim však nemůžu mít za zlé.

29. *A mluvit s nimi o tom...? Zkoušel jsi jim o svém focení něco více říct?*

Když jsem ty věci fotil, tak jsem chtěl, řekl jsem třeba: „Mami, já bych chtěl s bráchou jít a něco fotit nebo něco zažít,“ ale myslím, že ona spíš nechtěla. Ona řekla: „Vždyť už fotku máš, to ti musí stačit.“ Spíš v tom byla obava.

30. *Čeho se bála?*

Ono to pak při nějaké příležitosti vyhřezlo. Myslím, že oni měli pocit, že na bráchu budu mít špatný vliv.

31. *Že bude chodit taky do posilovny?*

Nevím, možná, nebo že ho budu nutit, aby taky fotil... Prostě aby nedopadl tak špatně jako já.

32. *Fakt to tak vnímají?*

Nevím, jestli teď, ale vnímali to tak v době, kdy to pro mě bylo extrémně důležité. Vidíš, to jsem neřekl: Proto pro mě to focení bylo extrémně důležité a extrémně citlivé. Potřeboval souhlas od našich, abych s ním někam mohl jít nebo jet. Brácha vždy řekl: „Jo, jasně, ale domluv se s našima.“

33. *Byl dítě...*

Byl dítě, oni za něho nesli odpovědnost. A naši někdy nechtěli, abych s ním trávil tolik času, kolik jsem chtěl, i když to nebylo proto, že by měl dělat něco jiného, spíš to byla nějaká obava, abych na něho neměl tak moc velký vliv. Vnímali jsem to, cítil jsem to, dokonce jsem jednou naše pozval na večeři. To jsem bydlel s Helou, ta šla někam ven, pozval naše k sobě na večeři. Ptali se, proč, o co půjde a měli obavu. A já jsem na ně vybalil ty otázky, jestli je se mnou něco špatného nebo se jim něco nezdá. Že mám pocit, že je tam nějaká nedůvěra. Oni tvrdili, že nic takového tam není, že je všechno v pohodě. Pak se to na krátký čas zlepšilo, na zlomeček času, a pak se to vrátilo do stejných kolejí. Zjistil jsem, že když se to snažím přetlačit jako spoustu jiných věcí, že to nefunguje, naopak to způsobuje ty negativní vztahy. Takže ty reakce blízkých neznám, nevím, jak se na to teď dívají.

34. *A Hela?*

Hela to má ráda, Hela je citlivá bytost, která mě ve všem vždy podporovala a díky ní i fotím, protože když jsem se odstěhoval od našich, potreboval jsem se něčím živit a živit se focením a volnou tvorbou, co jsem dělal, moc nešlo. Naši říkali, že bych se měl nad tím

zamyslet, a tak Hela prohlásila, ať se nebojím, že to nějak zvládneme. A mám pocit, že mně to v tom i utvrdilo. Mám strašně nízké sebevědomí a mám pocit, že kdyby Hela nebyla taková a neměla ten vhléd, že v tom zlomovém okamžiku, bych jim dal za pravdu. A proto, že jsem měl blízkého člověka, který mne podpořil, nějak jsem to překonal.

35. *To je super. Tak jak jsi to teď popisoval, co všechno ti ten soubor přinesl a sám jsi doznal, že to je terapeutický proces, co se tam všechno dělo. Myslíš si, že je možné, že všichni lidé, kteří by chtěli, by mohli takhle pracovat? Myslíš teď fotografie.*
To je složitá otázka, na kterou bych odpověděl, že si nejsem jistý, jestli by mohli všichni.
36. *Viš, jestli existuje nějaký návod, podle kterého by se prostě podobně jako arteterapie dal postavit úkol nebo předmět, který by tento potenciál fotografie otevíral, učil?*
Jo, jo, já to chápu, věřím, že by to nějak šlo, ale musel by se člověk s tím potkat, musel by být na to nějak připraven. Nevím, jak to jde spustit, že někdo přijde a řekne: „Tak a teď budeme takhle pracovat.“ Myslí, že to takhle jde, a byl by to super vyučovaný předmět či blok přednášek či seminářů, ale měl by se ho účastnit ten, kdo něco cítí nebo už něco dělá, něco mu to způsobuje, ať už negativního, nebo pozitivního. Věřím, že se mi tenhle nápad splní. Pak se s tím dá fungovat. To je můj pohled, že ten člověk by měl být na to nějak naladěný. Ale je to spíš osobní, terapeutická věc. Pak jde líp s fotkou pracovat jako s terapeutickým nástrojem prostřednictvím nějakých motivů. Doteď jsem mluvil spíš o osobní fotografické tvorbě o vnitřních procesech s ní spojených, ale i fotku jako takovou lze využít pro terapii, nějakými obrazy, nějakými vzpomínkami, to určitě jde. Je to otázka psychologie, v tom nejsem dobrý, ale věřím, že to určitě nějak jde.
37. *Kdybys měl mluvit o nějaké podmínce, jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky? Měl by mít už nějakou zkušenost?*
Řekl bych, že ten člověk by měl cítit, že to s ním něco dělá, že mu to něco způsobuje. Možná by bylo dobré těm lidem pomoci zjistit, co to je, pokusit se to popsat, ať už prostřednictvím rozhovoru, nebo zpětné vazby. Když mluvím sám za sebe, hrozí riziko, že si to neuvědomím, nebo že na to nepřijdu. Nebo kdybych neměl zpětnou vazbu od někoho jiného, tak to vyšumí. Takže si myslím, ta podmínka by mohla být právě to, že si dotyčný uvědomí, že mu to něco způsobuje a buď to zjistí sám nebo mu to někdo zjistit pomůže. A pak je to poloviční šance k úspěchu s tím nějak pokročit dál a umět si to intenzivně užít nebo to rozvinout.
38. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na vztah k bráchovi nebo na svoje zpracování dětství, dospívání? Pomohla ti práce se posunout? Řekl jsi, že ti pomohla třídit myšlenky...*
Myslím, že jsem to trochu nakousl, ale vnímám to stoprocentně. Byla to pro mě zásadní věc, s negativy i pozitivy, uvědomění mých historických osobních milníků a uvědomění si širokých souvislostí kolem toho. Jak jsem ti popsal, jeden okamžik, co jsem vyfotil, mi připomněl jeden můj, ale kolem mého okamžiku bylo strašně moc věcí, co na to navazovalo. Takové otevírání minulosti, takže to bylo pro mě naprosto zásadní. A pak i vyrovnání se s tím, že jsem nemohl pracovat s bráchou tak, jak jsem chtěl. A pak byla nucená pauza, neměli jsme spolu kontakt, tak to všechno bylo pro mě důležité a nebylo to jednoduché zpracovat. Ani nevím, jestli jsem to úplně zpracoval, ale nějak jsem to překonal, už to je ten posun a jsem rád, že se to stalo, odehrálo.
39. *A vidíš smysl v dalším focení? Zmínil jsi, že ano, že bys určitě zkusil toho bráchu ještě fotit.*
Jo, chci to vyzkoušet a chci vědět, jaké to bude, co budu cítit teď já, co on; chci tomu dát šanci. Protože si myslím, že to teoreticky může pokračovat dlouho, že to může být pojitko našeho vztahu, ale nemůžu to dělat sám, potřebuji ho k tomu a potřebuji, aby to viděl aspoň podobně. Stalo se, že on tomu třeba neporozuměl, těm fotkám, nebo nechápal, co v nich vidím. Ale to není důležité, je potřeba, aby měl příjemný pocit, že to tak chce. Není nutné

porozumět každé jednotlivé fotce. Jeden automechanik, ke kterému si dávám opravovat auto, se vyptával, že když jsem ten fotograf, co fotím, že ho to strašně zajímá. Tak jsem mu nechal v autě katalog. Pak jsem mu volal, co teda na to říká. A on na to: „No já vám to řeknu na rovinu, moc nevím, co si mám o tom myslet, ale jste mi sympatický, to je v pohodě.“ I pro mě to bylo o. k., někdy to druhý člověk nemusí přesně chápat, ale ví, že to je v pohodě.

40. *A je pro tebe důležitá čitelnost tvého sdělení?*

Čitelnost pro veřejnost?

41. *Toho tvého terapeutického nebo jakéhokoliv terapeutického souboru. Jestli je důležité, aby to všichni chápali.*

Ne, to ani nebylo tak, viz ten pan mechanik nebo i naši a brácha, že jim je to jedno. Mám to tak obecně se všemi svými fotkami. Dělán to kvůli sobě a nezáleží mi na tom, co si kdo o tom myslí, fotím bez takového záměru, v tu chvíli to moc neřeším. Zároveň jsem ale šťastný a naplňuje mě to potěšením, dává mi to smysl a jsem rád, když vidím, že to funguje, že se lidem na tom něco líbí, i když jsou to jejich věci, které si tam najdou.

42. *Budou se líbit, jsou to nádherné fotky. Říkal jsi ještě něco, co jsem doposud neslyšela: Přiznáváš i to, že jsi vůbec nikdy při focení neuvažoval o výsledku a že se za to stydíš. Já jsem taky žila s takovým komplexem, vždycky jsem chtěla být intelektuálka, ale vždycky jsem si říkala, že nezvládnou přečíst náročnou knížku, tak jak můžu být intelektuálka. Ale pak, když jsem přestala tlačit na pilu, čtu knihy, které se týkají toho tématu, a „žeru to i s navigákem“.* Asi se to muselo nějak potkat.

Já jsem to tak měl i u fotky. Když jsem začal studovat školu, nevěděl jsem, jak se to má dělat správně a co je vlastně správně. Mám pocit, že to tam i nějak chybělo. Když člověk není tvrdohlavý nebo osobitý, tak může podlehnout nějakému dojmu, jak se to dělá nebo jak se k těm věcem má přistupovat. Kdyby mi někdo tenkrát řekl, ať se nebojím, že to, co kolem sebe vidím, je jeden pohled, ale pohledů je strašně moc, že je důležité najít v sobě harmonii s tím, jak člověk žije a jak pracuje, moc by mi to tenkrát pomohlo. Měl jsem v sobě tlak, že nevím, že to není správně, že nejsem moc vzdělaný, že nic nevím, že jsem tělocvikář...

43. *Ty jsi tělocvikář?*

Jo, já jsem vystudoval původně i tělocvik.

Hela, Romanova žena:

Roman je původně atlet.

44. *To zase hezky propojuje s tím celým tématem, co zpracováváš. Ted' mi to docvakává. Říkala jsem si, proč ti Sokoli, a ted' se to všechno uzavírá.*

Ti *Sokoli* (2016) nesouvisejí s mým vztahem ke sportu, ted' je můj vztah ke sportu docela zvláštní.

45. *Jaký? Nesportuješ vůbec?*

Právě, chtěl bych... Chodíme po krajině, to mě baví, ale to je málo, já jsem sportoval od mala až do jednadvaceti let pořád nonstop.

46. *Tak proto ta posilovna! To nebylo proto, že chceš nějak mužně vypadat, to bylo už fakt kontinuálně...*

Bral jsem i doplňky stravy: sacharidy, aminokyseliny. Víš, abych neměl křehké svaly.

Hela, Romanova žena:

Chtěl být nejrychlejší v republice.

47. *Dělal jsi normální základku?*

Ano, normální základku, pak gympl, který byl docela vyhlášený, všeobecný, proto jsem měl i problém ho dodělat, všichni jsou teď doktoři, právníci, vědci... Ve třetím ročníku se nás profesorka na matematiku ptala, na jakou vysokou školu kdo chce jít. Spolužáci odpovídali něco jako „já půjdu na práva“, „já půjdu na ekonomku“, „já budu diplomat“... No a já jsem řekl: „Paní profesorko, já budu právník.“ Chtěl jsem jít na práva. A ona mně řekla: „Ty? Takový blbeček... Ty půjdeš akorát tak na hopsologii.“ A měla pravdu.

48. *To je hrozné.*

Hela, Romanova žena:

Nemyslím si, že bys to měl popisovat tak, že jsi měl problém dostudovat, že nejsi dost chytrý, to tak není.

49. *Ale asi ses tak cítil.*

Hela, Romanova žena:

To tak je, že ta škola nějak formuje. Třeba, že prioritou je hlavně matematika a čeština. Tys měl problémy s tou matikou.

No, matika, fyzika, chemie, jinak to bylo v pohodě. Sportoval jsem každý den, dvakrát denně. Ráno jsem šel do posilovny a odpoledne jsem běhal. Šel jsem ze školy ve tři, do sedmi jsem běhal a až pak jsem dělal úkoly. Kontinuálně až do jednadvaceti let.

50. *Sport ti určitě dal smysl pro pracovitost a disciplínu.*

Myslím, že ano, tomu jsem byl vděčný. Třeba když jsme běhali, tak v týmu jsme byli mnohem lepší. Když jsem viděl, že ostatní to zvládnou, nechtěl jsem být ten, co se tam bude plazit po zemi, nezbývalo než zatnout zuby, a byť svým tempem, to prostě zvládnout. V tomhle to bylo dobré, člověk překračuje své limity. Dalo mi to nějakou vytrvalost a disciplínu a to teď přenáším i do focení.

Hela, Romanova žena:

Já si myslím, že to někdy přináší Romanovi i nepochopení. Když Roman spolupracuje s lidmi, kteří vyrostli v uměleckém prostředí a jsou zvyklí v tom být pořád, ale nemají tu disciplínu, že oni potom nedokážou vůbec pochopit, o co jde, a zároveň to třeba mylně vyhodnotí, že je strašně ambiciózní. Ale to je spíš v tom, že nemají stejný přístup. Že tam hraje roli to, že člověk je z toho sportu a běhání zvyklý, že musí vytrvat. Možná někdo jednou zaběhne a je rychlý, ale on ví, že když tomu nedá tolik a tolik hodin, tak se nic nestane. To platí i u jiných věcí, u hudby, to je jedno u čeho. Pak je to pro ty lidi těžko pochopitelné, kde se to bere, to jsou jiné světy.

Uvědomil jsem si naši zdejší pomíjivost

Tomasz Kawecki (1993, Kraków)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*

2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

Fotografie, která na mě měla největší emocionální dopad, se jmenuje *Chimera* ze série *A Lair [Doupě]* (2020, 2021). Je na ní moje babička. Protože jsem fotografoval stárnoucího člověka, který je mi nejbližší, uvědomil jsem si naši zdejší pomíjivost. Zmocnila se mě jistá hrůza, prázdnota. Jako byste se snažili si vzpomenout, co se s vaším „já“ dělo předtím, než jste se narodili. Zároveň mě uklidňovaly mušle, které byly nejen symbolem „obolů pro Charóna“, ale také potvrzením naší sounáležitosti s přírodou a věčného koloběhu života a smrti, kterému podléháme.

3. *Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*
 Myslím, že když nám odhaluje určité pravdy, které jsou nám nepříjemné, které potlačujeme. Fotografie také ovlivňuje naše podvědomí, spolupracuje s ním. Dobrým příkladem může být práce Dr. Hughy Welche Diamonda (Gilman, 1976, 2014). Diamond pracoval jako lékař v psychiatrické léčebně. Navrhl fotografii jako alternativní způsob léčby duševně nemocných. (Tehdejší metody byly velmi brutální.) Jeho pacienti si po spatření své tváře na fotografii začali uvědomovat vlastní nemoc, což byl první krok k zahájení terapie. (To je samozřejmě popsáno v ohromné zkratce.)
4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento moment.*
 Bylo to období dospívání, kdy člověk pomalu vstupuje do dospělosti. V té době jsem odjel z Polska na Island. Díky svému nutkavému zvyku fotografovat vše kolem sebe jsem si uvědomil svůj příliš intenzivní životní styl plný oslav a párty. Médium fotografie se stalo zrcadlem mého každodenního života, umožnilo mi „vidět sebe samého z odstupu“.
5. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*
6. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělala jako úplně první?*
7. *Co následovalo?*
 Myslím, že mé první dva projekty – *Doupě a 2018* – začaly zpracováním obtížných témat. Jejich cílem nebyl primárně vznik „fotografických projektů“. Soubor *2018* (2018) byl dokumentem o období dospívání, nekonečných párty, ale také okamžikem, kdy jsem se dostal na hranu tohoto životního stylu a uvědomil si, že je potřeba to změnit. To mi došlo právě díky fotografiím, o kterých teď mluvím jako o „projektu“, ale tehdy to byl jakýsi deník.
 Ano, má cesta na Island byla svým způsobem útek. Potřeboval jsem změnu prostředí. Rozešel jsem se s přítelkyní. Chyběly mi prostředky na živobytí. Skutečně jsem toužil něco změnit. Nevím proč, ale připadalo mi jako dobrý nápad odjet právě na Island.
 Co jsem na Islandu zažil? Trochu jsem dospěl. Potkal jsem tam spoustu lidí, jako jsem já. Poznával jsem své hranice a snažil si sám sobě ujasnit, co chci a co bych měl dělat dál. Tak přišlo i rozhodnutí začít studovat na ITF.
 Nedokážu určit konkrétní fotografii, která mi pomohla uvědomit si nutnost změny. Myslím, že nefungují jednotlivě. Spíše je to vidět v celku, který tvořil obraz mého tehdejšího života a poskytl mi hodně podnětů k přemýšlení. Zvláště teď, když se na to dívám zpětně, zjišťuji, že to byl docela intenzivní životní styl. Práce v kuchyni na dvanáctihodinové směny, nonstop večírky... Už bych to nechtěl prožít znovu, svým způsobem jsem rád, že mám tohle období za sebou. Jsem teď klidnější. Soustředěnější.
 Návrat a změna byla dána také mými city k dívce, kterou jsem na Islandu potkal. Později jsme spolu žili v Portugalsku. Bohužel nám to nakonec nevyšlo. Tak jsem se rozhodl vrátit se na začátek, k babičce, do chalupy v lese. Po babičce, která stárla, se mi stýskalo. Báť jsem se, že už si ji nestihnu užít. Vůbec mě překvapovalo, že jsem měl najednou pocit, že se mi po někom stýská. Odjížděl jsem šťastný, že jsem všechno nechal za sebou, a nechtěl jsem se k ničemu vracet. Babičku vychovávala její babička. Vyrůstala na venkově. Babička mé babičky vlastnila velký statek a patřila k nejbohatším obyvatelům vesnice. Na tuto dobu moje babička vždy vzpomíná jako na idylické období svého života. Myslím, že právě tehdy se zrodila její láska k přírodě. Později babička vystudovala biologii a pár let po absolutoriu si doplnila specializaci o mykologii. Ještě na škole se seznámila s profesorem, který sbíral velké kořeny, a jeho sbírky se jí natolik zalíbily, že se rozhodla se jim také sama věnovat. Po mém narození se o mne starala babička. Matka ještě studovala a s otcem jsem se nikdy nesetkal. Babička mě každé léto brávala na venkov a učila mě sbírat houby. Občas jsem

byl svědkem toho, jak babička vláčela ty obrovské kořeny přes celý les. Stále sbírá nejrůznější věci, má například početnou sbírku holubích per. Sem tam je to dost nechutné, holubi jsou totiž v Krakově považováni za létající krysy.

Druhý projekt – *A lair [Doupě]* – začal poté, co jsem se vrátil do Polska. Chtěl jsem strávit nějaký čas se svou babičkou a dozvědět se něco o své minulosti a tak se zároveň myšlenkami vrátit do kouzelné země mého dětství a pomyslně se s ní rozloučit. Postupem času, jak fotografie vznikaly, jsem si uvědomil, že zpracovávám téma své vlastní smrtelnosti.

8. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začal pracovat?*
Neměl jsem žádná očekávání.
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
10. *Co vám práce na souboru přinesla?*
Určitě jsem se více ponořil do témat, kterými jsem se zabýval, byl jsem si vědom důležitosti rozhodnutí, která jsem učinil a která ovlivňují můj další vývoj a moji životní dráhu. Začal jsem si více uvědomovat sám sebe a svou sounáležitost se světem.
11. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jste zaznamenal?*
Mám pocit, že díky projektu, jehož součástí je i portrét mé babičky, se moje matka, se kterou jsem od svých čtrnácti let nebyl v kontaktu, začala zajímat o babiččino zdraví. Začala se jí více věnovat, dříve byl jejich kontakt jen velmi sporadický.
12. *Co jste při probírání svého terapeutického souboru s vašimi blízkými cítil?*
Moje babička celý projekt v rámci možností viděla a byla i na výstavě. Nejvíc ji překvapilo, proč jsem si vybral tak hrozné fotky. Mluvila o tom, kde se nachází který kořen. Jeden z nich například přenášela z lesa celý týden. Nosila ho po etapách. Nechávala ho vždy blíž a blíž domovu.
Její reakce pro mě nebyla až tak důležitá jako určitá symbolická hodnota, kterou jsem chtěl, aby divák pochopil. Myslím, že mnohem víc mi přinesla sama práce na tomto projektu. Babiččina reakce pro mne nebyla určující. Prací na projektu jsem se snažil překonat svůj vlastní strach ze smrti i temná zákoutí historie své rodiny. A zároveň v tom procesu najít něco přínosného, univerzálního.
13. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
Hmm... co mě překvapilo? No to opravdu nevím. S ničím jsem nepočítal, nic jsem si předem nevytyčil ani nenaplánoval. Vše bylo založeno na intuici. Svůj způsob práce bych přirovnal k pátrání agenta Coopera ze seriálu *Twin Peaks* (1990–1991), jenž se řídí intuicí a předtuchami. Často i dost iracionálními. Jde o práci s vlastním podvědomím. Všechno mě to spíš fascinovalo, než překvapilo. Chtěl jsem pochopit, co se mi honí hlavou a co si o tom všem sám myslím. Když jsem to viděl na obrázcích, proměnilo se to v jakýsi dialog se sebou samým.
14. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Myslím, že největší vliv na fotografie má sám autor. Je to on, kdo se potýká se svými traumaty, vše ostatní je jen vedlejší efekt jeho hledání.
15. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Ocitoval bych zde Henryho Davida Thoreaua, který v románu *Walden; or, life in the woods [Walden aneb život v lesích]* (1854, 1991, 2011) napsal: „Ostatně sám požaduji na každém spisovateli, ať předním nebo posledním, aby prostě a upřímně vyličil svůj vlastní život a ne pouze to, co se doslechl o životě jiných lidí.“ (Překlad Josef Schwarz, 1991)

16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*
Ano, v případě projektu 2018. Pokud jde o projekt *Doupě*, tento proces stále probíhá.
17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*
Myslím, že tato činnost autoterapeutický potenciál má.
18. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*
Myslím, že v určité fázi končí vlastní autoterapeutický proces a začíná práce na uměleckém projektu, který je nastaven tak, že se na něj někdo podívá. Tato druhá fáze je opětovným ohlédnutím. Musí však mít pro diváka stejnou hloubku uvědomění jako pro autora? Podle mého názoru je to nemožné. Je nemožné vytvořit dílo/poselství se stejnou mírou uvědomění pro diváka i pro tvůrce. Tvůrce ve svém díle prochází určitou proměnou, o které se mohou pokusit pouze hovořit. V tomto případě prostřednictvím fotografií, které jsou vedlejším produktem autorovy cesty. Jako příklad mohu uvést dílo Josepha Beuyse, který ve své tvorbě zpracovával traumata z minulosti prostřednictvím svých performancí, happeningů, kreseb a plakátů, jenže pro diváka byl celý tento proces zcela jiným zážitkem.

Vizuálny denník bol pomyselným dialógom s ľuďmi, ktorí nemohli alebo nechceli so mnou komunikovať

Ondrej Čechvala (1987, Piešťany)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*
Bol to napríklad jeden z portrétov zo série *Sabine* od Jacoba Aue Sobola (2004). Je to portrét Sabine ležiacej na posteli so zaslzenými očami (pravdepodobne po hádke). Táto fotka ma zasiahla priamočiaro zobrazenou silnou emóciou hlavne v kontexte celej série, ktorá zobrazuje vývoj vzťahu Sobola s inuitkou Sabine.
2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*
Tých súborov bolo viac, ale najintenzívnejší terapeutický presah na mňa mali Koudelkove *Exiles* (2014). Mal som dojem, že Koudelka v tejto sérii zobrazuje podobné pocity, aké som prežíval vtedy ja. Nechcem svoj osud v žiadnom prípade pripodobňovať ku Koudelkovmu, ale ten princíp *Exilov* – strata domova, vzdialenosť od blízkych, túžba po domove (aj keď tú Koudelka možno neprežíval), určitý vnútorný konflikt –, to všetko som v jeho diele našiel a dalo mi to určitý pocit toho, že „nie som v tom sám“.
3. *Uved'te prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*
Myslím, že to môže fungovať vtedy, keď sa fotografovi podarí odfoťiť nejakú archetypálnu emóciu alebo situáciu, s ktorou sa môže človek stotožniť, nájsť v tom odraz svojej vlastnej situácie.
4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím ten moment.*
Napadlo ma to vtedy, keď sme sa zrazu do týždňa museli vysťahovať z domu, v ktorom som striedavo žil desať rokov. Chcel som zaznamenať, ako sa pre mňa zmenil význam tohto priestoru, ktorý predtým pre mňa znamenal pokoj a ochranu, a zrazu sa to zmenilo na presný opak. Zároveň som chcel odfoťiť zátišia a predmety, ktoré predstavovali mojich blízkych, ktorí náhle odišli.

5. *Popíšte prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Volá sa *Kráčam nocou* (2019–2022) a je to v podstate vizuálny denník rozpadu mojej rodiny (smrť jednej z žien, ktorá ma vychovala, rozpad vzťahu s mojou mamou a rozpad dlhoročného partnerského vzťahu, všetko vo veľmi rýchlom slede), straty domova a následný vývoj, ktorým som túto situáciu spracovával. Cieľom bolo túto situáciu s odstupom reflektovať a nájsť spôsob, ako ďalej pokračovať. Pôvodne som žiadnu z fotiek neplánoval zverejniť. Bol to môj osobný denník.

6. *Je možné, abyste nám sdělil více? Byl byste prosím více konkrétní?*

Bol som vychovaný na dedine babkou, mamou a jej priateľkou Oľgou, ktorá nás každý týždeň navštevovala a ktorá bola s mamou cez dvadsaťpäť rokov v partnerskom vzťahu. V dobe, keď bol ich vzťah ideálny, sme sa zbavili starého domu a išli sme bývať do domu, ktorý kúpila mamina priateľka s tým, že budeme konečne žiť ako jedna rodina. Mama mala však vtedy problémy s alkoholom a tabletami, a mamina priateľka preto vypísala poisťku, ktorá zaručovala, že v prípade jej úmrtia mi bude vyplatená čiastka, ktorou budem môcť zaistiť, aby mama v baráku dožila (mama sama mala a má extrémne nízky príjem a dom bol veľmi nákladný na energiu, údržbu atď.). Zároveň na nás napísala hmotné bremeno. V ten istý čas, keď sme sa do baráku presťahovali (bol to rok 2009), som dovíril comming out a našiel si priateľa, s ktorým som bol nasledujúcich deväť rokov a čiastočne som sa presťahoval na južnú Moravu. V osudný august 2018 Oľga zomrela na ťažkú rakovinu s metastázami po celom tele. Mama sa o ňu do poslednej chvíle starala. Po jej pohrebe som začal vybavovať poisťku, no zistili sme, že ju Oľga zrušila. Čo bolo pre mňa nepochopiteľné, lebo som mal s Oľgou lepší a oveľa úprimnejší vzťah ako s mamou a všetky dopady tohto aktu padli na moju hlavu. Otázka, prečo to urobila, zostáva pre mňa nezodpovedaná a trpká dopadá na obraz, ktorý som o nej mal. Napriek tomu aj jej vďačím za výchovu a mám ju stále rád...

V tej istej chvíli sa so mnou rozišiel priateľ, čo ma z dlhodobého hľadiska zasiahlo zďaleka najviac. Urobil to nečakane a nikdy mi to nevysvetlil. Nevedel o svojich pocitoch nikdy hovoriť, nevedel ich ani popísať a vysvetliť. Vtedy sme žili u jeho rodičov, s ktorými som mal veľmi dobrý vzťah. Po priateľovom rozhodnutí som ale v podstate zo dňa na deň ich dom opustil a po nejakej dobe som prestal na priateľa naliehať, aby mi situáciu vysvetlil. Po Oľginej smrti sme sa z domu museli vystáhnovať, pretože prešiel do vlastníctva Oľginho brata a zostať tam ako nájomcovia by bolo pre nás neúnosné. V tomto období mama prekonala dva infarkty, ktoré jej následne spustili ťažkú reumu, ktorá ju momentálne občas úplne znehybňuje. Našťastie prestala piť. Z domu sme odišli a Oľgin brat nám vyplatil sumu (výmenou za vzdanie sa hmotného bremena), ktoré som použil na zaistenie garsónky pre mamu. Sám som zostal v Brne. S bývalým priateľom sa stále stretávam, ale o rozchode nikdy nehovoríme.

Zásadným bodom, prečo som začal na denníku pracovať, bolo aj to, že ľudia, ktorí ma opustili, za sebou zanechali hromadu zásadných otázok, ktoré nemohli alebo nechceli so mnou rozoberať. Vizuálny denník bol pomyselným dialógom s týmito ľuďmi.

7. *Zmenilo se něco od té doby?*

Zmenilo sa všetko. Naučil som sa žiť s tým, že niektoré veci zostanú nevysvetlené, prestal som hľadať nejaký obecný zmysel. Veľa som cestoval, často aj dlhé mesiace, a získal som nadhľad. Ten prechod bol ale extrémne ťažký a dlho hrozilo, že v tom bahne zostanem. Cestovanie a fotenie spätne beriem ako dve úplne zásadné veci.

8. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*

Odfotil som narýchlo dom, ktorý som opúšťal, a zátišia/predmety, ktoré symbolizovali ľudí, ktorí v ňom so mnou žili.

9. *Co následovalo?*
Začal som fotiť dojmy a emócie, ktoré som prežíval. Ich odrazy som hľadal v mestskom a prírodnom prostredí. Vedel som, že raz mnohé z týchto emócií moja hlava vytesní, a ja som ich chcel týmto uchovať a s odstupom znovu študovať, aby som pochopil, čo som spravil zle, a čo sa vlastne stalo.
10. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začal pracovat?*
Prvotným zámerom bolo uchovať prostredníctvom symbolických obrazov emócie v ich plnej škále. Neumožniť pamäti, aby ich zmazala alebo zmenila. Tiež nájsť spôsob, ako ďalej pokračovať v tejto nezvratnej situácii, v ktorej všetko stratilo zmysel a kedy som si svet zadefinoval ako nekonečnú noc.
11. *Co se ve vás při práci na souboru v procese tvorby odehrávalo? Měl jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
V tej dobe to bolo to jediné, čo mi dávalo zmysel – vizuálny denník bol jediným spôsobom, ako prelomiť ticho, ktoré po sebe ľudia, ktorí odišli, zanechali.
12. *Co vám práce na souboru přinesla?*
S odstupom času hodnotím prácu na súbore a to, že som začal cestovať – chodiť diaľkové trasy, ako dve zásadné veci, ktoré ma v tej dobe zachránili od úplného pádu.
13. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jste zaznamenal?*
S priateľmi, ktorých sa súbor netýka, to bolo množstvo plodných diskusií.
Ľudia, ktorých sa súbor týka, sa buď nevyjadрили vôbec (bývalý priateľ, mama), alebo sa vyjadriť nemôžu (mamina priateľka, ktorá zomrela).
14. *Co jste při probírání svého terapeutického souboru se svými blízkými cítil?*
V prípade priateľa sklamanie, že sa vôbec o tom baviť nechce. V prípade mamy rešpektujem a chápem, že to v sebe uzavrela a odmieta sa o tom baviť.
15. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
Prekvapilo ma, akým spôsobom sa fotografia dá využiť, ako veľmi mi pomohla. Vždy, keď som nejakú situáciu, ktorá sa vo mne odohrávala, odfoťil, mal som pocit, akoby jej t'archa zo mňa čiastočne spadla.
16. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Myslím si, že určitým ľudom to môže naopak aj uškodiť. Keď sa človek hrabe až príliš hlboko, môže nájsť veci, ktoré vidieť nechcel, alebo zámerne prehliadal. V závislosti na osobnosti to niekomu môže pomôcť, inému zasa uškodiť.
17. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Dialóg s ostatnými okolo seba – buď s dotknutými (ak komunikovať chcú), alebo aspoň s priateľmi. Neuzatvárať sa s témou do seba, ale hovoriť o nej. Nepriamo tým môže pomôcť aj ďalším.
18. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*
Áno, a to zásadne ako som popísal už vyššie.
19. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit kam dále směřujete?*
Súbor *Kráčam nocou* som uzavrel a budem sa snažiť naň nadviazať podobným súborom z peších ciest, ktorý sa snaží prepojiť/zobraziť terapeutický účinok chôdze a fotky.
20. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*

Čitateľnosť je pre mňa zásadná. S odstupom už nevidím zmysel denníku len ako súkromnú analýzu svojej situácie, ale aj ako určitý obraz, ktorý by mohol pomôcť prekonať podobné situácie aj ďalším ľuďom, ktorí sa na súbor pozerajú. Jednak v tom, že keď sa bolesť zdieľa, je vždy menšia, stáva sa obcejšou, rozptýlenejšou, jednak to ďalších môže podnietiť k započatiu podobnej terapie.

Loučil jsem se svým umírajícím otcem

Tomek Tyndyk (1975, Vratislav)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*

Byla to fotografie Nan Goldin *One month after being battered* (1984). Autoportrét zachycuje umělkyni měsíc poté, co ji surově zbil její partner.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

Stejná práce od Nan Goldin. Její terapeutický dopad spočíval v tom, že jsem viděl možnosti, které médium fotografie nabízí. Možnost pozorovat sám sebe.

3. *Uvedte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*

Když současně sledujeme to, co je kolem nás, a to, co se děje uvnitř nás, v našich emocích.

4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento moment.*

Když jsem si uvědomil, že fotografováním vypovídám hodně o sobě, o svém vnitřním světě. Dívám se hlouběji a pečlivěji do svého nitra.

5. *Můžete zde prosím být více konkrétní? Vzpomenete si na tu první fotku, focení, situaci, kdy vám to došlo?*

Při prohlížení fotografií ze svého archivu jsem si všiml zvláštní, těžko popsateľné symbiózy toho, co jsem pozoroval na svých fotografiích, a tím, co se odehrávalo ve mně, ve světě mých emocí. Autoportréty jsem pořizoval od začátku svého fotografického dobrodružství zcela intuitivně. Tyto dva aspekty mě ovlivnily v tom, že jsem se vydal na svou fotografickou intimní cestu, kterou lze považovat i za terapeutickou.

6. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Osobní věci. Projekt vznikl v letech 2018 až 2022. Je to můj intimní záznam doby, kdy jsem se loučil se svým umírajícím otcem. Je to příběh o odpuštění.

7. *Můžete se prosím o projektu a procesu vzniku více rozepsat? Jak to probíhalo? Fotil jste i se svým otcem? Nebo jste pracoval jinak? Jaká je vaše nejsilnější vzpomínka z focení nebo z konfrontace se souborem? Můžete popsat situaci, kdy jste cítil úlevu spojenou s odpuštěním, smířením? Omlouvám se, jestli jsem velmi osobní. Je možné fotografie někde dohledat, byly někde prezentované?*

V té době jsem často cestoval za otcem, který byl velmi nemocný, a zdá se mi, že jsme vlastně nikdy předtím nebyli v kontaktu kvůli jeho onemocnění způsobeném alkoholismem. Je to příběh o odpuštění. Výstava *Rzeczy osobiste [Osobní věci]* se konala v galerii Miejsce przy miejscu ve Vratislavi (2021). Nyní se chystám vydat knihu s názvem *Figury bolace [Figury bolesti]* s fotografiemi z této série. Práce na nich byla vzhledem k okolnostem těžká, ale jejich obsah mi připadá jako krásný příběh o mé snaze osvobodit se od určitých traumat a zážitků. O cestě, kterou jsem v těch letech podnikl společně se svým otcem. O tom, že jsem mu toho stihl hodně říct. Jemu i sobě o sobě. Právě o této mé osobní proměně vypovídají fotografie v této sérii.

8. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*
V mém případě to bylo maniakální fotografování. Tehdy jsem ještě netušil, že se z toho stane projekt.
9. *Můžete být konkrétní, jak vypadalo maniakální focení?*
Maniakální fotografie v mém případě spočívá v tom, že ve chvíli nějakého emocionálního otřesu mé vnímání často vidí okolí v podobě fotografického obrazu, vidím snímky a fotím.
10. *Co následovalo?*
Teprve po nějaké době prohlížení fotografií jsem přišel na svůj projekt. Myslím, že jsem potřeboval odstup.
11. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začal pracovat?*
Neměl jsem žádná očekávání. Spíše jsem cítil obavy.
12. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
Cítil jsem mimořádnou potřebu zapsat, co vidím a cítím. To mi umožnilo se zastavit a zamyslet se nad sebou samým, nad svým vlastním životem.
13. *Můžete to zde rozvinout? Co jste viděl? A co cítil?*
Obrazy, na které jsem se díval, ke mně jako by promlouvaly. Často to byly jakési symbolické skvrny na stěnách nebo obrazce, někdy lidé, jindy abstraktní postavy. Měl jsem pocit, že zprostředkovávají svět mých pocitů ne zcela zřejmým způsobem.
14. *Co vám práce na souboru přinesla?*
Myslím, že to bylo svým způsobem osvobozující.
15. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jste zaznamenal?*
Velmi podporující a povzbuzující v boji za dokončení projektu.
16. *Co jste při probírání vašeho terapeutického souboru s vašimi blízkými cítil?*
Absence studu a velká otevřenost, která mi dříve chyběla.
17. *Za co jste se dříve styděl? Proč si myslíte, že jste byl dříve tak uzavřený?*
Myslím, že upřímnost, s jakou jsem projekt realizoval, mi umožnila se toho studu zbavit.
18. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
Kolik barev, a to intenzivních barev, se objevilo na fotografiích z projektu, navzdory těžkému tématu.
19. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Myslím, že je to velmi individuální. Naději mi dává myšlenka, že když to pomohlo mně, může to pomoci i někomu jinému.
20. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Může to být stav, kdy cítí potřebu poznat sám sebe a mluvit o sobě. A upřímně řečeno.
21. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*
Pravděpodobně nejen samotný projekt. Myslím, že vznik projektu byl výsledkem nějaké silnější vnitřní potřeby.
22. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*
Vidím, a to obrovský, ale to byl můj osobní přínos z něj. Určitě jsem mnoho věcí, například různé příběhy z dětství, uviděl v novém osvobozujícím světle.

23. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*

Je to pro mne důležité, ale ne nejdůležitější. Na prvním místě je pro mě pocit. Chci, aby divák cítil silně, aby s ním soucítil. Nepotřebuje poznat celou pravdu.

Vrátil jsem se do dětství; podařilo se mi mít na tátu ty nejjasnější a nejkrásnější vzpomínky

Zbigniew Kordys (1978, Oława)

Dovolil jsem si použít formu audionahrávky, protože mi tak půjde lépe a výstižněji věci popsat. Forma psaní by k tomu nemusela být příliš vhodná. Mám před sebou otázky a začnu odpovědi na první z nich.

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*

To je něco jako otázka na oblíbenou barvu nebo písničku a myslím, že na ni nedokážu jednoznačně odpovědět. To proto, že nemám oblíbenou píseň, barvu, album, fotografa ani skladatele. Před časem jsem ale byl při příležitosti jedné ankety dotázán na svou oblíbenou fotografii a nechtěl jsem odpovědět tak, že taková neexistuje. Trochu jsem nad tím přemýšlel a snažil se přijít na to, zda opravdu existuje taková fotografie, která ve mně dokáže vyvolat pozitivní dojmy, nebo ji vnímám jako poutavou a univerzální a je pro mne oním prototypem. A takovou fotografii jsem našel a přiložím ji ke zprávě, kterou vám pošlu. Je to fotografie Joela Meyerowitze (1979), která zobrazuje verandu domu, ve kterém nevím, jestli autor nastálo bydlel, nebo tam pobýval v době, kdy fotografoval na mysu Cape Cod, kde vznikla taková série, která zobrazuje různá místa a lidi. Myslím, že tyto snímky mají společné to, že jsou pořízeny za velmi pozdního světla, chvíli před západem slunce nebo chvíli po něm. Je zde několik nádherných portrétů. Měl jsem možnost vidět je naživo na výstavě v Berlíně (2020–2021) v Muzeu fotografie zřízeném Newtonovou nadací (Helmut Newton Foundation Museum für Fotografie). A jakkoli mě předtím nadchly, nezměnilo se to ani ve chvíli, kdy jsem je viděl naživo. Moje nejoblíbenější fotografie s verandou na té výstavě nebyla, ale viděl jsem jiné portréty z této série, takže z toho usuzuji, že existují fotografie, které mě univerzálně oslovují. A dovedu si představit, že se to možná nezmění, i když nerad přemýšlím o tom, že se něco nemění, protože to není pravda. Všechno se neustále mění, takže se určitě proměňují i mé emoce, které ty snímky vyvolávají. A proč se mi líbí tato fotografie? Je na ní několik prvků, které jsou pro mě velmi důležité a blízké a které mě hluboce dojmají. Zaprvé: prostor. Tato fotografie nádherným způsobem ukazuje otevřenost, světelnost, bezbřehost, horizont a okamžik, kdy se oko může dívat do dálky. Zároveň je v popředí architektonický prvek, který je naprosto úžasně harmonický, geometrický, pravidelný až dokonalý, s odkazem na antiku, protože tento sloup je pravděpodobně nějakým způsobem tvarován na základě modelu antické architektury. Kromě toho je západ slunce nádherně barevný, téměř monochromatický. A na této fotografii je také něco, na co okamžitě asi každý upře svou pozornost, a to je člun, který vykukuje zpoza druhého sloupu, což je jakási malá nerovnováha v dokonalosti, něco, co tento řád rozbíjí a zároveň mu dodává jistou lidskou opravdovost. Díky tomu to nevypadá jako umělé ztvárnění, ale jako skutečná situace, která se stala. Ten člun je prvkem, který tuto neskutečně krásnou situaci oživuje. Toto je asi krátký příběh o mé možná nejoblíbenější fotografii, která ve mně vyvolává jen dobré pocity.

2. *Má na vás nějaká fotografie terapeutický účinek? Z čeho to pramení? Jaký je obsah této fotografie?*

Začnu tím, co chápu pod pojmem „terapeutický dopad“. Prošel jsem dynamickou terapií. Chodil jsem na setkání s vynikající terapeutkou, která mi hodně pomohla, takže terapeutický proces si jednoznačně spojuji s určitým jednáním, jehož cílem je vyřešit určité kumulace, které mi sedí v hlavě a brání mi v efektivním fungování, aby ze mě mělo mé okolí a mí blízcí co největší užitek. Nemyslím si, že by se na tomto procesu podílela jakákoli oblast umění, jak ji chápu já a jak je mi známá. Nikdy jsem se nesetkal s nikým, kdo by mě takovou metodu učil, nikdy jsem se nezúčastnil podobného semináře, nikdy jsem nečetl takovou knihu, takže v jistém smyslu, ve vztahu ke mně jako k lidské bytosti, která má procházet nějakým terapeutickým procesem, mi v tom žádná oblast umění nikdy nepomohla. Proto na tuto otázku nemohu odpovědět, protože tuším, že na mě neměla terapeutický účinek žádná umělecká oblast, tvůrčí činnost a nutně ani fotografie.

3. *Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás může mít fotografie terapeutický účinek.* Zde odkážu na obsah své diplomové práce (2021), kterou jsem ukončil první etapu svého studia. V práci jsem představil profily fotografů, kteří podle obsahu mých rozhovorů s těmito umělci dosáhli svými fotografiemi terapeutického účinku. Byli to trojice fotografů: Rafał Siderski, Michał Adamski a Karolina Jonderko. Dělal jsem s nimi rozhovory, pravděpodobně ze stejného důvodu, proč je teď nahrávám. Rád mluvím, mluvím mnohem raději, než píšu. Bohužel jsem neměl moc příležitostí psát, poté co jsem v mladém věku studoval, naposledy snad na střední škole, a myslím, že jsem toho přestal být schopen. Dávám přednost zdokonalování své schopnosti mluvit.

Kdy tedy může mít fotografie terapeutický účinek? Fotografie může mít terapeutický účinek především ve dvou rozměrech. Zaprvé ve vztahu k osobě, která tyto fotografie pořizuje, ve vztahu k umělci. Umělec si může dopřát autoterapii fotografováním. A druhým rozměrem je, že tento terapeutický vliv může působit na lidi, kteří se na fotografie dívají a tyto obsahy fotografií s nimi rezonují – s jejich vlastními pocity, vyvolávají v nich určité myšlenky, emoce, které mohou mít terapeutický nebo možná osvobozující, očistný účinek. A tak tomu bylo i v případě všech tří umělců, které jsem si vybrala jako téma své bakalářské práce. Začnu Rafałem Siderskim, protože v současné době spolupracujeme na jeho další výstavě, kterou se chystáme instalovat v Białymstoku. Pracuji jako tiskař a tyto fotografie rámuji. V cyklu fotografií *Wyjedź zostań [Leave stay]* (2019) Rafał Siderski popisuje svůj vztah k otci, kterého v uvědoměném věku nikdy osobně nepoznal, jako dítě ani jako dospělý, protože jeho otec odjel za prací do Spojených států, když byl Rafał, pokud si dobře vzpomínám, velmi malý. Znali se jen z hovorů po telefonu. A už si taky nepamatuji, kolik mu tehdy bylo let, ale Rafał byl asi ještě velmi malý chlapec, když přišla ze Států zpráva, že jeho otec zemřel. Myslím, že tato série fotografií vypovídá o tom, že se snažíte znovu vytvořit postavu otce a v duchu si k němu vytvořit citový vztah. Rafał mluvil s příbuznými, prohledával archivy, navštěvoval různá místa a dával to všechno dohromady. Z rozhovoru s ním se zdá, že dosáhl určitého klidu své mysli, jistého uspořádání a uzavření tématu. Rafał v našem rozhovoru také řekl, že slyšel od svých příbuzných, od své babičky, tedy matky svého otce, která se přišla podívat na tyto fotografie, když byly poprvé vystaveny v galerii v Białymstoku, že mu děkuje. Tyto fotografie, tato výstava, se pro ni staly jakýmsi rozloučením a uzavřením jejího vztahu se synem. Rafał také zmínil, že poté, co s ním vyšel rozhovor v populárním polském kulturním týdeníku *Wysokie Obcasy* (2021), dostával e-maily od lidí, kteří si přečetli rozhovor, v němž mluvil o práci na této sérii, a měli pocit, že by to mohl být dobrý způsob, jak se vyrovnat s problémem odchodu blízké osoby, a děkovali mu za to, že se podělil o své zkušenosti. Máme zde tedy co do činění s terapeutickým, očistným vlivem.

Druhým člověkem, kterého jsem se zeptal na jeho názor, byl Michał Adamski, který fotografoval své rodiče pro sérii *Nie mogę przebrnąć przez chaos* (2005). Začal fotografovat své rodiče ve chvíli nevinnosti, když už byli prostě staří, a začal fotografovat

jejich stáří. V té době se zúčastnil semináře, kde byl vyzván, aby obrátil objektiv na své blízké. Během vzniku této série fotografií jeho rodiče začali velmi rychle scházet. Už si nepamatují, v jakém pořadí, ale myslím, že nejdřív to byla máma a pak táta. Rychlá nemoc a smrt obou. Takže se ukázalo, že od pohledu na milované osoby plynule přešel, dalo by se to tak nazvat, k fotografování odchodu rodičů, umírání, smrti – nemocnice, hospic a pak epilog, pohled na to, co po nich zbylo: dům, věci, prostor, prázdnota. Z mého velmi důvěrného rozhovoru s Michaelem vyplynulo, že tyto fotografie, tato fotografická aktivita ho během odchodu jeho rodičů držela na nohou: „Když jsem se na tuto situaci díval objektivem fotoaparátu, bylo snazší ji přijmout.“ Protože Adamski je umělecký fotograf, fotografování mu umožnilo toto nesmírně těžké období překonat. Takže bych to rozhodně nazval terapeutickou činností. Michał také poskytoval rozhovory, setkával se s lidmi na výstavách a získal velmi jasnou zpětnou vazbu, že tyto fotografie hluboce rezonují v lidech, kteří zažili něco podobného, a že kontakt s těmito fotografiemi má očistný a osvobozující účinek. Nakonec jsem si nechal Karolinu Jonderko. Její matka zemřela, tuším že na rakovinu. Karolina to odsunula úplně stranou. Nedokázala se k tématu matčina odchodu vyjádřit. Nemohla ani vstoupit do bytu, kde máma bydlela. Nebyla schopna po ní byt uklidit, postarat se o její věci. A tenkrát ji napadla jistá myšlenka. V bytě byla zima, vytáhla tedy ze skříně mamčin kabát, aby se zahřála. A tak se s touto situací sžila a rozhodla se, že jako umělkyně, fotografa a rekonstrukérka vyvolá situaci, že se oblékne do mamčiných šatů, do těch, na které si nejlépe vzpomíná, možná do jejích nejoblíbenějších. Fotografuje to, pořizuje autoportréty. Ukázalo se, že jí to umožnilo vstoupit do tohoto prostoru ztráty a vůbec prožít truchlení. Takovým způsobem, aby se zbavila břemene přeměny trnitého, napadeného pocitu, takového, že se k tomu prostoru nemůžete přiblížit, v takový pocit, že se s ním můžete rozloučit, odejít, nechat ho jít. Karolinina výstava *Autoportrét z matky* (2012) je z těchto tří výstav asi nejznámější. Tyto fotografie měly asi největší ohlas, protože je ukázala v internetovém prostoru, tedy řekněme mezinárodně. Tyto fotografie se staly svého druhu virálními. A právě proto byl ohlas z celého světa asi největší ze všech tří. Také se mi zdá, že ty fotografie mají takovou formu, rozměr, že nejsou hermetické, což je mimochodem na Karolinině fotografické tvorbě úžasné, takže k nim mají přístup úplně všichni, i lidé, kteří se o umění nebo fotografii nezajímají. Jsou srozumitelné, mohou krásně fungovat a rezonovat v naprosto každém citlivém jedinci. A pokud se dostanou k člověku, který má právě takové pocity, mají jistě osvobozující a terapeutický účinek. A to je pro mě ve fotografii také velmi důležité, takoví umělci jsou pro mě nesmírně cenní. Absence hermetičnosti, používání jazykového a obrazového kódu, který člověka neodradí, který není určen jen skupině přátel, kteří se zabývají fotografií, ale je naprosto otevřený, vybízející ke kontaktu, velmi srozumitelný, což je mimochodem velmi krásný a úžasný rys tvé práce, tebe jako fotografa.

4. *Kdy a jak jste objevil možnost zabývat se osobními tématy prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento okamžik.*

To má velkou vazbu na školu v Opavě. Do školy jsem přišel jako zralý, dospělý člověk, před deseti lety, tedy ve svých třiceti a něco letech, jako fotograf, který měl za sebou nejméně dvanáct let profesionální práce v reklamě. kterou jsem před časem opustil, jako začínající učitel, lektor, protože učím fotografii na různých místech, na různých úrovních. Je to moje vášeň, miluji ji a doufám, že se jí budu moci věnovat co nejdéle. Do školy jsem přišel hlavně proto, že jsem měl pocit, že jsem narazil hlavou do zdi, že při výuce nedokážu mluvit s lidmi o fotografii jako o uměleckém procesu, protože jsem se tomu předtím vůbec nevěnoval. Dělal jsem katalogy, fotil jsem spodní prádlo, modely, příležitostně jsem dělal krajinky. A tehdy jsem pocítil, že bych strašně rád vstoupil do tohoto prostoru, abych se v něm cítil dobře. To byla moje hlavní motivace, proč jsem začal na té škole studovat. Chtěl jsem se také naučit pracovat s barvou, kterou jsem předtím v takové své nekomerční,

neprofesionální práci neměl tak uvolněnou. A myslím, že se to podařilo, protože jsem se do tohoto prostoru dokázal dostat. Naučil jsem se toho nesmírně mnoho. Jsem velmi vděčný pedagogům, se kterými jsem se ve škole setkal. A také studentům, kteří mi hodně pomohli, protože i mezi studenty se toho hodně děje. Ukázalo se, že jsem vlastně ani nemusel přemýšlet o tom, že chci nadhodit osobní téma, protože práce na ztvárnění odchodu, smrti mého otce, se prostě shodovala s tím, že můj otec zemřel. Dříve jsem neměl v hlavě takový nápad zabývat se něčím velmi osobním a vymyslet, vytvořit takové téma, takový prostor. Teprve když se ukázalo, že se fotografie dá nějak využít, přišel jsem na to. Stalo se to náhle a vlastně to nebylo moje rozhodnutí.

5. *Popište prosím podrobně svůj terapeutický, fotografický projekt. Jak se jmenuje, kdy byl nafocen, čeho se týká?*

Fotografický projekt, který je pravděpodobně důvodem, proč jsem byl vyzván, abych odpověděl na tyto otázky, se jmenuje *(Tata) Janusz (Otec)* (2019) a je o tom, jak prožívám odchod svého otce, jeho smrt. Můj táta zemřel 17. března 2018, takže první fotografie, které tvoří tuto sérii, vznikly právě tehdy, chvíli po jeho smrti. Později, při vyklizení tátových věcí, zůstal byt, kde žil sám, prázdný. Všechny jeho věci se samozřejmě dostaly do mých rukou. Otec byl amatérský fotograf, takže tam bylo mnoho fotografií z jeho mládí, z našich společných časů, a tyto fotografie se také staly součástí této série fotografií. Na konceptu této série jsem začal pracovat před dvěma lety, zatímco celou věc jsem dokončil před rokem, protože to byla moje bakalářská práce a výstavní soubor za druhý ročník. Časem se to všechno trochu protáhlo.

6. *Co bylo první, co jste v rámci práce na projektu udělal?*

Nejdůležitějším jádrem, páteří této práce je, že jsem praktikující buddhista. Když mi bylo devatenáct let, což je více než půl života, narazil jsem na buddhismus Diamantové cesty, což je tibetská odrůda buddhismu. Narazil jsem na svého lámu, svého učitele Oleho Nydahla, a hned na začátku jsem začal velmi intenzivně cvičit. Byl to velmi silný vztah. A tak tomu v mém životě je už po více než dvacet let. Všechno, co se v mém životě děje, způsob, jakým se dívám na svět, jak ho prožívám, můj způsob prožívání emocí je filtrován mým vztahem k buddhismu. Odchod milované osoby, odchod mého otce, i způsob, jakým ho prožívám, je proto zásadně spojen s tibetským buddhismem. Moje buddhistická škola, ve které praktikuji, se vyznačuje velkým důrazem na to, jak člověk prožívá smrt svých blízkých i svou vlastní. Taková krátká informativní poznámka: V buddhismu je smrt pouze koncem těla, mysl je nesmrtelná. Po smrti těla zůstává mysl, řekněme, v určitém mezistavu. Každopádně je to pravděpodobně doslovný překlad tibetského termínu *bardo* – „stav mezi dvěma stavy“. Asi po sedmi týdnech mysl vystoupí a znovu se zrodí v novém těle. Pokud jsme v předchozím životě nashromáždili velké množství dobrých zkušeností, pocitů, bude to s největší pravděpodobností lidské tělo a budeme chodit po dvou nohách. Je překvapivé, že takový názor, takové myšlení je v mnoha jiných kulturách univerzální. Je to tak překvapivé, že jsem kdysi narazil na informaci, že bloudění duší, podle představy, že duše je nesmrtelná a znovu se rodí v dalším těle, získalo v křesťanském náboženství zákaz a bylo rozhodnutím papeže a shromážděním církevních hodnostářů na nějakém koncilu vyřazeno z kánonu učení. Kdysi však taková myšlenka existovala i v křesťanském náboženství.⁴⁴ Pro mě je to důležité, protože Polsko je křesťanská země a já jsem také vyrůstal v křesťanské, katolické rodině. Jsem pokřtěný, byl jsem i u prvního svatého přijímání. K buddhismu jsem přestoupil jako devatenáctiletý chlapec, šťastně, bez námitek ze strany

⁴⁴ Jde o křesťanské učení o *limbu* a dokument vypracovaný Mezinárodní teologickou komisí, tedy komisí odborníků při Kongregaci pro nauku víry *Naděje na spásu dětí, které zemřely bez křtu*, schváleno papežem Benediktem XVI. 19. ledna 2007. Nejde ani o vyhlášení, ani o zrušení dogmatu, učení o limbu není křesťanské dogma. In: Commissione Teologic Internazionale (2007). *La speranza della salvezza per i bambini che muoiono senza battesimo*. Vatican: Libreria Editrice Vaticana. ISBN 978-8-820979-41-6.

mých blízkých. S tátou jsme o tom nikdy dopodrobna nemluvili, protože jsme měli složitý vztah. To je také důvod, proč tento projekt vznikl. Snažil jsem se s celou situací vyrovnat těmi obrázky.

Takže buddhismus. Co se stane, když zemře blízká osoba? Když mi zemře blízký člověk, jako buddhistický praktikující bych se neměl soustředit na pocity ztráty, smutku, pláče a zoufalství, ale na to, abych svému otci poslal přání dalšího dobrého znovuzrození v dobrém těle, na dobrém místě a za dobrých okolností. Protože náš vztah byl velmi složitý, měli jsme velmi omezený kontakt kvůli jistým událostem v mém dětství, rozhodl jsem se použít trik, fintu, chytrou metodu, abych si usnadnil pozitivní smýšlení o svém otci, což za jeho života nebylo vždy snadné. Rozhodl jsem se, že během těch sedmi týdnů po jeho smrti, kdy se jeho duše nachází mezi životy, před dalším znovuzrozením, navštívím místa, kde jsem byl s tátou čistě a dokonale šťastný. Když jsem byl malý, jezdili jsme s tátou o prázdninách na skautské tábory. Táta byl skaut, skautský instruktor a skautský vedoucí. Vedl jachtařský tým. Během sezóny jezdili se skauty na lodích. A já jako jeho malý syn jsem s ním jezdil na všechny ty tábory. Každou dovolenou jsme trávili ve stanu u jezer: na krásných Mazurských jezerech, na Zelenohorských jezerech u Zelené Hory – nádherná, krásná jezera, takže každou dovolenou jsme byli u jezera, v rákosí, jsme jezdili na lodičkách a plachetnicích.

Protože jsem ta místa od té doby nenavštívil, nalákalo mě to tam, byl to opravdu sentimentální výlet, protože jsem se tam vlastně objevil po třicetileté i víceleté pauze. Vytvořil jsem si mapu a vydal se na skutečný, klasický road trip sám. Sbalil jsem si fotoaparát, negativy, stativ. Procházel jsem archivní fotografie, protože jsem se chtěl dostat na stejná místa, kde tyto tábory kdysi stály. Chtěl jsem vyrazit na stejná místa, která byla zvěčněna na fotografiích, jež jsem našel v archivech. Což se ukázalo jako ne vždy jednoduché, protože za těch třicet let se tato jezera, která byla koncem 80. let divoká, krásná a čistá, změnila v letoviska, kam se jezdí na dovolenou, na takové masové, levné dovolené – staré karavany, už ani ne stany, večírky, diskotéky, cukrová vata a tak dále. Masový turismus v místech, která bývala krásná a divoká a tábořili tam vlastně jen skauti. Proto bylo těžké najít místa z fotografií, protože se úplně změnila. Přesto se mi to podařilo. Vyrazil jsem tam. Na této cestě jsem strávil téměř dva týdny. Pořídil jsem fotografie. Byla to velmi dobrá zkušenost. Bez sebemenších problémů jsem se vrátil do vzpomínek na dětství. Podařilo se mi mít o tátovi ty nejjasnější a nejkrásnější myšlenky. Podařilo se mi poslat čisté přání dobrého znovuzrození. Podařilo se mi zcela se odpojit od naší velmi těžké minulosti. Ty temné myšlenky se vůbec neobjevily – žádná lítost, žádné výčitky. Takže jak se říká: Mise splněna, podařilo se to. Vrátil jsem se domů. Pomalu, s některými věcmi se také musí počkat, jsem pak začal dávat ten prostor po něm možná ne do pořádku, protože tam pořádek byl, ale prostě jsem ten byt po něm vyklidil, neboť jsem tam už nechtěl bydlet. Pronajal jsem ho. Uplynulo sedm týdnů... Zbyly mi fotky a vlastně jsem neměl žádnou nutkavou potřebu s nimi něco dělat. Myslím, že jsem ani negativy nevyvolal příliš rychle. Chci říct, že fotografování bylo určitou činností, kterou jsem na těchto místech provozoval. Jsem fotograf, takže se na svět dívám jednoduše řečeno tak, že fotím. Nevím, jak to udělat jinak, tak jsem tam fotky vzal. A teprve později mě napadlo, že by se s tím dalo něco dělat, pokusit se dát dohromady nějaký příběh. Když jsem se probíral tátovými fotografiemi, napadlo mě, že se v nich objevují prvky, které samy o sobě příběh vytvářejí. Byla to také zajímavá výzva, nikdy předtím jsem nic takového nedělal. Protože se to časově shodovalo s opakovaně odkládaným termínem mého ukončení studia, myslím, že jsem v současnosti jedním z nejdéle studujících na ITF. Ale nakonec se to podařilo. Vedl jsem mnoho rozhovorů s mnoha lidmi. Asi nejvíce mi pomohla Constance Nowina--Konopka, která ve všech těch fotografiích, které nakonec vznikly, viděla určitý příběh. Později přišla výzva navléknout tyto fotografie do nějakého jasného, i když velmi pomíjivého příběhu.

7. *Co následovalo?*
Následovala koncepční práce na tom, jak tuto sérii fotografií sestavit. Také jsem uvažoval o knize, což se nakonec nestalo. Fotografie jsem ukázal až při obhajobě své bakalářské práce.
8. *Jaká byla vaše očekávání před zahájením práce na projektu?*
Myšlenka vydat se na cestu, jejíž skromná část je zobrazena v závěrečné části tohoto projektu, byla buddhistickou praxí. Praxe, při níž jsem používal jistý druh schopnosti, abych si po smrti svého otce usnadnil pozitivní myšlenky na něj, abych mu do mysli poslal co nejčistší myšlenky na štěstí, aby se znovu dobře narodil. Později, když jsem začal v archivech hlouběji pátrat, se mi to spojilo s touhou dokončit opavskou školu nějakým příběhem, který by pro mě měl smysl, aby ta bakalářka pojednávala o něčem důležitém, aby se to všechno v nějakém bodě spojilo.
A jaká byla moje očekávání před začátkem? Když jsem na projektu začal pracovat, neměl jsem žádná očekávání, kromě toho, že jsem se chtěl naučit, jak takové věci dávat dohromady. Chtěl jsem se naučit, jak vyprávět něco intimního tak, aby to bylo čtivé, protože jsem to nikdy předtím nedělal. Byl to můj první pokus tohoto druhu. Nemám rád slovo očekávání, protože i jako buddhista se snažím žít bez očekávání. Prostě jsem k tomu přistoupil jako k výzvě naučit se dělat něco, co jsem ještě nedělal – naučit se sestavit sérii fotografií, jejíž záměr by byl jasný. Nepřemýšlel jsem o tom, jestli to bude nějak rezonovat v divákovi, jestli to bude pro někoho, kdo se dívá na fotografie, očistné. Chtěl jsem se jen něco naučit.
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
Na tuto otázku jsem již trochu odpověděl. Vydat se na tuto cestu, do těchto míst a pak se virtuálně vydat na cestu do minulosti, probírat se archivy, bylo doprovázeno jen pozitivními emocemi. Byl jsem zase malý kluk, který se každý den plaví na plachetnici. Smočil jsem si nohy ve stále křišťálově čistém jezeře. V křoví mě štípali stejní komáři, kteří mě štípali, když mi bylo šest, osm nebo deset. Bylo to všechno krásné a nechťelo se mi odtamtud vracet. Bylo to opravdu skvělé. Ani jsem neměl pocit, že bych od něčeho utíkal. Jen díky tomu, že jsem znovu byl na těchto místech, jsem se okamžitě zbavil břemen, která dříve provázela mou historii s otcem. A jestli jsem měl pocit, že jsem se o sobě něco dozvěděl? Možná ne přímo, ale součástí buddhistické praxe je naučit se pomáhat umírajícímu. Tato praxe vědomého umírání se v buddhismu nazývá tibetsky *phowa (phoba)* a jejím cílem je umožnit člověku plynule přejít do tohoto mezistavu, aby se mohl lépe znovu narodit. Tuto praxi, tento rituál, jsem se naučil od svého lámy, stejně jako mnoho mých přátel, se kterými praktikuji, takže jsem tak trochu zemřel se svým otcem. Byl jsem s ním s jeho svolením, když byl ještě při vědomí, a vynesl jsem ho buddhistickým způsobem, proběhl tam určitý rituál. Měl jsem tehdy pocit, který mám dodnes, že hluboce věřím, že jsem mu pomohl, že odešel v klidu, s úsměvem na tváři, že se cítil milován a jeho mysl byla klidná a dobře znovuzrozená. Cítil jsem se tehdy potřebný a užitečný, jako nikdy v životě. Tehdy jsem měl pocit, že jsem k buddhismu přešel právě proto, abych pomohl nejbližšímu člověku zemřít šťastně a beze strachu. Dozvěděl jsem se o sobě, že jsem tímto procesem prošel „suchou nohou“, bez úhony, bez utrpení, bez připoutanosti. Udělal jsem, co jsem měl, a myslím, že jsem to udělal dobře. Samé dobré dojmy, i když to v souvislosti se smrtí může znít absurdně. A skládání obrázků dohromady, vytváření série, to bylo svým způsobem završení celého procesu. Jeho součástí byla i tvorba bakalářské práce, ve které jsem celý proces popsal.
10. *Jaké reakce blízkých na tuto vaši práci jste zaznamenal?*

Zatím jsem nezaznamenal jednoznačnou reakci, kterou bych mohl označit za pozitivní, nebo negativní. Mám také velmi malou rodinu. Vychovávala mě babička, která je už mnoho let po smrti. A dcera mé babičky, sestra mého otce a teta, i když jí říkám maminko, mě bezmezně podporuje. V průběhu projektu jsem tuto podporu od ní měl taky a zároveň jsem jí byl já sám velkou oporou, když umíral můj otec. Cítil jsem, že můj postoj, který pomohl mému otci šťastně zemřít, se přenesl i na maminku. Oba jsme si navzájem pomáhali. Ona mně se všemi fotografickými, školními věcmi, zatímco já jí s odchodem jejího bratra. Na druhou stranu jsem se nesetkal s takovou reakcí, kterou mi například popsal Rafał Siderski, že mu jeho babička řekla, že se díky tomu rozloučila se svým synem.

11. *Jaké jste měl pocity, když jste se svými příbuznými diskutoval o terapeutickém projektu?*

Už jsem o tom řekl hodně. Při focení jsem cítil čistou radost z toho, že jsem na daném místě a že se vracím do doby, kdy jsem byl šťastným dítětem. Tehdy to bylo jiné, ale byla to krásná, čistá a idylická doba. A později přišlo probírání se archivy, jež bylo také jen dobrým zážitkem. Právě v archivu po tátovi jsem našel pohlednici, kterou mi táta poslal k mým prvním narozeninám. Velmi symbolicky to vypovídá o tom, jaký vztah ke mně můj otec měl. Koneckonců každý milující otec, pokud mu nic nestojí v cestě, by měl být u toho, když jeho syn slaví první narozeniny. Můj otec se toho dne vydal na plavbu s přáteli a nechal matku se mnou samotnou. Bylo to velmi symbolické a naznačuje to, proč byl náš příběh tak těžký. Našel jsem tu pohlednici, na které napsal doslova toto (nechal jsem si udělat překlad pro pracovní účely):

„Milovaný synu, (přečti mu to, mámo)! V den Tvých prvních narozenin Ti přeji mnoho zdraví, štěstí a úspěchů v Tvém životě. Moc a moc Tě prosím, abys ses do mého návratu naučil říkat ‚táta‘, a ne ‚kočka‘ nebo ‚máma‘. Buď odvážný a šťastný chlap. (Táta) Janusz (Otec).“

Tátovi utkvělo na celý život, že chtěl, abych ho oslovoval *ojcze*, což je v polštině velmi oficiální, takhle se už nemluví. Před sto lety se říkalo *ojcze* nebo *panie ojcze*. Byl to velmi odtažitý způsob. Opravdu chtěl, abych s ním takhle mluvil. Měl jsem pocit, že mi to vůbec neseď. Vždycky pro mě byl tátou. Z psychologického hlediska je velmi zajímavé, že se na pohlednici podepsal třemi, a ne jedním podstatným jménem. A ta pohlednice byla pravděpodobně okamžikem, kdy jsem pocítil, že chci ten příběh napsat, protože je symbolem toho, jak těžké a spleťtí byly naše životy a jak se zázračně naše vztahy zmírnily, když jsme společně prožili otcovu smrt. Byl jsem s ním v nemocnici i v hospici. Táta zemřel na rakovinu jater, bylo to rychlé. Od stanovení diagnózy do jeho smrti uplynuly necelé dva týdny. A celou tu dobu jsme trávili spolu, v hospici jsem dokonce spal na podlaze. Domů jsem se chodil jen osprchovat, protože jsem se bál, že prošvihnu okamžik, kdy umírá. Předtím jsme se vídali jen zřídka, ale když jsem zjistil, že je na tom špatně, odvezl jsem ho do nemocnice a zůstal tam s ním. Tato pohlednice se mi líbí, protože on tím asi nějak přivolal ty kočky – stal jsem se milovníkem koček, dokonce se kolem mě právě teď motají dvě. A v té době jsme doma neměli žádná zvířata. Teprve jako dospělý chlap jsem si kočky pořídil. A líbí se mi, že mi popřál, abych byl statečný a šťastný. To zní silně a krásně. Představuji si, že přesně takový muž chci být – odvážný, což znamená, že se ničeho nebojí a bere své blízké pod ochranu. To mě učí můj buddhismus i můj láma. Proto mi tato pohlednice poslaná z Mazur připadala velmi důležitá.

12. *Co vás při práci na projektu nejvíce překvapilo?*

Dělal jsem něco takového poprvé a prací na projektu myslím uspořádání těchto fotografií do příběhu. Překvapilo mě, že to lze udělat mnoha způsoby. Vlastně každý rozhovor s profesory, s kolegy, kterých jsem se ptal na jejich názory, skončil úplně jinými závěry, jiným výběrem fotografií, jiným vyprávěním. Nakonec mě nejvíce oslovil, jak už jsem řekl, rozhovor s Constance, která dala příběh dohromady tím nejméně nápadným způsobem. Fotografie vybírala tak, aby nebyly spárovány ani seskupeny. Takové vyprávění je snové,

asociativní. Naprosto mě to oslovilo. Pak jsem si jej samozřejmě vybrousil ještě sám. Myslím, že to mě překvapilo nejvíc, byla to krásná zkušenost. Bylo to krásné období, protože jsem se naučil něco velmi důležitého o vyprávění a o vyprávění příběhů pomocí fotografií. Takže to možná ani nebylo překvapení, jako spíš příjemně strávený čas a poučení.

13. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*

V mém případě to nebylo trauma ani terapie, ale součást buddhistické praxe a učení se fotografovat. Ale abych odpověděl na otázku, moje odpověď zní samozřejmě ano. Fotografie může mít na lidi takový vliv. A přesně s takovými lidmi jsem mluvil, když jsem s nimi vedl rozhovory pro svou bakalářskou práci. A myslím, že bych tento seznam mohl ještě rozšířit. V úvodu práce uvádím seznam takových aktérů z celého světa, protože se to děje od počátku dějin fotografie a pravděpodobně se to bude dít i nadále. Myslím, že se to stává každému tvůrčímu člověku, umělci, že si vybere jazyk, který umí použít, aby sdělil věci, které jsou pro něj nejdůležitější, nejtěžší, nejbolestivější nebo nejradostnější. Když se někdo narodí a vyrůstá jako fotograf, používá fotografii k tomu, aby se vyrovnal se světem a svými emocemi. Fotografie pak pochopitelně může lidem pomoci překonat traumata.

14. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*

To je obtížná otázka. Fotografování jsem nebral jako terapii. Prostě jsem se díval na svět a zároveň praktikoval buddhismus – dalo by se to tak nazvat. Neměli byste spěchat a měli byste si na takovou činnost vyhradit čas. Stejně jako Michał Adamski, který pořídil fotografie během odchodu svých rodičů v nemocnici. Udělal jsem také jednu fotku svého otce v nemocnici, ale ta se do finálního cyklu nedostala. Michalovi ale trvalo nějakou dobu, než dal fotky dohromady. Totéž platí pro Rafała Siderského. Uplynulo mnoho let, možná proto, že byl ještě dítě, když mu otec zemřel. Čas je důležitý. Zdá se mi, že takové věci by měly vznikat pomalu. A možná to není otázka promyšlenosti, vypočítavosti, chladnokrevnosti, ale pokud chcete, aby vaše fotografie byly čitelné, srozumitelné a aby je ostatní lidé pochopili, potřebujete čas. Nemůžete je vypustit do světa šité horkou jehlou. Avšak pokud to děláte jen pro sebe a nehodláte to nikomu ukazovat, nezajímá vás, co tyto fotografie mohou provést s ostatními lidmi, pak je to samozřejmě jedno. To je asi jediná věc, která mě k tomu napadá. Dokážu si představit, že kdybych nebyl buddhista, kdybych se snažil použít fotografii jako metodu vyrovnávání se s traumatem, pak by pro mě určitě bylo důležité, abych tímto procesem s někým prošel. Svým způsobem jsem fotografoval díky škole. Právě díky škole, díky rozhovorům se spoustou lidí, profesorů, studentů, jsem byl schopen konfrontovat se s tím, jak to bylo přijato, a naučit se, jak to vlastně dělat. Pokud se do něčeho takového hodláte pustit, je důležité, abyste měli kontakt na nějakého mentora, vedoucího práce či konzultanta, který vám pomůže podívat se na to celé s odstupem. Terapie se koneckonců taky neprovádí sama. Sám terapeut je rovněž pod dohledem. Myslím, že je důležité dělat to v prostoru s dalšími lidmi.

15. *Můžete s odstupem času říci, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*

Ještě jednou odpovím, že můj projekt nebyl řešením traumatu. Neměl jsem pocit, že jsem uvízl v nějakém znehybněném bodě, takže nešlo o to, udělat krok vpřed. A jestli se změnilo něco v mém přístupu? Uvědomil jsem si, že mě neparalyzuje strach, úzkost, připoutanost ve chvíli, kdy jsem potřeboval jednat, když mi umíral táta. Mluvím teď o smrti svého otce, ne o fotografování. A pokud jde o samotný průběh fotografování, myslím, že je to tím, že jsem se opravdu něco naučil, pokud jde o vyprávění příběhů pomocí fotografií. Je pro mě teď snazší dělat další věci. Pracuji na dalších fotografiích a využívám zkušenosti, které

jsem získal při práci na sérii fotografií o smrti svého otce. Myslím, že takto mohu na tuto otázku odpovědět.

16. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*

Přímé pokračování neexistuje. Naštěstí nikdo jiný z mé rodiny mezitím nezemřel. Kromě toho, že jsem se něco naučil jako fotograf a vypravěč, se můj přístup k tématu nijak zásadně nezměnil. Anebo se pokusím odpovědět na otázku jinak. Myslím, že jsem si kolem sebe všiml několika fotografických projektů, které ve mně krásně rezonují a které se týkají lidských vztahů. Mám před sebou krásnou knihu, album Alessandry Sanguinetti *Illusion of an Everlasting Summer* (2020), které je záznamem autorčina návratu na místo, kde vyrůstala a nahlíží na toto místo na jihoamerickém venkově, kde vyrůstají její neteře a sestřenice, každopádně její blízká rodina. Nevím, jestli bych před deseti lety chtěl s těmito fotografiemi komunikovat natolik, abych si toto album koupil a dal si ho na poličku. Možná je to tím, že se ve mně otevřela jakási klapka, která mi umožňuje vidět emoce mezi lidmi, a to díky tomu, že jsem je vyfotil. Možná je to nějaká odpověď, nevím.

17. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*

O tom už jsem něco málo řekl. Pro mě jako diváka je důležité, aby fotograf věnoval energii tomu, aby nebyl hermetický, aby mu bylo rozumět. Nesmírně si takového přístupu vážím a baví mě. Proto obdivuji práci Karoliny Jonderko, která je právě nehermetická, pochopitelná. I když mluví o těch nejtěžších věcech, dělá to otevřenou a lehkou formou, srozumitelnou pro každého. Nyní mluvím jako milovník umění a fotografie. Ano, nehermetizovat a být srozumitelný je podle mého názoru klíčová hodnota. A pokud jde o mě osobně jako o fotografa, je to velmi obtížné a rád bych to dokázal. Udělal jsem takovou sérii fotografií *Palimpsest* (2015), kterou jsem vystavoval v prvním ročníku, o hřbitovech, o Vratislavi v době, kdy tam až do konce druhé světové války žili Němci. Tehdy tam bylo osmdesát nebo kolik hřbitovů a dnes tam není ani jeden. Během 50. až 70. let je zbourali komunisté, Poláci, a na jejich místě vznikla sídliště, parky nebo polské hřbitovy. Když jsem tuto sérii dělal, chtěl jsem, aby měla i vzdělávací rozměr, aby, až budou tyto fotografie vystaveny v nějaké galerii nebo v muzeu ve Vratislavi, se lidé, kteří tam přijdou a kteří o tom nevědí, dozvěděli, že to tak bylo. Skryté nebo neviditelné hřbitovy jsou důležitým komentářem k naší (ne)paměti. Chtěl jsem, aby to bylo jasné, srozumitelné, podané přímo. A myslím, že se to podařilo.

Čitelnost sdělení je pro mě naprosto klíčová věc. Když se trochu vrátím ke svému příběhu o tátovi, zvolil jsem formu vyprávění, která je pomíjivá, snová, a proto možná bohužel méně čitelná, ale jsem si jistý, že přesto je nějakým způsobem srozumitelná a dává citlivému divákovi možnost dotknout se toho tématu a něco v něm spatřit, aniž by si do hlavy vtloukal konkrétní závěry a obsah. Nevím, pro koho je to určeno, snad pro všechny... Nerad takhle přemýšlím. Ale třeba v tom někdo něco uvidí. Dělal jsem to jako součást buddhistické praxe a učení se fotografování. Nebylo mým záměrem osvobodit lidi od těžkých emocí tím, že jsem je vyfotil. To už byla poslední otázka. Velmi se omlouvám za rozvlácnost, ale o podobných emocích je těžké mluvit. Také vám moc děkuji za to, že jste si vzpomněla na tyto fotografie, a poslala jste mi proto tyto otázky. Také si vzpomínám, že když jsem po obhajobě odcházel z místnosti, dostal jsem od vás milý kompliment, že se vám fotky líbily. Moc vám děkuji, to je pro mě důležité. Těch pochval nebylo mnoho, takže tahle je pro mě velmi důležitá, tím spíš z úst umělkyně, kterou obdivuji. Moc vám děkuji, a pokud vám mohu ještě nějak pomoci, dejte mi prosím vědět. Doufám, že se zase někdy uvidíme. Zatím nevím, jestli mám v plánu vrátit se do školy letos, nebo příští rok, abych dokončil magisterské studium. Děkuji a přeji hezký den.

Díky té práci o otcích jsem byl schopný verbalizovat, co jsem cítil

Jan Dytrych (1980, Prostějov)

- 1. Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem? Nemusí být tvůj, ale jestli chceš, napadá tě jako první tvůj?*

Já jsem už od začátku pracoval terapeuticky. Možná to bylo pod vlivem nějakých jiných souborů, které jsem viděl tady na Bečvě.
- 2. To mě právě zajímá. Co to bylo a soubory? Vybavuješ si je?*

Jako první mi naskočil Olda Malachta. Ten jeho soubor *Za hradbou hor* (2014), který pořídil na Jesenicku, ve svém rodném kraji.
- 3. Byl tam intimní portrét jeho setry, jak si barví vlasy, že?*

Ano. Nebo tam byl vodovodní kohoutek, to mi naskočilo jako první z těch cizích souborů. Já jsem automaticky začal tvořit v rámci jakési autoterapie, nevím, jestli teda přímo autoterapie, protože jsem cítil, že když to má být hluboké, když to má něco vyjadřovat, musím jít do sebe a nějak se otevřít, i když je to risk, neboť tím odkrývám své nitro. Tak jsem to vnímal, že když to má mít nějakou hodnotu, že to tak udělat musím. Nevím, jak jsem na to přišel, možná obecně i z nějakých terapií, které jsem předtím absolvoval, i když to nebylo nic vážného, spíš jsem jen párkrát byl u jedné paní psychologky. A tam už to fungovalo na tom principu, že když chci, aby mi někdo takový pomohl, musím se otevřít. A protože jsem s tím měl dobrou zkušenost, tak možná i proto jsem si tuto zkušenost spojil i s fotografií a zjistil jsem, že když se otevřu a dám do toho něco svého, že to může být silné, může to něco vyjádřit.
- 4. To jsem moc ráda, že to zmiňuješ, sama jsem si to neuvědomila, že jsem taky měla předešlou zkušenost s terapií, a je možné, že jsem to pak také snáze přenesla na to vnímání fotografického média.*

Mě to napadlo teď, nikdy dřív jsem o tom nepřemýšlel. Ale možné to je, že to tak bylo.
- 5. Zmínil jsi Oldřicha Malachtu. Co na jeho práci jsi vnímal jako terapeutické?*

Na mě to působilo tak, že on se vyrovnával s nějakými věcmi, které tam asi zažil v dětství nebo v dospívání. A pak odsud odešel do Prahy a následně se tam vracel a fotil tam. Asi měl potřebu si to v sobě uspořádat a nějak se vyrovnat s tím, co tam prožil dřív. Já nevím přesně, co se tam stalo, jestli to bylo něco negativního, ale přišlo mi to tak, že se tím souborem s něčím vyrovnává. Ale nikdy jsem se s ním o tom nebavil, jenom jsem to tak četl, tak to na mne působilo.
- 6. Kdybys měl vysvětlit své mamince, že fotografie může terapeuticky fungovat, jak bys to udělal? Uvedl bys nějaký příklad?*

No třeba bych to ukázal na nějakém svém souboru. Vlastně nevím, jak bych jí to vysvětlil. Ne že by to nechápala, máme krásný vztah, ale já rodičům moc nesdělují intimní věci.
- 7. Rozumím. Můžeš si tedy představit, že to chceš vysvětlit někomu cizímu?*

Napadl mne příklad mého souboru s otci. Ono to začalo tak, že jsem se sám stal otcem a nevěděl jsem moc, co s tím a co mám dělat, abych byl dobrý táta pro své dítě. Tak jsem si vymyslel, že budu fotit portréty otců a malých dětí. A to vůbec nefungovalo. Vůbec mi to nešlo, ty děti se nijak netvářily, bylo to k ničemu. A pak jsem to přenesl na to, že budu fotit portréty dospělých lidí okolo sebe a jejich otce. Že budu zkoumat vztah dospělých dětí a otců. A když jsem během dvou měsíců nafotil asi patnáct dvojic, chtěl jsem, aby mi ti lidé napsali větu, která jejich vztah s otcem vystihuje. Sám jsem si to také napsal, protože jsem si udělal i portrét sebe s tátou. A když jsem se na to podíval s odstupem času, třeba týdne či čtrnácti dnů, získal jsem pocit, že celou tu práci jsem dělal jenom kvůli tomu,

abych si tam mohl napsat tu jednu svoji větu, abych byl schopný verbalizovat, jak jsem to cítil, že jsem to musel dělat, abych se k tomu dostal, a že to bylo to hlavní, proč jsem to dělal. Měl jsem pocit, že celá ta práce mě dovedla potom k tomu jednomu vyjádření, k mému osobnímu.

8. *To je krásné. Rozumím tomu úplně. Jak zní ta věta?*
Napsal jsem tam, že se máme rádi, ale nedokážeme si to moc říct. Což vystihuje ten náš vztah.
9. *A konfrontace s tím souborem byla? Viděl to tatínek?*
To je právě takové, že to viděl, ale nic mi k tomu neřekl a už jsme se o tom nikdy nebavili. Že se to neposunulo, možná trošku jo, ale nikdy jsme se o tom nebavili. Zpětně si myslím, že ho to asi trochu mrzelo.
10. *Co myslíš?*
Že to tak je. Myslím, že on to vnímá podobně, ale zároveň nedokáže překročit tu bariéru. Já asi taky ne.
11. *Co ho třeba obejmout?*
Ano, nevím...
12. *Co jiného by to mohlo být? Jak si vyjadřují otcové a synové lásku?*
Třeba vedou hlubší hovory, zasvěcují se navzájem do osobnějších věcí a obav... To jsme nikdy nedělali a já jsem mu tím dal najevo, že mi to asi trochu chybí, ale on si to možná uvědomil víc, možná to i věděl, ale ta změna nepřišla. Dal jsem to najevo, ale dosud se nic nezměnilo. Nestalo se to. A možná i proto, že jsme to nechali vyšumět, že on ten soubor viděl, viděl tu větu, já jsem to nějak zaznamenal, že to viděl, ale nic jsem neinicioval dál.
13. *Co další soubor třeba?*
No...
14. *Zkus si prosím vzpomenout na své začátky. Kdy tě poprvé napadlo řešit prostřednictvím fotky osobní téma? Vzpomeneš si na ten moment? Co bylo před souborem o vztahu dětí a otců?*
Před těmi otci jsem odevzdal jako svou první klauzuru soubor *Chybí* (2017) z prázdného domu prarodičů. Byl to dům kousek od Prostějova, kde bydleli prarodiče z máminy strany. Jezdil jsem tam od dětství, trávil jsem tam o prázdninách hodně času a bylo to tam vždy příjemné. Máma má tři sourozence, takže ti tam taky všichni jezdili – tety, strejdové, byla to velká rodina, asi patnáct lidí nás tam bylo. A já jsem tam zažíval pěkné časy. A potom, někdy v roce 2005, prarodiče umřeli a v tom domě pak chvíli bydlela teta, potom byl prázdný a pak, protože nikdo nevěděl, co s ním a nikdo z dětí prarodičů tam nezůstal, rozhodli se dědicové, že se dům prodá. To rozhodnutí ve mně vyvolalo pocit, že ztrácím kus svého dětství, toho, co jsem tam prožil, a že je to takové definitivní rozloučení s těmi prarodiči. Potřeboval jsem to v sobě nějak zpracovat, a tak jsem nafotil soubor prázdných zdí a zákoutí, bylo to hodně bílé. Třeba zaprášená zeď okolo obrysu sundaného obrazu, který měli prarodiče nad postelemi. Nebo hra světél skrz záclony. A tímhle jsem získal pocit, že už jsem se s tím rozloučil, nějak to uzavřel a byl jsem víc smířený s tím, že se dům prodá, že to je už opravdu uzavřená kapitola. Takže kdybych to neudělal, tak více trpím. Asi bych tu ztrátu nedokázal v sobě tak zpracovat. Byl to možná nějaký rituál.
15. *Taky mi to evokuje rituál. Vědomě si to připustit, prožít, zpracovat a může to být spojeno s tím, že to otiskneš do procesu tvorby, do toho času tam při ní stráveného. Zůstanou z toho vzpomínky a fyzicky fotografie.*
A ono to tak bylo. Byl jsem tam fotit asi třikrát až pětkrát a jednou jsem tam jel na celý víkend. Jel jsem tam v pátek vlakem, abych nejel autem, aby to byla spíš pouť. Vlakem jsem dojel do vedlejší vesnice a pak jsem šel přes zasněžená pole do toho prázdného,

studeného domu. Byl jsem tam sám, byl to docela velký dům, nic tam už nebylo, jen ten živý stín všude okolo mě a spal jsem na zemi ve spacáku. A fotil jsem ráno i večer a takhle jsem tam prožíval to loučení. Když o tom přemýšlím, rituál pohřbu je důležitý, aby se lidi odpoutali, tak to bylo podobné. Nevím, jestli nemluví moc do hloubky.

16. *Je to moc hezké, děkuji. Mohl bys ještě prosím detailně popsat další tvé terapeutické soubory?*

Určitě. Poslední soubor, který jsem připravil na bakalářku, se jmenuje *Gen 1980* (2021) a je to o lidech z mojí generace a řešil jsem v něm partnerské vztahy. To je asi poslední věc, kterou jsem udělal, ze které jsem teď vyčerpaný, takže nedělám nic. Jen věci do školy do jednotlivých předmětů. Dostal jsem se k tomu přes svůj vlastní vztah se ženou, kdy jsme řešili složité období. Narodil se nám syn Matyáš, teď je mu asi čtyři a půl roku. On od tří měsíců měl ekzém po celém těle, bylo to s ním těžké, v noci plakal a probouzel se každou hodinu. Pořád se to zhoršovalo, nevěděli jsme, co s ním, jezdili jsme k moři, to nepomáhalo, chodili jsme za různými léčiteli, čínskými doktory, normálními doktory, každý mu předepsal kortikoid, mast, ale nic pořádně nefungovalo. Byli jsme z toho nešťastní, byli jsme vyčerpaní z nevyspání. Trvalo to až do jeho dvou let, kdy jsme sehnali paní doktorku v Motole, která si ho vzala do péče a zjistila, že má alergii na mléko, lepek, ovoce, ryby a asi na sto dalších věcí. Nasadila mu dietu a postupně mu pomohla se toho skoro, ne úplně, zbavit. Už se budí v noci jen jednou, a protože je starší, je to už jednodušší. Zkušenost to je těžká, a ta vyčerpanost zapříčinila i krizi v našem vztahu. Často jsme se hádali a navzájem jsme se obviňovali, kdo co udělal špatně, že se zase drbe, byl to začarovaný kruh. Do toho ještě přišel covid, pracoval jsem z domova, takže jsme byli čtyřicet hodin spolu. Navíc mám specifickou tchýni, se kterou se už raději ani nestýkám. Víím, jaká je, že mě bohužel nikdy nepřijala. Začali jsme to řešit na terapii a jednou nám terapeutka řekla, že si tchýně z mé ženy Kristýny v minulosti udělala partnera, protože měla Kristýnu hodně dlouhou dobu jako jedináčka, tudíž každého jiného jejího partnera nesnese. Našli jsme dobrou partnerskou terapeutku a ta nám řekla, že každá z těch tří věcí – ekzém, tchýně a covid – je velká nálož. S ní jsme to vše řešili a na základě toho jsem se začal zabývat i těmi vztahy a začal jsem náš vztah reflektovat ve fotkách. A protože jsem nechtěl, aby to bylo jenom o nás, na základě té naší zkušenosti, napadlo mne zjistit, jak to mají ostatní, jestli to mají taky tak těžké, nebo jestli to máme těžší.

17. *Je to podobný princip jako u těch otců?*

V podstatě ano, ale bylo to ještě trochu jinak. Mě začalo zajímat, jak to mají ostatní a sám sebe jsem do toho ještě nechtěl zařadit. A potom Štěpánka Stein přišla s tím, že by jí přišlo dobré, abych se tam zařadil taky, takže mě ten můj problém přivedl k problémům ostatních, a teprve následně jsem tam zařadil ten svůj problém. Začal jsem ve svém okolí analyzovat, jak to lidé mají, a začal jsem si vybírat ty, kteří to měli zajímavé. Třeba kluka, který je gay, měl vztah na dálku s nějakým Francouzem, spolužačku z gymplu, která se ve dvaadvaceti letech vdala, měli dvě děti a po dvaceti letech její manžel propadl sázkám a zadlužil je, prohrál všechny peníze, takže se pak rozvedli. Pak jsem tam měl takový pár s miminem, kdy ta žena měla ještě dítě z předchozího vztahu. Taky kluka, který trpí bipolární poruchou a je strašně užvaněný a je těžké s ním dlouhodobě vydržet. I já jsem se potřeboval vzpamatovat, když jsem s ním strávil několik hodin, bylo to intenzivní, i když je sám o sobě opravdu hodný člověk. A ten kluk tím trpěl, že nikoho nemá, i když chce. Takže jsem chtěl ukázat, že každý má nějaké problémy, každý trochu jiné, a že to každý řeší. A dostal jsem se k tomu přes vlastní problémy. Ten poslední soubor mi pomohl, v tom zobrazení, uvědomit si vlastní realitu: Když jsem do té série o nás vybíral fotky, tak to byla řada negativních fotek. Fotil jsem dlouhodobě, ještě než jsem přišel na to, že to budu stavět takto do souboru. A fotky o nás jsem pak vybíral většinou už z archivu.

18. *Ale reálně, jak to bylo? Řekl jsi své ženě, že budeš zaznamenávat váš život? Bavili jste se o tom? Vzpomínáš si, jak to reálně vznikalo, třeba to praktické focení doma?*
 Ona je na to jednak zvyklá, jednak je vystudovaná malířka, takže jí je blízké vyjadřovat se tím způsobem. Jinak taky fotí, už když jsme se seznámili, fotili jsme v lese, kde jsme běhali nazí, takže je otevřená takovým věcem, moc jí to nevadilo a přišlo jí to přirozené. Já pořád něco fotím, nevádí jí, když ji vyfotím ve vaně nebo ji a Matyáše spolu v divné póze, jako by byli srostlí v podivný útvar vypadající jako jedno tělo. Tak jí to přišlo přirozené, bylo to pro mne usnadnění, nemusel jsem to před ní ospravedlňovat. Opravdu asi tři čtvrtiny fotek jsem vybral z archivu, z fotek za poslední dva roky, kdy jsme měli tu krizi. Fotky uložené v archivu vznikaly přirozeně; jsem doma, něco vyfotím, někam jdu a zaujme mne mrtvý pták na chodníku, tak ho vyfotím... Rodina tam nefigurovala tak, že by byla na každé fotce, spíš to bylo hodně postavené na symbolech. Třeba kapr v hrnci na štedrovečerní polévku a takové přenesené věci, ne na každé fotce je člověk. Ten soubor *Gen 1980* zachycuje pět typů rodin a vztahů.
19. *Vraťme se prosím k tomu prvnímu souboru z toho domu po prarodičích. Co jsi v práci na tomhle souboru udělal úplně jako první? Myslím mentálně a i fyzicky.*
 To je docela těžké, nenapadá mě nic kromě toho, že jsem tam jel. Začal jsem to dělat podvědomě, protože jsem tam jel a chtěl jsem o tom něco udělat, a nevěděl jsem vůbec co. Něco jsem tam celý den fotil, pak jsem odjel domů. A až pak, když jsem se díval na ty fotky, teprve mi došlo, že většina těch fotek jsou fotky bílých zdí, bílých rohů, takových detailů, zákoutí z toho domu, a že všechny fotky vyzařují prázdnotu. Pak jsem si to teprve ujasnil, co chci dělat, že to je cesta, kterou můžu vyjádřit tu prázdnotu v sobě. První věc bylo, že jsem tam jel a že jsem nechal na sebe působit to místo.
20. *Jaká jsi měl očekávání, když jsi na tom začal pak už pracovat?*
 Myslím, že vědomě jsem neměl žádná. Já všechny ty věci řeším hodně pocitově. Neumím si dopředu udělat nějaký plán, jako to dělá Tomáš Pospěch, že řekne, budu dokumentovat „šumperáky“ a jede je fotit. Já to takhle neumím, takže jsem očekávání žádná neměl. Pak jsem teprve přišel na to, že to potřebuji, abych se s tím vyrovnal, že to z toho postupně vyplývá. Až potom, když se soubor začal rýsovat, začal se mi líbit, docela to fungovalo a cítil jsem, že mi to pomáhá se s tím vyrovnat. Takže pak už jsem to věděl, ale to už není očekávání, když jsem to věděl.
21. *A u toho souboru otců a dětí jsi čekal, že zjistíš, jak se stát sám dobrým otcem?*
 Určitě. Stoprocentně to tam bylo na začátku, bylo to asi terapeutické vyrovnání se s tím, že mám za to dítě zodpovědnost, musím se k němu chovat tak, abych ho co nejmíň poškodil nebo abych mu byl co nejvíc ku prospěchu. Pak jsem to přenesl na svého otce a asi podvědomě tam byla ta linka, že bych chtěl, abych s Matyášem měl vřelejší vztah, než mám já se svým tátou. Proto jsem se k tomu asi dostal, že tam bylo to propojení. Ted' jsem já v roli táty, zajímalo mě, co třeba mám dělat jinak, co mám dělat stejně, co mám v sobě zakódované, že budu dělat stejně, i když třeba nechci. To byla velká motivace.
22. *Co se v tobě při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jsi pocit, že se o sobě něco učíš? Dozvídáš?*
 Určitě. Nevím nic konkrétního, ale už jenom tím, že se tím člověk zabývá, přemýšlí o tom, tak se posouvá a přichází na nové věci. Nebo aspoň já mám tu zkušenost. Já třeba nejsem typ, který si sedne ke stolu a tam to vysedí a vymyslí. Musím jít ven, na dvě hodiny do lesa, do nějaké krajiny, i třeba ve městě, ale raději mezi pole a do nějaké zdánlivě ničím významné krajiny. A když tak dvě hodiny chodím, najednou mě to napadne nebo mi to nějak docvakne. Přijde nějaká myšlenka, něco se mi propojí, přijdu na to, proč se něco děje nebo co mi to dává. To se dělo při práci na těch souborech.
23. *A ted' s odstupem času, kdybys měl říct, co ti to přineslo, všechny ty soubory?*

Nevím, jestli jsem to schopen říct za všechny. Ale tak obecně, nějaké vyrovnání sám se sebou, přijmutí sebe samého a vyrovnání se se svým okolím a s věcmi, které třeba nemůžu změnit a které jsou nějak dané. To je asi všechno.

24. *Bylo něco v průběhu práce na těch třech souborech, co tě fakt překvapilo?*

Asi ta síla toho, jak jsem se dostal hluboko a jak jsem to byl schopen rozplétat. Čím víc jsem na tom souboru pracoval, tím víc to začalo dávat smysl. Samo mě to vedlo nějakou cestou, to je asi první věc. Druhá věc je, že z následných reakcí na ty soubory jsem zjistil, že i lidé, kteří dělají jiné fotky, to četli podobně, jak jsem to vnímal já, často byli schopni číst tu myšlenku, kterou jsem se tam snažil vložit.

25. *A co si u toho cítil, když jsi dostával zpětnou vazbu od ostatních? Rozuměli tomu, o čem v těch fotkách vyprávíš?*

Byl jsem rád, že to někdo pochopil, že jim to připadá dobré a že jim to připadá o něčem. A jednak mě překvapilo nebo potěšilo, že jsem se dostal blíž k těm divákům, protože to je další moje zkušenost, nebo asi to není žádný objev, ale je to věc, kterou jsem si vyzkoušel. Že lidi, když si řeknou navzájem svoje problémy a otevrou se, že jsou si potom mnohem bližší, než když se baví o počasí a o autech a o nějakých nesmyslech. Že mě to přiblížilo k těm lidem, kteří viděli ty soubory.

26. *Moc děkuju za to, co jsi řekl. Protože na to se chci právě zeptat. Na možnost sdílení a pochopení i ze strany blízkých. Už jsi naznačil reakce tatínka, že mlčel...*

Což je vlastně v linii toho našeho vztahu, že mlčel.

27. *Jsem přesvědčená, že je dobře, že jsi tatínka s tím konfrontoval, protože v hlavě zůstane ten obraz. Je to jako zasadit semínko, které se časem může uchytit a začít růst. Věřím, že ta reakce ještě přijde. A jak reagovala tvoje žena na Gen 1980?*

Byla asi trochu překvapená tím, jak ta série o nás je depresivní, temná. Vidím to tak, že pro ni to byla trochu nevyžádaná zpětná vazba. A ono to bylo i v té době, kdy jsme chodili na terapie, kdy jsme to řešili tam. Nebyla nějaká bezprostřední reakce, ale bylo to v době, kdy jsme to řešili na terapii, tohle byla jen malá část toho celého řešení té věci, která byla asi nezanedbatelná, ale určitě minoritní. Kdybychom se o tom vůbec nebavili, tak by byla překvapená, že jsem udělal tenhle soubor, ale protože jsme už v tom byli ponoření a řešili jsme to průběžně, tak, myslím, vlastně překvapená až tak nebyla.

28. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují? Mám na mysli poučené fotografy, kteří chtějí proniknout do této vrstvy.*

Nevím, nejsem o tom přesvědčený, protože když někdo fotí sport nebo válečné konflikty a je zaměřený na věc, z jeho pohledu externí, tak možná není schopný dělat osobní věci. Nebo jenom neví, že by mu to v nějakých situacích mohlo pomoci. Na to neumím odpovědět, je možné, že jo.

29. *Zkus si představit, že by za tebou přišel třeba nějaký spolužák z ITF a řekl by, že by to chtěl taky zkusit a poznat ten terapeutický rozměr fotografie. Co bys mu poradil?*

Zásadní je být k sobě upřímný a nebát se jít do hloubky svých těžkostí nebo traumat a otevřít věci, které má člověk v sobě dlouho zavřené a které se bojí otevřít nebo které ho trápí. Je zásadní se rozhodnout, že to je to, co mě zajímá. Stejně jako člověk, když jde na terapii, tak se také musí rozhodnout a musí tam dojít. Je to podobné, že si řekne, že nějaký ten první krok musí udělat.

30. *Vidíš s odstupem času změnu ve svém prožívání s ohledem na ta témata, která jsi otevřel?*

Určitě, ten *Dům* mě posunul do jiné fáze života, kdy jsem opustil dětství na vesnici nebo čas strávený na vesnici. Nebo *Otcové*, tam je otevřené, jestli tou hlavní motivací opravdu byla ta jedna věta, nebo celý můj vztah s otcem. Tam je to pořád otevřené.

31. *Někdy těm věcem musíme dát víc času.*
Ano. A ve vztahu se ženou mi to taky pomohlo, ale nemůžu říct, jestli to bylo ze třetiny a ze dvou třetin byla ta terapie, nebo zda to bylo v jiném poměru. Nevím, ale určitě mě to hodně změnilo.
32. *A vidíš do budoucna smysl v pokračování v projektech s terapeutickým přesahem?*
Myslím, že neumím dělat jiné projekty. Teď jsem připravoval klauzurní práci, nevnímám to až tak terapeuticky, ale je to zase osobní. Týká se to stromu, který jsme měli na zahradě před domem, byl svědkem našich krizí i dobrých chvil, byl to takový náš kamarád, a soused nám ho skácel. Má to osobní rámec, protože jsme měli k tomu stromu vztah, pozorovali jsme tam veverka, ptáky a jak se hýbe ve větru. A když to trochu přeženu, měl jsem pocit, že nás ten strom taky pozoruje. A najednou byl pryč, byla to zase taková ztráta, menší samozřejmě než ztráta prarodičů, ale v něčem je to podobné.
33. *Jak to mohl soused udělat?*
Bydlíme v bytovém domě, kde je třináct bytů a okolní pozemek vlastní bohužel člověk, který je takový místní developer, co si moc nebere servítky. Je tam krásná zahrada, na které by chtěl asi časem postavit další dům, nevím, je to moje domněnka, ale připadá mi, že to k tomu postupně směřuje. Je to i ničení estetických hodnot a zároveň to má ekologický podtext, protože ve městě je stromů málo. Je to věc, která se mě bezprostředně týkala. Není to soubor tady o Beskydech, i když je mám rád. Nebylo by to totiž nic osobního, co by se mne týkalo a já to potřeboval řešit.
34. *Jak je pro tebe důležitá čitelnost tvých souborů?*
Asi je to důležité, protože kdybych něco udělal a měl pocit, že tomu nikdo nerozumí, tak budu mít pocit, že buď nikdo nechápe mě, co mám za problémy, nebo že jsem to udělal špatně. Takže je důležité, aby tomu lidé nějak rozuměli.

Doufal jsem, že poznám svého otce

Rafał Siderski (1984, Białystok)

1. *Která konkrétní fotografie se vás v životě hluboce dotkla? Vyvolala ve vás negativní nebo pozitivní emoce? Proč? Co fotografie zobrazovala?*
Byla to fotografie, kterou jsem našel v rodinném archivu. Vyvolala ve mně pozitivní emoce. Zobrazovala mě a mého bratra, jak nás otec objímá. Nikdy předtím jsem nás v podobné situaci neviděl.
2. *Má na vás nějaká fotografie terapeutický účinek? Z čeho to pramení? Jaký byl obsah fotografie?*
Na takovou fotografii si nevzpomínám.
3. *Uveďte konkrétní příklad, kdy podle vás může mít fotografie terapeutický účinek.*
Fotografie může mít terapeutický účinek, pokud nám nějakým způsobem napomáhá pochopit sebe samé, naše emoce a jejich zdroje. Nemohu zde uvést konkrétní příklad.
4. *Kdy a jak jste objevil možnost zabývat se osobními tématy prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento okamžik.*
Bylo to, když jsem vyfotil svou matku s jejími rodiči těsně předtím, než odjela do zahraničí za prací. Reakce příbuzných na tuto fotografii, hlavně mé babičky, která řekla, že je to, jako by zůstala s námi, mě přiměla uvědomit si, že snímek vyvolává emoce, avšak aniž bych je afektivně prožíval.
5. *Popište prosím podrobně svůj terapeutický, fotografický projekt. Jaký je jeho název, kdy vznikl, o čem je?*

Projekt *Wyjedź Zostań / Leave Stay* (2019) je pokusem o poznání mého zesnulého otce. Zemřel, když mi bylo osm let, poté co odjel pracovat do Spojených států. Neměl jsem nikdy předtím příležitost se s ním setkat a měl jsem na něj jen málo vzpomínek. Rozhodl jsem se o něm něco zjistit prostřednictvím média, které znám – fotografie. S pomocí archivních fotografií, fotografií předmětů, které po něm zůstaly, a portrétů blízkých lidí (matka, babička, bratr, strýc) jsem se snažil vytvořit jeho obraz. Kniha se skládá ze sedmi částí:

- archivní fotografie z období života v Polsku;
- příběh o mém otci z pohledu mé matky;
- příběh o mém otci z pohledu mé babičky;
- příběh o mém otci z pohledu mého strýce;
- příběh o mém otci z pohledu mého bratra;
- příběh o mém otci z mého pohledu;
- archivní fotografie z doby emigrace v USA.

Části z pohledu mých blízkých jsou navíc obohaceny o rozhovory s nimi, v nichž vyprávějí, jaký otec byl, jak ho oni znali.

6. *Co jste v rámci práce na projektu udělali jako první?*
Nejprve jsem vymyslel způsob, jak příběh vyprávět. Vymyslel jsem strukturu knihy a rozhodl se, jaké vizuální jazyky chci použít.
7. *Co bylo dál?*
Pak jsem se zeptal svých příbuzných, zda by se chtěli takového projektu zúčastnit. Souhlasili. Následovalo období skenování archivu, pořizování fotografií a úpravy obrazového materiálu. Nakonec jsem zaznamenal rozhovory se svými příbuznými.
8. *Jaká byla vaše očekávání před zahájením práce na projektu?*
Doufal jsem, že poznám svého otce.
9. *Jaké emoce vás provázely při zpracovávání fotografií? Měl jste pocit, že jste se o sobě něco dozvěděl? Něco se naučil?*
Provázelo mě vzrušení, zvědavost, ale i strach. Dozvěděl jsem se mnoho o sobě a o své rodině, a tím i o faktorech, jež ovlivnily mé dospívání.
10. *Co vám práce na projektu dala?*
Cítil jsem, že uzavírám otevřené a pod koberec zametané téma, jež se mělo v budoucnu vynořit.
11. *Jaké byly reakce vašich blízkých na váš původní projekt?*
Moji příbuzní, jak ti, kteří se projektu účastní, tak ti, kteří jsou pouze jeho příjemci, reagovali velmi pozitivně; dostal jsem signály, že to pro ně bylo přínosné.
12. *Jaké jste měl pocity, když jste se svými příbuznými diskutovali o terapeutickém projektu?*
Cítil jsem mírnou nervozitu z toho, že jsem nevěděl, jestli to pro ně bude dostatečně čitelné.
13. *Co vás při práci na projektu nejvíce překvapilo?*
Otevřenost účastníků.
14. *Myslíte si, že fotografie může lidem, kteří se věnují tomuto typu projektu, pomoci překonat jejich traumata?*
Ano, v největší možné míře. Je to obtížné, ale možné.
15. *Jaké mohou být nároky na člověka, který by chtěl pracovat s fotografií jako s formou terapie?*
Být upřímný v tom, co dělá.
16. *Můžete zpětně říci, že se váš emocionální přístup k tématu, na kterém jste pracoval, změnil? Umožnil vám projekt udělat krok vpřed?*

- Ano, tento projekt se stal velmi dobrým základem pro mou následnou psychoterapii.
17. *Vidíte smysl ve fotografování s využitím terapeutického potenciálu fotografií? Popište prosím, jaký další pohled a směr jste zvolil.*
Ano, smysl vidím obrovský. V současné době pracuji na projektu odvozeném od projektu *Leave Stay*. Pojednává o vnímání smrti a smrtelnosti v moderním světě.
18. *Jak moc je pro vás důležité, aby bylo sdělení vašeho projektu jasné? Je pro vás důležité, aby příjemce vašemu sdělení rozuměl?*
Nejdůležitější. Nechci vytvářet projekty, které budou čitelné jen pro mě.

Práce mi přinesla bezprostřední radost ze vztahů, z kamarádství

Vojtěch V. Sláma (1974, Brno)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla, ať už negativně, nebo pozitivně? Zkus o tom uvažovat už od dětství.*
Uvést jednu fotku, to je těžké. Ptal jsem se na to samé, když jsem psal diplomku o tom, jak fotografie ovlivňuje osobní život, tak bych na takovou otázku měl být připravený, že? Myslím si, že to je spíš tak, že těch fotek bylo hrozně moc a byly všude kolem mě, protože jsem vyrůstal v uměleckých kruzích, kde bylo i plno fotografů. Je to spíš médium fotografie jako takové. Strýcové a tety fotili, byl jsem zvyklý na to, že i fotky z chalupy jsou dobré. Také pro mě bylo důležité, že jsem viděl řadu skvělých fotek, na kterých byla moje máma. Jako později já, studovala brněnskou „Šuřku“, fotili ji v té době kamarádi i profesionální fotografové. Prostě jsem v tom vyrostl a fotografie pro mne byla přitažlivá jak technikou, tak možností přiblížit se k dívkám, o které jsem se tehdy jako mladý kluk začínal zajímat. Někdo měl kytaru, já jsem měl fotoaparát. Takže, když jsem byl student, myslel jsem si, že budu módní fotograf. Když jsem viděl něco dobrého z tohoto žánru, hrozně jsem to prožíval, i když to byla jenom „móda“. Ale vzpomenout si na jednu konkrétní fotku, to je teď nemožné. Možná si na to vzpomenu na konci rozhovoru.
2. *Jasně. Můžeš tedy prosím rozvést to slovo prožíval? Jak jsi to prožíval?*
Bylo to velké nadšení, líbila se mi ta fotografická práce i ty ženy, respektive obdivoval jsem autory i modelky. Bylo to nadšení ranných devadesátých let, čekali jsme, kdy dovezou dva výtisky časopisu *Vogue* v italské verzi do Brna do trafiky na nádraží, pak jsme se na jeden složili, koupili ho, listovali jsme v něm a nemohli jsme ani mluvit. Ten pocit dodneška nepřekonal žádný ryze „umělecký“ časopis. Móda je ale také trochu odbočení; od začátku jsem prožíval hlavně naše klasiky, avantgardu – Drtikola, Sudka –, ale zase nevím, kterou konkrétní fotku bych vybral. Naše rodinné fotky však byly dřív, to bylo na přelomu dětství a puberty. Tehdy už jsem to vnímal a už jsem chtěl fotit.
3. *A maminka je taky fotografka nebo umělkyně?*
Máma je malířka a básnířka.
4. *A tatínek?*
Táta je filozof, psycholog, publicista, ale celý život také něco tvořil, dělal keramiku, akvarely, všechno možné.
5. *A máš taky bráchu.*
Ano, brácha je architekt, má rád řemesla a výborně šije. A pak mám ještě jednoho bráchu z tátova druhého manželství. Ten se umění nevěnuje, ale má cit pro design a sám si zrenovoval a zařídil maringotku.
6. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem? Přemýšlel jsi o tom někdy takhle?*

Soubor, který jsem někde viděl?

7. *Ano.*

Někdy na přelomu milénia jsem viděl v Bratislavě výstavu Petera Župníka (1999), kterého dodneška miluju. Právě u něj jsem si uvědomil, jak fotografie může člověku udělat radost. Byl jsem z té výstavy nadšený tím, jak je to hravé a povznášející. Doslova jsem si představoval, jaký ten člověk je, jestli je šťastný, nebo není, když dělá takovou práci. Jeho lehce surrealistické domalovávané fotky mne naplnily radostí a dodneška mě baví. Když se mě tehdy někdo ptal, jestli se mi vůbec něco líbí ze současné fotografie, tak jsem odpovídal, že Peter Župník.

Pak jsem také jednou v Moravské galerii dostal přímo z rukou Vojty Dukáta jeho knihu *A slice of time* (2001), to se mi úplně zatočila hlava, byl to zase zcela jiný druh prožitku, dávalo mi to energii, odvahu.

A pak to byla celá řada souborů. V Moravské galerii jsem měl možnost vidět zásadní Sudkovy fotky. Sudek mě vždy fascinoval ohromnou hloubkou a koncentrací na subtilní témata. Obdivoval jsem tu pokoru, s jakou tvořil. Takže Sudkovy fotografie rozhodně taky.

8. *Vojto, tys to vnímal jako nějaký druh terapie, nebo to přišlo později? Zajímá mě ten moment, kdy to člověk začne takhle chápat.*

Při prohlížení fotografií druhých lidí jsem měl spoustu pocitů, ale nepřemýšlel jsem o tom, jestli je to terapie, nebo ne. Terapeuticky to jistě působilo, ale spíš podvědomě. Až při vlastní práci jsem si jasně uvědomoval, že ano, že je to terapie.

9. *Můžeš být prosím konkrétní, kdy to přišlo, kdy sis to uvědomil?*

Uvědomil jsem si, že jsem odmala postižen potřebou obrovského množství obrazů, krásy, v podstatě ji potřebuju hltat, konzumovat, být naplněn, abych se cítil dobře. Fotka to poskytuje. Za prvé tím, že si vytvořím svůj svět, obklopím se jenom tím, co jsem si vybral. Nafotím to, co se mi líbí, uspořádám výstavu, vytvořím knihu, mám to doma, a tím už je mi líp. Není to celá realita, protože venku je to pořád dál tak, jak to je, ale mně to pomáhá. Za druhé je pro mě důležité, že ty věci zachovávám, fotka má potenciál dát věcem, lidem, dějům nesmrtnost.

Pak jsem si zpětně uvědomil, že to je ještě jinak, že mě to úplně mění život, protože se snažím tak i žít. Někde už jsem to řekl, že se snažím žít tak, abych ty věci mohl vyfotit. Protože když bych nebyl aktivní, když bych nejel na výlet, nepozval kamarády, nevybral místo, tak ta fotka nevznikne a to kouzlo se nestane. Takže to funguje terapeuticky ještě tak, že mě to přímo vede k tomu, abych žil líp, protože mám vizi těch obrazů. Rozhoduji se, vybírám už předem kulisy, hraju, točím film. A potom, když se ty věci opravdu povedou a něco se stane, je to skutečné.

10. *A pracuješ jenom formou fotky nebo si k tomu ještě něco píšeš?*

Vždycky jsem psát chtěl, byly nějaké pokusy, ale nikdy jsem na to už nenašel sílu, čas a koncentraci. Někdy píšu básně, ale to jsou takové vlny jednou za dlouhý čas. Musím k tomu ještě říct, a budu se trochu opakovat, že většinou fotím, právě když jsem šťastný, je mi líp už tím, že ty podmínky vytvořím, dostanu se do stavu, kdy splynu s prostředím, s lidmi, mám radost, v tu chvíli vytahuji foťák, protože mi stojí zato to zachovat. Kdežto u textů, u poezie je to naopak, většinou když je malér, když jsem na tom zle, tak potom mě napadají básně.

11. *A to, že uděláš stůl ze staré dlažby, kterou zachráníš, to je kde v rámci tvých pocitů?*

Nebo třeba opravuji kolo...

Možná to mám po rodičích, kteří to i přes své intelektuální zaměření vždy kombinovali. I můj děda střídal hodiny v ateliéru s hodinami na zahradě, kde něco ryl, a pak maloval.

A já to také potřebuji, činnost rukama, stavební, restaurátorská nebo jakkoli řemeslná, to je vyrovnávač. Když je mi veselo, tak to dělám rád, a když mi veselo není, tak se mi to dělat nechce, ale většinou, když to dodělávám, cítím, že mně to pomohlo. To je něco, co vždy funguje, co skvěle absorbuje výkyvy.

12. *Kdybys měl někomu vysvětlit, že fotografie může fungovat jako terapie, mohl bys uvést jeden příklad?*

Pamatuji si na slova svého zesnulého učitele Jiřího Víška: „Vždycky, když berete foťák do ruky, má to cenu!“ Teď, když jsem sám začal učit, vidím, že k posunu dochází vždy. Když se student pustí do nějakého úkolu, který ho zaujme, vždycky vidím, že se rozjasní. Jsou to lidé na hranici dospělosti, jsou v tom období, kdy si s rodiči někdy moc nerozumějí, mají to složité se vztahy, se sebou samými, s okolím, a to, že si vymyslí své téma nebo ho dostanou a začnou na něm pracovat, pro ně může být terapie. Tím bych je však nechtěl označovat za terapie potřebné, prostě to pro ně může být výzva i naplnění. Mají propady, když jim to nejde, když jim to někdo zkritizuje nebo dostanou horší hodnocení, avšak pokaždé je to někam posouvá. Už tím, že se v tak mladém věku něco skutečného naučí, že mají nějaký skutečný výsledek. Stále v debatách poslouchám, jestli by tak mladí lidé měli dělat odbornou školu, nebo řemeslo. Někdo obhajuje stanovisko, že by všichni měli jít na gympl, aby měli čas se potom rozhodnout, ale co ti, co nechtějí čtyři roky sedět a učit se jen teorii a chtějí něco dělat? Pro ně to je záchrana, pro ně to je opravdu terapie. Oni by se na gymplu zbláznili, protože by neměli žádný hmatatelný výsledek, jenom známky. Ale tady výsledky vidí, tady si musejí věci vytisknout, zvětšit ve fotokomoře, vystavit klauzurní práci, pozvat rodiče a kamarády... To všechno funguje terapeuticky. Jakýkoliv soubor, když na něm člověk začne pořádně pracovat, je terapeutický, protože se na to soustředí, pohltí ho to, nějak ho to rozvíjí, a když se mu to aspoň trochu daří, tak ho to těší. A to je léčivé.

13. *Hezky jsi to řekl. A kdy a jak tě, Vojto, napadlo řešit osobní témata prostřednictvím fotografie? Už jsi zmínil touhu vytvářet obrazy. A vzpomeneš si na první fotku nebo na první tuhle dovednost?*

Ano, to taky začalo někdy v šestnácti, kdy první, co jsem fotil, byly osobní zážitky, rodina, vztahy a prostředí, které mi bylo blízké. To mi zůstalo dodnes, to jsem nikdy nezměnil. A to proto, že v tom potřebuji mít obsaženou pravdu, vycházet ze skutečnosti, přijde mi dostatečně zajímavá a inspirativní. Nepotřebuji být tvůrčí fotograf v tom smyslu, abych vytvářel nějaké složité koncepty. Někdy si z literatury vypůjčuji termín magický realismus, tak asi tak.

14. *Vzpomeneš si na první fotku? Třeba já jsem zápasila s technikou. Tohle jsi asi neřešil, že?*

Ne, já jsem se učil fotografem, pak jsem absolvoval střední, pak vysokou, takže jsem prošel všechno, co mne mohlo profesionalizovat. Byl jsem puberták, a když se mi povedlo dobře vyfotit nějakou kamarádku, když to mělo první náznak profesionální fotky, tak mě to těšilo nejvíc. A když to ještě těšilo ty holky, které se tam samy sobě líbily, tak to bylo taky fajn. Jedny z prvních fotek jsem dělal s kamarádkou Markétou, co jsme spolu sdíleli lásku k Depeche Mode. Domluvili jsme se, že se obleče do černého, vezme si klobouk acigaretovou špičku a bude hrát dámu i přes svůj věk, že to bude zábava. Vytáhli jsme z garáže starou taturu, fotil jsem ji v tom kostýmu za volantem, vžívali jsme se do třicátých let. Byla to nádhera. To byly první malé soubory, které se nějak povedly v tom smyslu, že když jsem to vyvolal, tak jsme si řekli „jé!“. Nebylo to náhodné, musel jsem to vytvořit. Teď si ale trochu protířečím v tom, že to není ta skutečnost, že?

15. *Ale byla to skutečnost.*

Byla to hra a ta je pro děti, kterými jsme v té době ještě trochu byli, také skutečná. Hra, kterou jsem zdokumentoval, ale paralelně se děly i věci, které jsem neinscenoval. Hodně

času jsme trávili na venkově a trávíme ho tam pořád, protože máme jako rodina velkou hájenku, která je na samotě. Tam pořád někdo jezdil, příbuzní i kamarádi, a já jsem fotil to dění. Ale ne jako dokument, jako záznam. Když se mi něco zalíbilo, požádal jsem je, jestli bych to mohl vyfotit, nebo dokonce znovu zinscenovat. Tomu jsem se nebránil, protože nejsem pohotový jako reportér, takže ty situace jsem vracel nebo rozehrával znovu. Ale vždycky to vycházelo z toho, co jsem viděl, co bylo blízko, nebo co už se se stalo.

První fotky, to bych musel najít, to je těžké... Ale byly to ty portréty a zátiší, která jsem dělal doma, taková právě sudkovská. Ta jsem si aranžoval, protože jsem sbíral starožitnosti, a tak jsem je začal fotit. Taky jsem hodně chodil a jezdil k řekám, pořád to dělám, voda taky.

16. *A proč voda?*

Jako kluk jsem rybařil a nejspíš tím jsem se naučil vnímat tu krásu. Řeky mi nějak symbolicky přišly silné, byly pro mě důležité, myslím, že právě i terapeuticky. Bydlím v Brně kousek od Svratky, a když je zle, sednu na kolo, jedu k řece, tam se vysvěču, vlezu do proudu, stojím tam půl hodiny, nehýbu se a ono se to odplavuje. Plynutí řek mě stabilizuje. Na dovolenou jezdíme do Podyjí nebo podél Nežárky či Jihlavy. Máme starý obytník, odstěhujeme se k řece, nepotřebujeme koupaliště, skoro nic. Takže řeky, a vodní plochy vůbec, jsou na mých fotkách často, protože jsou pro mě důležité.

17. *A proč starožitnosti?*

Asi zase z potřeby uchovávat něco krásného, co bylo. Je to stejné jako okamžik, který už je pryč, už je to historie. Stejně tak ty věci. Ale s postupujícím věkem se těch věcí zbavuji, už pro mě není důležité, jak to bylo, různé sbírky jsem prodal a rozdal, už nechci mít tolik věcí.

18. *Mohl bys prosím detailně popsat svůj soubor Vlčí med? Kdy vznikl, čeho se týká? A proč název Vlčí med?*

Přesně se to hodí do tématu, který řešíš. *Vlčí med* (2004) je relativistický název, který vyjadřuje to, že sice je to krása, která mě bere a přiznávám se k tomu, ať už se děje v současných trendech cokoliv, mě zajímá, ale není to s ní tak jednoduché. Ona může být sladká v základu, ale vždycky se za ni nějakým způsobem platí. Takže to je důvod, proč *Vlčí med*. Člověk se obklopí krásou, ale ta kouše, je pomíjivá, odchází, umírá, shoří... To je to riziko, že když si život takhle naplníš, tak jsi strašně zranitelná. Proto se to tak jmenuje. Jsou to fotky z deníku. Tedy spíš než deník to byly krabičky fotek za určité období. Pár měsíců jsem fotil, pak jsem to vyvolal, dal jsem to do krabice a dělal jsem to tak od raných 90. let asi deset let. Z těch krabiček jsem udělal hrubý výběr a poskládal jsem z toho úplně jiný příběh, který už není deníkem.

Já jsem byl vždy na té hraně, protože tam byla moje iniciativa, ale snažil jsem se nechat prostor i přirozeným dějům a jevům. Jsou to fragmenty našich životů. Tím nemyslím jenom to, co se děje doma v kuchyni, ale také v krajině, kterou často jezdíme nebo chodíme. Takže fragmenty deníků, ve kterých jsem se snažil zachytit to, co mně v těch jednotlivých obdobích přišlo důležité. Když jsem trávil léto na chalupě a byla tam ještě babička, tak je na fotkách babička. Když jsem měl bouřlivý vztah, tak tam dominuje ten vztah. Ale v té knize je to nakonec vyrovnané tím, že jsou z toho vybrané jenom části. Je tam zachycené něco, co se zákonitě muselo změnit, co tu bylo dlouho, nebo právě jen ten expoziční čas, ale vždy to, čemu jsem věřil, že stojí za to.

19. *A pak ta druhá? Colorjoy?*

Colorjoy (2013) je něčím podobná. Myslím, že to v životě už nezměním tak, že bych dělal radikálně něco jiného, ale snažil jsem se aspoň na začátku (potom mi to taky nešlo úplně), aby to zde bylo trošku zlehčené. Ve *Vlčím medu* jsem se zamotával do osobních věcí tak moc, že to bylo dvojsečné. Bylo sice terapeutické to fotit, ale pak si to vybralo daň v té

podobě, že věci mizely, vztahy končily, občas někdo umřel, a ocitl jsem se na hraně potřeby další terapie, abych to zvládl. Popsal jsem to i v diplomce *Fotografie v mém životě* (2006). Uvědomil jsem si, že se zcela zbavuji té výhody, kterou má každý jiný člověk než fotograf, totiž že čas léčí. Mně ty věci nemizely z hlavy, protože jsem s těmi fotkami pořád pracoval, vystavoval jsem je, znovu jsem je zvětšoval ve fotokomoře a byl jsem pořád obklopený těmi situacemi, tvářemi. Sice se staly deset let předtím, ale já si kvůli tomu pamatoval, co který člověk tehdy řekl, co bylo den předtím, den potom, vlastně jsem na ty traumatizující věci nemohl zapomenout.

20. *Prostě ses tím jako by živil.*

A z toho mně bylo potom dost zle. Bylo to už v době studia na Institutu tvůrčí fotografie (2003–2009); někdy v polovině studia, možná dřív, jsem začal chodit na terapie, abych se o tom s někým mohl bavit.

21. *Traumatizující bylo třeba úmrtí někoho blízkého nebo rozchod, rozpad vztahu?*

Ano, a já jsem si to všechno tak pečlivě nafotil, že jsem se z toho nemohl vymotat.

22. *Že to bylo krásné?*

Něco skončí, a ty půl roku nato musíš všechno vyhrabat, zpracovat a vystavit. To je úder. Tím, že jsem ty věci nafotil a zakonzervoval, jsem si to dopředu zavařil, nedokázal jsem se pak vyrovnávat s jejich skutečnou ztrátou.

23. *Takže u Colorjoy už sis záměrně řekl, že nebudeš tak osobní nebo sis zakázal jít tak hluboko?*

Chtěl jsem se u toho víc bavit, takže jsem podle toho vyhledával situace. Tam jsi sehrála roli i ty, protože to jsme se už potkali na ITF. Ty a Indie, dva důvody. Měli jsme dělat módu, ale mně se to vůbec dělat nechtělo, protože jsem to měl dávno za sebou, a tehdy jsem ti dost hloupě řekl, že takové věci dělat nebudu. A ty, jak jsi přimá, jsi řekla, že to je blbost, že to udělat musím. Tehdy jsem fotil ty autoportréty a pseudomódu, jenom z legrace, zase ve stejném prostředí, se stejnými rekvizitami a stejnými lidmi. A byl jsem ti vděčný, protože to byla skvělá zábava a užil jsem si to. Tak některé ze souborů, co jsou v *Colorjoy*, začaly. A chtěl jsem to dělat barevně proto, aby to byla změna, je to color joy, barevná radost, protože ty věci se dělaly pro radost. Potom jsem v Indii zažíval bídu a utrpení, ale i tam se našla radost a často ještě víc. Ti lidé měli ohromný lék na všechna trápení a ta moje tam byla směšná, takže jsem tam pokračoval ve stejném duchu, a proto ta kniha je taková.

24. *A jak to máš dnes?*

Vrátil jsem se k černobílým věcem. Už se zase nebráním té hloubce, ale snažím se aspoň občas, aby to bylo objektivnější, aby to bylo o těch stejných věcech a tématech, o lásce, o kráse, ale nejenom skrze moje nejbližší prostředí, aby to bylo univerzálnější. Jenomže to jsem si řekl před pár lety, pak se mi narodila dcera, a začal jsem fotit ji. Tím se to změnilo, zase to běží paralelně, fotím venku, někde běhám a zároveň fotím ji a ty soubory rozhodně jsou osobní, nejsou univerzální, to prostě nejde. Takže se vše prolíná.

25. *Kolik jí je?*

Šest.

26. *A je ti podobná?*

Prý ano.

27. *A jsou někde ty fotky k vidění?*

Vůbec ne. Posílal jsem je zatím jen do zahraničí lidem, u kterých jsem si přál, aby to viděli, ale zatím jsem to nevystavoval.

28. *A nemáš takovou ambici?*

Chci udělat autorské knížky a alba hlavně pro ni, ale ambice vystavovat všeobecně mám míň, než bych asi měl. Užil jsem si toho dost a je pro mě hrozný problém ty věci dotáhnout, aby je někdo mohl vidět. Pořád mě baví fotit, to si užívám, ale strašně se mi nechce to zpracovávat. A tohle léto se mi poprvé ani fotit moc nechtělo. Vzpomínám na Vojtu Dukátu, který jednou řekl: „Někdy přemýšlím, jestli si mám napsat, že jsem to viděl.“ Že ty situace pořád vnímá a prožívá, ale už prostě nemá potřebu to fotit. A tak s tím bojuju, nebojuju, fotím podstatně míň a říkám si, že aby to celé mělo smysl, měl bych spíš zpracovat to, co jsem už udělal, než stále vytvářet nové věci, že to potom do smrti nestihnou. Už teď mám pocit, že to nejde.

29. *Máš toho tolik?*

Mám toho na několik dalších knih, mám na černobílou kinofilmovou knížku. Tam jsem se chtěl vyrovnat s historií dokumentární fotografie a podívat se na současný svět starýma očima – já mám staré oči a asi i duši, jak mi to jednou někdo vysvětlil v Indii ve vlaku. Vždy mě zajímalo, jestli se ty obrazy ještě objevují, jestli se dají ještě pořídit takové fotky, co jsme měli rádi od velkých klasiků dokumentární fotografie, jako třeba od Roberta Franka, Henriho Cartiera Bressona a spousty dalších. Samozřejmě ne ty samé, nechtěl jsem něco „refotografovat“, spíš mi šlo o toho ducha a obrazovost. To jsem dělal posledních deset let a mám to ukončené. Odpověď zní ano, ty obrazy tady pořád jsou. A teď dělám deníky dcerce, a když se něco děje kolem, tak to vyfotím taky. Ale nic moc jiného nedělám, věnuji se intenzivně focení pohybu, tanečního umění, to je moje jediné profesionální zaměření. Pohyb jako takový mě zajímá, protože tam je ten terapeutický účinek nejsilnější, pohyb mi nabízí těch obrazů nejvíc. Když sleduješ tanečníka, tanečnici, nebo dokonce skupinu, vidíš milion obrazů, tam se objevují takové kompozice, které bych si nikdy nevymyslel. Našel jsem velké porozumění a možnost se v tom realizovat u Jana Malíka a platformy *Pulsar*.

30. *Ale jak to můžeš zaznamenat s Flexaretem nebo se starými foťáky?*

Fotím to digitálem, to je jasné, to je právě paráda. Ale není pravda, že by to nešlo.

31. *Jo, šlo by to. Rychlá závěrka s bleskem.*

Dřív jsem to fotil na rychlý autofokusový kinofilm a šlo to perfektně. Je to už dávno, býval jsem tehdy v Ostravě a pracoval jsem pro Moravskoslezské divadlo. Tam jsem s tím začal, tam jsem se to naučil a dělám to s nějakými pauzami dodnes.

32. *A to taky není možné někde vidět?*

Pracuji na tom teď, právě s Honzou Malíkem, Terezou Krčálovou a uskupením *Pulsar* se to chystáme vystavit a vydat nějakou publikaci. Fotografové se často zabývají pohybem kvůli médiím, aby se prezentovalo představení, ale mě tohle nezajímá. Mě jde o to, co v tom můžu vidět, najít. I když pracuji s lidmi, kteří to dělají skvěle, často ani nevím, o čem představení je, nebo jestli je dobré. Jsem do toho tak ponořený, že mi uniká děj, celek.

33. *Hledáš tam to, co tě zajímá. Můžeš prosím popsat, co jsi v rámci práce na Vlčím medu udělal jako první?*

Myslím si, že důležitá je první i druhá věc. První je aktivita, nesedět doma. Je třeba se domluvit, že se s někým potkám, že mu udělám portrét nebo že vyfotím jeho babičku. Nebo že pojedeme na výlet a budeme se koupat a skákat do vody. Nebo pojedeme na Hornácké slavnosti. Být aktivní a něco zkusit je základ. A druhá věc je co nejdřív vše zpracovat, vlézt do komory, k počítači, vytisknout to a donést kamarádovi, babičce, rodičům. Ukázat to těm, pro které to dělám. Tohle jsem si uvědomil v 90. letech. Mám pocit, že jsem prožil mládí ve fotokomoře. Špatně jsem spal a jednou jsem si sám položil otázku, proč to dělám. A vždy jsem si řekl, že proto, že jsem to následující den chtěl ukázat Davidovi, přítelkyni, mámě, bráchovi...

Je dobré vědět, koho to potěší, koho to bude zajímat, kam ty fotky donést. Tyhle dvě věci mi pomohly. Být aktivní, vypadnout ven, brzy to zpracovat, a pak to někomu ukázat, aby to mělo výsledek a přineslo to zpětnou vazbu.

34. *Měl jsi nějaká očekávání, než jsi začal pracovat na knize Vlčí med?*

Než jsem začal dělat *Vlčí med*, tak jsem si ještě myslel, že budu módní fotograf, a v tom spočívala moje očekávání. V té době jsem poprvé zažil, že když mohu udělat nějaké zásadní rozhodnutí, které by mi hodně změnilo život, většinou se vrátím zpátky na svoji cestu a ty dveře po otevření zase zavřu. Když jsem očekával, že budu módní fotograf, věřil jsem tomu, že pokud budu hodně pracovat tak toho dosáhnu a skutečně jsem odjel do Paříže. Neřekl jsem si tehdy, že když mě nikdo nezná, půjdu do agentury za rohem (na periferii). Vybral jsem si tři nejlepší a v jedné z nich mi řekli: „Přijď zítra, bude tu někdo, kdo se ti bude věnovat.“ Přišel jsem do agentury na Avenue George V, všude byly fotky Naomi Campbell, Lindy Evangelisty, Cindy Crawford, ..., měl jsem z toho husí kůže a říkal jsem si: „Ještě je tady potkám a padnu.“ Ale byly prázdniny, takže tam nepřišly. Booker si prohlídl moji práci a řekl, že v září můžu začít, že mi dají začínající modelky.“

35. *To byly které roky?*

Polovina 90. let. Dáme ti začínající modelky – tak to v módě funguje, navzájem se vytáhneme nahoru jakmile někdo prorazí. V Paříži jsem taky fotil děti rodinám, abych se uživil.

36. *A ty umíš francouzsky?*

Neumím, v Paříži to šlo anglicky, francouzsky jsem se naučil jen trošku a dávno jsem to zapomněl. Mezitím mi stále chodily zprávy od kamarádů z Parallaxy, skupiny, kterou jsme měli v Brně, a od těch kamarádů, se kterými jsme začali s Flexarety, a mě chytily hrozný stesk a uvědomil jsem si, že to nechci. Takže ve chvíli, kdy jsem mohl nastoupit do Elite Paris, sedl jsem na autobus, jel jsem zpátky a v hlavě jsem měl něco jako: „Chci žít svůj obyčejný život tady, chci jezdit na chalupu, na Jihlavku, na Dyji, a s kamarády ve starých autech dělat pikniky. Občas jsem to s módou ještě zkoušel, jezdil jsem do Prahy a jenom jsem se utvrzoval v tom, že tak nedokážu fungovat. I kamarádi, kteří v tom vydrželi a dotáhli to, moc šťastní nebyli, protože museli žít na vysoké noze, museli se tomu přizpůsobovat do té míry, že z toho často byli zoufalí. A paradoxně se k módě vracím teď po třiceti letech, protože existuje i svět mladých alternativních návrhářů, kterým se naštěstí také daří a spolupracuje se nimi úplně jinak. To je bezvadný, takže se teď k tomu hlásím znovu. Už v tom nemusí figurovat klasický modeling a agentury. Třeba vloni jsem dělal soubor pro Kláru Židkovou, která ve své kampani měla silný sociální přesah, vybrala si neprofesionální modelky a ta práce byla velký zážitek.

37. *Co se v tobě, při práci na souboru Vlčí med odehrávalo? Měl jsi pocit, že se o sobě něco učíš? Dozvídáš? Už jsi na to částečně odpověděl, chtěl bys to doplnit?*

Uvědomoval jsem si každopádně křehkost věcí. Víím, že to bylo první, co mi pomohlo si uvědomit, jak je všechno zranitelné, jak se to stát nemuselo. Když jsem ty fotky potom rychle vyvolával, někdy to na nich bylo a já jsem si uvědomil, že to bylo o fous, ale často tam také nebylo to, co jsem prožil a co jsem myslel, že tam bude. Takže tu křehkost věcí, událostí a vztahů, jsem dost silně prožíval.

38. *Co ti ta práce přinesla, když bys to měl hodnotit hlouběji?*

V první řadě tu bezprostřední radost ze vztahů, z kamarádství, částečně jsem to dělal pro lidi na těch fotkách a ty fotky jsem jim pak dával. A potom mi to přineslo tu alternativní kariéru umělce na volné noze, když jsem nešel tou módní cestou, to je pro mě zásadní. Měl jsem s tátou a bráchou rozjeté reklamní studio, ale v určitém momentě jsem zjistil, že nejsem schopen dělat tak moc zakázek, ubíjelo mě to podobně jako ta móda. A když jsem zjistil, že se tím nedokážu živit, měl jsem hrozný dilema, co mám vlastně dělat. Protože

tehdy se říkalo, že když se chceš věnovat volné tvorbě, musíš dělat reklamu, a až pak, ve volném čase, volnou tvorbu. Já jsem si říkal: „To je blbost, když se malíř rozhodne malovat, tak taky nedělá reklamní tvorbu a nemyslí na to, aby měl potom volný čas, prostě maluje.“ Tak jsem začal naplňovat to, že toto je moje práce, za tu budu placený a tu chci dělat. Často to pak nebylo jednoduché.

39. *To mluvíš o té době, kdy jsi dělal Vlčí med?*

Dokud se něco nevystavilo, dokud to nešlo do světa, tak jsem z toho nic neměl, jenom mě to hrozně moc stálo. Ale věděl jsem, že to chci dělat, že to je moje povolání a dělal jsem to naplno, i když jsem samozřejmě vůbec neměl jistotu, že něco prodám. Nezávisle na konfesi mi to potom vysvětlil jeden kněz, že povolání je opravdu povolání, že je to dar, výzva, že mezi povoláním a prací je dost rozdíl. Cítil jsem to také tak a rozhodl jsem se, že toto je to hlavní, co budu dělat.

Dodnes si pamatuju, jak jsem jel v roce 2000 nebo 2001 poprvé ukázat fotky do Bratislavy na Mesiac fotografie a jak se mi moji kamarádi v hospodě večer předtím smáli. Říkali: „Ty se hezky oblečeš, budeš mít kufřík a budeš se chlubit svýma fotkama?“ Ale jeden z těch kamarádů to viděl trochu jinak, a tak jim za mne odpověděl: „Třeba jo, ale ty zítra půjdeš dělat na lešení.“ Já jsem na tom lešení pak taky skončil mnohokrát, nicméně tam v té Bratislavě má kariéra začala, protože jsem tam navázal první kontakty, které se ukázaly jako zásadní třeba až roky potom. Lidé nereagují často hned, sledují tě, a když tomu začnou věřit, tak se ti třeba ozvou. Tak se to stalo mně a tak to začalo.

Práce na *Vlčím medu* mi přinesla to, že jsem mohl vystavovat ve světě a jakési uznání. To pro mě bylo překvapivě důležité, protože tady po 90. letech byla dost zoufalá situace. Tady fotograf nic nebyl, neplnily se smlouvy a dohody, často jsem nedostal za práci zapláceno. Když jsem přijel do Ameriky, lidé se ptali: „Kolik to stojí?“ A pak: „Dobrý, ruku na to, zítra ti to přinesu,“ prostě hotovo. Nebo: „Za tři roky ti udělám výstavu,“ a pak za tři roky zavolal. Vůbec jsem nemohl pochopit, že to funguje. Zachránilo mne to, že moje práce má pro někoho hodnotu, že to, co jsem vyfotil někde na rybníce u Znojma, někoho může zajímat i v Tokiu nebo New Yorku. To mě dost povzbudilo.

To mi dal *Vlčí med* a dodnes dává, těžko udělám něco lepšího. Ale to je jedno jsem rád, že k takové konstelaci vůbec došlo.

40. *Můžeš zmínit nějaké reakce svých blízkých na tvoji práci? Třeba na tu knihu?*

Vždycky jsem žil v tom, že když se něco dělá, tak se to i ukazuje a mluví se o tom. Pro mě to bylo normální, protože když jsem to nebyl já, tak to byl někdo jiný z rodiny nebo z přátel, takže jsem ty věci průběžně ukazoval a reakce byly přesně takové jako ty fotky, různé. Někomu se to líbilo, někomu ne. Máma mi to také dokázala říct, nikdy mi nemazala med kolem pusy, řekla mi, když to bylo dobré, ale i když nebylo.

41. *A ranilo tě to? Jak si to přijímal?*

Někdy ano, ale pokračoval jsem dál protože mě to bavilo. Spíš to byla konstruktivní a smysluplná kritika, která mi pomohla se zlepšit. Občas jsem slyšel i věci, co mi moc nepomohly. Od kamarádů a známých na prvních výstavách v Brně. Tam se občas někdo něčemu smál, což pro mě bylo těžké, protože ty věci byly osobní, upřímné, vždy jsem šel s kůží na trh. Takže když někdo psal do těch návštěvních knih nějaké sprostěárny, tak mě to zdrblo. Ale dalo se to přežít.

42. *Co jsi při debatách o Vlčím medu nebo Colorjoy se svými blízkými prožíval? Když ti to bylo přirozené a byl jsi na to zvyklý, cítil jsi zadostiučinění, že knížka je na světě?*

Určitě ano, měl jsem radost, že tam mám zaznamenané věci, lidi, dobu, místa, že jsem to dodělal. Když fotím, nikdy nemyslím na výstavu, vždycky myslím na knihu. Pro mě je podstatné, že knihu si člověk může odnést domů, žije si potom svým životem, výstava

skončí. Výstavu samozřejmě také udělám rád, ale tou vizí, která mě žene abych něco dokončil, je kniha.

43. *A máš v knize na fotkách i mámu, tátu, bráchu...?*

Ano, mám, vždycky jsem potřeboval, aby ta dekáda obsažená v knize byla nějak kompletní, aby tam byly podstatné osoby a události. Ne vždy jsem se ohlížel na „přínos fotografii“.

44. *Bylo něco, co tě v průběhu té tvé tvorby překvapilo?*

Co by to mohlo být? Tebe něco překvapilo?

45. *Nemusí to být něco hlubokého. Mě překvapilo, že když jsem oslovovala lidi pro Autoportréty (2012), kolik lidí mě neodmítlo a souhlasilo s focením. Otevřeli se mi, dostala jsem se k nim hodně blízko. Důvěřovali mi.*

To mě taky překvapovalo, důvěra lidí, které fotografuji. Někdy jsem se toho i bál, proto jsem se vyhýbal aktům. Dělal jsem je, jenom když se staly přirozeně; bylo to moje soukromí, moje zodpovědnost. Tu jistotu bych s cizími modely neměl, tak jsem se tomu spíš vyhýbal.

A pak, jak jsi řekla, že to nemusí být moc hlubokého...

Tak mě překvapilo, když někdo poprvé dobře zaplatil. Roky jsem žil mírně řečeno skromně, do Ameriky jsem odjížděl zadlužený a vrátil jsem se s takovou tou ruličkou v kapse jak ve filmu... Tak jsem si říkal: „Ty jo, za to bych si mohl koupit auto, jak je to možné? Za pár dnů?“ Samozřejmě to nebylo pár dnů, ale roky práce, kdy jsem nic nevydělal, ale stejně mě to překvapilo a ujistilo mě to v tom, že člověk musí svým snům věřit.

46. *Myslíš si, že fotografická práce v tom duchu, jak ji děláš ty, může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří by takhle chtěli pracovat? Je to pro člověka cesta, když chce?*

Určitě je, ale není to bez rizika v tom, co jsem řekl už předtím, že se mi to začalo vracet. Tak jak mě to léčilo, když jsem si vytvářel svůj svět, tak mne to deptalo, když se mi ten svět hroutil, potřeboval jsem další terapii, abych se z toho dostal. Prostě to může být dvojsečné. Ale myslím si, že to nemusí být vždycky práce „v tomhle duchu“, i focení krajiny nebo architektury může být velmi terapeutické.

47. *Co je podmínkou pro člověka, který by rád takhle terapeuticky pracoval? Myslím teď primárně na studenty fotografie. Řekl bys, že je tam něco, na co by neměli zapomenout? Zmínil jsi nutnost být aktivní, ale co dál?*

Aby to fungovalo terapeuticky? Lidem, kteří chtějí terapii, něco vyfotí a pak to nedodělají a nikomu neukážou, to moc nepomůže. Takže odpověď vyzní asi trochu banálně: Je zapotřebí jakýsi druh profesionality, je třeba to zpracovat, dotáhnout, ukázat, rozdat. Dělat to opravdově, naučit se řemeslo, mít výsledek. Bez výsledku ta terapie nebude fungovat. I psychoterapie funguje, jenom když se plně účastníš, ne když si myslíš, nebo ti někdo řekl, že bys měla. Proto se zdá, že účinnost psychoterapie je nízká, protože řada lidí ve skutečnosti nechce, nebo bohužel nemůže s terapeutem spolupracovat. A tak je to i s tou fotkou. Nestačí, když ti to někdo navrhne. Je potřeba něco dělat. A to je často problém, protože deprese s sebou nesou tu neschopnost bojovat s nechtí, s nedostatkem motivace. V buddhismu se říká, že deprese je nemoc dechu.

48. *Jak důležitá je pro tebe čitelnost sdělení tvého souboru?*

Dost, až zásadně a uvědomuji si to čím dál tím víc, jak se odpojuji od fotografického světa, protože mě to už tolik nezajímá. Nemám potřebu k tomu číst vyjádření, explikace, nějaké popisy sociálních situací, abych pochopil, proč ta která fotka je dobrá. Když přijdu na výstavu, potřebuju mít emocionální zážitek, potřebuju, aby to ve mně zůstalo, potřebuju vidět obraz, když ho nevidím, tak si to málokdy zapamatují. Teď nechci říct, že to jde jen tímto způsobem, protože těch rovin je strašně moc, ale mě už to nebaví. Je pro mne důležité,

- aby mi to něco dalo, aniž bych věděl, jak to kdo myslel. Proto jsem zmiňoval ten tanec. Můžu fotit představení, které ani není moc dobré, ale dá mi strašně moc.
49. *Vezmeš si z toho moc jako fotograf, protože vidíš ty obrazy?*
Jasně.
50. *A můžeš ještě prosím říct, jaké byly reakce na tvé knížky? Nebylo to pro tebe zklamání, že jsi udělal kus práce, a musel sis na ni sehnat peníze? Jak jsi to vnímal?*
Celkově byly knihy přijímané dobře. Vše se obešlo bez extrémních reakcí, dost lidem se to líbilo, a některým ne. Jsem sebekritický a nečekám, že zrovna moji práci musí ocenit všichni. Navíc ty knihy nevznikly kvůli ocenění, ale protože jsem je potřeboval udělat.
51. *Pamatuji si, že tvoje knížka nešla sehnat.*
Byl to malý náklad, asi šest set kusů.
52. *I tak to je na první knížku úspěch.*
Ta druhá se tak neprodala. Té bylo osm set kusů.
53. *A ty ještě nějaké máš?*
Mám, asi dvě stovky.
54. *Tys tomu ale nevěnoval energii, abys ji prodal, že?*
Ne, vůbec. Ale ta první, pravda, ta byla i tak pryč hned.
55. *To bylo zjevení, pamatuju si to. Jak byla krásně vytištěná, kompletně ukazovala tvé přemýšlení, tvůj jasný rukopis.*
Děkuju.
56. *Ty teď začínáš učit. A to je taky to, co bych chtěla vypíchnout, že jsou pedagogové, co můžou zažehnout oheň, nebo jej na začátku udusit.*
To je citlivá věc. Jsem úplně na začátku a všechno se ještě musím naučit, ale je to pro mě důležité téma. Je to jediné zaměstnání, o které jsem kdy stál, tím myslím i konkrétní místo, brněnskou „Šuřku“. Jsem také jejím absolventem, právě ta škola pro mě fungovala terapeuticky, přišel jsem dost zoufalý ze dvou předchozích škol, které mi moc nesedly. Cítil jsem se tam jako bílá vrána, nebo černá ovce. Zažil jsem šikanu i od učitelů...
57. *Co to bylo za školy?*
Strojní průmyslovka a učňák. Obojí na dlouhé povídání. Na strojárně jsem prožil revoluci a pak už se tam nedalo vydržet. Fotografický učňák, kde to mohlo být dobré, ale nebylo. Byly tam strašné bestie, takové komoušsko-vekslácké typy, bylo to zničující. Cítil jsem se naprosto nepoužitelný, mimo společnost. Pak jsem přišel konečně na Šuřku a tam jsme na tom všichni byli stejně, chtěli nás tam a brali nás takové, jací jsme byli. Měli jsme pro ně nějakou hodnotu. Talentovky byly těžké, něco na nás muselo být. Hned to začalo fungovat, mohl jsem být sám sebou, nebrali mi náušnice a neprudili mě, třeba s ostříháním. Předtím mě mistr například posílal na gynekologii, abych mu přinesl doklad o pohlaví, jestli nejsem holka, když mám dlouhé vlasy a náušnice. A přitom jsem nebyl moc extravagantní, dlouhé vlasy a dvě náušnice, možná nějaké oblečení, to bylo tak všechno. To jsem znal jiné, kteří opravdu stáli za pozornost, třeba pankáče. Já jsem byl takový neškodný romantik. Takže mě ta škola zachránila. Moji učitelé na fotce byli výjimeční lidsky i tím, co nás dokázali naučit. Ke studentům se přistupovalo laskavě, s úctou, i když nám to někdy nešlo. Třeba Jiří Víšek: „Jo, vy nemáte filmy? Teď jsem dostal takovou věc, takovou kartičku, to se strčí do přístroje na ulici České a z toho vyjede pětistovka, tak si to vezměte, kód je tohle tady na papírku, a běžte si koupit filmy.“ Chápeš, tohle bylo něco! Celý život cítím vůči té škole obrovský dluh, takže to teď beru jako velkou výzvu, jako možnost to vracet. Škola je zásadní, ta buď generace lidí likviduje, anebo jim pomáhá.
58. *A to je střední odborná škola?*

Původně se za mých časů jmenovala Střední škola uměleckých řemesel a teď se to jmenuje Střední škola umění a designu. Jako Škola uměleckých řemesel vznikla v roce 1924, ale hodně tomu předcházelo. V Brně byl tehdy průmyslový boom, byla potřeba lidé, kteří něco umí. Naše a bratislavská škola měly blízko i k Bauhausu.

59. *A čeho si myslíš, že se můžeš obávat? Říkal jsi, že nevíš, zda to zvládneš.*
Ve škole je i byrokracie, je to určitý systém. Já se to musím naučit, musím v sobě najít kus trpělivosti a pokory.
60. *A máš tam někoho, kdo ti pomůže?*
Určitě mám. Pomáhá mi vedoucí ateliéru Martin Vybíral a řada dalších učitelů. Spadl jsem do toho po hlavě, a navíc budu i třídní, v tom mi zase pomáhá jiný třídní učitel.
61. *Máš výborné předpoklady, zažil jsi to, co jsi zažil, studoval jsi tam.*
Budu se každopádně snažit. Někdy mám pocit, že je to těžší než na vysoké, kde si student víceméně dělá, co chce, a ty mu pomáháš. U nás je to mnohem komplexnější, ale o to víc mě to také baví.

Při fotografování Julie jsem se snažila zachytit těžké pocity ze svého dospívání

Anna Grzelewska (1976, Varšava)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*
Je to fotografie mé matky, když jí bylo šest nebo sedm let. Jedná se o černobílou fotografii, na které maminka leží na klíně své maminky a smutně se dívá do objektivu. Vzhledem k tomu, že znám příběh maminčina těžkého dětství (babička krátce nato zemřela a maminka se s tím od té doby musela vyrovnávat sama), je pro mě tato fotografie velmi dojemná. Myslím, že tato fotografie byla vlastně začátkem projektu *Julia wannabe* (2011).
2. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*
Myslím, že fotografování mé dcery Julie pro mě bylo terapeutickým zážitkem, takže všechny fotky v sérii *Julia wannabe* mohu považovat za terapeutické. Při fotografování Julie jsem se snažila zachytit těžké pocity ze svého dospívání. Když jsem je vynesla na povrch, mohla jsem jim čelit a nějak je zkrotit. Tyto fotografie jsou symbiózou mých vzpomínek, zážitků, emocí a reálného života mé dcery Julie. Jako matka jsem se velmi bála, že budu své obavy a potíže přenášet na dceru. Vyjít s nimi na povrch v podobě obrazu pro mě byl bezpečný způsob, jak se s těmito obavami vypořádat, způsob, jak si udržet s dcerou zdravý vztah.
3. *Uved' prosím konkrétní příklad, kdy podle tebe fotografie může fungovat jako terapie.*
Myslím, že inscenovaná fotografie může mít terapeutický účinek. Podobně jako divadelní inscenace, jako terapeutická metoda psychodramatu, kdy se emočně vžijeme do role a v bezpečných (kontrolovaných) podmínkách prožíváme obtížné emoce a zachycujeme je v podobě obrazu nebo představení.
4. *Kdy a jak tě napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popiš prosím ten moment.*
V jednu chvíli jsem se ve své dceři začala vidět. Zpočátku jsem se bála přenést na ni svá traumata. Bála jsem se, že se ze mě stane toxická matka. Těžko se to popisuje, cítila jsem zároveň protichůdné pocity: radost, bolest, strach, zvědavost a fascinaci. A právě tyto pocity jsem začala fotografovat. Někdy je dokumentuji a někdy je inscenuji.

5. *Popiš prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Julia wannabe je o dospívání mé dcery Julie a vznikala od roku 2006. Zajímá mě okamžik, kdy se z dívky stane žena. V tomto hraničním bodě je cosi znepokojivého, nejednoznačného. Dětství je v naší kultuře vnímáno jako země štěstí, nevinnosti a sladkosti. Naše paměť má tendenci vymazat všechny vady tohoto obrazu. Při fotografování Julie jsem se chtěla podívat na proces dospívání komplexněji. Nejedná se tedy o reportážní záznam událostí z Juliina života, deník nebo rodinné album, ale spíše o pokus zachytit univerzální povahu této doby. Je to také fotografická reinterpretace psychologického procesu přenosu – fotografický obraz je zde produktem mé paměti a Juliiny zkušenosti. Přijetím této perspektivy se ukazuje, že hranice mezi dospělostí a dětstvím je pohyblivá, že se jejich obrazy vzájemně prolínají. Název projektu *Julia wannabe* odkazuje na fenomén „Madonna wannabe“⁴⁵. Tak se říká dívkám, které se oblékají jako Madonna. Nejenže nosí stejné oblečení, malují se podobným způsobem a poslouchají její hudbu, ale prostřednictvím těchto vnějších atributů se snaží „být Madonnou“, dosáhnout podstaty tohoto druhu ženskosti. Tato podoba jim paradoxně umožňuje vyjádřit se.

6. *Co jsi v rámci práce na tomto souboru udělala jako úplně první?*

Zpočátku jsem Julii fotografovala spíše dokumentárním způsobem. Fotografie jsem neinscenovala, jen jsem zachycovala okamžiky, které ve mně vyvolávaly pocity, o nichž jsem se již zmínila. Postupem času jsem začala částečně inscenovat situace, které jsem viděla nebo na které jsem si vzpomněla.

7. *Co následovalo?*

Stále jsem Julii fotografovala, ale nedávno jsem začala mít pocit, že můj projekt se chýlí ke konci. Cítím, že takovým závěrečným okamžikem tohoto cyklu bude moje menopauza, která se podle mě blíží. Jako by ta moje puberta konečně končila.

8. *Jaká byla tvoje očekávání, než jsi na souboru začala pracovat?*

Neměla jsem žádná očekávání.

9. *Co se v tobě při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měla jsi pocit, že se o sobě něco učíš? Dozvídáš?*

Provázel mě velký strach, bála jsem se, že Julii ublížím. (Se znalostí příběhu Sally Man jsem byla velmi opatrná při ukazování dceřiných fotografií na veřejnosti.⁴⁶) Bála jsem se také svých smutných emocí, které jsem chtěla vyfotografovat. Zároveň jsem to ale nemohla neudělat. Zpětně si myslím, že to byl pro mě jediný způsob, jak s Julkou sdílet ten prostor, který v sobě mám a který nedokážu denně popsat ani ukázat. Od chvíle, kdy jsem začala fotografie inscenovat, jsem se bála mnohem méně, protože jsem Julii „nesledovala“, ale ona se účastnila mého světa. Byla sama sebou a tak trochu si se mnou hrála.

10. *Co ti práce na projektu přinesla?*

Myslím, že tento projekt pro mě znamenal návrat k mému dospívání. Umožnilo mi to zpracovat různé bolestné vzpomínky. Spolu s těmito fotografiemi jsem konečně dospěla.

11. *Jaké reakce svých blízkých na tuto svoji práci jsi zaznamenala?*

Manžel mě velmi podporoval, ale také mě upozorňoval, abych nepřekračovala Julčiny osobní hranice. Bylo to pro mě velmi potřebné. Syn se nechtěl nechat fotografovat, nelíbilo

⁴⁵ Termín „Madonna wannabe“ či „Madonnabe“ pro charakteristiku osob, které napodobují zpěvačku Madonnu zpopularizoval John Skow v článku *Madonna rocks the land* uveřejněném 27. května 1985 v americkém deníku Time.

⁴⁶ Cyklus fotografií Sally Mann (roz. Sally Turner Munger) *At twelve: portraits of young women* (New York: Aperture, 1988. ISBN 978-0-89381-296-6), způsobil kontroverzní diskuse.

se mu to. Když jsem ho požádala o názor na tuto sérii, řekl, že má od těch fotografií odstup, že ho příliš nezajímají.

12. *Co jsi při probírání svého terapeutického souboru se svými blízkými cítila?*
Blízkost, že se svými příbuznými mluvím o sobě, o tom, co je pro mě důležité. Je to trochu tak, jako bych na chvíli vystoupila z role mámy a odhalila jim další část sebe samé.
13. *Co tě při práci na projektu nejvíce překvapilo?*
Nejvíce mě překvapilo, že když byla Julie starší, vyzdobila si těmito obrázky celý pokoj. A její přátelé nosili obrázky v peněženkách, lepili si je do deníků a velmi se jim líbily.
14. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Myslím, že ano, ale pokud jsou na fotografiích děti, musíte být velmi opatrní. Konzultovala jsem své Juliiny fotografie s psycholožkou a ta mě upozornila, že tato fotografie je součástí mého osobního vztahu s dcerou. To, že se na ni dívám přes kameru, že je pro mě její vnější stránka tak důležitá, na ni má vliv a formuje její pohled na sebe samu. Paradoxně nejde ani tak o účinek samotných fotografií – o to, co představují –, ale o to, že já, její matka, se na ni téměř neustále dívám, pozoruji ji, fotografuji ji, reálná situace fotografování se stala součástí našeho vztahu. To je jeden z důvodů, proč od Julčina dospívání byly prakticky všechny fotografie inscenované, vždy jsem se s ní domluvila, že ji budu fotit, a požádala ji o svolení, zda bych je mohla ukazovat na veřejnosti.
15. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Myslím, že základem je převzít odpovědnost za objekt fotografie, za dítě či za člověka obecně. To znamená plně si uvědomit, že fotografie má dopad na jeho skutečný život.
16. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi prací otevřela? Pomohla ti práce se posunout?*
Ano, určitě.
17. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžeš prosím přiblížit, kam dále směřuješ?*
Ano. V mém případě se na tuto perspektivu dívám jen proto, že jiný druh fotografie mě nezajímá. Kdykoli něco fotografuji, musím k tomu mít citový vztah, musí mi to být blízké. Je to docela těžké, protože zodpovědnost za postavy je někdy ochromující, ale nedokážu dobře vyfotit lidi, které nemám nějakým způsobem ráda.
18. *Jak důležitá je podle tebe čitelnost sdělení tvého terapeutického souboru? Hraje pro tebe roli, že divák pochopí, co jsi souborem chtěla říct?*
To je velmi důležitý aspekt, ale pouze v okamžiku vystavování fotografií, nikoliv v okamžiku jejich vzniku. Na výstavy se snažím vybírat fotografie, o kterých si myslím, že se do nich diváci mohou nějakým způsobem vcítit. Ženy, ale i muži mi často říkají, že se s dívkou na obrázcích ztotožňují.

Znovu jsem poznal sám sebe; změnil jsem se

Krzysiek Orłowski (1983, Świebodzice)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*
Existuje asi mnoho fotografií, které mě hluboce zasáhly, které na mě měly velký vliv – na mé vnímání světa v určitých etapách mého života. Na začátku mé fotografické cesty mě zajímala reportážní fotografie, stále dokola jsem si prohlížel fotografie předních mistrů: Sebastiãa Salgada, Henriho Cartiera-Bressona a Josefa Koudelky. Černobílé fotografie

zobrazující a představující svět. Pak přišly další generace fotografů a fotografek. Stále se mi líbí fotografie Sally Mann, Nan Goldin nebo Stephena Shorea. Určitě mě velmi ovlivnil objev Tonyho Ray-Jonese, který mě svým způsobem formoval jako dokumentárního fotografa. K jeho albům se často ze sentimentu vracím.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

Na fotografie Larryho Sultana z jeho série *Pictures from home [Obrázky z domova]* (1992) mám takové vzpomínky, že na mě působily uklidňujícím dojmem. Je v nich cosi energizujícího, neviditelné pouto mezi fotografovaným a fotografem, v tomto případě mezi otcem a synem. Tyto snímky mě podnítily k hlubšímu pohledu do mého vlastního světa rodinných vztahů. Abych si vyřešil vztah s otcem. Měly na mě terapeutický účinek.

3. *Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*

Na to pravděpodobně neexistuje žádný vzorec. V každém takovém případě bude příklad velmi subjektivní. Mohu se odvolat na svůj vlastní příklad, jak mi fotografie umožňuje přežít v mnoha těžkých i napínavých životních situacích. Skrývání se za kamerou je určitým druhem maskování, někdy před problémy, jindy před lidmi a světem. Hodně jsem fotografoval v první osobě, mluvil jsem o svém světě, o své rodině, o svých blízkých. To mi umožnilo dostat se blíž, spoustu věcí pochopit. Například můj komplikovaný vztah s otcem, který ne zcela akceptoval mé umělecké zaměření. Když zemřel, zůstala nám ještě vzájemně nedořešená témata, nevyřešené problémy. Kamera mi pak sloužila jako nástroj k vyjádření emocí, ke konfrontaci. Vyfotografoval jsem otcův byt, když jsme ho po jeho smrti uklidili. Moje pozornost se soustředila na stěny, na mnoho vrstev barvy, kterou otec po léta zdi natíral, aniž by odsunul nábytek. Myslím, že to pro mě mělo terapeutický rozměr, způsob vyrovnání se s tímto námětem.

4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento moment.*

Často jsem pracoval tak, že jsem ve své niterné osobní zkušenosti šel až na dřev. Vycházel jsem ze svých osobních pohnutek. Vyprávěl jsem o sobě v první osobě tím, že jsem objektivem kamery sledoval své okolí a sám sebe. V sérii *Mamo wróciłem na parę dni [Mom, I came back]* (2013) jsem se prostřednictvím fotografií snažil dát dohromady momentální pocit zoufalosti ve vlastním životě. Neměl jsem kam jít, a tak jsem se vrátil do rodného domu, což se náhodně propojilo s podzimní atmosférou a fotografiemi z mého domova.

5. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

180° (2018–2019) je cyklus, ve kterém se snažím přiblížit svůj boj se změnami ve vlastním životě. V jednu chvíli jsem se psychicky i fyzicky ocitl na konci svých sil. Byl jsem unavený a vyčerpaný. Rozhodl jsem se proto něco změnit, provést něco se svým životem. Rozhodl jsem se pro „očistu“. Prvním krokem bylo vzdát se stimulantů, cigaret, alkoholu a drog. Kompletní detoxikace a očista mi pomohla znovu poznávat sám sebe, objevovat život strážlivý, bez stimulantů. Bylo to neuvěřitelně motivující a povzbuzující období. Znovu jsem objevil svého sportovního ducha. Vyčerpání po tréninku bylo pak tou nejlepší odměnou. Během této doby jsem se fotil a kombinace všech těchto faktorů měla silně terapeutický účinek.

6. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*

Při práci na projektu jsem hodně inscenoval, režíroval a vytvářel fotografie. Neměl jsem připravený plán od A do Z. Jednal jsem velmi intuitivně. Byl čas na stylizaci i čas na neomezené pozorování toho, co se v danou chvíli dělo. V té době jsem byl velmi kreativní, pohltilo mne to.

7. *Co následovalo?*
Pracoval jsem na sobě. Měnil jsem se před očima. Bylo to neskutečné.
8. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začal pracovat?*
Už během práce jsem věděl, že chci tento projekt shrnout do malé publikace. Příběh, který jsem tvořil, měl začátek a konec. Bylo důležité ukázat proces změny. Účinek toho všeho.
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
Naučilo mě to neuvěřitelně mnoho. Pracovat na sobě, snažit se změnit své návyky, stanovit si cíle a pracovat na jejich dosažení. A nakonec to celé završit. Je to dlouhý, často monotónní proces. Zatvrzení duše. Tehdy se ve mně vystřídala spousta emocí, od vzteku až po euforii. Jsem rád, že to několika dalším lidem také pomohlo uvěřit v sebe samé a dát si šanci na změnu.
10. *Co vám práce na souboru přinesla?*
Znovu jsem poznal sám sebe. Změnil jsem se. Stal se ze mě lepší člověk. Myslím, že to jsou největší hodnoty.
11. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jste zaznamenal?*
Nejprve překvapení, pak se mi dostalo od okolí velké podpory a zvědavosti ohledně účinků této práce.
12. *Co jste při probírání vašeho terapeutického souboru s vašimi blízkými cítil?*
Při práci mi byla oporou má partnerka, která se také podílela na té proměně. Dostalo se mi od ní velké podpory a trpělivosti. Během této doby jsem se hodně věnoval sám sobě. Intenzivně jsem se soustředil sám na sebe. Práce, kterou jsem odvedl, měla samozřejmě vliv i na nás. Na náš vztah a na náš společný život.

Moje partnerka byla první, se kterou jsem konzultoval výsledky práce, ukázal jí fotografie, svěřil se jí, jak jsem se cítil a jaké emoce mě tehdy provázely. Dnes se stále nacházím v terapeutickém procesu, ale když se ohlédnu zpět, urazil jsem kus cesty. Také jsem práci na projektu mohl konzultovat se svým dobrým kamarádem, fotografem Jerzym Piątkem. V té době jsem tak měl i solidní oporu v příteli a člověku, který mi poskytoval zpětnou vazbu k mé práci z vizuálního hlediska. Dneska si toho velmi cením. Uvědomuji si, jaké mám štěstí, že jsem obklopen dobrými lidmi. Jsem teď také otcem, partnerem, přítelem, fotografem, rozhodně jsem lepším člověkem, než jsem býval. Myslím, že to je největší hodnota tohoto „projektu“.
13. *Co vás při práci na projektu nejvíce překvapilo?*
Variabilita. V té době nebylo nic konstantní. Emoce doslova vřely. Přeformátování celé osobnosti, to je dlouhodobý a náročný proces. Dnes, s odstupem času, mohu dodat, že to stálo za to. Stálo za to se do sebe opřít.
14. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Myslím, že mnoho lidí se tímto způsobem snaží pomoci sobě samým, zpracovat svá traumata, demony, životní problémy pomocí fotografického média. Mohu říci, že mně to pomohlo na mnoha úrovních.
15. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Ponořit se do tématu a neohlížet se na ostatní. Uvést do života to, co člověk cítí. To je nejdůležitější. Následovat svůj vnitřní hlas.
16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*

Mám radost sám ze sebe, že jsem se tohoto tématu ujal. Umožnilo mi to se na mnoha frontách otevřít. Po duševní a umělecké stránce jsem udělal několik kroků vpřed. Za což jsem vděčný. Někdy uděláme krok zpět, ale tím pomyslně uděláme i krok vpřed. Jsem také rád, že tento projekt inspiroval několik přátel k práci na sobě samých. Dodal jim víru, že je to možné.

17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*

To je nejspíš velmi individuální. Za sebe dnes mohu jen zopakovat, že pro mne to byla důležitá změna v životě, jejímž vedlejším efektem se stal projekt 180°.

18. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*

V tomto případě byla důležitá čitelnost a poselství projektu. Příběh a vizuální efekty díla umožnily volnost interpretace sdělení projektu. Největší radost mám z toho, že jsem několika lidem naznačil, že je možné pokusit se o změnu. To je asi to nejdůležitější na této sérii, že se každý může změnit, rozhodně se o to alespoň může pokusit.

Som dostatočne dobrý otec rodiny a manžel?

Branislav Štěpánek (1974, Bratislava)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*

Hoci to znie neuveriteľne, nevnímal som kedysi fotografiu ako médium schopné sprostredkovať emócie, ale skôr dokumentačne a esteticky. Zásadný vplyv mal na mňa workshop dokumentárnej fotografie s Jindřichom Štreitom, kam som sa úplnou náhodou prihlásil. Jeho fotografie ma hlboko zasiahli, a predstavovali akési precitnutie alebo „point-of-no-return“, po ktorom som okamžite prestal byť schopný vnímať fotografiu ako predtým.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

Fotografia pre mňa je, a vždy aj bola, predovšetkým intelektuálnou potravou. Ako racionálny človek som emócie vyvolané fotografiou považoval za druhoradé (i keď to, samozrejme, neznamená, že by vôbec neexistovali). Z tohto pohľadu som takmer nikdy nevnímal fotografické diela ako prostriedok terapie.

Ak mám ale vybrať jedného autora, menoval by som Johna Coplansa, ktorého autoakty u mňa radikálne zmenili spôsob, ako nahliadať na vlastné telo a jeho hodnotu – napriek všetkým nedostatkom a odchýlkam.

3. *Uved' prosím konkrétní příklad, kdy podle tebe fotografie může fungovat jako terapie.*

Domnievam sa, že autoreflexívne fotografie, ktoré sa viažu k určitej životnej situácii človeka, môžu mať terapeutický účinok, podobne ako napríklad rozhovor so psychológom. Fotografia predsa tiež predstavuje určitú obsahovú a emočnú výpoveď, len neverbálnu. Dokonca si myslím, že pre určitý typ ľudí môže byť fotografia dokonca vhodnejším médiom pre terapiu než rozhovor, pretože sprostredkováva osobný príbeh nepriamo, v náznakoch, a preto môže byť pre niekoho ľahšie prekonať bariéru pri odhaľovaní svojho súkromia.

4. *Kdy a jak tě napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popiš prosím ten moment.*

Potreba vyplynula spontánne, nešlo o vedomé rozhodnutie. To, že fotografiu používam na reflexiu určitých osobných tém, som si uvedomil až postupne.

5. *Popiš prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Cyklus s názvom *Tí druhí [The others]* vznikal v rokoch 2011–2013 a bol mojou reakciou na pochybnosti, či som dostatočne dobrý otec rodiny a manžel. Dnes je aj v bežných novinách a časopisoch množstvo článkov na túto tému, a i keď sa predovšetkým venujú roli matky a ženy, rovnako tak platia pre muža. Je dobre, že dnes vo verejnom priestore zaznievajú témy ako neúnosný spoločenský tlak na dokonalosť v starostlivosti o rodinu a o deti, ako aj príbehy žien-matiek, ktoré v starostlivosti nenašli naplnenie. Dnes teda ide o bežné veci, ale v čase, keď môj fotografický cyklus vznikal, tomu tak nebolo. Pamätám si (dnes už trochu s humorom a nadsázkou), ako som sa v duchu hneval, prečo žiaden autor nenapísal „príručku pre začínajúceho rodiča“, v ktorej by popísal všetky praktické úskalia, ktoré na rodičov čakajú – vrátane možnosti, že niekedy sa otcovská láska nemusí autenticky prejaviť, respektíve že cestu k naplneniu rodinného šťastia treba urputne hľadať.

Je ťažké, ale férové priznať si, že som sa v určitom období cítil vo vlastnej rodine ako cudzorodý element. S týmito východiskami som teda začal tvoriť – v prevažnej väčšine išlo o dokumentárne portréty členov mojej rodiny. Tieto pocity a problémy náhle pominuli po tom, ako sa mi stal vážny úraz, ale to už je iný príbeh.

Súbor *Fotoalbum* (2014), ktorý si považovala za autoterapeutický, bol v skutočnosti prísne racionálnou konštrukciou, vymyslenou a zrealizovanou do detailov podľa vopred pripraveného plánu.

6. *A nebyla tato konstrukce důsledkem cesty toho urputného hledání? Nesouvisela nějakým způsobem s cyklem Ti druhí? Při rozhovorech na toto téma jsem se nadávno dozvěděla od autorky knihy Dcera padajícího listí (2019), která jako malá prošla kojeneckým ústavem, dětským domovem a pak neideální adoptí, a dnes je psychoterapeutka, že u prvorozených dětí znovu prožíváme vlastní dětství a je to mnohdy velmi matoucí, co vše prožíváme. Znovu vstupujeme do pocitu bezmoci, závislosti na druhých atd. Jako divák jsem tvoje fotoalbum vnímala jako propojení minulosti s budoucností vlastního rodu. Touhu věnovat lásku a pozornost ke spojení vlastního já s tvými kluky... Ale je pravda, že to je moje interpretace, moje zkušenost. Mne to velmi zasáhlo a přijde mi někdy až magické, jak jsou si někteří rodiče a děti fyzicky podobní. Fyzická podoba je tak jasná, všichni ji vidí, ale co charakter a prožívání? To, co sami na sobě nevidíme, nám zrcadlí naše děti. Zábava může být také formou, jak řešit věci, které se nás hluboce dotýkají.*

Nazval by som ho „konceptuálnou zábavou“,:) okrem iného aj preto, že sa mi s ním nechtiac podarilo popliesť takmer celý pedagogický zbor ITF pri hodnotení klauzúr.

7. *Mohl bys i přesto krátce popsát, jak vznikl a jak jsi postavil soubor Fotoalbum? Ráda bych každého autora prezentovala ukázkou jeho práce. Kterou bys preferoval ty? Nevadilo by ti ukázat něco z Ti druhí? A nebo raději nechat ten soubor jen na rovině tvého popisu v textu a ukázkou právě použít z Fotoalba? Co myslíš?*

Je potešujúce čítať, že si môj *Fotoalbum* vnímala ako generačné prepojenie minulosti a budúcnosti, lebo presne tak bol aj myslený a som rád, že ťa (a nielen teba) oslovil. Avšak tvorivá cesta k nemu neviedla cez osobné prežívanie vzťahu k deťom a rodičom, alebo aspoň nie vedome a priamo. Zaujímala ma ústredná idea osobnosti jedinca. Uvažoval som, nakoľko je osobnosť a jej jednanie v konkrétnych situáciách samostatné a nezávislé a do akej miery je predurčené vonkajšími okolnosťami – biologickými, genetickými, sociálnymi a podobne. Taktiež ma zaujímal aspekt, nakoľko som ja (alebo akékoľvek iné „ja“ iného človeka) sám sebou, keď v mojom každodennom konaní a rozhodovaní je neustále prítomné spolužitie s rodinou, potreba starostlivosti o deti, respektíve o rodičov, alebo iné interakcie s nimi. Vo výtvarnom umení sa často tematizuje problematika tela, a cez ňu problematika integrity (celistvosti) a identity osobnosti. Špeciálne vo feministickej tvorbe posledných rokov sa autorky aj autori často vyjadrujú cez svoje telo.

(A môžeme tu menovať celú plejádu umelcov a ich tvorivých prístupov, ktorými pracujú s rasovou otázkou, sexuálnou orientáciou, rodovou identitou, zdravotnými otázkami, témou transhumanizmu a politickými implikáciami všetkých menovaných.) Ja som mal potrebu pracovať so spochybňovaním integrity osobnosti ako takej, keďže sama osebe vlastne neexistuje – a uvažovať o osobnosti ako o výslednici vlastného „ja“ a jeho bezprostredného okolia. Moje „ja“ sú zároveň aj moji blízki, a to do tej miery, nakoľko sa s nimi identifikujem, či sa voči nim naopak vymedzujem.

Ako námet mi poslužil práve fotoalbum, čo je mimochodom (popri korešpondencii či písomných pamätiach) tradičná forma, cez ktorú sa bežne usilujeme porozumieť osobnosti historických postáv či rodinných predkov. Rozhodol som sa preto, že zostavím fotoalbum fiktívneho človeka, ktorého fotografie pochádzajú z archívov naprieč generáciami. Myšlienky o integrite uvedené vyššie sa realizovali cez fyzickú podobnosť otca a synov. Išlo teda o rozumovú konštrukciu, kde som vopred vedel, čo chcem povedať a ako asi približne má výstup vyzeráť, a tvorivý proces sa už potom odohrával prevažne vo formálnej rovine – výberom fotografií, ich zoradením a hľadaním vhodného spôsobu vyobrazenia témy, aby fotoalbum pôsobil autenticky. Potreboval som dosiahnuť, aby „staré“ a „súčasný“ fotografie mali podobný vizuálny ráz, takže som ich namáčal do kávy a obrusoval ich o betónový chodník, a ako fotoalbum som použil skutočný starý album môjho starého otca, z ktorého som vytrhal fotky. Keďže bol aj tak poloprázdny, veľkú škodu som (dúfam) nespôsobil.

Ak by som to mal zhrnúť, stotožňujem sa s názorom, že nevedomé traumy či prežitky z detstva a mladosti sa môžu prejaviť aj takýmto racionálnym spôsobom. Určite by som kategoricky nevyučoval súvis *Fotoalbumu* s prežitou minulosťou. Na druhej strane, bolo by nepoctivé tvrdiť, že som si počas tvorby bol vedomý autoterapeutickej podstaty tejto fotografickej práce, a preto som ako ilustratívny príklad vybral súbor *Tí druhí*.

Keďže fotografie z *Tí druhí* nemajú pre diváka žiadnu hodnotu, asi by som ich neukazoval, alebo ak, tak maximálne jednu až dve ilustračné, aby si ich čitateľ vedel predstaviť.

8. *Co jsi v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*

Fotografie vznikali spočiatku úplne spontánne a k rozhodnutiu, že z nich systematicky budem zostavovať fotografický cyklus, som dospel až neskôr, možno po polroku. Za počiatok cyklu teda možno považovať moment, keď som z existujúceho materiálu vybral prvotné fotografie, ktoré ďalej určili štýl a smerovanie celej fotografickej práce.

9. *Co následovalo?*

Systematicky som dopĺňal cyklus o ďalšie dokumentárne portréty detí a rodiny, kladúc si opakovane otázku, kto sú oni a kto som ja, aký je náš vzájomný vzťah, a či to, čo prežívam, je odsúdeniahodným odcudzením, alebo normálna kríza identity, ktorú prežíva v určitom životnom období väčšina z nás.

10. *Jaká byla tvoje očekávání, než jsi na souboru začal pracovat?*

Ako som spomínal vyššie, potreba vyjadriť sa cez fotografie vznikla spontánne, a rozhodnutie zostaviť z nich fotografický súbor dozrelo až v okamihu, keď už časť fotografického materiálu existovala. V tomto čase začal fotografický súbor plniť i terapeutickú funkciu – ak ju tak vôbec možno nazvať.

9. *Co se v tobě při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jsi pocit, že se o sobě něco učíš? Dozvídáš?*

Spôsob, akým som fotograficky uvažoval a pracoval, mal spočiatku opačný efekt. V podstate som sa sám ideovo podporoval v odcudzovaní a sklzal do akejsi špirály. Zmysel práce sa prejavil až neskôr pri prehliadaní zhotovených fotografií, ktoré mi vlastne svojim odstrašujúcim účinkom pripomenuli úskalia rodinného spolunažívania a pomohli mi tak k sebauvedomeniu roly otca a manžela a tým aj k upevneniu vlastnej identity.

11. *Co ti práce na souboru přinesla?*
Vid' odpověď na předcházející otázku.
12. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jsi zaznamenal?*
Súbor som nikdy nevystavoval a nikde verejne neprezentoval, mal hodnotu len pre mňa samotného. Niekoľko priateľov, ktorí si fotografie pozreli, vyjadrili počudovanie nad vizuálnym spracovaním a domnievam sa, že ho skôr odmietali než prijímali. Z dnešného pohľadu sa mi to zdá pochopiteľné.
13. *Co jsi při probírání svého terapeutického souboru se svými blízkými cítil?*
Ako už som vysvetlil vyššie, nepreberal som tento súbor s blízkymi, ktorých sa priamo týkal.
14. *Co tě v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
V čase, keď som súbor vytváral, som skutočne autenticky veril východisku, s ktorým fotografie začali vznikať – že svoju rolu otca a manžela nezvládam tak, ako by som podľa vlastných očakávaní i očakávaní okolia mal. Tvorba ma zamestnávala emočne aj myšlienkovy, ponoril som sa do nej podľa možností naplno, a prekvapilo ma, s akou intenzitou spočiatku posilňovala moje vlastné sebaspochybnovanie. Dospel som preto k presvedčeniu, že ľudia, ktorí sa púšťajú do autoterapeutických fotografických experimentov, by mali byť nanajvýš opatrní, aby si neublížili.
15. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Určite by som nepaušalizoval, ale pripúšťam, že fotografická práca má skutočne potenciál upratať si myšlienky a pomôcť v prežívaní ťažkých období.
16. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Predovšetkým pracovať s citom, a to najmä s ohľadom na krehkosť vlastnej osobnosti. Treba vedieť rozpoznať, kedy má fotografická práca ešte pozitívne autoterapeutické účinky a pomáha, a kedy naopak vedie do slepej uličky a predstavuje hrozbu zhoršenia duševného stavu. V takom prípade je zrejme potrebné vyhľadať odbornú pomoc. Ďalší dôležitý aspekt je tvoriť autenticky, tzn. skutočne myslieť a prežívať to, čo je na fotografiách. V opačnom prípade klameme sami seba a „fake“ fotografické dielo nebude mať žiadnu hodnotu ani pre nás, ani pre iných divákov.
17. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi prací otevřel? Pomohla ti práce se posunout? A jak se ti vůbec po stránce zdravotní daří? Fotíš něco? Nebo děláš něco, co ti přináší radost?*
Jednoznačne áno, i keď je (vzhľadom na dlhší časový odstup) prinajmenšom diskutabilné, do akej miery môže za zmenu autoterapeutická fotografická práca, a do akej miery zmenu spôsobili iné životné okolnosti. Napriek tomu by som však význam fotografickej autoterapeutickej práce nezatracoval. Som spokojný a šťastný, pretože zdravotné obmedzenia ma v skutočnosti takmer vôbec nelimitujú. Zvykol som si, že určité veci nemôžem robiť – napríklad behať ani robiť drepy –, a tým je to vyriešené. Vo fotografickej oblasti sa venujem najmä kritike, písaniu recenzií a článkov, a občas robím kurátora výstav a píšem k nim kurátorské texty. Ale kritika ma baví viac.
18. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžeš prosím přiblížit, kam dále směřuješ?*
Som psychicky vyrovnaný človek, takže kým nenastane výrazná negatívna zmena životnej situácie, nevidím priestor na pokračovanie autoterapeutickej fotografickej práce. To však neznamená, že ak sa zmenia okolnosti (a oni sa určite zmenia s pribúdajúcim vekom), že

sa k fotografickej autoterapeutickej práci nevrátim. Je skvelé žiť s vedomím, že mám v zálohe takú možnosť.

19. *Jak důležitá je podle tebe čitelnost sdělení tvého terapeutického souboru? Hraje pro tebe roli, že divák pochopí, co jsi souborem chtěl říct?*

Pri autoreflexívnom súbore (tzn. keď som ja ako tvorca zároveň primárnym divákom) je úplne nepodstatné, čo si myslí iný divák a či rozumie mojej výtvarnej výpovedi. Pokiaľ však súčasťou autoterapie je verejné „vyrozprávanie sa“ z prežitej traumy, a teda recipientom sa stáva verejnosť (rodina, priatelia, známi, kolegovia, alebo aj širšia verejnosť v prípade publikovania autoterapeutickej práce vo forme publikácie či na sociálnych sieťach), domnievam sa, že terapeutický účinok pochádza predovšetkým zo spätnej väzby, alebo napríklad aj z poznania, že autor nie je v prežívaní svojej traumy osamotený a viacero ľudí malo podobnú skúsenosť. V tomto prípade je samozrejme kľúčové, ako iní ľudia prácu pochopia a prijmu. Treba preto venovať zvýšenú pozornosť „remeselnej stránke“ veci – editácii fotografií, zostaveniu sekvencií, sprievodným textom, grafickému dizajnu výstupu (knihy, výstavy, ...) a v neposlednom rade aj marketingu výsledného produktu, aby sa dostal včas a v dostatočnej miere k cieľovej skupine.

Cyklus je komentářem ke slovům prezidenta: „Gay není lidská bytost, je to ideologie.“

Jerzy Piątek (1972, Jelenia Góra)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*

Velmi na mě zapůsobily fotografie Richarda Billinghamu z cyklu *Ray's a Laugh* (2000), na kterých brutálně ukazuje své rodiče, zejména otcovu závislost na alkoholu. Rozmazaný, velmi blízký portrét jeho opilého otce mě velmi dojal, ale neoznačil bych tyto pocity jako jednoznačně negativní nebo pozitivní. Rád bych zde také zmínil fotografku mladší generace Jen Davis, která ve svém velmi osobním a jistě i autoterapeuticky zaměřeném projektu *Eleven Years* (2014) krásně ukazuje sebe a své morbidně obézní tělo. Je zde mnoho dojemných autoportrétů.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

Myslím, že se jedná o fotografie zátiší a také o fotografie, které jsou studiemi rostlin. Poskytují mi klid. Konkrétně jedna fotografie, kterou neumím pojmenovat. Je jich hodně.

3. *Mohl bys být prosím konkrétní a doplnit autora? Jedná se například o Alberta Rengera-Patzsche? Je to pro mne důležité, protože čtenáře může podobná věc taky oslovit, a tím pádem může začít fotografii také vnímat jako cestu terapie.*

Nemám jednoho oblíbeného autora. Renger-Patzsch jedním z těch oblíbených ale je, jeho fotografie jsou nádherné. *The World is Beautiful [Svět je krásný]* (1928) je stále aktuální, moderní a současný! Velmi si však cením i zátiší Mana Raye, Paula Stranda a také Josefa Sudka – jeho fotografie se dotýkají podstaty tématu. Je pro mě těžké to přímo definovat, ale když se dívám na jeho zátiší, myslím na to, že vidím skutečnou existenci věcí, poetický smysl těchto objektů. V každodenním životě není snadné získat takový prožitek, brání tomu neustálý spěch, pracovní shon, množství lidí kolem nás... Zátiší nabízí možnost zastavit se a podívat se pod povrch. Zmínil bych také fotografie rostlin a květin od Roberta Mapplethorpea a samozřejmě Karla Blossfelda.

4. *Uved'te prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*

Fotografie může mít terapeutický účinek jak pro fotografa, tak pro člověka, který si snímky prohlíží. Pro tvůrce může mít fotografie terapeutický účinek, pokud zpracovává téma, které

se ho osobně dotýká, jako je jeho vlastní závislost nebo závislost někoho blízkého, smrt, identita apod. Na druhou stranu může být fotografování terapeutické, pokud je samotný akt fotografování považován za meditaci. Umělec například při fotografování zátíší může fotografovanou scénu komponovat dlouhé hodiny, aby v ní našel něco, co lze označit za zen. Na druhou stranu divák může fotografii prožívat jako terapii, když ji z hloubi vlastního srdce vztáhne k sobě samému a ke svým problémům, nebo když v ní objeví uklidňující harmonii.

5. *Kdy a jak tě napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popiš prosím ten moment.*

Objevil jsem, že má smysl nastolit osobní téma, když polský prezident během volební kampaně řekl občanům, kteří se s ním přišli setkat, že LGBT lidé nejsou lidé, ale ideologie. Jsem gay a cítil jsem, že Polsko v tu chvíli přestalo být mou vlastí. Rozhodl jsem se, že budu mluvit o tom, že nejsem člověk, ve fotografickém projektu.

6. *Popiš prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Gej to nie człowiek [Gay is not a human being, Gay není lidská bytost]. V červnu 2020 polský prezident Andrzej Duda ve volební kampani usiloval o své znovuzvolení. Vládnoucí antidemokratická strana Právo a spravedlnost dělala vše pro to, aby volby vyhrál, protože Duda jako prezident jim zaručoval, že si v zemi udrží plnou moc. Jedním ze způsobů mobilizace voličů bylo určení nepřítelů, před nimiž by občany ubránila pouze Kaczyňského strana. Nepřítelem se stali gayové, lesby, bisexuálové a transsexuálové. Dne 12. června 2020 Andrzej Duda v projevu na jednom ze svých předvolebních mítinků řekl: „*LGBT nejsou lidé, je to ideologie.*“ (RMF24, 13. 6. 2020)⁴⁷. Tato homofobní věta, kterou vymysleli straničtí stratégové Jarosława Kaczyňského, udala tón očernování LGBT lidí ve veřejném prostoru. Výrok „*LGBT nejsou lidé*“ nesčetněkrát opakovali pravicoví politici, novináři, veřejnoprávní televize TVP i někteří katoličtí biskupové (Bereza, 24. 7. 2020, Kocejko, 14. 6. 2020). Ponižování LGBT lidí pokračuje dodnes.

Můj fotografický cyklus, na kterém stále pracuji, je komentářem ke slovům polského prezidenta. V sérii autoportrétů ukazuji sebe, neheteronormativní osobu, jako zvíře – nebo lišku – neboli zvířata, která mají v polské kultuře pejorativní konotace. Podle záměru má série charakter v současnosti populárních selfiček a je pořízena fotoaparátem mobilního telefonu. Výsledné fotografie mají záměrně připomínat náhodné snímky, které si lidé pořizují každý den.

7. *Co jsi v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*

Nejdříve jsem vymyslel koncept: Projekt se má skládat z autoportrétů, na kterých vystupují jako psí muž, fotografie mají metaforicky (nebo přímo) odkazovat na to, že jsem gay, mají být (sebe)ironické. Po technické stránce jsou fotografie pořízeny digitálním fotoaparátem a také chytrým telefonem. Mají připomínat selfie na Instagramu.

⁴⁷ Originální znění: „*Próbuje się nam proszę państwa wmówić, że to ludzie, a to jest po prostu ideologia. Jeżeli ktoś ma jakiegokolwiek wątpliwości, czy to jest ideologia, czy nie, to niech zajrzy w karty historii i zobaczy, jak wyglądało na świecie budowanie ruchu LGBT.*“

8. *Co následovalo?*
Pak jsem si v internetovém obchodě koupil masku psa a vymyslel několik prvních fotografií (popsal jsem, jak by měly vypadat, do sešitu).
9. *Máš prosím ještě ten sešit? Bylo by možné skeny z prvotního nápadu doložit jako ukázkou?*
Tady mám jen poznámky ve svém zápisníku. Nic zajímavého.
10. *Jaká byla tvoje očekávání, než jsi na souboru začal pracovat?*
Neměl jsem žádná konkrétní očekávání, protože to byl (a stále je) můj první osobní, autotématický projekt, a byl jsem otevřený tomu, co se bude dít, až se začne vyvíjet. Rozhodně jsem chtěl, aby diváci pochopili jeho hlavní myšlenku.
11. *Co se v tobě při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měl jsi pocit, že se o sobě něco učíš? Dozvídáš?*
Vyprávění příběhu o mně samém v mém projektu mi činilo velkou radost. Učil jsem se být subjektem svého cyklu i jeho autorem.
12. *Je něco, co se změnilo v tvém prožívání ve vztahu k sobě samému?*
Myslím, že nejde jen o radost z vyprávění příběhu o sobě samém, což jsem nikdy předtím nedělal. Zpětně jasně vidím, že jsem měl (a stále mám) pocit, že fotografováním této série dělám něco politického: Nemohu udělat nic pro to, aby politici přestali podněcovat nenávisť vůči LGBT lidem, ale mohu dělat fotografie, na kterých okomentuji to, co špatného se v Polsku děje. V tomto smyslu je můj projekt výkřikem nesouhlasu s politickou realitou, protestem. Změnilo se něco? Ano, mám pocit, že přece jen mám hlas – nejen u volebních úřadů, ale také jako umělec. A tento hlas je důležitý.
13. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jsi zaznamenal?*
Blízcí lidé – a myslím tím přátele, ne rodinu – byli překvapeni, že dělám projekt o sobě. Radili mi, diskutovali jsme o tom. Povzbuzovali mě k práci.
14. *Chápu dobře, že s rodinou jsi ty věci neřešil? Cítíš ze strany rodiny kvůli své orientaci nepochopení? Omlouvám se, jestli jsem moc osobní. Podobné téma vyšlo najevo i u jiného rozhovoru v rámci tohoto výzkumu. Můžeš o tom prosím sdělit něco více?*
Moje matka je už po smrti a otec žije už 35 let v zahraničí a nikdy jsme spolu nemluvili o mém životě; ani o práci, ani o tom, co dělám každý den, natož o mých intimních záležitostech či uměleckých projektech. V poslední době můj otec často navštěvuje Polsko, ale soustředí se na sebe a v našem vztahu se toho moc nezměnilo. Mám ještě sestru, ale ta také žije daleko. Vědí, že jsem gay, ale na mou identitu se nevyptávají. Už nějakou dobu si myslím, že je na mně, abych o své identitě mluvil, oni by totiž rozhodně nebyli první, kdo by se k tomuto kroku odhodlal.
15. *Co jsi při probírání svého terapeutického souboru se svými blízkými cítil?*
Trochu jsem se styděl, protože jsem měl pocit, že lidem ukazují své vnitřní já. Fotografování funguje jinak než například rozhovor s kamarádem, protože fotografie si může prohlédnout kdokoli a dozví se tak o mně něco, co neukazují zrovna každý den.
16. *Co tě v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
Nejvíce mě překvapilo, že sám o sobě dokážu vyprávět a že je to srozumitelné. Myslel jsem si, že to neumím, a proto spíš točím fotodokumenty ve stylu dead pan.
17. *Myslíš si, že jsi při jejich vzniku citově upozaděný, jako bys tam ani nebyl?*
Ne, jen jsem si pomyslel, že o sobě nemusím vůbec mluvit, že pro to nemám vnitřní potřebu. A také to, že nevládnou fotografickým jazykem, kterým bych o sobě mohl mluvit. Zjistil jsem ale, že to byla chyba a že mám prostě různé bloky, které se dají prolomit, abych dokázal mluvit sám o sobě. A u kázalo se, že o sobě mluvit umím.

18. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Jsem pevně přesvědčen, že fotografie – stejně jako jakákoli jiná tvůrčí práce – má obrovskou terapeutickou hodnotu. Hraje velkou roli zejména tehdy, když je trauma obtížné popisovat slovy, pak můžete využít jazyk fotografie, který často používá metafory a obejde se beze slov.
19. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Takový člověk musí především vědět, že účel jeho fotografování je především terapeutický a že umělecké hodnoty jsou až na druhém místě. Musí být také otevřený terapii obecně, mluvit o sobě, vytahovat ze svého nitra skryté myšlenky a zážitky. Musí být také připraven zjistit o sobě nelehké věci. To je koneckonců smyslem terapie.
20. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi prací otevřel? Pomohla ti práce se posunout?*
Projekt mi umožnil udělat krok vpřed: Je to poprvé, co jsem o sobě mluvil ve fotografii. V současné době si dávám pauzu. Přemýšlím, jak bych měl tuto sérii fotografií dále formovat.
21. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžeš prosím přiblížit, kam dále směřuješ?*
Jak jsem se zmínil, zvažuji další směr.
22. *Jak důležitá je podle tebe čitelnost sdělení tvého terapeutického souboru? Hraje pro tebe roli, že divák pochopí, co jsi souborem chtěl říct?*
Osobní projekt má (nebo může mít) pro fotografa obrovskou terapeutickou hodnotu. Otázka, zda divák fotografiím porozumí, je pak druhořadá. Ale na druhou stranu, umění vzniká proto, aby ho mohli vnímat i ostatní lidé. Srozumitelnost sdělení cyklu fotografie je proto velmi důležitá.

Fotografování pro mě bylo určitou formou terapie v procesu dospívání, bylo to bezpečné místo, kam se dalo schovat

Michał Patycki (1995, Gliwice)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla? Vyvolala v tobě negativní, nebo pozitivní emoce? Proč? Co fotografie zobrazovala?*
Fotografie je takový nástroj, který mě dokáže hodně posunout. Vzpomínám si, že když mi bylo čtrnáct, poprvé jsem viděl fotografie dětí pracujících v továrnách od Lewise Hinea (1908–1924). Byl jsem v šoku. Viděl jsem tam sám sebe. Nebyl to příjemný pocit.
2. *Má pro tebe nějaká fotografie terapeutický účinek? Z čeho to pramení? Jaký byl obsah fotografie?*
Bylo to tak a není to nijak dávno. Viděl jsem fotografie Pawła Bownika z jeho nové série *Kolory straconego czasu / Colours of lost time (Barvy ztraceného času)* (2019, 2021), zobrazující vyhynulé druhy ptáků, což není příliš pozitivní. Kruhovitý tvar a barvy opeření těchto ptáků mi však připadaly tak kouzelné a uklidňující, že se doslova rozplývaly jako barva na kruhovém disku. Bownik vdechl těmto ptákům nový život.
3. *V čem spočíval ten terapeutický přesah pro tebe? Ve zjištění, že fotografie „oživuje“ již neexistující? Můžeš to prosím více konkretizovat?*
Nedávno jsem četl článek o světských pohřbech v Polsku a o tom, jak je pro ženy obtížné tyto rituály vykonávat (Kibitlewski, 2022). Jedna žena v rozhovoru mluví o tom, že dobrý pohřeb a vůbec takovéto vyrovnání se se ztrátou a smrtí vám vkládá víru, naději a potravu do batohu na cestu životem, a tyto rituály prováděné špatným způsobem vám do toho

- batohu přidávají kameny. S těmito fotografiemi je to tak, že mi daly naději, možná i tím, že jsou prostě krásné a ožívují něco, co je ve mně hluboce ukryto.
4. *Uved' prosím konkrétní příklad, kdy podle tebe může mít fotografie terapeutický účinek.*
Nejlépe to předvedu na vlastním příkladu. Byl jsem dost plaché dítě, vždycky jsem hodně mluvil, ale bál jsem se lidí, přiblížit se k nim, natož je fotografovat. Myslím, že fotografování pro mě bylo určitou formou terapie v procesu dospívání. Bylo to bezpečné místo, kam se dalo schovat.
 5. *Vzpomeneš si prosím na svoje první focení, kdy jsi strach z lidí překonal? Kdy sis to tehdy částečně uvědomil? Můžeš tu situaci popsat?*
Bylo mi asi patnáct šestnáct let a chtěl jsem s kamarádkou vytvořit fiktivní rodiny během dílen fotografické skupiny *Aczkołwiek*, kde jsem začínal. Lidi jsme spojili tak, aby pózovali na typické rodinné fotografii na ulici. Museli do sebe zapadat. Tam jsem toho rozhodně musel hodně prolomit.
Vliv fotografie na svůj vlastní život jsem si začal uvědomovat na univerzitě. Za mnohé vděčím tomu, že jsem měl kolem sebe starší spolužáky. Byl jsem nejmladší student v ročníku. Kromě toho mi hodně daly konzultace s Rafałem Milachem, který mi potvrdil, že je možné vyprávět příběh různými způsoby a ještě více se mu otevřít.
 6. *Kdy a jak jsi objevil možnost zabývat se osobními tématy prostřednictvím fotografie? Popiš prosím tento okamžik.*
Když jsem se hlásil ke studiu fotografie, bylo mi osmnáct let. Říkal jsem si, že vyprávím o něčem velmi blízkém, intimním. Brzy jsem si ale uvědomil, že je to velmi univerzální, že každý ve svém životě prochází takovými okamžiky, jež jsou tedy do jisté míry každého z nás.
 7. *Popiš prosím podrobně svůj terapeutický, fotografický projekt. Jak se jmenuje, kdy vznikl, o čem je?*
Každý projekt je pro mě svým způsobem terapeutický, vzpomínám si, že když jsem fotil pro projekt *Slunce* (2018), jediné, co se mi honilo hlavou ve chvíli, kdy jsem sjížděl do dolu, bylo: „Ale ty se bojíš tmy.“ Právě tam jsem se tmy přestal bát.
 8. *Popiš prosím, o čem je projekt Slunce. Jak jsi k tomu tématu přišel?*
Pro mě je *Slunce* pravděpodobně nejdůležitější projekt v mém životě. Začal jsem ho dělat v devatenácti a dokončil jsem jej ve čtyřicetiletých letech nádhernou výstavou v galerii Centrum Sztuki Współczesnej Kronika v Bytomi (2020). Série se týká kombinace slunce a uhlí, místa, odkud pocházím a o kterém jsem věděl jen velmi málo. Jednu věc jsem však věděl: Vadilo mi, že rok co rok vznikaly fotografie, které vyprávěly o Slezsku stále stejně, černobíle, špinavě. Našel jsem článek ve slezských novinách *Panorama* z konce padesátých let, který pojednával o horníkovi Staszku Ziębovi, který po osmihodinové směně vyleze nahoru a, cituji, „usmívá se na slunce“, načež vstoupí do solária, které bylo na šachtě vybudováno jako náhrada za nedostatek slunečního světla při práci v podzemí. Článek se jmenuje *Śłońce w kopalni (Slunce v dole)* a je to něco, co jsem hledal. Byl jsem tehdy spíš archivář. Teď už se v archivech přehrabuju a hledám o něco méně, ale dřív mě to nadchlo. Po dvou měsících jsem se dostal na Slezskou báňskou univerzitu, kde jsem našel mikroskopické obrázky (kolečka) uhlí, které změnily barvu (byly špatně fixované) z černé na červenou a připomínaly malá slunce. Ano, také jsem tomu nevěřil. A na samém konci fotografuji v experimentálním dole Barbara, co je to za energii: Slunce dalo život rostlinám, my máme uhlí, které spalujeme, abychom měli elektřinu a teplo, stejně jako hoří Slunce, ale my to Slunce zabíjíme tím, jak zde žijeme. Kde je uhlí, tam není slunce. Ten nádherný kruh se uzavřel. Proto se mi tento projekt tak líbí. Nevím, jestli se mi v životě podaří něco lepšího.

V současné době pracuji na sérii fotografií, které jsem pořídil před více než třemi lety na fotoaparát Instax.

9. *Má tato série nějaký název?*

Ještě nemá, ale nedávno se mi poprvé podařilo fotky z této série vystavit na menší individuální výstavě *See how these memories affect your water* v Letním kině v Olomouci dne 26. srpna 2022.

Tyto fotografie sloužily především k tomu, abych pochopil, kdo jsem. Bylo to poprvé, co jsem měl vztah s mužem, bylo to jiné, nové. Zjistil jsem, že fotografování je pro mě terapeutické, poskytlo mi prostor ke zjištění, že mi jde o intimitu, že mě vlastně nezajímá žádné pohlaví.

10. *Jde ti asi hlavně o vztah k člověku, že? Můžeš toto své zjištění více přiblížit? Co se ti honilo hlavou?*

Je pro mě těžké vrátit se do té doby, emocionálně. Cítím, že tyto fotografie jsou dokumentem toho všeho, tohoto procesu, toho, co jsem nemohl vyjádřit jinak.

11. *Co bylo první, co jsi v rámci práce na projektu udělal?*

Začal jsem se svým přítelem a přáteli vytvářet fotografie, na kterých mizí pohlaví. Zpočátku to byla docela zábava. Něco, co jsme občas dělali jen tak, z legrace. Na jedné z fotografií je můj bývalý přítel s obrovským břichem, vypadá, jako by byl těhotný, a drží v rozkroku lilii. Nepoznáte, jestli je to muž, nebo žena. Ve skutečnosti na tom nezáleží.

12. *Můžeš více přiblížit, jak samotná focení probíhala? Jaké jsi měl strategie? Co jsi těm fotografovaným říkal? Co jsi dělal se svým studem? Omlouvám se, jestli jsem moc přímá, ale tělesnost je pro mne obrovské téma a stěží si dokážu představit, že bych mohla fotit s více nahými lidmi a cítit se u toho uvolněně. Vnímat to jako legraci. Vnímat u toho samu sebe. Obdivuju to.*

Kdy přišla u tebe ta změna? Vzpomeneš si konkrétně? Ptám se i v kontextu toho, že jsi byl plaché dítě.

Měl jsem na ně štěstí. Dodnes se mnou kamarádka, když přijede do Olomouce, dělá opravdu zvláštní fotky. Vzpomínám si, že při jednom focení jsem měl dojem, jako by se u toho odehrával nějaký velmi zvláštní film. Chtěl jsem ukázat tuto blízkost. Ale zároveň něco dětského. Ve škole jsme si hráli „na palačinky“ – na někoho jsme skočili a udělali ze sebe obrovskou hromadu. Chudák ten člověk vespod... Požádal jsem Kasiu, Jadwigu a Ondřeje, jestli bych je mohl takto vyfotit u mě na koleji, kde jsem bydlel. Začnou se svlékat a já jim najednou řeknu: „Mohu se také svléknout.“ „Ale o to přece nejde,“ odpověděli. A měli pravdu. Najednou leží na obrovské zelené matraci jako tekoucí voda a já si říkám: „Hehe, to je vtipné“. Ukázal jsem jim to a oni se dali přesvědčit, že uděláme těch fotek ještě několik. Společnými silami jsme vytvořili „bezpečný prostor“. Jednu fotku pořídil Ondra v noci v parku, báli jsme se, že nás v parku načapají nahé. Nevím proč, ale chtěl jsem fotku takové sexuální intimity ve tmě. Tak jsme se s Kasiou svlékli a začali se vzájemně dotýkat. Ale měli jsme k sobě velkou důvěru. Neublížovali jsme si navzájem. Jen jsme možná nevěděli, co znamená krásná intimita, a proto jsme taky pořídili tyto fotografie. Prošli jsme mnoha zajímavými procesy. Některé byly opravdu vtipné. Jednou jsem své kamarádce lepil na přirození želé ve tvaru zubů. Rád si fotograficky hraji se sexem tak, aby nebyl vidět.

A změna...? Pamatuji si, že jsem se hodně změnil po jednom autoportrétu, kde jím český zákusek, který připomíná černý penis. Dávám si ho do pusy. Mám docela dlouhé řasy, takže na téhle fotce vypadám, jako bych byl nalíčený (estetika Instaxu tomu taky pomáhá), a najednou si říkám, jestli to nezveřejnit. A zveřejnil jsem další fotografie. Lidé z venkova, kde žijí moji rodiče v Polsku, mě najednou začali sledovat na Instagramu. Říkám si, že je to nechám sledovat.

13. *Co se stalo potom?*
Pořídil jsem spoustu těchto snímků. Začal jsem z nich vybírat. Fotografie mi dodala sebedůvěru, zachytil jsem tyto okamžiky, jedny z nejkrásnějších v mém životě. Věděl jsem, že se o sobě dozvídám víc. Nejen prostřednictvím fotografií, ale i tím, co je za nimi.
14. *Co je za nimi, prosím? Jakou zpětnou vazbu ti dávali sami fotografovaní?*
Je za nimi blízkost, teplo, pohoda, ale také nepochopení, dítě, často v těchto obrazech cítím frustraci. Vzpomínky, dopad těchto vzpomínek. Lidé, kterým jsem tyto fotografie ukazoval, byli často překvapeni, že jde o tento typ fotografie, že je v nich taková intimita, že jsem toho schopen ukázat tolik.
Procházel jsem a procházím procesem hlubokého očištění, akceptace a přijetí sebe samého takového, jaký jsem.
15. *Jaká byla tvoje očekávání před zahájením práce na projektu?*
Neměl jsem žádná očekávání, jen jsem chtěl ukázat fotky své matce a říct jí, že nejde o to mít přítele, ale o blízkost, která bude vztah.
16. *Jaké emoce jsi prožíval při tvorbě fotografií? Měli jste pocit, že jste se o sobě něco dozvěděli? Poznáváte se navzájem?*
Proces poznávání sebe sama se u mě vždy spojuje s jednou emocí, které říkám krásný smutek z krásy.
17. *Znamená to pocit dojetí? Dojetí z poznání?*
Pocit poznání je jaksi nutný, pokud nemáte sílu ukrytou kdesi hluboko v sobě. Tehdy jsem se dotýkal svého nitra. Proto tyto fotografie hned neukazuji na veřejnosti. Nechci, aby to znělo nějak nadneseně, ale tyto fotografie mi opravdu pomohly poznat, kdo jsem.
18. *Co ti práce na projektu dala?*
Obrovské přijetí sebe samého, přijetí toho, kdo jsem a jaký jsem. Svobodu a úlevu. Ale i to nejkrásnější ze všeho: lásku k sobě samému.
19. *Jaké byly reakce blízkých na tvůj původní projekt?*
Nejdůležitější pro mě byla máma, ale ta ty fotky moc vidět nechtěla, říkala, že je to tak do školy, že je to v pohodě.
20. *Na výstavě nebyla?*
Maminka nikdy nebyla na žádné mojí výstavě. To byla pravděpodobně její obranná reakce.
21. *Ano, také to tak vnímám. Zkusil jsi s ní někdy o své práci a o sobě ještě mluvit?*
Samozřejmě že ano. *Slunce* zbožňuje, projekt *Mirage* (2016) také. Moje matka se ocitla s fotografií své jizvy v mém portfoliu určeném pro fotografickou školu. Ale přátelé, kteří se věnují fotografii, v mé práci viděli inspiraci Renem Hangem, což mě trochu rozesmutnilo. Byli nadšeni estetikou a skutečností, že akt nemusí být vůbec erotický. Jít o intimitu.
22. *Pamatuješ si nějaké jejich konkrétní komentáře?*
Super, takové asijské... Cool... Zajímavé, takové na český způsob... Jeden z nich byl takový, že jsem si ho dodnes zapamatoval. Někdo z mých blízkých mi totiž řekl, že tyhle fotky jsem celý já.
23. *Jaké jsi měl pocity, když jste se svými příbuznými diskutovali o terapeutickém projektu?*
Jako by mi spadl kámen ze srdce. Po více než dvaceti čtyřech letech života jim mohu říct, anebo ukázat, kdo jsem a jak funguju.
24. *Co tě během práce na projektu nejvíce překvapilo?*
To, kolik lidí neví, co je to pansexualita. Že vlastně tento seriál byl pro mě nejen terapeutický, ale také vzdělávací.

25. *Jak ses o významu slova pansexual dozvěděl?*
Musel jsem se vzdělávat, něco málo jsem se o tom dozvěděl během terapie. Čím víc o tom přemýšlím, tím méně se mi to chce pojmenovávat. Slova totiž nevycházejí ze srdce, ale z mozku.
26. *Myslíš si, že fotografie může lidem, kteří se věnují tomuto typu projektu, pomoci překonat jejich traumata?*
Jsem přesvědčen, že fotografie má velkou sílu, dává prostor proniknout hlouběji do sebe samého. Je to jiný jazyk. Můžete se v něm cítit bezpečně.
27. *Proč zrovna bezpečně? Prosím, specifikuj to blíže.*
Existuje píseň s názvem *It's my party, and Ill cry if I want to* (1963), která se pro mě váže k tomu, co můžete dělat ve fotografii, k čemukoli. Můžete si také vymýšlet, a to skutečně pořádně. Já jsem v ní objevil prizma bezpečného poznání. Občas si lidé myslí, že jste s fotoaparátem nevinní, zvláště když vypadáte jako já – tak na šestnáct let.
28. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Potřeba být otevřený všem možným scénářům. Vřelost a porozumění vůči sobě samému.
29. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi prací otevřel? Pomohla ti práce se posunout?*
Můj přístup k fotografii se rozhodně změnil. Na obrázky se teď dívám trochu jinak. Říkám si, jak to bylo celé šílené. A zároveň to takové vůbec nebylo. Musel jsem udělat několik kroků vzad, abych mohl udělat několik kroků vpřed. Ted' si nemůžu vzpomenout, kde leží střed.
30. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžeš prosím přiblížit, kam dále směřuješ?*
Mám pocit, že v mém případě se to děje přirozeně. Každá fotografie vlastně mění mé vědomí. Práce s tělem a fotografováním je určitě něco neuvěřitelného. Chtěl bych více pracovat s přírodou, vegetací a dokumentovat ji, určitě bych se o ni přestal bát.
31. *Jak to myslíš? Z čeho máš obavy v souvislosti s přírodou a vegetací?*
Ted' začínám uvažovat o tématu vody; přece jenom to začíná být zlé. Všechno hoří, řeky jsou otrávené, lesy se kácují. Možná je na čase ji krásně vyfotografovat. Těla a přírodu. Na stará kolena bych ji chtěl mít alespoň na fotografiích.
32. *Jak moc je pro tebe důležité, aby poselství tvého projektu bylo jasné? Je pro tebe důležité, aby příjemce tvému sdělení rozuměl?*
Nedávno jsem o tom přemýšlel. Kdyby každý rozuměl všemu, neměnili bychom se navzájem. A zasekli bychom se v některém bodě přímky. Asi je pro mě důležité, když o tom vyprávím právě tímto způsobem. Přál bych si, aby to někdo nechápal, abych to mohl vyslovit a aby to někdo pochopil, abych věděl, že nejsem sám.
33. *Chápu to dobře, že jsi rád za to, že o tom můžeš mluvit, protože v té verbalizaci je pořád něco pro tebe přínosného?*
Někdy je prostě divák více nebo méně emocionálně vyvinutý než já. A to je krásné. Chvilé, kdy o tom můžeme mluvit, je fascinující.

Chtěl jsem mít fotku, kde splývám s prostředím, protože to zapadalo do konceptu mého schovávání se

Martin Faltejsek (1993, Ústí na Orlicí)

1. *Vzpomeň si na nějakou fotografii nebo obraz, může být i z dětství, který tě emocionálně zasáhl?*

Takže to nemusí být moje dílo, ale celkově z celého světa? Chtěl jsem na úvod říct, že pro mě je teď vůbec hodně těžké se otevřít, takže i tohle беру pro sebe jako jakousi terapii a jsem na to zvědavý.

2. *Když ti bude cokoliv nepříjemné, nemusíš odpovídat.*

Jen se musím na to otevření se a to vědomí, že to pak bude někde venku, nastavit. Pro mě se teď děje mnoho věcí a jsem ze všeho hodně roztřesený a nevím proč. A proto to trošku hledám a tohle téma je pro mne aktuální i v tom smyslu, že si potřebuju sám najít, proč, co a jak dělám. O té fotce, která mne zasáhla, jsem přemýšlel z hlediska své tvorby, a bude to nejspíš jedna hodně stará fotka, kde jsem položený v leknínech. Je z roku 2013, což byl pro mne přelom, kdy jsem se stěhoval z Lanškrouna do Prahy, bylo to takové vylétávání z hnízda. Mám v té fotce schovaných mnoho šiléných věcí, které se v tom období odehrávaly. A potom to budou fotky z mé pozdější tvorby, když mi bylo osmnáct devatenáct a hodně jsem řešil sebe samého. Všechno se to tajně točilo okolo sexuality, ale u nás doma se o tom nikdy nemluvilo. Snažil jsem se v těch fotkách nacházet. Jestli to dává smysl. Hodně jsem utíkal mimo domov, bylo to skrývání, které ve mně bohužel pokračuje až doteď. V mnoha věcech. Snažím se přijít na tu fotku ze světa, která mě uhranula, ale i když jich uvidím třeba milion, mám špatnou paměť na fragmenty cizího světa. Hodně jsem se uzavřel a začal jsem se tehdy zajímat jenom o sebe. To zní hrozně egoisticky.

3. *Ale to byla u tebe asi primární potřeba. Nejdřív poznej sebe, pak můžeš poznávat ostatní. Dává to smysl.*

Nedokážu asi jmenovat jednu konkrétní fotku, ale myslím si, že to je jakákoliv práce, kterou jsem viděl v prvním roce, co jsem se nastěhoval do Prahy. Nastoupil jsem tehdy na Helichovku na fotografickou tvorbu a byla to každá fotka, která nějakým způsobem otvírala soukromí lidí. Dodnes mě zajímá, když lidé ukazují intimní momenty a křehké věci ze života. Vždy mě to fascinovalo. Pamatuju si, jak jsem na to koukal a obdivoval jsem, že to dokážou vyfotit a ukázat světu. A vlastně to mám tak i doteď.

4. *A dokážeš si, Martine, vzpomenout na konkrétní soubor? O čem byl?*

Mám pocit, že to stoprocentně bylo něco okolo sexuality, kdy lidé ukazují reálně sami sebe. Zároveň to jsou určitě věci ohledně rodiny, rodičů, možná sourozenců i širších vztahů, ale každopádně rodina. Tyhle věci. Byli jsme i se školou na mnoha výstavách, nevybavím si konkrétní, já na tohle mám fakt špatnou paměť.

5. *Helichovka je střední škola, že?*

Helichovka je střední i vyšší odborná škola, to je po maturitě. Já jsem po maturitě studoval na té „vošce“. Byli jsme v Českých Budějovicích na výstavě Wolfganga Tillmanse (2015). To bylo hodně explicitní a já jsem na to užasle koukal, že to někdo takto vystaví. Nedovedu si projektovat do svého života, že bych ukázal takové věci. Co by řekli rodiče, kdyby to viděli? Já mám pořád v hlavě brouka v tom, co by na to řekl někdo jiný. To je strašně špatné. Ne že bych chtěl dělat přesně takové věci. ale fascinovalo mě to, že někdo dokáže vůbec nebrat v úvahu, co na to řeknou jiní. To mne fascinovalo.

Ještě mě fascinují životy lidí z okraje společnosti, třeba prostitutky nebo sexuální pracovníci, často poslouchám podcasty s těmito lidmi. Tam je věčná otázka, co na to říká ta rodina, a proto asi i ten můj zájem, protože to sám řeším.

6. *Potřebuješ pro sebe najít odpověď. Zároveň můžeš vnímat, že jsi na základě této podobnosti součástí jejich světa, že je chápeš, dáváš jim svůj čas a energii, je to i vyjádření nějaké podpory. Vnímám to podobně.*

A kdyby ses měl identifikovat jako někdo, kdo se o tu víc fotku zajímá?

O fotografování jsem se začal zajímat už dávno, tak asi od tří let. Rodiče dostali ke svatbě foťák na film a ten jsem si furt půjčoval. A když začaly být mobily s foťáky, hrozně jsem takový chtěl mít. Táta koupil první digitál, na tužkovky, rozlišení strašné, tak ten jsem mu kradl a půjčoval si ho. Táta mi pak koupil můj první „kompakt“ a potom jsem si od patnácti z každé brigády kupoval jeden foťák. Pak jsem si pořídil i zrcadlovku a od šestnácti jsem si focením vydělával. Od těch šestnácti pracuju a neznám nic jiného, ale zároveň je ta práce tak komplexní, sama to jistě víte, že nic mi nechybí.

7. *Takže jsi měl podporu od rodičů, když sami k focení měli vztah?*

Určitě bych to podporou nazval, rozhodně, už jenom že mi koupili ten první foťák a že mě donutili si na další našetřit. Nebo donutili – řekli mi, že tak by to správně mělo být. Takže jo.

8. *Co taťka fotil? Mělo to na tebe nějaký vliv? Vyvolával si filmy sám, nebo fotil na diáky?*

Táta si nosil filmy vyvolávat do laboratoře. Fotky si pak všechny zakládal do alb. kterých máme doma mnoho. Ale ty jeho fotky se doteď nezměnily. To jsou kytky zblízka, kytky zdálky, broučci, pak časosběrný dokument z okolí domu jeho mámy. Babička žije od nás kousek u Lanškrouna a on tam denně chodí a dokumentuje, to je jeho projekt. Má mnoho fotek ulice v zimě, na jaře, na podzim. Má svůj styl – jeho styl je fotit všechno, co vidí, spíš teda množství... Před rokem jsem rodičům pořídil lepší mobily, tak od té doby fotí jimi a všechno. A jestli jsem tím byl ovlivněný? Nevím, táta je vizuálně založený, umí hezky kreslit, malovat. Pak to cítili asi u mě, protože mě dali od druhé třídy do „zušky“ na výtvarku. Asi jsem teda něco podědil.

9. *Můžeš si vzpomenout na nějakou fotku z dětství nebo z puberty, která tě nějak zasáhla, zůstala ti v hlavě?*

V dětství jsem se věnoval kvůli mobilům a foťákům hodně technice. Byl jsem vždycky fanda do techniky, a tak jsem si kupoval technické časopisy, kde byly testy foťáků a vytištěné i miniaturní fotky pro ty testy.

10. *Co to bylo za časopisy?*

Mobility, ten byl na mobily, pak to byl *D-test*, ten jsem taky měl rád, i když fotek se moc netýkal. Pak ještě byl *Computer*, ten byl zaměřený zejména na počítače. *Digifoto* bylo hodně drahé, tak jsem si ho pak nekupoval. A potom se do toho ještě přidala auta, takže jsem pak měl hodně vizuálů okolo aut. Hodně mě ovlivnily videoklipy.

11. *Videoklipy jsou jako rozpořehované fotky. Které to byly?*

Miloval jsem duo t.A.T.u., ne tak moc Britney Spears, možná trošku Madonnu... Přišel jsem ze školy, zapnul jsem si televizi, tu klasickou, s ovladačem obaleným v igelitu, protože táta to měl tak rád, a koukali jsme se sestrou na Vivu a na MTV na zahraniční věci. My jsme moc necestovali, neměli jsme kontakt s cizí krajinou, a tak mě fascinovalo, že tam můžu vidět to cizí prostředí, cizí světy. Byly to spíš takové pop věci, co mne zajímaly. Rodiče nás nikdy v téhle oblasti nevedli, byli jsme samouci v tomhle a šli jsme s davem. Takže ani konkrétní videoklip, ani fotku si nevybavím.

12. *Mně stačí, že jsi ty videoklipy zmínil, děkuji.*

V těch klipech jsem vnímal jakousi fascinaci tělem, později mužským. Zpěvačky tam často měly mužské tanečníky. Anebo fakt jen to tělo... Když mi bylo víc, tak čtrnáct až šestnáct, sledoval jsem nějaké americké skupiny, to už byl internet, ten jsme doma měli od mých třinácti. To jsem si pak klipy stahoval. A když mi bylo nějakých třináct čtrnáct,

uvědomoval jsem si při pohledu na nějakého zpěváka, že se na něj dívám radši než na ty ženské. Nevnímal jsem to jako problém, protože jsme se o tom bohudíky doma nebavili, ale zároveň nám nikdo nevnucoval, že je to špatně, že by to mělo být vyložene tabu. Což bylo částečně dobře, protože jsem tehdy neměl nad sebou meč, že to je špatně. Ale pak v pozdějším věku se ukázalo, že i to tabu je špatně, že jsem žil ve špatných domněnkách, že jsem si dlouho myslel, že se to o mně ví, jenom se to neřeší. Ale ono se to nevědělo, ale tam se dostaneme...

13. *Dobře. Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah?*

Bavily mne práce spolužáků, které souvisely s rodinou. Když jsme měli zadání vyfotit rodinu, ohromeně jsem zíral na to, co přinesli za fotky. Nedokázal jsem takovou fotku udělat.

14. *Měl jsi nějaké spolužáky, kteří se focení dneska úspěšně věnují?*

Z té Hellichovky fotku dělám bohužel jenom já a jeden můj spolužák. Někdo zůstal aspoň ve vizuálním oboru, ale někdo dělá něco úplně jiného. Ale teď z ITF mě napadl Majó Eliáš. Měl soubory o přítelkyních a zujalo mě, že se nebojí to ukázat takhle. Rád bych odsud zmínil ještě někoho, ale teď si fakt nevybavím jméno souboru. Ale určitě fotky Gregoryho Crewdsona, které jsem pro sebe objevil až v roce 2014. Jeho výstavu v Rudolfinu (2008) jsem neviděl, pak mi o ní všichni vyprávěli a já jsem šíleně litoval toho, že jsem to v tu dobu ještě neměl rád. Teď bych to rád viděl. Jeho práce mne fascinuje. I vizuálně mi to sedí a možná mě to nějakým způsobem ovlivnilo – šerosvit, takové temné věci... Asi jo.

15. *Představ si, že potřebuješ někomu vysvětlit, že fotka opravdu může fungovat terapeuticky, ale někomu, kdo s tím nemá vůbec žádnou zkušenost, vůbec si to nedokáže představit... Můžeš se zamyslet nad nějakým příkladem?*

Nevím, jestli bych měl nervy to vysvětlovat někomu, kdo není empatický a kdo nemá s vizuálem co do činění. Protože to je těžké, ale zkusil bych to na vlastním příkladu, že fotka může otevřít nějaké problémy v rodině a pomůže něco vyřešit. Dříve se o tom třeba nemluvalo a pak to člověk nějak fotograficky zpracuje, něco o tom třeba i napíše, a ti druzí lidé si uvědomí, že je to problém, který by se měl řešit. Nevím, jestli by to šlo definovat jednodušeji, než jak jsem to teď popsal.

16. *Děkuji, takhle mi to stačí.*

Kdy a jak tě napadlo řešit osobní věci prostřednictvím fotky? Popiš prosím tu situaci přesně. Už jsi o tom trochu mluvil, zmínil jsi fotku na leknínech. Mohl tohle být ten první moment?

Jeden z nich, a pak ještě fotky, kdy jsem dělal své vlastní akty; hodně z dálky, součást krajiny, malé tělíčko. A máma s tím nebyla v pohodě v tom smyslu, že co jsem to zase vyfotil a že se tak ukazuju.

17. *A když jsi fotil ty akty, fotil ses sám? Jak to probíhalo? Uvědomuji si, že je tam i záběr těla na sněhu. Jaké to bylo?*

Vždy jsem byl sám, ten les, to místo, stativ a foťák. Bral jsem to tak, že tam člověk je v klidu, nechtěl jsem, aby tam byl někdo další, a proto jsem si vybíral i počasí, kdy tam nikdo nebude, a místa vzdálená od turistických tras. Pak tam byly i věci, co jsem dělal s máminou pomocí, protože to jinak nešlo.

18. *Nebyl to krok k terapii, když jsi ji do toho zapojil?*

Myslíte naší vzájemné? Myslel jsem si to. Nepochodil jsem. Ale naše spolupráce byla důležitá v jiném souboru, který následoval. Soubor s názvem *Krumkrum* (2018), což je příšera, kterou jsme měli se sestrou, když jsme byli malí. Byl to náš strašák: Když budeš zlobit, přijde si pro tebe *Krumkrum*. Byl vždycky schovaný ve tmě. V tom souboru jsem na sebe bral různé identity těch strašáků. Myslel jsem si, že když budou na fotkách ty

barevné převleky, že to mamce docvakne. Že ten soubor je křehčí, nechci použít rovnou slovo zženštilý, ale v něčem femininnější než klasická mužská tvorba. Domníval jsem se, že o mně ví, jaký reálně jsem. Ale pak se ukázalo, že vůbec ne. Ona to slovo ani nedokáže vyslovit.

19. *Jaké slovo?*

Homosexualita nebo gay a takové věci, to je pro ni úplně nepředstavitelné. Když jsem to doma řekl, nejdřív nic nechápala. Dávala si to za vinu sobě, pak rodině. A pak to přešlo v to: „Vždyť to nějak můžeš zvládnout, dřív to tak také dělali, že žili se ženou a měli děti.“ Ty děti, to je pro ni téma. Ona pracuje v dětské knihovně a je s dětmi hodně spjatá, zároveň se vidí jako babička našich dětí a vyvíjí na nás nátlak, což je doteď hodně náročné. Pořád je to u nás doma téma: „Ti mají už děti, vnoučata...“ Mám o dva roky mladší sestru, je jí sedmadvacet, nevím, jestli jí to také tak připomínají, když tam nejsem. Já se s ní o tom totiž taky nebavím a vůbec nevím, jestli bude kdy chtít mít děti. Já už se bojím vyslovit slovo děti, protože se bojím, jaký bude následovat povzdech, věta... A ona si neuvědomuje, že to hrozně bolí.

20. *Ale Martine, vždyť vy si s partnerem můžete dítě adoptovat.*

Tohle byl můj argument, když jsem to doma řekl. Že to jde, abychom děti měli. Druhá věc ale je, že si neumím představit tu situaci reálně teď. Zatím to do našeho vztahu nezapadá, možná někdy v budoucnosti.

21. *To se může změnit, pořád jsou nějaké možnosti...*

Táta je naopak osvícený, ten všechno bere v pohodě, v klidu, to je moje záchrana. Neumím si představit, jaké by to bylo, kdyby ten tlak byl z obou stran. Ale zároveň zase máma je máma, vždycky jsem ji měl za takového toho boha.

22. *Ráda bych se vrátila k tomu, že byla ochotna ti s focením pomáhat. To znamená, že při tobě stojí.*

Určitě, nemůžu říct, že vůbec ne.

23. *Jak probíhalo to focení? Bylo to příjemné, jak ti pomáhala?*

Obnášelo to šití kostýmů. Ona je ušila, což byla od ní oběť. Zároveň se mi nabízela pomoc i u jiných věcí, co jsem dělal, někdy i v té přírodě. Třeba ta fotka s tím sněhem, ten sníh mi upravovala ona. Takže jo, máma je toho součástí.

24. *Mě v souvislosti s tím napadá, že když se nad to všechno povzneseme, tak je to jedno. Protože ona ti pomáhá v tom tvoření, snaží se být součástí tvého světa. Ne každá máma by byla takhle ochotná.*

Určitě. Ona je v tom taky ta věc, že máma je ovlivněná okolím, jak říkáte. Pracuje v té knihovně, její spolupracovnice je katolička, ta má tři děti a všechny už mají taky děti, a třeba už i druhé, a ona to asi srovnává. Já zase si teď také všechno porovnávám, jak fotím hodně svatby. Zajímají mě ti lidé. Vidím přitom tolik věcí... Je pro mě sakra těžké neporovnávat. To je totální sonda. Hodně intimní. Je tam tolik momentů, které mám to privilegium z pozice cizince vidět. A z mnoha těch lidí se stanou kamarádi. I v tom je to přínosné. Takže nasávám jako houba a pak to porovnávám s tím, co mám doma. Neporovnávat se je asi klíč, ale na tom musím zapracovat, v tom mám velké rezervy.

25. *Popiš prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká.*

Nejsem si jistý, zda je to ten úplně první. Nazval jsem ho *Stav beztlíže* (2018–dosud). Váže se k němu text: „Dalo by se říci, že celý autoportrétní soubor *Stav beztlíže* je ódou na moje lesy, bažiny a rybníky, které jsem si potají přivlastnil. Na místa, kde se můžu osvobodit a splynout s prostředím. Skrze tento projekt unikám z koloběhu vlastního života, hledám svou identitu, a především reflektuji svůj vztah k rodnému podhůří Orlických hor – městu

Lanškroun.“ Projektu se věnuji od 2012 doposud. Z toho souboru je i fotka s těmi lekníny. Myslím, že odráží moje formování se v celé té situaci doma, vnímání podnětů a reagování na ně: někam se vydat a zároveň se skrývat. Takže tenhle soubor bych určitě zmínil. To, co jsem dělal potom, na tenhle soubor vlastně navazuje.

26. *Popiš prosím první fotku. Byla to ta s těmi lekníny?*
První, kterou začal ten soubor? Nejsem si přesně jistý začátkem toho souboru. Ale jako první se mi vybaví určitě ta fotka s těmi lekníny. A pak taky fotka s mrtvými rybami vedle skládky ve vodě. Měl jsem radost z procesu tvorby.
27. *Popiš to, jaké to bylo?*
Byl jsem tehdy běhat v polích a tam byl takový remízek. Uprostřed remízku byla vodní nádrž s uhynulými rybami, které plavaly břichem vzhůru. Opodál je skládka, takže podle mě tam asi stekla nějaká chemikálie. Byly tam i ty lekníny. Chtěl jsem s tím pořídit nějakou fotku, tak jsem hned běžel domů a pak se rychle vrátil naší žlutou felicií. Věděl jsem, že na fotce chci být čistý, tak jsem si vzal bílou košili. A prostě jsem si do toho lehl. Napadlo mě, že to bude takhle vypadat esteticky lépe, než kdybych tam jenom stál.
28. *A exponoval jsi dálkovou spouští?*
Ovladač v sáčku pod hladinou nefunguje, takže jsem ho zmáčkl nad hladinou, rychle se ponořil a za pět sekund to pak cvaklo. Byla to jedna z prvních fotek, co jsem fotil, a vím, že byla nejlepší. Běžné je, že spíš na konci jsou ty lepší, ale tahle byla jedna z těch prvních, což se nestává. Bylo to štěstí.
29. *A jak to, že jsi ležel takhle rovně? Vypadá to, že fakt ležíš na hladině.*
Nevím, jak se to stalo, nějak jsem se vyšvihl.
30. *Bylo tam málo vody?*
Bylo tam podle mě po hrud'. Vyšvihl jsem se a zůstal jsem takhle viset. Tahle fotka pro mě byla důležitá i tímhle procesem. Pamatuju si, že když jsem to vyfotil a šel jsem se na to podívat, byl jsem zcela spokojený.
31. *To už si musel být mokrý... Nebyla ti zima?*
Jo, to jsem byl úplně mokrý. Ale bylo to v létě, bylo to v pohodě.
32. *A ty ryby? Neštilil ses?*
Já jsem viděl jen tu fotku, neviděl jsem ty ryby. To je ta euforie z tvorby. To je přesně ono. Stal jsem se závislým na tom procesu, hledal jsem ty extrémy, zimu, déšť... To jsem pak aplikoval i v rámci otužování a překračování hranic konformity, takže i v tom to bylo přínosné.
- A ještě mě v souvislosti s mámou napadlo to, že když jsem přijel z focení, ona mi to všechno vyprala. Že právě tam byla od ní ta oběť, že mi vždy vyprala smradlavé hadry od bláta a poskytla mi servis. Věděla, že to je kvůli focení.
- A s tím sněhem jste se ptala, jak to probíhalo s mámou. To je fotka, na které jsem v černém obleku, s punčochou na hlavě. Ta fotka mě napadla, když jsem jednou šel domů od vlaku, bylo to ještě na střední, byla velká vánice a mně se hrozně líbilo, jak na mně ulpívá sníh. Tehdy jsem si ty věci psal, a pak jsem se k nim vracel a chtěl jsem ještě povýšit, zvizuálnizovat. Teď už na to nemám vůbec čas. Chtěl jsem mít fotku, kde splývám s prostředím, protože to zapadalo do konceptu mého schovávání se někam. Chtěl jsem splýnout s tím sněhem. A vymyslel jsem to tak, že jsem koupil umělý sníh, protože ten reálný na člověku prostě taje. A ten umělý od reálného okem nerozeznáte. A máma tam byla se mnou a ten sníh na mě naaplikovala. A to jsme šli po běžkařské stopě, třeba kilometry do kopce! V zimě.

33. *To je hezké, na to všechno má jistě i tvoje mamka vzpomínky. A jaké pak byly reakce na fotku?*
Rodiče to viděli, ale nebylo to nikdy žádné wau. U nás nebylo zvykem reagovat takovým způsobem. To bylo „no, jo, nezmrzni“, takové ty maminkovské řeči.
34. *Musíš o tom napsat knihu a zeptat se pak „Mami, co sis o tom myslela?“*
Knihu si přečte, protože knihy půjčuje.
35. *Přesně tak, pracuje v knihovně. Já jsem nikdy moc nečetla, protože jsem se nemohla soustředit, ale přikládám jim obrovský význam. Asi proto, že nás přežijí.*
A tím, jak člověk zraje, není to tak?
36. *Asi jo.*
Já teď mnoho věcí taky vidím jinak, doufám, že ještě nějaký čas taky mám. Teď s tou stavbou domu toho bylo moc, ale chci se zklidnit. Tvorba knih je super věc, určitě mi to otevře nové obzory, ale nikdy jsem na to nedokázal najít čas. Ani jsem nechtěl knihy skladovat kvůli stěhování. Ale teď se chci posunout jinam, tak tomu chci dávat větší důraz. Ale musím začít, abych nezačal tak, že mne to hned odradí. Oťukávám si ty věci.
37. *Já se o tebe nebojím, protože vidím, co jsi vybudoval. Třeba ten dům, co sis na něj sám vydělal... Od šestnácti profesionálně fotíš, to je skvělé. Kdo tohle může říct?*
Já vím, občas si říkám, že to je dobré. Jsem za to vděčný, že to tak všechno jde. Pak nespím, pracuju... Je to něco za něco.
38. *Vytvořit si nový domov, mít zázemí, to je začátek. Vnímala jsem to stejně. Prosím vraťme se k tomu, co jsi udělal, když jsi začal pracovat na souboru Stav beztlíže, jako první a co následoval pak. Popsal jsi velmi stručně, že ses stal závislým na jistém druhu adrenalinu během procesu. Mohl bys to ještě zkonkretizovat? Kdy jsi měl potřebu další tvorby v tomhle duchu?*
Nevím, jestli se to dá specifikovat do nějakého časového rozmezí, spíš to je hodně pocitové. Chodil jsem běhat, a když jsem spatřil hezké místo a světlo, v tu chvíli vznikla ta potřeba. To se dělo dost často. To je ten způsob, kterým jsem se stal na tom závislým. Viděl jsem, jak se místa v průběhu času, v jiných ročních obdobích mění, a to mě zajímalo. Jak člověk může něco znát a zanedlouho to zase neznat, že to je něčím jiné... S lidmi to je stejné. Stačí málo a je to někde jinde... Tenhle princip mne hodně bavil.
39. *Co bylo první a co následovalo?*
Následovalo to, že jsem chtěl mít nějaké množství materiálu, ze kterého budu moct vybírat. Fotky jsem dělal i rychle za sebou, skladoval jsem si je na disku a vracel jsem se k nim až za půl roku, za rok, až jich bylo třeba deset kusů z deseti různých míst.
40. *A jaký jsi měl pocit, když jsi to pak viděl?*
Tak jsem si vždy říkal, že jsem rád, že se na to mohu podívat s odstupem. Viděl jsem tam jiné věci, to znáte sama. Měl jsem dobrý pocit, že mi to nějak zapadlo, že jsem vytvořil koncept, aniž bych se mega snažil, že to bylo přirozené. Poznal jsem, že ve mně je něco, čeho musím využít. Že je tam nějaká síla, která mi dokáže pomáhat vidět ty věci jinak a ukazovat je tak.
41. *A teď, když bychom se bavili o rovině uvědomění, co ten soubor s tebou dělá, to téma, po terapeutické či pocitové stránce? Kdy sis to během toho procesu začal uvědomovat? Protože při první fotce jsi to asi hned nevěděl.*
To určitě ne. Ani po roce ne, bral jsem to jako hezký soubor vizuálně podobných fotek, ale tu hloubku to získalo později, možná i kvůli soutěži, možná škole a přijímačkám na ITF. Pamatuju si na Štěpánku Stein, že když jsem to tam vyložil, ona nic neříkala. Vždy jsem měl před ní respekt. Ale pak řekla, že to je skvělé a měla k tomu nějaké poznámky, což je v pořádku. Když jsem pak odjel, říkal jsem si, že když to říká ona, někdo, ke komu

vzhlížím... Najednou jako by to mělo pro mě ještě větší váhu. A za ty roky pak i pan profesor Vladimír Birgus mě utvrdil v tom, že to asi tak bude.

42. *Když jsi neočekával při tvorbě Stavů bez tíže terapeutické účinky, měl jsi nějaká očekávání?*
Neměl, na začátku jsem neměl žádná očekávání, protože to bylo tvoření z nějaké fascinace, jenom jsem chtěl fotit. Přemýšlím, jak to popsat. Možná v tom pak hrálo částečně roli to, že Facebook byl na vzestupu, vytvořil jsem si stránku a fotky tam měly nějaké ohlasy, měly nějaké „lajky“, nebylo to tvoření úplně do šuplíku. Takže i tohle. Těžko říct, jaká očekávání. Určitě to nebylo to, že by si rodiče měli něco uvědomit, že já se pak na to podívám zpětně a řeknu si, že něco se u mě stalo nebo něco bylo jinak. Nečekal jsem nic převratného, bylo v tom asi jen přání udělat asi hezkou fotku.
43. *A v tom navazujícím souboru, kde ti pomáhala maminka, tam jsi nějaká očekávání měl?*
Jo, tam už očekávání bylo. Proto jsem říkal, že tenhle je první, ten stěžejní základ, a potom tohle všechno bylo nad tím. Bylo tam očekávání, že to pohne s uvědoměním rodiny i okolí. Že to bude krok někam, kde jsem ještě do té doby nebyl.
44. *Co se v rámci toho procesu v tobě odehrávalo? Popsal jsi, že ses stal na něm závislým. Já si to představuju tak, že když jsi při běhu uviděl to dokonalé místo, otočil ses a běžel domů pro kameru.*
Jo, taky tak. Popsal jsem už, že to bylo jednak sebezprekonání vlastních hranic, jednak pak v pozdějších pracích na tom souboru to bylo to, že to může sdělit něco víc ze mě, o mně. Pak to bylo určitě zkoumání okolí, bavilo mě díky tomu běhu i focení objevovat okolí svého domova, objevovat ho jinak. Takže se ve mně odehrávalo nadšení z toho momentu, z toho místa. Ta je docela jednoduchá odpověď.
45. *Měl jsi pocit, že se o sobě něco dovídáš, učíš?*
To bylo to sebezapření, ta oběť pro tu fotku, poznání, že fyzické hranice mám daleko jinde, než jsem si myslel. Už to, že jsem se fotil v mínus pěti ve vodě, kde jsem stál pár minut, chodil jsem ven v dešti a takové věci. Teď mi to trochu chybí, vlastně docela dost mi to chybí. Děláme teď jiné věci, nějak jinak, tohle se tam neobjevuje, ale asi bych tam rád zase pár prsty na noze vkročil.
46. *Co ti práce na souboru přinesla?*
Jednak nějaké vizuální myšlení, aby to bylo kompaktní, aby to nebylo roztříštěné, jak se člověk mění, jednak mnoho vzteku, jednou nemoc, byl jsem z toho nachlazený, jinak dobré. Pak mi to přineslo mylné myšlenky o mé rodině. Doufal jsem ke konci práce, že je připravím na to, aby mne přijali, ale nestalo se tak, takže mi to přineslo zklamání. A pak mi to přineslo určitě různé konfrontace i v rámci vztahu s partnerem. To je složité, je to další téma. Vycítil jsem, že on by si přál, abych podobné fotky nafotil i s ním, ale já bych to vnímal jako kalkul, a ne jako moji autentickou výpověď. Bylo pro mne těžké mu to umět vysvětlit. Přineslo to takovou nevoli ve vztahu.
47. *A proč bys ho nedokázal nafotit stejně?*
Je to tak, už jenom proto, že když chce po mně někdo na povel něco stejného, tak nejde. To sama znáte, že to je tak osobní věc, že to nejde replikovat. Prostě jsem zjistil, že to nedokážu.
48. *Jaké byly další reakce na hotové soubory?*
Doma jsme se o tom moc nebavili. Ale když jsem měl výstavy, bylo fakt vidět, že táta je pyšný, to bylo hezký. On má vždycky úvodní slovo, to bylo super. V roce 2018 jsem měl v Lanškrouně velkou výstavu tady toho souboru, měla velký úspěch, což bylo fajn, to bylo skvělé. Když táta mluví, tak to je hezké, protože to jinak neznám, my jsme nekontaktní, nebavíme se o těch věcech. Tam to najednou vidím a pak to musím zpracovávat později. V ten moment si to člověk uvědomí, ale zpětně to je ještě silnější.

49. *A zmiňuje tatínek to, že ona ti pomáhá při tom procesu?*
 Myslím, že to asi zmínil. Nemám záznam, ale asi jo, on vždycky je asi pyšný, on to měl podobné, byl na „obchodce“ a pak se vypracoval, učil se po nocích, aby mohl jít studovat práva. Takže má radost, když se někdo vypracuje, má radost, že se mi zadařilo v Praze, cítím z těch řečí, že je pyšný, což je hezké.
50. *A jak to prožíváš, když máš odezvu v tom, že tatínek si vezme slovo, že máš úspěch v místě, odkud pocházíš? Jak jsi to prožíval vnitřně, bylo ti to příjemné?*
 Sama víte, že při vernisáži je mnoho vjemů, nevím, na co se dřív soustředit. Tam to člověk nasaje, ale potom, za pár dnů, když to všechno opadne, tak si to uvědomím. Rozložím si to po částech, jak a co bylo, zpětně to analyzuji a říkám si, za co jsem na sebe pyšný, za co jsem rád. Nevím, jestli se dojímám, nedokážu se dojmout nad věcmi ohledně rodiny. Je to hezký pocit, je to příjemné, ale není to takové, že jdu do kolen. Teď se stalo to, co se dřív nestalo nikdy: Vzali jsme se sestrou tátou na týden na Azury, a když jsem se vraceli, on nás objal. A že byl hrozně rád, že jsme ho vzali. To jsem byl asi hodně naměkko, ale asi ne úplně tak, jak to dokážu s tím svým okolím. Je tam nějaká bariéra s tou rodinou, jak to nemám v sobě od začátku, tak teď se to těžko získává. A když mě někdo chválí, tak to, upřímně řečeno, asi úplně moc neprožívám. Mám z toho radost, hlavně když to je někdo, ke komu vzhlížím, nebo když jde o nějaký úspěch, je to fajn, ale nejsem z toho na větvi, abych slavil, to ne. Jsem takový trochu uzemněný.
51. *Co tě v průběhu té práce nejvíc překvapilo?*
 Myslel jsem na konci toho souboru, že to dělám se zřetelným záměrem a chtěl jsem, abych byl vyslyšený. Jasný aspoň těm lidem, kterým jsem to chtěl dedikovat. Protože vím, že pro to širší okolí to může být hezké vizuálně, ale obsahově ne až tolik silné, jak si myslím, že by to mohlo být pro tu rodinu, pro lidi, co mě znají. A překvapilo mě, že jsem to dělal s nějakým úmyslem, který se ale nedočkal odezvy.
 A tak jsem pak pokračoval tématem své bakalářské práce, která se opět týká mého vztahu k nejbližším.
52. *Bakalářka se jmenuje jak?*
Jako by se nechumelilo. Rok 2021, je to nejnovější věc. Je to estetické úplně jinak, než jak jsem pracoval předtím. Jdu víc blíž, je to čistější, jednoduché pozadí... A zase tam byl ten prožitek z focení, dával jsem si třeba do uší houby, zase v tom bylo překonání nějakého hnusu, takže to mě bavilo, to byl ten krok nohou do něčeho, co jsem dělával a chybělo mi to. A tahle práce je pro mě důležitá asi v tom, že jsem se chtěl dostat zase o kus blíž, nebo hlavně už jinak, možná být víc explicitní. Zase je tam to tělo, snaha ukázat ho okolí, co je ve mně a co bych si chtěl prostřednictvím fotek s nimi vyřešit a co by mohli oni vyřešit se mnou. Nevím, jestli je to úplně čitelné, zda by to mohlo otevřít nějakou diskusi mezi mnou a jimi, nebo jestli je to spíš tak, že si přečtou text a uvidí, že se ve mně děje něco, s čím nejsem spokojený. Ale i to je otevření nějaké diskuse. Jenže vím, že u nás k diskusi nedojde, tak jsem to chtěl pojmout jako dopis okolí. Nemusejí reagovat, ale mají zprávu o mém nitru.
53. *A ukázal jsi to rodičům?*
 Ne.
54. *A chceš?*
 Nevím, spoléhám totiž na to, že máma si to dohledá. Možná se to už i stalo, ale nevím o tom. Ta práce, i ta teoretická (*Role domova v současné české fotografii*, 2021), která je hodně abstraktní, ale doufal jsem, že pro ně třeba ne, je na stránkách ITF. To je ono: Mám strach jim to dát způsobem „čti, dívej se“. To nedokážu, spíš jsem to nechal náhodě, že na

to někde narazí. Vystavoval jsem ten soubor už i v Olomouci, v Uměleckém centru Univerzity Palackého (*Living in violet, šest fotografií a přítomnost*, 2022).

55. *A řekl jsi to rodičům?*

Řekl jsem jim, že tam někde visí moje bakalářka. Ale zároveň mi na tom všem nesedí to, že se neptali, jestli si to můžou přečíst, jestli se můžou podívat. Protože bakalářka vždycky byla velká věc, táta je na školy pes. Sestrinu bakalářku řešili, všechno si četli, tak nevím.

56. *Mamka byla zvyklá, že ti s focením pomáhala. Nebyla ted' zklamaná, že ti s tím už pomáhat nemohla?*

Pomáhala mi kamarádka. Mamku jsem neoslovil, protože jednak jsem to produkčně dělal v Praze, jednak jsem nechtěl, aby u toho byla zase ona, protože u toho už byla předtím a tohle bylo víc nahé a zároveň ostřejší. Kdyby pak měla tu informaci, že to ještě souvisí s ní, byla by naštvaná, bylo by to pro ni těžké, musela by vstřebet mnoho věcí. Nechtěl jsem jí tak nakládat. Takže nevím, jestli to rodiče viděli.

57. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří by na takovém souboru chtěli pracovat? Ptám se tak všech.*

Rozhodně ano. Ted' se mi vybavily věci, které jsem kdy viděl, i v rámci promítání ve škole, ať už to je třeba nějaké truchlení, fascinuje mě, když se někdo s tím chce vypořádat skrz fotky. To je velká věc, fotit, ne ostatky, ale pozůstatky těch lidí, to je silné, takže rozhodně to nějak pomoci může. Ale já se bojím, že tyhle věci jsou spíš pro naši bublinu, že to není pro každého. Nemyslím, že lidi musejí mít s vizuálem co do činění, ale aspoň by měli mít vnímání jinak nastavené než standardní člověk, co tak neřeší oblečení, barvy...

58. *Co si myslíš, že je podmínkou pro člověka, který by rád takhle pracoval? Už jsi zmínil tu citlivost vůči umění, fotografii. Co dál?*

Určitě se to nemůže dařit dělat někomu, kdo je neempatický a nezná dobře sám sebe, i když k tomu může dojít prostřednictvím té práce. Ale asi nějaký bazální level sebepoznání by měl mít. Pro mě je to dost široká otázka. Já jsem k tomu došel tím, jak jsem ten široký záběr zužoval a na konci to vlastně vykristalizovalo. Ale když někdo chce začít, co bych mu poradil? Fakt mne napadá jen ta citlivost. Asi to má každý jinak. Někdo chce mít co nejvíc vjemů, nějakých zdrojů, třeba z rozhovoru s někým... Strašně záleží na tom konkrétním člověku. Ta odhodlanost, oddanost, mít cíl, že to nepustím, že někam dojdou. Ale zase se říká, i ta cesta je cíl, takže asi cokoliv je v tomto správně, jenom je to vhodnější pro lidi, co jsou citlivější.

59. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi otevřel? Pomohla ti práce se posunout ve vztahu k sobě?*

Určitě, to je bez debat, to rozhodně ano. Ale za to vděčím i škole a lidem, se kterými jsem se setkával, to je všechno takový kompaktní balíček, který funguje. Jestli na to stačí říct ano, vnímám to tak.

Díky fotkám jsem dokázala o tom mluvit

Jana Kolářová (1993, Litomyšl)

1. *Vzpomínám si, jak si mi na konzultaci pro zájemce o studium na ITF ukázala svou hotovou knížku Skrytý portrét (2013), která hned už na první pohled byla jiná. Byla potažená tuším jemnou kožešinkou, celá bílá a při prohlížení a povídání si nad ní vyšlo najevo, že máš problém s dotykem, s fyzickým kontaktem, s podáním ruky druhým. Hned mě to oslovilo, protože fyzický kontakt s druhými mám taky spojen s jistými emocemi, jsem na něj velmi citlivá a snažím se, mnohdy i cíleně a vědomě, s ním pracovat. Překračovat hranice,*

takzvaně se otužovat. Chci se tě zeptat, v jaké fázi jsi byla, když jsi mi tu knížku tehdy ukazovala, a co to spustilo, že jsi ji udělala? A jak to máš dneska?

V době, kdy jsem se zaměřila na tento projekt, to bylo v letech 2012–2013, jsem žila ve vztahu. Cítila jsem, že se potřebuji znovu najít, že jsem se v tom vztahu už příliš vzdálila od sebe. Vnímala jsem, jak moje tělo reaguje jako na nějakou nepříjemnost. A tohle asi bylo to nutkání zaměřit se na sebe, přijmout se. Přijmout se i s tím, že mám diagnózu, ale že mě to nečiní špatným člověkem, že ten kluk je pro mne nesmírně důležitý, že bych mu moc ráda předala svou lásku. Ta situace tehdy mě donutila se na to zaměřit, vyjít z toho, co mně nedělalo dobře. Zaměřit se na to, jaká jsem, a dát tomu prostor, tomu, jaká doopravdy jsem. Takže paradoxně vztah, který nefungoval, asi pomohl tomu, abych otevřela to, co mě trápilo.

2. *Můžeš být konkrétnější? Co tě trápilo? Byla to ta diagnóza? A jak se jmenuje?*

Hyperhidróza neboli nadměrné pocení. Jsou dva typy. Jeden typ je, že člověk není ničím zpětně ovlivněn. Třeba teplotou, psychikou. A znamená to, že má příliš otevřené potní žlázy. Ten pot nebo to zavlážování těla reaguje jinak, než by mělo. Žlázy jsou otevřenější, a tím pádem mají tendenci pořád reagovat. Nebo produkovat ten pot. Psychické rozpoložení produkci potu neovlivňuje.

A pak je druhý typ, a to je psychosomatický, tam má hodně velký vliv to, jak se ten člověk cítí, v jakém je psychickém rozpoložení. Když je ve stresu, nebo naopak pod vlivem euforie, zažívá velkou radost, vzrušení, je normální, že se člověk zapotí, ale když má k tomu tendenci mít tu hyperhidrózu, tak to je pak extrémní. Pamatuji si, že jsem si propotila celé tričko, že jsem se nepotila pouze jen na ruku, v podpaží, ale i na zádech.

3. *A to jsi měla odmalička, nebo až od puberty?*

Od malička, pamatuji si jeden moment, kdy jsem si hrála s plyšákem, byl ze zvláštní látky. Měla jsem extrémně vysušené dlaně a plyšák se mi na ty dlaně přilepoval; bylo mi to hrozně nepříjemné, jako by ty dlaně dřel. A já si tehdy říkala: Proč to tak mám? Vždyť se vždycky hrozně potím, to mi bylo tak šest nebo sedm let. V tom okamžiku jsem si uvědomovala ten rozdíl mezi extrémně vysušenými a mokřými rukama. A doteď na to nemám vůbec odpověď a vůbec nevím, kdy takto reaguji, a kdy ne. A někdy, když jsem ve velkém stresu, tak se nepotím, anebo když je velké teplo, tak se také nepotím. A někdy, když je mínus deset, tak se mi dlaně potí. Doteď vůbec nevím, jak to funguje, je to strašně zajímavé. Já jsem si i dělala poznámky do deníku, zapisovala jsem si, kdy se mi potí ruce a dělám tohle, kdy je tolik stupňů a jsem s tolika lidmi, nebo jsem sama. A vůbec na to doteď nemám žádnou rovnici. Na nic jsem nepřišla.

4. *A tušíš, jestli tvoje diagnóza je toho prvního typu, nebo toho druhého?*

Vůbec netuším. Já jsem s tím byla i u doktorů, ti na to neuměli konkrétně odpovědět. Chodila jsem k alergologovi, ke kožnímu lékaři, a nikdy mi neřekli nic k tomu, co by se mnou mohli dělat, spíš říkali, co by mi tak mohlo pomoci. Jako například, že by mi dávali různé botoxové injekce. Nebo že dáš ruce do vody a oni ti tam pomocí stejnosměrného proudu vpravují léky v iontové podobě do organismu. Je to forma elektroléčby, jmenuje se iontoforéza.

5. *Je to bolestivé?*

Cítíš to různě, hodně to vibruje.

6. *A účinek je asi dočasný, že?*

Ano, je dočasný. Já to teď už ale vnímám jinak. Když někoho podržím za ruku, tak nemám pocit, že jsem špatná kvůli tomu, že se potím. A když mi ten člověk řekne, že se mi potí ruka, tak se necítím, že jsem špatná, ale řeknu: „No, potí se mi ruce. Jestli ti to vadí, tak se mě nedrž.“ Jsem s tím víc v pohodě. Dříve jsem se za to odsuzovala. Trápila jsem se tím. Teď nově mám velmi čerstvý zážitek. Tuhle středu jsem měla natáčení, tam byl jeden pán,

se kterým jsem natáčela rozhovor, a on si musel svléknout svetr a říká: „Já se omlouvám, já se hrozně potím a nevím proč.“ A já jsem viděla na těch jeho rukách, že je má stejně jako já.

7. *Jaké byly, jak vypadaly?*

Měl na nich mapy. Ta kůže je jemná. Taková trošku průhledná a ruce jsou napuchlé. (Jana mi ukazuje svoje ruce.)

8. *Nevidím to. (Při pohledu na Janiny ruce.)*

Ta kůže se leskne, a když se člověk hodně potí, tak má na povrchu takové krupičky potu. Ale je to vidět i na nehtech, jsou nekvalitní, i tím, že jsou pořád ve vlhku, se s nimi nedá moc dělat. Zkoušela jsem nějaké kůry, laky, a vůbec to nefunguje. Na tom pánovi jsem ty podobnosti viděla i to, že má takové dlaně. Cítila jsem, že mi rozumí, a vnímala jsem, že jsem s ním v bezpečí. Mám to v sobě, že když je někdo stejný, tak jsem raději. Uklidním se, řeknu si: „To je dobrý, on mne chápe, podpoří mne.“ Když to tak není, mám v hlavě někde vzadu vykřičníček a mám obavy, že si člověk všimne, že se potím, bude mu to nepříjemné, a bojím se, jak bude reagovat. U toho pána jsem se prostě cítila, že on mě chápe, a když mi řekl, že se hodně potí, řekla jsem mu: „Já to moc dobře znám, nebojte se.“ A potom jsme se bavili hrozně dlouho, on to byl nějaký Srb, bavili jsme se o Praze, měl natáčení v Praze, byl neskutečně milý a bylo vidět, jak taky stejně jako já se za to jako by stydí, že se potí. A já jsem mu pořád opakovala, že mu rozumím. Byl to pro mne velmi zajímavý moment. A zajímavé také je, že tím trpí můj brácha.

9. *A rodiče?*

Rodiče ne, ani taťka, ani mamka, ani prarodiče z obou stran.

10. *Možná je to kombinace genů rodičů.*

Je to možné.

11. *A má to nějakou výhodu?*

Výhodu? To jsme zjistili asi před rokem s přítelem, že ty ruce jako by jinak reagovaly na teplo. Tehdy jsem vytahovala z trouby rozpečené bagety a mohla jsem je vzít rukou, vůbec mně to nepálilo. Přítel říkal: „Ježišmarjá, ty jsi spálená!“ A já na to: „Ne, já to právě vůbec necítím.“

12. *A ta kůže nebyla spálená?*

Vůbec ne. Já jsem ani necítila, že by mne to nějak zbolelo. To je pro mě zajímavé.

13. *A tehdy, když jsi ty fotky a tu knížku udělala, co to odstartovalo? Ukazovala jsi ji více lidem? Určitě se tě na to téma ptali, nebo ne?*

Odstartovalo to, že jsem neměla takový pocit studu se o tom bavit, že už jsem to brala, jako že to je fakt. Mně ty fotky pomohly o tom mluvit, že to tam lidé na těch fotkách viděli, co to je, co to všechno znamená. Že nejde jenom o to, že se mi potí ruce, ale jde o psychické rozpoložení. Že v tom společenském fungování je to pro mě hodně těžké. Ráda bych se dotýkala lidí, ale sama v sobě si musím vždycky říct, že když má ten člověk triko, tak ho nemůžu pohlédit po ruce, musím ho pohlédit po zádech, kde má tu látku, aby to necítil, že se potím. Nebo také přemýšlím nad tím, co si musím vzít za oblečení. Obvykle si musím kupovat kalhoty s kapsami, protože ty kapsy jsou pro mě místem, kde ruce můžu schovat, utřít je. Mám takové strategie. No a díky těm fotkám jsem dokázala o tom mluvit. Sama jsem to zviditelnila, přenesla na obrazy, na plochy fotek a mohla se na to podívat. A viděli to i ti lidé, co tam všechno je, že tam nejde jenom o to, že se mi potí ruka, ale naznačila jsem, co to všechno obnáší, že to má řetězovou reakci, a přesto, že to člověka hodně omezuje, není to život ohrožující věc, že je to především hodně otázka psychiky a práce se sebou samým. Že by se za to člověk neměl stydět. Je to prostě jako výzva. Jako schopnost růst.

14. *A je to pořád tvoje stěžejní téma?*

Já si myslím, že už to není téma, které bych chtěla dál řešit, že s tou knihou jsem si to tak krásně uzavřela. Zároveň to není téma uzavřené, je to věc, která ke mně patří. A dochází tam permanentně k situacím, kdy jsem vržena do nových konfrontací. Mám stále nové zážitky, kdy si musím uvědomovat, že se mi potí ruce, že je to třeba extrémní. Což je pro mě intimní otevření se, třeba při sexu, kdy jsem měla hodněkrát až úlevu z toho, že jsem se dříve strašně styděla být nahá. Zažila jsem, když jsem byla nahá a vzrušená, že mám mokré ruce a že se mi zároveň potí dlaně i chodidla, takže se cítím v tomhle až moc obnažená, a tím pádem nepřítažlivá. Ale nově to lze vnímat i jako úplně přitažlivé.

15. *Orgasmus je taky propojený s tekutinou.*

Přesně jak říkáš, jde taky o tekutinu. Přitom být obnažená před partnerem s tímhle, s čím zápasím, vedlo k tomu, že jsem se snažila to skrýt. Zkoušela jsem podkolenky, nadkolenky, abych se tím zamaskovala. Pořád jsem se snažila nějak to skrýt.

16. *To člověka musí blokovat, když na to musí myslet. A první moment, když si byla dítě a dostalo se ti nějaké reakce od okolí, vzpomeneš si na to?*

Nevím, jestli to byla školka nebo první třída, ale tam jsme se měli držet za ruku, když jsme šli někam ven. A jak víš, děti nemají zábrany, co se má nebo nemá říkat, nebo v tom, co se smí nebo nesmí. A pamatuji si, že nějaká holčička, kterou jsem chtěla držet za ruku, říkala fuj, ty jsi mokrá, já se s tebou držet nebudu. A slyšeli to ostatní, a nikdo se se mnou pak už nechtěl držet. Řekla tím, tobě se potí ruka, jsi jiná.

17. *Jasně, ty děti v tom jsou drsnější. To mi připomíná situaci, že ve školce jsem taky měla zážitek s držením se za ruce. Což je fakt hrozně tělesné. Někdo, koho jsem držela, myslím, že to byla holčička, měla podle mě bradavici na rukou, cítila jsem to právě při tom spojení rukou, že tam je něco navíc. A já ji taky nechtěla držet, ale zároveň jsem cítila, že je mně trapné jí říct, že ji nechci držet. Že to byla už tehdy v mých očích patová situace.*

Ano, dva úhly pohledu. Chápu, že ta holčička tehdy tu moji mokrou ruku vnímala jako něco nového, taky se třeba lekla, jestli to není něco, co pak může mít i ona, že to nechce, bojí se toho.

18. *Tou knížkou jsi tu diagnózu otevřela více lidem. Já o tom nic dříve nevěděla a myslela jsem si, že extrémní projevy pocení souvisejí s velkým stresem, s nějakým vypětím. Je tolik věcí, o kterých je třeba více mluvit.*

Já jsem o tom také tolik nevěděla a díky rozhodnutí udělat tuhle knihu jsem se o to více zajímala. Doktoři mi říkali, že nevědí, že dospějí, že to souvisí s pubertou, kdy se člověk potí abnormálně. Říkala jsem si pořád, že to je zvláštní. Až jsem začala si to dokumentovat, hledat mezitím v odborných knihách, co to tak může být, až jsem pak narazila na to, že se to jmenuje hyperhidróza. I to slovo je pro mě zajímavé. Zní to hezky.

19. *Jako nějaká květina... Musíš ještě kvůli té diagnóze třeba více dbát na pitný režim?*

Ano, přesně tak, často, teď už to беру automaticky, stejně jako s tou volbou oblečení. V takových chvílích si pak říkám: Vždyť najde o život.

20. *Ale nejde o život v momentě, kdy už máš vymyšlené strategie a umíš s tím pracovat. V situaci, kdy se ti to stalo tehdy ve školce a připadala sis odmítnutá, jiná než ostatní, jsi byla na začátku.*

Přesně tak. A pak tam byla další věc, kterou jsem řešila. Přece holčička se nepotí. To byl další velký problém, když jsme třeba měli tělocvik a všechny ty holky nebyly tak zpocené, a já jsem měla úplně propocené tričko, byla jsem celá zpocená. Říkala jsem si, vždyť holčičky jsou krásné, jsou jako princezny. A všeobecná představa o ženské kráse? Tohle s ženskou krásou nemá nic společného.

21. *Je ještě nějaký moment, který bys mohla zmínit v kontextu fotografie a terapie? Existuje například nějaká fotka, která by ti v danou chvíli pomohla? Jestli jsi třeba viděla nějaký soubor, který ti takzvaně otevřel oči?*

Teď mě přesně nic nenapadá. Ale vím, že tam mnohdy takové momenty byly. Fotka mi pomáhá tím, že vyjádřím něco, co bych nedokázala popsat slovy. Jak vidím fotku, vnímám, že se můžu dostat do toho obrazu, ale i za něj, že dokážu číst přidané hodnoty té myšlenky. Dělá mi hodně dobře, když se k té fotce můžu vrátit. Když se fotkou otevře téma, které je tabuizované, kterému se člověk třeba i vyhýbá, ze kterého má strach. Vnímá, že to téma je pro společnost na hraně. Nemám ráda, když člověk odsoudí věci hned na první pohled, že je něco špatné. To mám ráda v té fotce, když se ukáže to, že se to téma tím nějak neuzavírá, že tomu dává člověk prostor. V mém případě, že mám právo být taková, jaká jsem. To mi hodně pomáhá. Třeba tam taky vidím to, že člověk se nestydí za to, jaký je. To je jako terapie, dává to velký smysl. Otvírat ty věci skrz umění, skrz ty fotografie.

22. *A napadá tě obraz, který by tohle, co jsi řekla, ilustroval? Kdy je na fotografii člověk, který se nestydí za to, jaký je?*

Napadají mne tam právě tvoje fotky.

23. *Aha. A které třeba?*

Třeba tvůj akt v kapitole *O lásce k sobě samé* (2021), že jsi měla sílu ho ukázat. Že jsi udělala ten krok a měla odvalu ukázat i ten příběh za tím.

24. *Ano. Ale víš proč? Protože si myslím, že to už nejsem já. Koluje povědomí, že každých sedm let se buňky v našem těle kompletně vymění. A já mám pocit, že moje fyzická podoba se absolutně změnila, že na fotce je někdo jiný. A vím jistě, že v té době bych tu fotku nikdy nikomu neukázala. Že jsem dlouho vnímala, že mám prsa daleko od sebe a že jsou menší než ta, které jsem znala hlavně z médií. Moje maminka se celý život přede mnou tak trochu cíleně schovávala. Styděla se. Až její maminka, moje babička, mi prozradila, že je to proto, že má jedno prso menší. A já jsem už tehdy vnímala, že je to asi něco citlivého, o čem se nemluví, a představovala jsem si, jak to asi může vypadat. Snažila jsem se o to víc tehdy maminku přistihnout při tom, jak se převlíká, abych ji viděla nahou. Ale samozřejmě nikdy nebyla možnost, aby v klidu stála a já mohla velikosti prsou porovnat. Moji mamince je teď přes sedmdesát let, a nikdy jsme se o tom vlastně spolu nebavily, i protože mi to nepřišlo jako důležité téma, až teď se mi to vybavilo. Dřív byla mladá, silnější, teď je věchýtek, váží padesát kilo i s postelí. Víš co? Jestli má jedno prso větší nebo menší, to už dneska nikoho nezajímá. Ale musela tím v mládí určitě trpět.*

Pořád se srovnáváme. Diktát dokonalosti a krásy je ničivý. Přitom ideál krásy neexistuje, protože krása je obrovsky pestrá a nemůžeme se porovnávat s jedním ideálem. A v absolutní kráse nebo také vnitřní kráse se zrcadlí i to, jak se přijímáme tělesně i psychicky.

Kolikrát si můžeme myslet „tahle žena je krásná a vyrovnaná, a já jsem naproti tomu labilní a tlustá“, a přitom to tak nemusí vůbec být a nemůžeme se srovnávat a soudit na první pohled. Vůbec netušíme, čím ten člověk prochází a jak to má.

25. *Ano, vnímání sebelásky a sebekrásy je především otázka našeho uvažování. Věřím, že se na tom dá pracovat a cíleně změnit napáchané škody neideální výchovy nebo nastaveného hodnotového systému pokřivené společnosti. Věřím, že cílenou prací lze změnit i hluboko zakořeněné chybné myšlenkové vzorce. Dneska je tolik možností! Jen to pro člověka musí být téma.*

Ano, naprosto souhlasím s tvým tvrzením. Jde o to přijmout sebe v kráse a lásce, kterou nijak nekategorizujeme různými vzorci a ideály. Pokud se přijmeme s bezpodmínečnou láskou, pak lze pracovat i s těžkými a traumatizujícími ranami, které si nosíme celý život

v sobě hodně hluboko. Ale je tam kombinace i trpělivosti a pokory, otevřenosti a laskavosti.

Fotografie mi dává šanci vidět nemoc z jiných perspektiv

Petra Vlčková (1985, Čeladná)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*

Jedna z prvních fotografických výstav, kterou jsem navštívila, byla výstava Annie Leibovitz v galerii Kunst Haus ve Vídni (2009–2010). Mezi portréty slavných jsem spatřila jednu všem ostatním zcela se vymykající fotografii. Snímek byl tvořený čtyřmi kontinuálními záběry ležící ženy. Ta žena byla mrtvá. Fascinovala mě ležící postava, která, ačkoli už bez známek života, přenášela zvláštní informaci o síle charismatu, které v tomto těle před smrtí bylo. Byl to portrét Susan Sontag, kterou jsem do té chvíle neznala. Tato fotografie post mortem mě k ní přivedla. Na fotografii jsem koukala několik minut a líbilo se mi, že přede mnou otevírá téma smrti, které jsem mohla bez zábran pozorovat. Další výstava, která na mě hluboce zapůsobila a při které jsem si uvědomila sílu výpovědi fotografie, byla výstava Joela-Petera Witkina v Brně (2010). Od té chvíle jsem fotografii přestala vnímat jako médium, které musí zobrazovat pozitivní a estetické objekty. Výstava mi tohle přesvědčení definitivně změnila.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

V této souvislosti musím zmínit fotografku Francescu Woodman. Když si prohlížím její autoportréty, fotografie ke mně mluví s určitým strachem. Někdy jsou to až výkřiky. Cítím z nich veliký smutek, který mi autorka přes fotografii sděluje. Vnímám z nich pocity beznaděje, ztracenosti, ale též bojovnosti. S jejími fotografiemi se do určité míry ztotožňuji, což mi umožňuje zároveň podstoupit od svých problémů a vidět je díky Francesce Woodman z jiné perspektivy. Takže na mě mají také terapeutický vliv.

Další autorkou z jejíž tvorby cítím bezvýchodnost, kterou je schopna prostřednictvím fotografií ventilovat, je Diane Arbus. Její portréty pro mne odhalují lidskou křehkost, ale zároveň určitou výstřednost, což mi definuje i její osobnost. Představuji si, jak chodila New Yorkem a hledala své objekty, které oslovila a vyfotografovala. Představuji si, že hledala určité propojení s lidmi, mnohokrát s lidmi na okraji společnosti. Proč? Jako by s nimi sdílela jejich osamělost, jejich životní problémy. Představuji si, že ji tato setkání naplňovala. Z tohoto důvodu vnímám práci Diane Arbus jako terapeutickou.

Obě autorky spáchaly sebevraždu. I tento fakt mě ovlivňuje a dívám se na jejich tvorbu tak, že jim fotografie musela pomáhat překonávat složité vnitřní rozpoložení.

3. *Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*

Fotografka Joe Spence, která onemocněla rakovinou prsu a fotografiemi komunikovala s okolím o své nemoci. Označovala fotografii za léčebnou.

4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím ten moment.*

Vždy mě bavilo tvořit autoportréty. Líbí se mi ta možnost si se sebou hrát a objevovat samu sebe prostřednictvím autoportrétů. Bylo to taky první, co jsem vlastně vůbec začala fotit – sama sebe. Fotografie mi dávaly o mně informace a to mě fascinovalo a fascinuje dodnes. První soubory – *Cirkus* (2012), *Melancholie* (2012), *Obsese* (2013) –, které jsem vytvořila, jsou postaveny na autoportrétech. Když nad tím teď přemýšlím, vlastně jsem fotku odjakživa používala jako terapeutický nástroj. V souboru *Cirkus* jsem si vytvořila imaginární svět cirkusu, ve kterém jsem byla hlavní herečkou, která je provazochodkyní,

krotitelkou tygrů, cvičitelkou slonů, vrhačkou nožů a dalších profesí. Souborem jsem se vyrovnávala s nepříjetím do angažmá, které jsem po vystudování herecké konzervatoře zoufale hledala. Soubor *Melancholie* i *Obsese* odkazuje ke složitému životnímu období, které bylo způsobeno partnerskými rozchody. Ráda se skrže tvorbu zkoumám, a to je ten důvod, proč mě fotografie tak přitahuje. Fotografie zobrazuje realitu a mnoho dalších vrstev za ní.

Poprvé jsem se tématu vlastní nemoci dotkla během magisterského studia na Institutu tvůrčí fotografie. K závěrečné státní zkoušce jsem pak odevzdala soubor s názvem *RS* (2020). Když jsem se později hlásila do doktorského studia, téma pro mou disertační práci jsem usilovně hledala. Měla jsem pocit, že zabývat se tématem nemoci více do hloubky bude vyčerpávající a že lidé s tématy nemoci nechtějí být konfrontováni. Bála jsem se a netroufala jsem si na takové téma. Později jsem si však uvědomila, že mě téma nemoci bytostně prostupuje, zajímá mě, je mi blízké a přístupné. Proto jsem jej začala naplno zkoumat ve své disertační práci. Zábrany, které by bylo možno očekávat, že budu mít kvůli tomu, že nakládám s tématem vlastní nemoci, jsem ztratila, protože v mém pohybu je evidentní, že mé tělo je nemocné. Odevzdat tak to, co jsem léta skrývala, bylo osvobozující, a přetavit to do tvorby bylo naopak obohacující.

Vlastní nemoc se mi začala odhalovat v nových souvislostech, v nových detailech, které jsem do té doby nespatořovala.

Je pravda, že nějaké fotografie vznikly ještě v době, kdy se nemoc na mém těle neprojevovala zřetelně. Pamatuji si však moment, kdy jsem byla v Polsku na vernisáži. Do galerie vedly schody, a když jsem pak galerii opouštěla, skupinka návštěvníků, která před vchodem galerie kouřila, mě pozorovala, jak galerii nejistým krokem po schodech dolů opouštím, a zvláště se uculovali. Myslím si, že mou vratkost přisuzovali alkoholu, který jsem však nepozřela. Byl to pro mě nepříjemný zážitek. Cestou autem domů jsem si pak představovala, jak bych tuto situaci fotograficky ztvárnila, a to mi od vzteku a lítosti zároveň pro tu chvíli ulevovalo.

5. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Ve své práci se zabývám vlastní zkušeností s onemocněním roztroušenou sklerózou. Tento soubor jsem začala fotografovat v roce 2017 v rámci magisterského studia na Institutu tvůrčí fotografie na Slezské univerzitě v Opavě. Soubor nadále rozšiřuji a zahrnuje jsem jej také do své disertační práce.

Od svých šestnácti let mám tuto nemoc diagnostikovanou. Do svých 28 let jsem nepocítovala žádné příznaky nemoci, nicméně poté se postupně pomalu můj stav začal zhoršovat. Zhoršování se projevovalo v chůzi, kdy jsem začala kulhat na pravou nohu. Omezení kvůli nemoci pociťuji při chůzi, tanci, běhání.

Roztroušená skleróza je autoimunitní chronické onemocnění, při kterém lidský imunitní systém napadá vlastní centrální nervovou soustavu, konkrétně mozek a míchu. Nervová buňka neboli neuron, komunikuje spolu s dalšími neurony pomocí nervových vzruchů přes nervové výběžky – axony, které jsou zabaleny do izolační vrstvy jménem myelin, která přenos vzruchu urychluje a zpřesňuje a brání tak přenosu na okolní vlákna. Při onemocnění roztroušenou sklerózou tělo napadá myelinové pochvy a ničí je. Axony poté nejsou schopny správně přenést vzruch k dalším neuronům nervové soustavy. U každého pacienta se nemoc projevuje jinak. Všeobecnými příznaky jsou poruchy zraku, změny citlivosti, bolest a svalové křeče, pokles aktivity, potíže s rovnováhou, poruchy močení a sexuální dysfunkce, motorické poruchy, psychické problémy, poruchy kognice, kam řadíme pozornost vnímání, paměť, asociace, utváření konceptů, jazyk, řešení problémů, představitost.

Jsem s nemocí propojena každý den a je jasné, že můj život proměnila a ovlivnila. Jsem někdo jiný, než jsem byla dříve, jsem zformovaná svou nemocí. Přestože je nemoc bezprostředně se mnou, je pro mě stále abstraktní. Sice znám a cítím symptomy způsobené mou diagnózou, ale i tak nedokážu nemoc vidět a vědomě ji prožít jako celek. Rozhodla jsem se své současné životní téma zpracovat do další formy, abych získala od nemoci odstup a nadhled nad nemocí i sebou samou. Carl Gustav Jung zmiňuje v knize *Člověk a jeho symboly* (1964, 2017), že člověk nikdy nevnímá věci v úplnosti, a ani jim zcela nerozumí. Chci svou diagnózu pochopit lépe, a proto jsem s nemocí navázala nový kontakt skrze umění a tvorbu. Mým cílem je proniknout do nemocí ovlivněné problematiky vlastního těla a zhmotnit si určité aspekty, které povedou k lepšímu porozumění vlastnímu stavu. Zvolila jsem si pro tento účel jako hlavní prostředek fotografii. Mapuji tak svou životní situaci, abych získala nové informace a poznatky. Svou nemoc rozkládám do nejmenších detailů, abych si uvědomila a prožila každou oblast, již v běžném životním nastavení nejsem schopna uvědoměle prožít.

Soubor *RS*

Práci o nemoci rozdělují do několika okruhů, aby v závěru vytvořily jednotný celek, který bude vystavěn do několika vrstev. Zkoumám svou nemoc skrze osobní zkušenost, čas, prostor, emoce, tělo, rodinu, vědecká fakta a odborníky.

Mapa

Jako první krok jsem ve své práci vytvořila mapu. Mapu, která mi dala možnost dívat se na svůj problém s nadhledem svrchu. Tento zdánlivě primitivní způsob, jak od něčeho odstoupit, se mi osvědčil a využívám jej následně jako model systematizace obsahu i formy ve své práci. Později jsem tento přístup zapasovala do teorie Stephena M. Northa a jeho metody „house of lore“ (1987).

V metodě uměleckého výzkumu „house of lore“ umělec obrazně vytvoří budovu, která vznikne pomocí jeho zkušeností a znalostí, se kterými chce v tvorbě pracovat. Jedinou podmínkou pro to, aby se umělec ve vybudovaném domě mohl pohybovat, je osobní zkušenost v rámci zkoumaného tématu. Umělec pak v souvislosti se svým výzkumem prochází jednotlivými částmi domu, jeho zákoutími, s možností dům opustit a podívat se na něj z venku.

Má mapa je tvořena samostatnými rameny, které odkazují k jednotlivým motivům týkajícím se zkušeností s nemocí. Motivy zobrazují fotografie, které vytvářím k jednotlivým tématům své práce. Ramena vyrůstají z jednoho bodu, který symbolizuje mé nemocné tělo, ramena samotná pak zobrazují témata jako *Symptomy*, *Pracoviště*, *Medikace*, *Stigmata* ad., která se člení do dalších podtémat.

Soubor průběžně rozčleňuji do detailů, abych tak podrobně analyzovala svůj zdravotní problém. Do práce zařazuji sebemenší drobnosti, ze kterých cítím, že by mi mohly odkrýt doposud neprobádané oblasti vlastní nemoci. Některé oblasti mi nabídnou okamžitý vhled, u některých proniknu k jádru věci postupem času. Ramena znázorňují jednotlivé sekce, které se týkají kontaktu s nemocí. Zachycují místa, jež mě s roztroušenou sklerózou pojí, medikaci, kterou pravidelně užívám, symptomy, které se na mém těle projevují, rozkrývají důležité momenty v mém životě, o kterých se domnívám, že by se vznikem nemoci mohly souviset, jsou hledáním genetických predispozic, jak nemoc ovlivňuje mé partnerské vztahy, a objevují další detaily.

6. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělala jako úplně první?*

Jako první jsem vytvořila koláže, které měly znázorňovat mě a nemoc jako parazita. Dříve jsem tuto část souboru nazývala *Společnice*, teď ji nazývám *Entita*.

Explicace: Roztroušená skleróza se skrývá. Dělá, že není, ale ona je. Prapodivně si pohrává s mým tělem a mění často podoby. Umí se přizpůsobit a potom najednou sekne drápem,

zaútočí, když to od ní nejméně čekám. Zase se upozadí a stane se neviditelnou. Je se mnou. Pořád. Snaží se vypadat nenápadně a splývat se mnou. Já o ní ale vím, cítím ji při sobě.

7. *Co následovalo?*

Byla jsem šťastná, že jsem si mohla vytvořit prvotní modely nemoci a zhmotnit si ji. To, že jsem si ve své hlavě vytvořila podobu toho, o čem jsem do té chvíle jen fantazírovala, mě těšilo. Mělo to pro mě až spirituální charakter, jako bych si vytvořila panenku vú-dú. Prostě jsem svou nemoc uviděla v obraze, který jsem vytvořila já. Nikoli doktoři a další odborníci, kteří ten obraz nemoci doposud vytvářeli pro mě, a která já přejímala.

8. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začala pracovat?*

Původně jsem soubor směřovala k lidem, chtěla jsem jim říct, jak se cítím, co pro mě nemoc v životě představuje. Prioritou bylo okolí. Mně to nakonec ale také přinášelo benefity. Mohla jsem problém sdělovat formou umění a ta nepřímost spočívající v symbolice mi ze začátku vyhovovala. Později jsem soubor přestala brát jako vizuální zprávu pro ostatní, ale a priori pro sebe. Samozřejmě je pro mě stále důležité předat poselství souboru dalším lidem, ale ten prvotní impulz se změnil.

9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měla jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*

Je to radost z propojení životní situace a fotografie. Zkoumám pro sebe skrze fotografii něco velmi důležitého. Děláním to tvůrčí formou, která uvolňuje těžkosti okolo nemoci a dává mi šanci vidět nemoc z jiných perspektiv. Komunikace mezi mnou a nemocí se posunula. Čím více s tématem pracuji, tím více se mi nemoc otevírá. Máme teď úplně jiný vztah než před prací na souboru.

Někdy však propadám do stavů bezradnosti a říkám si, jestli s tímhle tématem můžu vůbec nakládat tak, jak s ním nakládám. Jestli nemám být pokornější vůči tomu, co se mi děje. Jestli se jen zbytečně nenořím do svých problémů.

Ale pak zase přijde pozitivní vlna emocí, když během tvorby cítím jen čistou radost a naplnění, které nemůže být přehlušeno mými pochybnostmi, a musím v práci na souboru pokračovat.

10. *Co vám práce na souboru přinesla?*

Větší porozumění k sobě samé.

11. *Jaké reakce blízkých na tuto vaši práci jste zaznamenala?*

Jen pozitivní. Vždy jsem měla podporu svých nejbližších. Zároveň si uvědomuji, že můj soubor RS nikdo nehodnotí ani pozitivně, ani negativně. Je to tak subjektivní zkušenost, že si to nikdo nedovolí.

12. *Co jste při probírání vašeho terapeutického souboru s vašimi blízkými cítila?*

S rodinou máme velmi blízké vztahy, říkáme si všechno. Nic se nezměnilo ani mým souborem. Ale je mi jasné, že se soubor mých rodičů a babičky silně dotýká. Jsem jejich krev a téma, které zpracovávám, se dotýká i jich.

13. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*

Přijetí okolí. Překvapilo mě, že tak negativní téma může zajímat tolik lidí. To propojení s okolím, které od souboru neodvrací zrak a které to zajímá, je pro mě překvapující. Vnímám to až jako určitou statečnost lidí, kteří se nebojí být se souborem konfrontováni. Pochopitelně ne jen s mým souborem, ale všeobecně se soubory zpracovávajícími téma nemoci.

14. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*

Ve svém souboru *RS* trauma nezpracovávám. Nemoc se v mém případě rozvíjela několik let a já byla schopna ji do svého života průběžně přijímat. Nicméně dokážu si představit, že fotografie a umění celkově tuto schopnost mají.

15. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Ze své zkušenosti usuzuji, že je důležité svůj terapeutický záměr neovládat, ať se jen děje sám. Ať ta tvůrčí síla člověkem jen prochází a on ji vkládá do fotografií. Moc nepřemýšlet, kde není potřeba. Čím víc intuice a míň ratia, tím je pro mě výsledek ryzejší.
16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřela? Pomohla vám práce se posunout?*
Ano. Změnila mi hlavně pohled na můj problém s nemocí, ale taky na sebe samu. Také vnímám přesah práce v tom, že když se vracím k starším fotografiím ze svého souboru, spatřuji v nich nové souvislosti, které jsem tam prve neviděla, tedy se záměrem ani nevložila. Přijde mi to kouzelné a uvědomuji si hluboké propojení s tímto tématem.
17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete.*
Momentálně jsem ponořena do souboru *RS*, ale myslím si, že ano. Začalo mě kvůli současné práci velmi zajímat téma stigmatizace nemocných lidí a cítím, že bych tohle téma chtěla důkladněji prozkoumat a zpracovat.
18. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěla říct?*
Ano, je. Proto své nemoci v některých chvílích přiřazuji symbol zlaté barvy, abych tak propojila abstraktní svět s realitou a zdůraznila její přítomnost. Volba zlaté barvy byla zcela intuitivní. Když jsem se nad tímto rozhodnutím zpětně zamýšlela, uvědomila jsem si, že má vlastní interpretace zlaté barvy se dotýká asociací, jako je respekt, bohatství, síla, výstřednost. Zlatá barva přidává předmětům hodnotu. Důležité věci jsou ze zlata nebo pozlacené. Věci jsou zlatem zvýrazňovány. Třpytí se a díky zlatu se stávají výjimečnými. Zlato je kov, který je tuhý, stejně tak mi nemocí tuhnou nohy. Použití zlaté barvy v mé práci nemá však primárně odkazovat k významu barvy, ale jen k formě, v jaké byla v souvislosti s nemocí použita. Podle Carla Gustava Junga je věcí, které přesahují lidské chápání, nepřeborné množství, a proto používáme symbolické pojmy k reprezentaci představ, jež nedokážeme definovat nebo plně pochopit. Zlatá barva v mé práci symbolizuje nemoc – roztroušenou sklerózu.
Moc bych si přála, aby byl můj soubor pochopen. Svou nemoc jsem se rozhodla sdílet s ostatními lidmi a od sdílení čekám i určité pochopení. Myslím si, že propojování mezi lidmi je důležité a že vzájemná sounáležitost a porozumění jsou nezbytné. Zároveň si však uvědomuji, že mnozí jsou určitým tématům uzavřeni, a tak k vzájemnému napojení, a tudíž i k pochopení dojít nelze. Téma nemoci je tak složité, že mi dělá radost i to, když se mi podaří pochopit něco nového pro sebe, jak tomu bylo naposledy v oblasti týkající se stigmatu.

Jen mačkám a ten proces se děje na úrovni nevědomí.

Klára Kusá (1996, Bánovce nad Bebravou)

1. *Kláro, mluvila jsi o tom, že fotografie ti pomáhá. Mohla bys to blíže specifikovat?*
Vnímám to tak, a aspoň tak jsem se to i dočetla, že jedním ze symptomů, které mám, je impulzivita, která se může projevat různě – i destruktivně. Hledala jsem různé způsoby, jak bych to mohla přetavit do něčeho konstruktivního, např. do fotografie nebo do nějakého jiného způsobu uměleckého vyjádření, neboť jsem se dlouho věnovala i čisté malbě, dlouho se věnuji i psaní, ať už básní nebo blogu.

Fotka je specifická v tom, že to je velmi rychlý proces, a tím pádem jsem schopna tu impulzivitu podat jako příběh od a do zeta –zachytit ten stav, kterým si procházím. A díky té impulzivité stále mačkám spoušť, jde to jednoduše, a proto je mi i sympatičtější digitál. S analogem se tenhle proces použít nedá.

2. *Představuji si to, že když máš v sobě tu impulzivitu a mačkáš v krátkých intervalech spoušť, není to jen mechanické, ale u toho ti něco běží v hlavě, že?*

Ano. Myslím si, že nepřemýšlím o tom, co mám teď fotit. Ten proces se děje na úrovni nevědomí. A asi možná až zpětně, když si pak fotky prohlížím, mi dojde, že možná jsem tohle fotila proto a tadyhleto zase proto. Ale někdy mi to nedojde. A někdy se nad tím nijak nepozastavuji.

3. *A jak jsi získala ten pocit, že ti to pomáhá?*

Já jsem si to po nějaké době začala uvědomovat. Bylo to v době, kdy jsem chodila k psychiatrovi. On viděl, že některé činnosti nebo způsoby chování mi rozhodně nepomáhají, a kdybych v nich pokračovala, tak by mě museli hospitalizovat. Tak jsem se to vše snažila přetavit do něčeho konstruktivního. Myslím, že to ani nebyl nějaký pocit, který by mi řekl „aha, pomáhá mi to“. Spíš jsem postupem času možná viděla nějaký výsledek tohoto snažení. A potom jsem se dočetla o tom, jak se dá konstruktivně zacházet s tím, co člověk cítí, a přetavovat to v něco hodnotného, hlavně co se týká umění, a asi se mi to nějak spojilo v hlavě. Ale neřekla bych, že to byl konkrétní moment.

4. *Byl to moment, když si uviděla ty fotky pohromadě a uvědomila si to množství? Udělala jsi z toho i knížku. Je to tak?*

Jako první tady byl příběh, potřeba něco světu sdělit. A knihu jsem se rozhodla udělat z velké části proto, že jsem měla pocit, že lidi vůbec nejsou informováni o věcech, které se týkají terapie. Nevědí, kdo je to psycholog, kdo je to psychiatr.

5. *Že nevidí rozdíly v tom, v čem spočívá úloha psychologa a psychiatra?*

I to, a taky že tu vládou typické mýty a že se to i těžko vysvětluje. A už mě to štvalo, protože na začátku jsem byla neinformovaná i já a nějakým způsobem jsem se dostala k tomu, že je potřeba o tom něco napsat a zároveň podat osobní zkušenost, kterou si myslím, že jsem dala. A ty fotky, to byl přirozený doplněk. Chtěla jsem, aby to nebyla čistě informativní knížka, ale aby tam bylo i to, co tvoří mou osobnost. Proto jsem uvažovala, jaké médium zvolit, a fotka mi byla v té době nejbližší.

6. *A jak se ti podařilo na knihu získat finance? Na vydání knihy je potřeba obrovská částka.*

Ano, stojí to dost. Já jsem část financí získala z českého grantu, to mi doporučila jedna kamarádka, ale to je vysloveně grant, který se zaměřuje na lidi s psychickým problémem, kteří chtějí něčeho v životě dosáhnout a potřebují na to nějaký obnos peněz, a zbývající část, taky dost velkou, jsem získala přes crowdfundingovou platformu.

7. *Na Slovensku?*

Na Slovensku, ano.

8. *Obdivuji to, musíš být šikovná, když sis dokázala tohle zařídit. Zjistila jsem před deseti lety, že tenhle způsob financování existuje. U nás tehdy začínal fungovat projekt hithit.cz. Ale tehdy tu finanční stránku zařizovala Bára Baronová, která krom toho, že byla autorkou textu, tak se pak stala i nakladatelkou nejen našich společných knih. Do té doby jsem myslela, že vydat knížku není pro normálního člověka dostupné právě kvůli té finanční stránce.*

Ono to bylo tak, že jsem se vrátila z Prahy, kde jsem nějaký asi půlrok žila, na Slovensko a začala jsem přemýšlet o tom, že bych ráda nabitě informace předala i ostatním lidem. A začala jsem tedy uvažovat i o tom praktickém procesu. Seznámila jsem se s Valentínou Sedilekovou, která vydává knihy a zároveň se věnuje specifickým poruchám příjmu

potravy, která mi poskytla nějaké další kontakty. Byl to proces poznávání a setkávání se s lidmi. Nějak jsem je musela přesvědčit o tom, aby do toho se mnou šli. Přitom to bylo založeno jen na jejich dobré vůli, já jsem na to neměla peníze. Tihle lidé mi pomáhali nezištně, dávali mi různé rady, a pak bylo na mně, abych vytvořila marketinkovou kampaň, která bude dostatečná, abych získala nějaké finanční prostředky.

9. *A v té knížce se člověk dozví o tom, jak nemoc prožíváš ty? Nebo znáš někoho jiného, kdo má tuhle diagnózu? Popisuješ tam, jak se jiní lidé s touhle diagnózou cítí? Jak je ta knížka koncipovaná?*

Úvod je velmi všeobecný. Chtěla jsem tam uvést terminologii, základní informace, takové bazální věci, aby lidé, kteří absolutně nejsou orientovaní, věděli, co je to psychoterapie a jak probíhá, protože někteří lidé mají o tom všem zkreslené představy. Pak se tam věnuji přímo hraniční poruše. Znímám víc lidí s touto poruchou, ale zahrnula jsem tam spíš svoje pocity. Vycházela jsem z toho, že znám víc lidí a zahrnula to do textu jako informaci. Že třeba vím o někom, kdo má tuto diagnózu, a funguje normálně jako člověk bez diagnózy. Ale že také znám lidi, kteří mají také tuto poruchu a jsou v invalidním důchodu. Takže je to velká škála projevů.

10. *Dáváš tou knížkou naději lidem, že můžou s tou nemocí taky dobře žít?*
Ano, snažím se jim dodat naději, že by se neměli bát vyhledat pomoc.

11. *A jsou tam i tvoje fotky a třeba i básničky?*

Tahle kniha (*Som na hlavu. No a?*, 2020) je rozdělená na několik částí, tohle je v první a druhé části, třetí část je vysloveně umělecká, kde se věnuju tomu, co mně v těžkých stavech nějak pomáhá. Jsou hlavně osudy lidí, např. umělců, ale i popových hvězd, kteří možná mají to prožívání podobné. I když asi ne úplně, ale třeba také žijí s touto diagnózou. O nich jsem tam trochu napsala. Dala jsem tam dost odkazů na filmy, které se té diagnóze věnují. Nejen dokumenty, ale i hrané filmy. Zmiňuji i několik užitečných webových odkazů a knih. A ta poslední část jsou mé deníkové zápisky a mezi tyto hlavní části jsou vsunuté fotky.

12. *A fotky mají popisky, kde vysvětluješ, co jsi v té době řešila?*

Ne, vůbec to tam neuvádím. S těmi fotkami mi pomáhala Jana Hojstřičová, kterou jsem kvůli tomu vyhledala. Pomáhala jak s výběrem fotek, tak i s jejich umístěním v knize, aby tvořily samostatný fotografický příběh, který dokreslí a dopoví to, co je v textu.

13. *Už teď se na tu knížku těším a jsem zvědavá. Myslím, že řadě lidí může pomoci, a to nejen těm, co mají podobnou diagnózu, ale i jejich blízkým. Sama jsem nevěděla, co si pod touto diagnózou představit, a tak jsem hledala vysvětlení termínu hraniční porucha osobnosti. Ale ty jsi uvedla ještě jiný název: emočně nestabilní porucha.*

Uvedla jsem ten název i proto, že si myslím, že pojem hraniční porucha je příliš negativní název a častokrát to zkresluje pohled na tuto nemoc. O hodně výstižnější název pro hraniční poruchu je emočně nestabilní porucha.

14. *A je to už oficiálně přijatý název?*

Stále se používá název hraniční porucha osobnosti, v angličtině se též používají oba. Např. i my, když píšeme blogy v rámci občanského sdružení *Psychiatria nie je na hlavu* (2022), publikujeme oba. Jsem taky nucena dávat tam tu hraniční poruchu z toho důvodu, že tento název je už zažitý. Je to hloupé, protože termín emočně nestabilní porucha osobnosti již je oficiálně používán v lékařské literatuře a má definovanou diagnózu v české verzi Mezinárodní klasifikace nemocí platné od 1. 1. 2022 (MKN-10, 2022).

15. *Ale v té své knížce to vysvětlíš a lidi možná pak budou o té diagnóze přemýšlet jinak a užívat pro ni i označení nestabilní emocionalita. Je zajímavé, jak název určuje podtext. Myslíš, že ta diagnóza může být u tebe vnitřní motivací k přetváření tvých vlastních pocitů do tvorby,*

do něčeho kreativního? A kreativní může být i jídlo, třeba upéct bábovku. Myslíš, že tvá tvorba ve smyslu procesu funguje pro tebe jako ventil?

Já v to doufám, to je asi ta základní věc. Zároveň si uvědomuji i fakt, že se tato porucha ve středním věku a stáří stává méně výraznou. Čím je člověk starší, tím lépe na tom je a symptomy ubývají. Samozřejmě ale pod podmínkou, že na sobě pracuje. Což je pozitivní a znamená to, že já na tom mohu být lépe a otázkou je, zda i moje tvorba se nějak změní. Nevím jak, ale doufám, že budu tvořit i dál.

16. *Moje praktická část výzkumu je kniha s názvem Hranice lásky. Moje trauma se týkalo mimo jiné překračování hranic v projevech lásky mého otce ke mně. Myslíš, že to, co prožíváš a tvá diagnóza nějak souvisí s láskou? Dočetla jsem se, že příčiny mohou souviset s vývojovým obdobím do dvou let. Když tyhle věci čteš, pomáhají ti tyhle racionální věci v sebezpřijetí?*

Pomáhá mně to, ale v úplném úvodu to bylo náročné číst, protože jsem si všechno brala osobně a všechno jsem viděla negativně. Když v knize bylo něco trošku drsněji napsané, co ani nebylo negativně myšlené, velmi jsem to prožívala. Říkala jsem si, že nevím, co se mnou bude. Postupně se snažím si to racionalizovat, to je ta hlavní věc.

17. *Ještě mě s ohledem na téma mého výzkumu zajímá trauma jako motivace k tvorbě. Jestli ty svou diagnózu a život s tím spojený vnímáš z určitého pohledu jako trauma. Jestli je traumatické mít nálepku té nemoci.*

Já si myslím, že potenciální trauma to je a hodně záleží na způsobu, jakým to odborník pacientovi/klientovi sdělí. Jedna moje terapeutka se mně kdysi ptala, jestli se tato diagnóza vůbec má pacientům oznamovat, jestli není lepší, když si to odborníci nechají pro sebe, protože je to pro ně hrozné a někteří se z toho nemůžou vzpamatovat. Dodnes na tuhle otázku nezná odpověď. Je to hodně subjektivní a asi to závisí na konkrétním případě a odolnosti konkrétního pacienta přijmout realitu.

18. *Byla pro tebe ta informace traumatizující? Jaký byl ten první pocit, když to terapeutka vyslovila?*

Byl to takový paradox. Dělal psychodiagnostický test a psychologka mi řekla, že je to hraniční porucha, protože jsem chtěla znát přesný název diagnózy. Častokrát jsem totiž slyšela odborníky o tom mluvit tak, že dozvědět se diagnózu znamená pocit úlevy, protože tihle lidé jsou většinou v tomto stádiu na tom tak, že nemůžou každodenně fungovat. Já jsem taky nemohla. Nechodila jsem do školy, nedokázala jsem si plnit každodenní úkoly typu jít si koupit do obchodu rohlíky.

19. *Nechodila jsi do školy?*

Byla jsem rok evidovaná na úřadě práce. To zní dost hrozně. Bylo to ještě v době, kdy jsem měla navštěvovat střední školy.

20. *Neměla jsi vůbec žádnou motivaci vstát a něco dělat?*

Měla jsem dost intenzivní sebevražedné myšlenky. Tím pádem pro mě stanovení diagnózy byla úleva a začala jsem si následně zjišťovat další informace. Člověk zjistí, že to není jako zlomená ruka, která se dá spravit a za měsíc jste OK, ale že ta úzdrava neboli recovery trvá léta. A tak když si o tom člověk začne číst, postupně dospěje k druhotné emoci – k frustraci a zoufalství.

21. *A jak ses cítila v kontaktu s přáteli nebo s rodinou?*

Podporu rodiny jsem měla. Oni spíš jen nerozuměli tomu, čím si procházím, takže jsem dlouho musela vysvětlovat, že je mi velmi zle a že potřebuji pomoc. Nějak jsem se k tomu dopracovala a oni mi potom pomohli tu pomoc najít. Takže jsem měla podporu a měla jsem kde bydlet. To bylo v pořádku. V té době jsem přítel až tak moc neměla, protože jsem si dlouho myslela, že jsem v důsledku téhle diagnózy zlý člověk.

22. *Je skvělé, že jsi řekla své rodině, že potřebuješ pomoci. Že jsi to dokázala a že oni to slyšeli, protože v rodině může být situace zacyklená, blízcí neslyší nebo nevidí, nemusí jim to dojít.* Myslím si, že to pro ně bylo těžké vidět, i když pocházím z lékařského prostředí, což je paradox.
23. *Ale tím pádem oni věděli, že to může být diagnóza. Že si nevymýšlíš, že je ti opravdu zle.* Neumím si představit, jaká by ta situace mohla být, kdyby to byli lidé, kteří nikdy nepřišli do kontaktu s těmito věcmi. Asi by to bylo jiné.
24. *A tvoji rodiče neměli výčitky, že třeba za to můžou, nebo...?* Nevím, takto výslovně jsem se jich na to neptala. Ale součástí té léčby bylo i to, že mi terapeutka vysvětlila, že to není moje chyba a není to ani chyba rodičů, že je to z velké části genetická predispozice.
25. *Kláro, můžeš prosím s odstupem času (dva roky, pozn. aut.) popsat, jak se díky tvé kreativitě (pracující s fotografií) změnilo tvoje prožívání a tvůj život?* Protože moje emoční stavy už nejsou tak intenzivní a vypjaté, dokážu v životě postupně řešit i jiné problémy než základní přežití. Nesoustředím se tak na to, jak zvládnou přežít dnešní den, ale dokážu si i plánovat různé projekty na měsíce dopředu. Samozřejmě mám ale na paměti, že mne moje diagnóza může kdykoli zradit a vše zhatit. Asi proto přistupuji k životu poněkud jinak než lidé, kteří o životě a smrti nikdy nepřemýšleli. To si nedovedu vůbec představit.
26. *Můžeš definovat všechny činnosti, které jsi díky své práci dokázala zvládnout? A které bys dříve vnímala jako nezvládnutelné?* Byl to proces. Ze začátku jsem se musela naučit úplným základům, například dokázat se o sebe samostatně postarat. Odstěhovala jsem se od rodičů a začala jsem chodit do školy. Nyní je jen potřeba o diagnóze vědět a zorganizovat si práci tak, abych se nepřepínala. Snažím se na svých projektech pracovat pokud možno tak, aby mi zbyl čas i na jiné činnosti a abych nepracovala každý víkend a měla i nějaký volný čas i pro sebe.
27. *Mohla bys prosím definovat, jaké jsou podle tebe požadavky nebo nároky na člověka, který by chtěl pomoci fotografické tvorby zpracovávat své trápení?* Na tuhle otázku je těžké odpovědět, myslím, že to je velmi individuální. Postupem času začínám zjišťovat, že tvorba většinou popisuje životní příběh daného umělce. Nejdůležitější asi je stanovit si hranice toho, co ještě divákům odhalí a co si už nechá pro sebe. Myslím, že lidé s touto diagnózou mají ty hranice posunuté. Například mně automaticky nedojde, že když velmi explicitně zobrazím menstruační krev, může to někoho pohoršit. Uvědomím si to až dodatečně. Ale když se vrátím k položené otázce, tak určitě je základem pochopit, co a jak moc ukázat, stanovit si ty hranice.
28. *Jaké jsi po vydání knihy zaznamenala reakce? Měla jsi z vydání radost?* Převážně pozitivní. U mne probíhá ten tvůrčí proces poněkud zvláštně: Když už je vše na papíře – zhruba podle mých představ – a dílo je na světě, dostaví se fáze jakési melancholie, protože si uvědomím, jak je vše pomíjející a absurdní. Pak až asi tak za rok se to trochu změní a dospěji k tomu, že už si nedělám hlavu z toho, že jsem to mohla napsat lépe. Nějak to dílo akceptuji.
29. *Jak důležitá je spolupráce s odborníky v řešení traumatu? Dostala jsi na terapii od odborníka tipy na druhy ventilů, které pomáhají pracovat s emocemi? Vidiš pro sebe ještě jiný druh práce s kreativitou?* Myslím si, že v postcovidové době, kdy probíhá válka na Ukrajině, neexistuje už asi nikdo, kdo by nezažil trauma. Teď se ale nebavíme o krizových situacích, kdy jde o skutečné ohrožení na životě. Ale jsou lidé, kteří i takováto velká traumata dovedou zpracovat. Řekla bych, že to je celá škála. Tedy jde o to, zda daný člověk cítí, že něco nefunguje tak, jak by

mělo. Domnívám se, že u většiny lidí to začíná problémy se spánkem nebo úzkostmi. Pokud má takovýto člověk motivaci a chce to řešit, terapeut mu poskytne radu, jak to zvládnout, ale jde o to, zda na to ten člověk má, protože terapie není vždy jednoduchá.

A co se týká pomoci, myslím, že způsoby a postupy jsou individuální. Vyzorovala jsem, že jsou i geneticky podmíněné. Všeobecně ale platí, že v mých nejhorsích stavech mi pomohli blízcí lidé, ale pomohl mi i zdravý pohyb, tvorba a umění.

30. *Vidíš pro sebe ještě jiný druh práce s kreativitou? Jestli ano, prosím o upřesnění, v jakém směru.*

Asi si osobně nedovedu představit, že bych se věnovala něčemu jinému než umění, ať focení, psaní nebo malování, škála činností, které mne baví, je obrovská. A pokud by se mi to nepodařilo, asi bych byla nejraději peer konzultantkou. Nebo uklízečkou. Baví mne to, je to terapeutické.

Mala som pocit, že nás fotografovanie zblízuje

Katarína Selecká (1982, Bratislava)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*

Fotografia (a príbeh za ňou), ktorá ma šokovala a dlho mi ležala v hlave, je *Struggling girl* (1993) od Kevina Cartera.

A potom ma úplne dostala fotografia Stĺpov stvorenia v Orlej hmlovine, ktorú urobil Hubbleov teleskop.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

K pomenovaniu „terapia fotografiou“ som sa dostala relatívne nedávno. Bolo to po vytvorení knihy *JA NE II* (2021), ktorú som robila ako bakalársku prácu na ITF. Predtým som vnímala, že mnoho fotografov a fotografiek fotí veľmi intímne súbory prostredníctvom „osobného dokumentu“. Ako vyslovene terapeutické dielo vnímam napr. knihu *Hranice lásky* (2021), ktorá ma veľmi zasiahla odvahou spracovať (aj) tému, ktorá je hranične osobná a bolestivá. Ešte stále ju čítam. Všetka česť, Dito, za schopnosť a odvalu takto sa otvoriť publiku.

3. *Uvedte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*

Je to asi veľmi individuálne. Myslím, že to môže fungovať v rôznych prípadoch, kedy sa človek potrebuje vysporiadať či už s traumou prežitou v minulosti, či spracovať niečo, čo človek aktuálne prežíva.

Už len pozrieť sa na prežívané pocity cez fotografické médium, snaha povedať príbeh cez obrázky, je výzvou, ktorá pootočí uhol vnímania udalostí a môže človeku pomôcť vysporiadať sa s prežívanými, či potláčanými pocitmi.

4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento moment.*

Dlho som fotografovala „do šuplíka“. Keď som sa rozhodla skúsiť prijímačky na ITF, ukázala som fotky svojmu kamarátovi, ktorý v tej dobe do tejto školy chodil. Povedal mi, že má pocit, že sa snažím svojimi fotkami povedať niečo osobné, a poradil mi zamerať sa na fotografovanie svojho najbližšieho okolia. A tak som začala intenzívne fotografovať najbližšiu rodinu. Postupne z toho vypadol súbor o mojej sestre, ktorý sa rozširuje dodnes.

5. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Dlhodobý súbor *JA NE* je o mojej sestre Jane, ktorá trpí schizofréniou. Začala som ho fotiť v roku 2015 a fotím ho doteraz. Vznikli z neho dve knihy –*JA NE* a *JA NE* vol. 2 – obe počas mojich rokov na ITF. *JA NE* (2018) bola viac spoluprácou nás dvoch – moje fotky boli doplnené sestrinými básňami a mal to byť akýsi vhľad do problematiky duševných ochorení, čo to spraví s celou rodinou, keď sa niečo také u vás doma vyskytne. Texty boli plnohodnotne dôležitou súčasťou tej práce, ktorú som venovala našej mame. Ona si so sestrou počas vývoja jej ochorenia prežila najviac. V *JA NE II* som súbor spracovala inak, omnoho osobnejšie, ako vizuálny opis môjho prežívania toho, čo sa so sestrou v jej 21 rokoch začalo diať. Ako to zmenilo náš vzťah, ako som o ňu „vd’aka“ chorobe prišla. Je to životná okolnosť, ktorá ma hlboko ovplyvnila, transformovala a pravdepodobne bude ovplyvňovať aj naďalej.

6. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělala jako úplně první?*
Neplánovala som začať na tom súbore pracovať, prišlo to samé. Začal vznikať potichu, podvedome, veľmi opatrne, pretože fotografovať niekoho, kto má niekedy problém vyjsť z vlastnej izby, je veľmi ťažké. Prvé fotografie vznikali v podstate ako súčasť fotografovania rodiny pri pravidelných návštevách, veľmi opatrne a postupne.
7. *Co následovalo?*
Keď som začala sestru intenzívnejšie fotografovať, cítila som sa, akoby som na ňu mierila zbraňou a totálne narúšala jej súkromie. Na rovinu som jej teda povedala svoj zámer a vypýtala si dovoľenie fotiť ju. Súhlasila. Fotenia nás so sestrou k sebe po dlhšej dobe opäť priblížilo, aj keď fotografovať, keď mala Janka zlý deň, je niekedy až nemožné. Proste mi v niektorých situáciách nedalo/nedá, zdvihnúť foták a stlačiť spúšť, aj keď som vedela/viem, že pre súbor by vznikla dobrá fotografia.
Pri práci na *JA NE II* som už pracovala prevažne s archívom fotografií súboru. Ako súčasť práce na knihe som si ale otvorila krabicu s listami, ktoré sme si s Jankou písali v dobe, keď jej ochorenie prepuklo a ja som bola v zahraničí. Všetky po jednom som ich prečítala, čo malo na mňa až katarzný účinok. Doslova som si každý jeden odrevala.
8. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začala pracovat?*
Nemala som žiadne očakávania. Tak ako tak som očakávala, že to nepôjde, že to bude pre nás obe neprijemné a že nebudeme môcť pokračovať. Pokračujeme dodnes.
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesy tvorby odehrávalo? Měla jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
Mala som pocit, že nás fotografovanie zblížuje. Viac sme sa stretávali, rozprávali. Mala som tak možnosť viac nahliadnuť do sestrina prežívania. Postaviť sa zmenám, ktorými si ona skrz ochorenie ako osobnosť prešla, a ako to ovplyvnilo náš sesterský vzťah, tvárou v tvár.
10. *Co vám práce na souboru přinesla?*
V rovine fotografickej zlepšila moju schopnosť urobiť fotografiu aj napriek krehkosti vzťahu s fotografovaným/ou.
V osobnej rovine priniesla hlbšie pochopenie a prijatie toho, čo sa so sestrou stalo, a toho, aká je dnes. Aký je náš vzťah dnes.
Keď sa v niečom intenzívne hrabete, väčšinou na niečo dôležité prídete.
11. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jste zaznamenala?*
V mojom okolí *JA NE II* videlo (zatiaľ) len zopár ľudí. Kniha bola dôležitá najmä pre mňa. Reakcia tých, ktorí ju videli, bola, že je to veľmi silné.
12. *Co jste při probírání vašeho terapeutického souboru s vašimi blízkými cítila?*
Svoje obnažené vnútro.

13. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
Neviem... Vlastne, to, že mi sestra dovolila nahliadnuť do svojich denníkov a použiť svoje zápisky, ktoré si píše, respektíve písala v minulosti. Myslím, že to bol dôkaz silného opätovného zblíženia a dôvery medzi nami.
14. *Myslíte si, že fotografická práce môže pomoci zpracovávať traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Myslím, že určite áno, aj keď každý sme iný a každému môže pomôcť niečo iné. Myslím, že ak niekto chce skúsiť terapiu fotografiou cielene, v konečnom dôsledku nemusí ísť ani tak o výsledný fotografický súbor, jeho čitateľnosť, či dokonca kvalitu. Ako som už vyššie spomenula, práca s fotkou môže priniesť aj nový uhol pohľadu na prežívané, môže otvoriť mnohé dvere, pomôcť položiť si dôležité otázky a spracovať odpovede na ne. Dôležité je, že proces fotografovania pomôže autorovi sa s niečím vysporiadať, alebo ho aspoň niekam posunie.
15. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Aby mal k dispozícii fotoaparát.
16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřela? Pomohla vám práce se posunout?*
Určite áno. Najmä *JA NE II*.
17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*
Okrem *JA NE*, pracujem aj na ďalšom dlhodobom súbore s názvom *Still looking for the summer (SLATS)* (2022), ktorý má rozhodne terapeutický charakter, aj keď to tak neprezentujem. A priebežne sa vyskytujú nápady na ďalšie terapeutické, respektíve osobné súbory, aj keď nie vždy je priestor na nich pracovať a niektoré nápady zapadnú. Teraz mám v pláne jeden súbor, pôjde opäť o kombináciu fotografií a textov, a bude veľmi osobný, až tak, že ho pravdepodobne nikto neuvidí. Bude mať formu denníka doplneného fotografiami a chystám sa ho písať pre človeka, ktorý bol v mojom živote veľmi intenzívne, no relatívne krátko, veľmi mi chýba a verím, že sa naše životné cesty ešte stretnú. Nápad to nie je nijak prevratný, skôr vyslovene účelový, a prišiel mi na um, keď som si na obale knihy *Oceán more* od Alessandra Baricca (2004) prečítala úryvok z knihy, kde píše „... A raz mi povedal: ‚Napíšte mu.‘ Hovorí sa, že písať niekomu je jediný spôsob, ako naňho čakať, a pritom netrpieť.“
18. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěla říct?*
Súbor *JA NE* je doplnený textami, takže je prirodzene ľahšie čitateľný. Ale nie je to prvoplánové, texty boli veľmi dôležitou súčasťou súboru aj pre jeho kontext, sprievodné texty skôr pre mňa osobne.

Ale vo všeobecnosti nie je čitateľnosť fotosúborov pre mňa až taká dôležitá. Introspektívny rozmer a jeho terapeutický účinok je dôležitý najmä pre mňa. Divák si tam môže nájsť čokoľvek.

Vyprávím příběh deprese mé dcery mýma očima

Iwona Germanek (1969, Mikołów)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co na fotografii bylo?*
Myslím, že největší dojem na mě udělal obrázek mé bývalé žákyně. Ola se mi jednoho dne přišla pochlubit svou prací z výtvarné školy. Vzpomínám si na ten analogový tisk – byl to

portrét dívky. A moje první myšlenka tehdy byla: Proč vlastně nefotím? Do té doby mě fotografování nijak zvlášť nezajímalo. Raději jsem malovala. Ale tato fotografie měla něco do sebe. Netrvalo dlouho a koupila jsem si fotoaparát, a začalo mé fotografické dobrodružství. V té době mi bylo 35 let.

2. *Jaký fotografický soubor měl pro vás kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*
Nevzpomínám si.
3. *Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás fotografie může fungovat jako terapie.*
Zdá se mi, že samotný akt fotografování, sebevyjadřování prostřednictvím obrazu, bývá velmi často formou terapie. Pro mě mají navíc uklidňující a terapeutický účinek fotografie mých blízkých, kteří zemřeli. Někdy ve mně takové fotografie vyvolávají silné emoce, dokonce i slzy, ale vždy mají očistnou sílu. Na druhou stranu, pocit prázdnoty se fotografií jen těžko zaplní.
4. *Kdy a jak vás napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento moment.*
Před několika lety jsem v matčině skříni našla stará rodinná alba. Patřily mé babičce, která zemřela při porodu. Prohlížela jsem si je, nejprve se zvědavostí a pak s přibývajícím smutkem. Napadlo mě, že jsme na ni vlastně zapomněli. Nikdo z rodiny se o ní nezmiňoval. Zнала jsem jejího bratra, což byl báječný, vřelý, velmi citlivý muž, ale ani on o ní nikdy nemluvil. A ani já jsem se na ni neptala. Až díky těm fotkám v albu jsem si na ni vzpomněla. Začala jsem přemýšlet, proč se to tak stalo a co mohu udělat, abych to změnila. Napadlo mě, že jako fotografka bych mohla vyprávět její příběh prostřednictvím fotografií. Výsledkem byl můj první samostatný projekt *For Peli* (2017), který odstartoval následující série *Zielnik [Herbář]* (2020), *Adopcja [Adopce]* (2021), *Reminiscencje. Niebieski Chlorofil [Vzpomínky. Modrý chlorofyl]* (2020), *Broż* (2020) a *Różowy nie istnieje [Růžová neexistuje]* (2022).
5. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor. Jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*
Myslím, že všechny výše zmíněné projekty obsahují prvky autoterapie, ačkoli to nebylo mým cílem. Zvláště má moje poslední série *Růžová neexistuje*. Vyprávím v ní příběh o depresi mé dcery mýma očima. Je to o její síle a mé bezmocnosti v celé této situaci. Začala jsem na něm pracovat v roce 2020.
6. *Co jste v rámci práce na tomto souboru udělala jako úplně první?*
Původně se mělo jednat o krátkou sérii fotografií popisujících osobu, která mi byla blízká. Jednoduché cvičení na zápočet do předmětu portrét. Tak jsem si pořídila pár svitků středofarmátového negativu a začala fotit. Měla jsem ve svém archivu dost Viktoriíných fotografií, ale chtěla jsem udělat něco nového, neotřelého.
7. *Co následovalo?*
Tehdy mi došlo, že chci jít hlouběji, že absolvování cvičení nestačí. Všimla jsem si, že na starých fotografiích vypadala jako veselé dítě, které se často smálo. Začala jsem přemýšlet, v jakém okamžiku se do jejího života deprese vloudila. Kdy nastala ta první chvíle? Našla jsem fotku, na které se mi dívá smutnými očima přímo do objektivu. A vzpomněla jsem si na její slova: „Mami, pomoz mi.“. Tehdy jí bylo sedm let.
8. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začala pracovat?*
Doufám, že soubor *Růžová neexistuje* přiměje mou dceru uvědomit si, že to, co cítí, je pro mě důležité. Jako máma jsem na ni hrdá, obdivuji ji za její odvalu a sílu, s jakou dokáže bojovat sama za sebe. Zdá se mi, že tento projekt může pomoci i dalším lidem, které

- deprese tak či onak postihla, že dává prostor mluvit o této stále opomíjené nemoci a o nepochopení, kterému jsou vystaveni lidé, kteří se s ní potýkají.
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měla jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
 Takové osobní projekty jsou vždy spojeny s velkými emocemi, které se navíc snažíme sdílet s ostatními. Nejsem příliš otevřený člověk, nejsem zvyklá o sobě mluvit. Takže jsem musela tuto bariéru překonat. Také jsem nevěděla, jak bude reagovat moje nejbližší rodina. Kromě toho byla práce na tomto projektu neustálým zpochybňováním sebe samé a někdy i otvíráním ran. Nebylo to snadné.
 10. *Co vám práce na souboru přinesla?*
 Myslím, že v této fázi je těžké říct, co konkrétně mi práce na této sérii dala. Určitě to utřídilo některé skutečnosti a emoce. Byla to záminka k mnoha rozhovorům s Viktorií. Když jsem začala na těchto fotografiích pracovat, zeptala jsem se Viktorie, co si o tom myslí. Souhlasila, a byla dokonce ráda. Chtěla, abych mluvila o depresi, protože podle jejího názoru tomuto tématu stále mnoho lidí nerozumí. Sama se často setkává s poznámkami typu „tobě se prostě jen něco nechce, protože jsi rozmazlená“, „máš se moc dobře“ atd. Když jsem jí však nedávno položila stejnou otázku, tedy zhruba dva roky po začátku práce na tomto projektu, její reakce byla jiná. Viky prohlásila, že je jí to všechno už lhostejné. Nemyslí si, že by to nějak změnilo vnímání situace lidí s depresí. Uvedla, že už je z toho všeho unavená, nechce o tom ani mluvit, protože to podle jejího názoru nic nepřináší. Už jí tedy v tuto chvíli nezáleží na tom, co si o ní kdo myslí, jaký mají na depresi názor ostatní lidé. Myslím si, že nikdo, kdo tuto nemoc nějakým způsobem nezažil, není schopen pochopit, jaké to je. A v tom s ní souhlasím. Osobně se ale domnívám, že podobné projekty jsou důležité. Dáváme v nich slovo těm, kteří se ho sami nemohou ujmout.
 11. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jste zaznamenala?*
 To ještě nevím. Zatím se k tomu nikdo z rodiny konkrétně nevyjadřuje. Myslím si, že nás rozhovory o ní ještě čekají.
 12. *Co jste při probírání vašeho terapeutického souboru s vašimi blízkými cítila?*
 S příbuznými jsem o tom ještě nemluvila.
 13. *Co vás v průběhu práce na souboru nejvíc překvapilo?*
 Je pro mě překvapivé, jak lidé reagují na mé fotografie a jak vnímají lidi s depresí. Nabízí se krásné rozhovory o zranitelnosti, něze a o depresi jako o určitém daru. Nikdy jsem k tomu takto nepřistupovala.
 14. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
 Moje teta také trpěla depresemi. Vzpomínám si, jak mi popisovala svou terapii. Jedním z úkolů bylo napsat dopis a vyličit v něm své pocity. Pojmenování určitých skutečností nebo pocitů nám pomáhá lépe si je uvědomit. Myslím, že tento typ fotografického projektu by mohl být takovou formou psaní terapeutického dopisu.
 15. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
 Otevřenost? Upřímnost?
 16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřela? Pomohla vám práce se posunout?*
 Čas, který jsem strávila prací s dotyčnými fotografiemi, mi pokaždé přinášel zklidnění. Tak tomu bylo i v případě *Herbáře* a dalších dřívějších projektů.
 17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*

Myslím, že největší smysl takových prací je upřímnost. Dostane se pak i k divákovi. A pokud i nám přinese nějaký terapeutický užitek, o to lépe. Já osobně jsem při práci na svých projektech nikdy nemyslela na aspekt autoterapie, spíše jsem si ho začala všímat až dodatečně, jako něčeho druhotného.

Co bude dál? To ještě nevím. Je to ten těžký, mučivý okamžik, kdy dokončím sérii fotografií a zůstane mi otázka: Co dál? Ze zkušenosti vím, že se pak téma objeví samo.

18. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěla říct?*

Jako fotografka se snažím s divákem obratně komunikovat, ale zároveň mu vždy nechávám prostor pro jeho vlastní pocity a interpretace, které mohou být někdy až překvapivé. Zároveň vím, že pro diváka je můj komentář k fotografiím důležitý, že ho ode mě očekává.

Práce mi pomohla smířit se s osudem, zvyknout si na nemoc a přijmout smrt

Marcin Kruk (1982, Ustrzyky Dolne)

1. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Autoterapeutický projekt, na kterém právě aktuálně pracuji, zahrnuje mé akty v podání mých přátel umělců a fotografů.

Geneze projektu sahá do první poloviny 90. let 20. století. Konkrétně do doby, kdy jsem chodil do sedmé třídy základní školy, a bylo mi tedy třináct čtrnáct let. Jeden z mých spolužáků se mi vysmíval. Nejpalčivěji jsem to zažil během třídního výletu na koupaliště, do dnes již neexistujícího vojenského střediska v Bieszczadech, kde jsem vyrůstal. Jeden z chlapců se mi začal posmívat, že jsem tlustý, že nemám penis atd. Dlouhá léta jsem se styděl svléknout a velikost mého přirození pro mě byla tabu a důvod ke studu.

Zveřejněná fotografie z projektu s pracovním názvem *Moje nahé fotky pořízené jinými*, kterou jsem nazval *#1*, byla pokusem, jak se s tímto problémem vyrovnat. Je na něm zobrazeno moje nahé tělo ve sprše. A ano, má terapeutický účinek. V rámci práce na projektu jsem se odvážil jednoduše se svléknout a ukázat se před kamerou.

2. *A může mít fotografie terapeutický účinek?*

Věřím, že ano. Příkladem je projekt o boji s nemocí mé ženy. Pracuji na něm od roku 2017. Snažím se zdokumentovat autoagresivní onemocnění své ženy – myopatii. Že jde o myopatii, jsme s ženou zjistili kolem roku 2019, kdy už jsme byli v pokročilé fázi práce na projektu *How much will I be able to go through? [Kolik toho ještě zvládnou?]* (2019).

Moje žena Małgorzata žije ze dne na den, ráno se probouzí ztuhlá bolestí a přemýšlí, kolik toho tento den vydrží. Snímky vznikaly v různých obdobích a snažil jsem se z nich sestavit portrét bolesti a každodenního utrpení. Myopatie je obecný lékařský termín používaný k označení řady stavů postihujících svaly. Všechny myopatie způsobují svalovou ochablost. Chronické zánětlivé myopatie nelze vyléčit. Myopatie je mitochondriálního původu a jde o dědičné onemocnění v mateřské linii přenášené ženami. Míra přežití se odhaduje přibližně na deset let. Mitochondriálním onemocněním trpí 1 z 15 000 osob.

3. *Jaká byla vaše očekávání, než jste na souboru začal pracovat?*

Od *Mých nahých fotek pořízených jinými* jsem nic neočekával.

A hlavním předpokladem projektu *Kolik toho ještě zvládnou?* bylo vizuálně představit našim nejbližším, rodinám, co prožíváme, a dokázat jim, jak moc je Markéta nemocná. Byl jsem jediný člověk, který jí rozuměl a věřil, že je nemocná. Lékaři ani naši blízcí její nemoci

nevěřili. Po letech se ukázalo, že trpí neznámým typem myopatie, který ani lékaři v Polsku neznali.

4. *Co vám práce na projektu dala?*
Spokojenost, naplnění samo o sobě. A práce na projektu o mé ženě mi pomohla ve smíření se s osudem. Přijetí smrti. Oba jsme věděli, že tato nemoc se zrychluje více a více a že nám zbývá méně a méně času. Zvykli jsme si s nemocí žít.
5. *Jaké byly reakce vašich příbuzných na váš původní projekt?*
Mé ženě se obrázky opravdu líbí. A myslím, že zbytek naší rodiny stále nechápe, proč to děláme.
6. *Jaké jste měli pocity, když jste o terapeutickém projektu hovořili se svými blízkými?*
V prvním projektu to byla úleva. Nikdy jsem o svém vztahu k tělu s nikým nemluvil, s žádným člověkem.
A v případě projektu o mé ženě jsem cítil smutek a nepochopení.
7. *Co vás při práci na projektu nejvíce překvapilo?*
Že se mohu svléknout před osobou, která není mou ženou.
A v případě druhého projektu, že náš vztah se ženou lze vnímat jako vyzrálý, pokud jde o emoční inteligenci.
8. *Myslíte si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
Ano, ale také bych doporučil konzultovat téma s psychoterapeutem, a při tom souběžně pracovat na takovém projektu.
9. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*
Upřímnost k sobě samému.
10. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřel? Pomohla vám práce se posunout?*
Ano. V obou mých projektech *Moje nahé fotky pořizené jinými* a *Kolik toho zvládnou?* se tak stalo. Naše manželství se od té doby hodně změnilo. Je to spíše jako péče o milovanou osobu. Nemoc zničila naše manželství, ovlivnila náš sexuální život a přivedila i deprese. Rozhodli jsme se, že se otevřeme dalším sexuálním partnerům. Víme, že nám zbývá několik společných let, ale chceme je strávit co nejlépe.
11. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit kam dále směřujete?*
Ano, smysl to má. V případě *Mých nahých fotografií pořizených jinými* bude projekt postupně pokračovat. Můžete mě vyfotit nahého na Bečvě, prosím? (pozn. Na Horní Bečvě probíhají setkání v rámci studia na ITF.) K projektu *Kolik toho ještě zvládnou?* chceme vydat knihu, která snad vyvolá diskusi o potřebě pomoci ženám trpícím myopatií, protože ženy jsou postiženy asi třikrát častěji než muži.
12. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěl říct?*
V obou případech chceme, aby naše sdělení bylo srozumitelné.

Sáhla jsem po kabátu, který kdysi patřil mamince

Karolina Jonderko (1985, Rydułtowy)

1. *Která konkrétní fotografie vás v životě hluboce zasáhla – ať už negativními, nebo pozitivními emocemi? A proč? Co fotografie zobrazovala?*

Nedokážu určit konkrétní fotografii. V životě jsem viděla příliš mnoho dojemných fotografií, které ve mně rezonují dodnes. Jako první mě však napadá fotografie *Napalm girl / The terror of war* od Nicka Uta (vlastním jménem Huỳnh Công Út) (1972) z války ve Vietnamu. Na snímku běží popálená holčička směrem k fotografovi. Chvilí předtím byla její vesnice vybombardována. Tuto fotografii zmiňuji proto, že měla všeobecně obrovský dopad. Naštěstí se onu holčičku podařilo zachránit a nyní žije v Kanadě a je vyslankyní dobré vůle UNESCO.

Po zveřejnění této fotografie protiválečné protesty zesílily. Pro mě je tato fotografie příkladem toho, že fotografie má vliv na veřejné mínění, a to ohromný.

2. *Má na vás nějaká fotografie terapeutický účinek? Z čeho to pramení? Jaký byl obsah fotografie?*

Určitě mě ovlivňují fotografie, které sama aktivně tvořím. Ještě předtím, než vznikl cyklus *Autoportrét z matky* [Autoportrét s matkou], jsem nafotila řadu fotografií, které vyprávěly o ztrátě. Po sérii fotografií *Autoportrét z matky* pokračuji v dalších projektech věnovaných tomuto tématu a způsobu, jakým se lidé vyrovnávají se ztrátou.

3. *Uveďte prosím konkrétní příklad, kdy podle vás může mít fotografie terapeutický účinek.*

V tuto chvíli mohu mluvit pouze sama za sebe. Pro mě má fotografování terapeutický účinek, vytvářím-li série s konkrétním záměrem. Dotýkám se témat, která mě osobně dojmají. Kladu si také základní otázky: „Proč chci fotografovat daný objekt?“, „Co si má divák odnést z pohledu na tyto fotografie?“. Chci, aby moje fotografie byly „užitečné“. Nechci jen pořizovat pěkné fotografie. Těch je na Instagramu spousta. Důležitý je pro mě příběh, obsah, který se za fotografiemi skrývá. Textová vrstva je nedílnou součástí každé mé série.

4. *Kdy a jak jste objevila možnost zabývat se osobními tématy prostřednictvím fotografie? Popište prosím tento moment.*

Pro mě byl přelomový *Autoportrét z matky*. Nečekala jsem, že těch pár jednoduchých fotografií mě jako dcery v šatech zesnulé matky bude mít nějaký dopad na někoho jiného než na mě. Díky lidem, kteří tuto sérii viděli a napsali mi anebo se mnou mluvili, jsem si uvědomila, že fotografie je vlivný terapeutický nástroj – nejen pro fotografa, ale i pro diváka fotografie. Od této série se každá další moje série zabývá ztrátou. Ta se koneckonců týká každého z nás.

5. *Popište prosím detailně svůj terapeutický fotografický projekt. Jaký je jeho název, kdy vznikl, o čem je?*

Vznikl v roce 2012 – čtyři roky po matčině smrti. V letech 2008 až 2011 zemřelo šest lidí z mé nejbližší rodiny a sedmým zesnulým byl můj milovaný pes (pro mě byl členem rodiny). V roce 2012 jsem byla ve velmi špatném psychickém stavu. Šla jsem do babiččina domu (zemřela v roce 2011), kde bylo mámino oblečení schované ve skříni. Byla strašná zima, a tak jsem sáhla po kabátu, který patřil mamince. Našla jsem na něm její vlasy... A poté, co jsem si ho oblékla, se mi ulevilo. Poprvé po mnoha letech. Bylo to, jako by mě objímala. Uvědomila jsem si, že za 23 let, co jsme spolu žily, nevzniklo moc společných fotografií. Také jsem si dokonale vybavovala, jaké kombinace oblečení a při jakých příležitostech máma nosila. Hned jsem věděla, že musím udělat velmi jednoduché fotografie a že vzniknou v domě mé babičky, kde jsme já, moje matka a sestra vyrůstaly. Fotografie jsem vytvořila za dva dny. S jejich popisem mi pomohla sestra. Tato série

neměla nikdy spatřit světlo světa. V té době jsem totiž nevěřila, že by mohla mít pro někoho dalšího než pro mne skutečnou hodnotu. Jsem ráda, že se neztratila v šuplíku, a navždy tak změnila můj život.

6. *Co bylo první, co jste v rámci práce na projektu udělala?*
Půjčila jsem si od kamaráda čínské studiové reflektory, zakryla okna prostěradlem, přinesla čtyři přímotopy, abych místnost alespoň trochu ohřála, a pustila jsem se do práce.
7. *Co se stalo potom?*
Nakreslila jsem si na podlahu čáru, abych stála vždy na stejném místě, a oblékla jsem si na sebe další sadu oblečení, a to přesně tak, jak je nosila moje matka.
8. *Jaká byla vaše očekávání před zahájením práce na projektu?*
Myslím, že nejúžasnější na tom bylo, že jsem neměla očekávání žádná. Tuto sérii jsem tvořila sama pro sebe a myslela jsem přitom jen a jen na sebe. Chtěla jsem se rozloučit s maminkou. Ukončit fázi truchlení a jít dál.
9. *Co se ve vás při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Měla jste pocit, že se o sobě něco učíte? Dozvídáte?*
Vnímala jsem úlevu, neuvěřitelnou úlevu. Vyrovnaní se se ztrátou. Pořizování těchto fotografií bylo formou rozloučení, ale zároveň měla i zabránit tomu, aby se na maminku zapomnělo.
10. *Co vám práce na projektu dala?*
Stejně jako výše – přinesla mi úlevu. A po jejím zveřejnění přišla i naprosto překvapivá reakce publika. Pozitivně mě překvapila. Najednou jsem zjistila, že nejsem se svým smutkem, se svou bolestí sama. Najednou nás bylo hodně! Cítila jsem obrovskou podporu „světa“. Dodnes mi chodí zprávy z celého světa týkající se právě tohoto projektu. Nikdy v životě bych to nečekala. Vytvořením takového osobního cyklu se můj svět zcela změnil.
11. *Jaké byly reakce vašich blízkých na váš autorský projekt?*
Můj otec a sestra byli velmi dojatí. Táta plakal, sestra mi pomáhala s popisky jednotlivých šatů, protože já bohužel nemám dar psaní, čehož jste si už asi všimla.
12. *Jaké jste měla pocity, když jste o terapeutickém projektu hovořili se svými blízkými?*
Myslím, že stejně jako pro mě, i pro ně to mělo terapeutickou sílu. Jako bych pro nás všechny uzavírala určitou etapu. Jako bych se loučila s matkou jménem nás všech.
13. *Co vás při práci na projektu nejvíce překvapilo?*
Zveřejnění a reakce lidí, kteří cyklus viděli. Jak jsem se již zmínila, neměla jsem v plánu se o tyto snímky podělit, protože jsem se obávala, že nebudu pochopena. Teprve kolega z filmové školy, kde jsem tehdy studovala, mě přesvědčil, že se o to musím bezpodmínečně podělit se zbytkem skupiny a s profesorem Przyborkem, který byl v té době mým školitelem. O této sérii jsem psala bakalářskou práci, díky níž jsem našla mnoho dalších autorů, kteří používají médium fotografie k autoterapii. Výstava souboru se pak konala v galerii Bunkier Sztuki (2012) v rámci Měsíce fotografie v Krakově, kde ji viděla Paulina Reiterová, redaktorka magazínu *Wysokie Obcasy*, a moje tvář se tak nakonec ocitla na obálce nejčtenějšího ženského časopisu v Polsku (Sulej, 2013; Wróżyńska, 2018). Pro dívku z malého hornického města, která byla uzavřená ve svém traumatu a ztrátě, to bylo něco naprosto neskutečného.
14. *Myslíte si, že fotografie může pomoci lidem pracovat s jejich traumaty pomocí tohoto typu projektu?*
Na svém vlastním příkladu mohu doložit, že rozhodně ano. Kdybych tento cyklus nevytvořila a kdybych se jej nakonec nerozhodla ukázat širšímu publiku, můj život by

určitě nevypadal stejně. Pokud bych tu vůbec ještě byla. V roce 2012 byla moje deprese ve velmi pokročilém stádiu. Fotila jsem jen zřídka, v krátkých záchvěvech tvůrčí energie.

15. *Co může být předpokladem pro člověka, který chce pracovat s fotografií jako s formou terapie?*

Myslím, že nejdůležitější je upřímnost k sobě samému. Vše samozřejmě závisí na typu projektu. Ten můj vyžadoval pouze mne samotnou. Zbytek mých projektů má naopak už hlavní hrdiny a zde je třeba myslet na jejich prospěch. Nemůže to být tak, že si jako autoři někoho pouze bereme. V případě podobných projektů nemůžeme protagonisty využívat pro svou osobní motivaci. Proto je při práci s jinými lidmi důležité věnovat jim čas a pozornost a myslet na jejich pohodu a jejich pocity.

16. *Můžete s odstupem času říct, že vnímáte změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jste prací otevřela? Pomohla vám práce se posunout?*

Rozhodně ano. Bez tohoto projektu bych nejen neuzavřela další fázi smutku, ale ani bych se nedozvěděla, jak velký dopad to mělo na ostatní. Ukázalo se, že tato série změnila život nejen mně, ale i některým lidem, kteří se s ním setkali, a to je pro mě nesmírně důležitá věc. Je to něco, co mě žene kupředu a nutí mě v tom pokračovat.

17. *Vidíte smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžete prosím přiblížit, kam dále směřujete?*

Samozřejmě. Tvorba sama o sobě terapeutická být může. Pro mě to přišlo ještě předtím, než jsem se o své fotky podělila se světem. Další věc, kterou jsem vytvořila s víceletým odstupem, byla kniha. Jedna moje kamarádka ušila z matčina oblečení obaly na knihy. Původně jsem chtěla vydávat knihy jen pro rodinu a přátele a dávat jim je v obalech z mamčina oblečení. Stalo se. Každý dostal ke knize také dopis, ve kterém jsem popsala, zač jsem jim vděčná a proč knihu dostávají. Tato edice se nazývá *Vděčnost*. Rozhodla jsem se také vydat prodejní verzi (2018). Ta má jiný obal, nikoli ušitý z mamčina oblečení. Výtěžky z prodeje ale ukládám na spořicí účet, a až se všechny výtisky prodají, věnuji ho na charitu. Tento způsob má pro mě také terapeutický význam. V případě mých blízkých jsem se cítila nesmírně bezmocná, teď ale budu moci někomu konkrétně pomoci, podpořit ho.

19. *Jak důležitá je podle vás čitelnost sdělení vašeho terapeutického souboru? Hraje pro vás roli, že divák pochopí, co jste souborem chtěla říct?*

Jsem si vědoma toho, že tento projekt není pro každého. Víím, že na mnoho lidí tyhle obrázky působí příliš fádňě. Víím, že spousta z nich ani nechce číst popisky, avšak bez nich nemá celý projekt vůbec žádný smysl. Teprve díky textu si uvědomíte, s čím máte tu čest. Jak jsem se již zmínila, tato série byla původně vytvořena pro mé osobní účely. Tehdy jsem vůbec nepřemýšlela o tom, jak by to mohlo být přijato. Jsem však nesmírně šťastná, že se soubor dočkal uznání a ocenění.

Uvědomil jsem si, jakou sílu může mít fotografie a co se dá pomocí ní odvyprávět

David Macháček (11. 8. 1970, Pardubice)

1. *Která konkrétní fotografie tě v životě hluboce zasáhla – ať už negativními emocemi, nebo pozitivními? A proč? Co na fotografii bylo?*

Co si vybavím vědomě, tak určitě to byla nějaká fotka Antona Corbijna a podle mě to byla jedna z té série *Depeche Mode.Strangers* (1990), které nafotil při jejich pražském koncertu. To si spontánně vybavím jako fotku, která mě zasáhla a kterou si pořád pamatuji. Sice jsem se tehdy nerozhodl, že bych chtěl bych fotograf, ale překvapilo mě, co všechno v sobě může fotka obsahovat; ten zastavený čas, zastavený záběr. Byla to jednoduchá fotka, jak

oni někde jedí u bufetového pultíku. A v tom byla celá šedivost tehdejšího Československa, ušmudlanost prostředí, ale i ta abstraktní ušmudlanost společnosti, to, v čem jsme tady žili. Ten syrový bufetový pult, a u něj takoví špičkoví muzikanti. Byla zase další rovina ušmudlanosti a podivnosti, že Depeche Mode přijeli do socialistického Československa – nebyla to fotka, která by se nám vysmívala, ale obsahovala v sobě pro mě úplnou obžalobu toho komunistického režimu, ve kterém jsme žili. V té době jsme tady vzhlíželi k barevným fotkám, protože v 80. letech se už konečně mohly dělat fotky v prvních fotolabech, ale Corbijn to fotil černobíle; zase kontrast, že černobílá fotka může být moderní. Nepotřeboval jsem k tomu žádný popis, stačil jen ten technický: Depeche Mode v Praze, foto Anton Corbijn. Tehdy mi to nic neříkalo, protože jsem byl teenager, ale bylo to něco, co si pamatuji dodnes. A pokaždé, když si tu fotku vybavím, tak v ní pro sebe nacházím další a další detaily nebo vzkaz.

2. *Kolik ti tenkrát bylo?*

To mi mohlo být tak sedmnáct osmnáct. Teď bych si vymýšlel, kdybych z hlavy řekl datum toho koncertu, ale muselo to být, když jsem studoval na průmyslovce, což bylo v letech 1984–1988, protože Depeche Mode tady byli, ještě než padl režim. Hráli v Praze ve Sportovní hale, ale nesehnal jsem lístek, takže jsem na koncertě nebyl.

3. *A ta síla v tom byla to, že je asi obdivoval, byli to tví idolové.*

Ano, a fascinovalo mě na tom, že to byla fotka jednoduchá, reportážní, nebyla stylizovaná. I když kdybych na to nahlížel dnes s tím, co všechno o fotce vím, tak bych si řekl, že to třeba Corbijn takhle postavit chtěl, ale působilo to přirozeně. A oni se tehdy opravdu takhle po Praze pohybovali.

4. *Zkus prosím ještě zapátrat v dětství, protože tohle už je z dospívání. Vzpomeneš si na něco ještě dřívějšího?*

Vzpomenu, ale je to zvláštní. V časopise *Stadion* (1978) byla barevná fotka z mistrovství světa v ledním hokeji, které se hrálo v Praze ve Sportovní hale. Fotka pro mě byla magická v tom, že měla to, o čem už teď vím, že se tomu říká vinětace. Byl to pohled z horního místa na tribuně na ledovou plochu. Nevím, jestli to byl záměr fotografa, anebo to tak vycházelo kvůli obrovským rozdílům v osvětlení, kdy tam zářilo to hokejové hřiště, na němž byli nastoupeni hokejisté Švédska a měli ty sytě modrozluté dresy, a tím pádem všechno ostatní se topilo ve tmě. Jako kluk, tenkrát u babičky, jsem se k té fotce při listování časopisem pořád vracel, protože mě přitahovalo, jak ta plocha a sytě modrozluté dresy svítí z té temnoty.

Pak to byly jednotlivé fotky, které byly třeba použity jako ilustrace v populárně naučných knížkách o technice, které mně dal strejda. Byly to knížky z jeho dětství, které vycházely v meziválečném období, o železnici, o letecké dopravě, o lodní dopravě a tak. Ale nejsilnější, co mám v hlavě zasunuté, nevím, proč zrovna jsou ty s DM, co jsem říkal.

A z úplného dětství mám dodnes silnou emotivní vzpomínku na svoji vlastní fotku, kterou jsem udělal bakelitovým fotoaparátem Pionýr, do kterého se zakládal svítkový film. Bylo to v roce 1977 na letním táboře v Lanžově u Dvora Králové, kde jsem si vyfotil chatku, ve které jsem bydlel. Ten foťák mi tenkrát na tábor dal táta.

5. *To ti bylo?*

Sedm let. Tu fotku nemám, ale pořád si to pamatuji. Dnes by fotograf řekl, že to byl klasický „šedák“, protože to nemělo žádnou kresbu, ani stíny, světlo, ale dodnes mi v té vzpomínce voní létem.

6. *Jaký fotografický soubor měl pro tebe kdy terapeutický přesah? Čím? Co bylo jeho obsahem?*

To bylo v pozdní dospělosti, na Institutu tvůrčí fotografie, protože do té doby jsem na fotky nikdy takhle nenahlížel. Pokud jsem se zajímal o fotografii, nebyly to klasické fotografické

soubory, ale prvorepublikové časopisy, ve kterých mne zajímaly fotografie zachycující tu dobu.

Ale oddělím to. Jsou to dvě věci, které vyšly knižně. Nevím, jestli byly pořizované přímo jako soubor, nebo jestli je to ten soubor, jak ho teď vnímáme. Byly to fotografie Konstantina Biebla, které pořídil, když jel na Jávau. Jednak o tom napsal básnickou sbírku *S lodí, jež dováží čaj a kávu* (1928), jednak zároveň napsal i prozaické dílo *Cesta na Jávau* (1958), což byl deníkový záznam jeho cesty na Sumatru, Cejlon a Jávau. To byla 20. léta, ale tady soubor vyšel poprvé v 50. letech a pak znovu až po roce 1989. Kniha obsahuje opravdu autentické fotografie. Biebl je určitě nepořizoval pro sebe s nějakým terapeutickým záměrem, ale na mě to tak působí, protože jemu se podařilo na těch fotkách zachytit to, co jsem si uvědomil, že si od dětství představuji pod pojmem cestování, dálka, exotika. Působilo to na mne uklidňujícím dojmem, že jsem našel potvrzení mých představ, které jsem neuměl nikdy sám namalovat, popsat, vyfotit, a najednou jsem mohl ukázat prstem a říct, to je ono. Je zvláštní, že cizí člověk, v jiné době, dokázal zaznamenat něco, co nosím v hlavě, a neumím o tom mluvit, takže to najednou pro mě byla pomůcka, jak někomu ukázat, že takhle jsem si to vždycky jako dítě představoval a takhle bych chtěl cestovat.

A podobná věc, Vítězslav Nezval, básník, který měl své vlastní fotografie. A opět, to je ten paradox, básník a opět prozaické dílo, jeho knížka *Pražský chodec* (1938). Nafotil ke knize černobílé fotografie města a pro mě to bylo jako dějà vu, jako kdybych žil v jeho době a díval se na svět jeho očima. Nebyla to pro mě terapie ve smyslu, jak to vnímáme. Bylo to zvláštní vnitřní uklidnění, že jsou lidé, kteří žili jindy než já, ale vidíme ten svět stejně. Přineslo mi to uklidnění i v tom, že není nic divného na tom, že se o tu dobu zajímám. Spíš je to ten volný přenesený terapeutický účinek. Ale ten klasický jsem zažil tady na ITF, kde to byl pro mě moderní fotografický jazyk, který jsem tady viděl u některých spolužáků.

7. *A dokážeš si vzpomenout na nějaký soubor svého spolužáka, o kterém sis řekl, že mu to musí pomáhat, že mu to otevírá nové perspektivy, když to dělá?*

Nejsilněji na mě zapůsobil teď úplně čerstvý soubor Vojty Hurycha o jeho manželce trpící lupénkou (*Lupénka*, 2021), který se promítal během tohoto akademického roku. Byl to pro mě nejsilnější emotivní soubor. Bylo rozpoznatelné, že Vojta jako autor se potřeboval vyzpovídat z těžké situace, kdy jeho ženu ničí nemoc, se kterou se nedá moc dělat, a potřeboval to nějak sdělit a asi si ulevit, protože se o tom špatně mluví. Silné pro mě bylo, že on těmi fotkami vzdává hold své ženě. Protože zvlášť pro ženu to musí být strašné, když trpí lupénkou, což je věc, která je nevzhledná. Na starém chlapovi, třeba na mně, se to schová, protože je sešlý, ale u mladé ženské, to je bolest pro tu duši. Nedělá nic špatně, ničím se neprovinila, a musí bojovat s nepřijemnou nemocí, která jí nepřidá na kráse. A Vojta ji tím souborem vyzdvihl vysoko na pedestal: Je to jeho žena, nejkrásnější na světě. Ale zároveň z těch fotek byla cítit ta bolest, kterou oba zažívají: Zasedlo si na nás neštěstí a my se tím užíváme. Spíš kombinace bolesti a smíření: My víme, že tohle se přeprat nedá. Můžeme mít štěstí a třeba to bude mít lepší průběh nebo budeme zažívat lepší období. Když to Vojta prezentoval, nastalo zrovna jedno z lepších období, ale později se nemoc zase vrátila v plné síle. Tam jsem cítil, že pro něho to má silný terapeutický účinek, ale mělo to účinek i pro mě. Poznání, že i když je člověk v nějakém strašném srabu, tak stejně život je hezký a stojí za to. A že máme hodit za hlavu předsudky nebo nějaké nepsané definice krásy, co je hezké a příjemné, když toho člověka miluji, tak je jedno, co ho doprovází. Takže terapeutický přesah jsem vnímal v souboru Vojty Hurycha. Určitě jsem předtím viděl i jiné soubory a tenhle si obzvlášť pamatuji ne proto, že je nejčerstvější, ale že zachycuje kombinaci bolesti, těžké nemoci a obrovské lásky k ženě, které je věnován. Ukazuje, jak ji miluje, jak je krásná.

8. *Jak bys vysvětlil někomu, kdo o fotografii vůbec nic neví, že fotografie může fungovat jako terapie? Jaký konkrétní příklad bys uvedl?*

Fotografie je milosrdnější než slova. Člověk se chce z neštěstí nebo z těžké situace vypovídat. Existuje pro to i rčení: Svěřená radost, dvojnásobná radost, svěřená bolest, poloviční bolest. Ale svěřovat se slovy je těžké, protože by člověk musel být básník nebo spisovatel s bohatou slovní zásobou, aby uměl nacházet taková slova, která nejsou nepříjemná. Když to vezmu oklikou, některé věci jsou pro nás těžké označit, přitom ta slova jsou přesná, obyčejná. Strašně neradi říkáme rakovina, pořád se na parte píše, že „zemřel po těžké nemoci“ nebo „prohrál boj se zákeřnou nemocí“. Neřekneme, že někdo spáchal sebevraždu, zabil se, ale „odešel z tohoto světa dobrovolně“. Tím jenom říkám, že vypovídat se nebo se vypsát se z něčeho je těžké. Něco se nám těžko říká, někdy ta slova znějí strašně tvrdě, nechceme to slyšet, chceme to říct. Vyjadřovat se obrazem je pro mě milosrdnější v tom, že může jenom naznačovat nebo nechává možnost si věci domýšlet. Fotka je dobrá v tom, že umožňuje se vyjadřovat obrazem i tomu, kdo neumí malovat či kreslit. Je to pro mě měkčí jazyk, víc abstraktní, imaginární. Může v tom být všechno, a zároveň, i když se budu chtít vypovídat z nějaké bolesti tímto obrazovým jazykem, na diváka to nebude tolik křičet a nebude na tom ta nálepka, že tohle je neštěstí. Může to být metafora. Forma fotografie je pro mě měkčí, milosrdnější, tišší, v něčem jako za závojem. Je pro mě lehce zastřená, protože významů tam může být víc. Prohlížení fotky nebo čtení obrazu je pro mě jako kdybych opravdový závoj mohl postupně odkrývat a nechal obraz postupně víc a víc prosvítat a dostával se až k tomu zřetelnému sdělení. Líp to asi neumím popsat. Samozřejmě že i fotografický jazyk může být tvrdý a krutý. Můžu fotit neštěstí, válku, můžu to vyfotit naprosto realisticky.

9. *Mě zajímá, jak bys přesvědčil například svoji maminku, aby ti uvěřila, že fotografie může pomoci. Co by na té fotce mělo být? Všechno to, co jsi už řekl, by slyšela, ale řekla by, že si to stejně nedovede představit. Kdybys jí tedy měl předložit konkrétní fotku, co by na ní bylo?*

Přemýšlím, ale podle mě ten obraz není určující.

10. *Řeknu ti příklad: Když jsem to měla někomu, kdo nevěděl nic o fotografickém vyprávění, vysvětlit, tak mě napadlo jako první, že jsem fotila ženu po amputaci prsu kvůli rakovině. Fotila jsem tu ženu nahou ve vodě, krásně svítilo sluníčko a ona byla sebevědomá, cítila se dobře, a na té fotce to bylo vidět. Jako kdyby řikala: „Jsem krásná i bez prsu.“*

Kdyby někdo měl takovou fotku pořídit nebo něco takového zachytit, nemyslím si, že tam nutně musí být zachycen ten zdroj neštěstí nebo bolesti – amputované prso, nějaký defekt, lupénka. Tím nemám na mysli to, že bych to chtěl schovat, ale podle toho, co jsi říkala, je pro mne určující, že bych tam chtěl vidět úsměv, oči.

Přemýšlím o obraze, kde je člověk šťastný. My tady spolu sedíme v červnu, venku je hezky, pro spoustu lidí je tohle počasí ideální pro společné grilování, sečení trávníku, otrhání oschlých lístků na květinách v květináči... Nebo si se sednu do křesílka u své chaty, dám si na stolek bábovku a konvici s čajem a budu si číst knížku. A teď, co je pohoda? Sedím v křesílku, natáhnu si nohy na další křesílko a čtu si knížku. A tohle je pro mě ten spokojený okamžik, je mi jedno, že tam bude třeba sedět žena s amputovanou nohou a natáhne si na křesílko jenom jednu nohu. Ale nemusí tam ten pahýl druhé nohy vůbec být, ani dávaný na odiv, že to je to neštěstí, ani rafinovaně maskovaný, abychom ho tam neviděli. Ne, já věřím, že tihle lidé umějí být spokojení, protože už s tím handicapem normálně žijí. A já chci, aby to ta fotka zachycovala, aby to byla výpověď o tom, že oni umějí zažívat štěstí, ale ne to reklamní, ale autentické.

11. *Kdy a jak tě napadlo řešit svoje osobní témata prostřednictvím fotografie? Popiš prosím ten moment. Já jsem zaznamenala tvou práci pro předmět portrét ve druhém ročníku. Ale možná jsi už dělal v tomhle duchu něco i předtím...*

Pro mě byla impulzem škola, to, že jsem viděl na projekcích klauzur soubory jiných spolužáků, kteří se prostřednictvím obrazu potřebovali s něčím vypořádat nebo vyprávět o svém nitru a líp než slovy jim to jde obrazem. A tehdy mi asi došlo, že jestli se potřebuji sám vyrovnat s nějakým prožitkem nebo to uzavřít nebo to pojmenovat, promlouvat obrazem je ta správná cesta, protože umožňuje tomu, kdo se na to bude dívat, aby to pochopil. To je přesně to, chci se z toho nějak vyzpovídat, z té bolesti, ale když to řeknu obrazem, tak to nemusí vyznít tak tvrdě. Když to popíšu slovy, tak je to popsáno hrozně přesně, když to řeknu obrazem, každý divák si to může vykládat jinak, protože obraz potřebuje trochu převod z abstraktních věcí. A říkal jsem si, že se to milosrdně rozmělní, že někdo to bude vnímat jako fotku, někdo to bude vnímat jako příběh. Zároveň to není mé fňukání, kdy bych obešel sto lidí a každému plačtivě odvyprávěl svůj příběh. Takhle to řeknu, každý si to může interpretovat jinak a ono se to tak rozletí do světa. A mně to dá zpětně návod, že pořad nemusím říkat neštěstí, neštěstí, ale budu se k tomu moct už pak vracet různě, jenom přes ten obraz. Ta abstrakce, to je ono. Řeknu to jiným jazykem, který může být v něčem mnohoznačnější, ale zde ve škole jsem se naučil, jak se dá obrazem taky vyprávět. Pak pro ten můj soubor bylo důležité, že jsem si uvědomil, to byla podstata toho souboru, že vizuálně podobné situace nebo kompozice mohou zachycovat jak absolutní štěstí, tak absolutní neštěstí. A to chápu jako smíření se nebo přijetí pravidel života; prostě takhle to v životě je a patří k tomu obě stránky, a hotovo. A nemá cenu velebit jenom štěstí a před smutkem a neštěstím zavírat oči a tvářit se, že to buď neexistuje, nebo to vidět nechci. Život jsou obě tyhle věci, musíme to tak brát, a tak jako se radujeme, tak si musíme umět někdy pobřečet, chvíli to byla pozitivní euforie, teď je to holt dole.

12. *Popiš prosím detailně svůj terapeutický fotografický soubor – jak se jmenuje, kdy vznikl, čeho se týká?*

Jmenuje se *Memento* (2021). Měla to být připomínka všem, kteří se na něj budou dívat, že to, co v životě zažíváme jako okamžiky štěstí nebo situace spojené s něčím pozitivním, může mít, a obvykle má, v lidském životě svůj protějšek v záporné polovině. Že to, co je nahoře, to plus, zářivé, růžové, šťastné, může být téměř ve stejné podobě smutek, neštěstí, dno života. A napadlo mě to v situaci, kdy jsem měl v archivu fotky přítelkyně, se kterou jsem žil a které ji zachycovaly v okamžicích nějakého našeho společného radostného prožitku, štěstí, radostného okamžiku. Potom jsem viděl její fotografie v policejním spisu. Zemřela při dopravní nehodě, kterou nezpůsobila, a spis byl vedený k vyšetřování té nehody. Zarazila mne právě ta podobnost, ale na té hranici plus–mínus, štěstí–neštěstí, jak dvě věci můžou vypadat skoro stejně: Spící člověk přikrytý prostěradlem na posteli, okamžik štěstí, a situace, kdy vedle silnice leží člověk, vypadá, že spí, a je přikrytý ne prostěradlem, ale plachtou. Vizuálně podobné situace, jednou je to symbol štěstí, a stačí, aby se odehrálo něco jiného, vypadá to stejně, a je to neštěstí. Kytka může být oslava narozenin, hezkého okamžiku, může to být i kytka, kterou člověk dává při posledním rozloučení. Člověk u auta může vyjadřovat očekávanou radost ze společné cesty někam na prázdniny, dovolenou, putování do neznáma, a zároveň to může být člověk a auto, ta poslední vteřina života, po které přijde konec.

13. *Ten soubor jsi vytvořil kolik let poté, co se to stalo?*

Myslím, že odstup byl čtyři roky. Dřív bych se k tomu určitě neodhodlal, protože by mi to přišlo neucitivé. Máme si uchovávat jenom hezké vzpomínky, ale i když člověk vzpomíná na to hezké, stejně se mu to vrací, stejně se mu tam připlíží připomenutí, proč něco už není, proč to skončilo, jak smutně to skončilo..., takže tím si neuleví, že vzpomíná na to, co zažil hezkého. A tohle mi pomohlo v tom, že jsem si řekl: „Tak a teď to můžu takhle zabalit a je

to. 'Život jsou obě tyhle stránky, a tím, že jsem ty obrazy k sobě poskládal, jsem to pro sebe uzavřel. Najednou jsem si řekl: ,Tak a teď to můžu takhle zabalit a je to.' Uklidnilo mě vědomí toho, že to je přirozené.

14. *Co jsi v rámci práce na tomto souboru udělal jako úplně první?*

Měl jsem do té doby ty obrazy izolovaně. Měl jsem své fotky a v jiné části paměti nebo kde jsem měl ty policejní. A pak jsem si řekl, že musím v sobě najít sílu to vizuálně opravdu položit vedle sebe. A ne že si pro hezké vzpomínky chodím na jedno místo a pak připustím, že se mi ten smutek připomene druhým. Takže první rozhodnutí bylo, že jsem si to opravdu fyzicky položil vedle sebe.

15. *Tys kontaktoval policii, nebo ses dostal do archivu?*

Měl jsem celý spis ofocený, protože to bylo potřeba kvůli podání žaloby na náhradu nemajetkové újmy. Trestní řízení bylo vedeno proti řidiči, který tu nehodu způsobil, a bylo potřeba ze spisu použít pro žalobu zaprotokolované skutečnosti k odůvodnění, proč má maminka, které takhle zemřela dcera, dostat vypořádání nemajetkové újmy. Maminka mé přítelkyně ten spis chtěla mít pro advokáta, ale přála si, abych jí dal verzi bez fotek. Věděla, že ve spisu je všechno, že v přílohách jsou i ty fotky, tak jen říkala, že ty fotky vidět nechce, že si jen přečte text. Bylo to takové technické ofocování, jako když v archivu ofocují starý časopis. Vše jsem měl uložené v počítači, pak bylo jen potřeba ty fotky seřadit, neměl jsem je vytištěné, poskládal jsem si je na obrazovce.

16. *Co následovalo, když sis je složil?*

Uklidnilo mě, že to není tak děsivé, jako když jsou zvlášť, když se člověk nejdřív dívá jenom na to hezké, na tu pozitivní věc v tom diptychu, a potom se jde podívat na tu minusovou hromádku. Když to najednou bylo fyzicky vedle sebe, přišel zvláštní pocit uklidnění, že to je vyrovnání se s během života; takhle to bylo, takhle se to stalo, a hotovo. Tím pojátkem je, že obojí patří do jednoho života, nezávisle na tom, co si přejeme, nebo nepřejeme. Tak jako štěstí přichází nečekaně a my ho nevytvoříme, tak ani neštěstí si člověk nemá vyčítat. Najednou si řekne, že nemá cenu se vracet a říkat si, že kdyby něco bývalo jinak, tak by se to nestalo. Dokud byly policejní fotky zvlášť, tak působil ten efekt, že se to snažím vytěsnit, jako by se to nikdy nestalo. A když jsem to viděl vedle sebe, tak přišlo uklidnění, ano, to je potvrzení, že život je tohle obojí dohromady, nemůžu to dělit na dvě poloviny.

17. *Jaká byla tvoje očekávání, než jsi na souboru začal pracovat?*

Byla to zvědavost, jestli to unesu, jestli to dokážu udělat, nevěděl jsem, co to se mnou udělá. Takže první byly obavy, jestli to emočně dokážu, a pak, co se bude dít potom. A dodnes je pro mě překvapením, že to mělo uklidňující účinek, i když to bylo zpracování traumatizujícího zážitku. Takhle jednoduché to bylo.

18. *Co se v tobě při práci na souboru v procesu tvorby odehrávalo? Vzpomínám si na tvé obavy, když jsme po e mailu tuto práci konzultovali. Ptal ses mě, jak to vnímám.*

Pro mě to bylo složené přirozeně, mělo to pro mě význam a stál bych si za tím vždy. Ale nevěděl jsem, jak to může působit na cizího diváka, který nebude divák náhodný, ale poučený fotograf, který to bude číst jako fotografický soubor a který už podobných věcí viděl víc. Nebyla to obava z odmítnutí, ze špatného ohodnocení školní práce. Byla to spíš zvědavost, jestli to, jak to působí na mě, je přenositelné i ven, nebo je to jen terapeutická práce, která bude fungovat pro mě, a pro to publikum, a konkrétně po tebe, to buď bude nuda, nebo to nebude fungovat, bude ti to připadat moc škrobené, umělé nebo tak něco. Protože na mě to fungovalo, ale říkal jsem si, že to může být jenom proto, že jsem aktérem, a ve chvíli, kdy to uvidí někdo, kdo aktér není, jak to k němu bude promlouvat. Pro mě byl ještě zajímavější moment, kdy jsme to spolu dávali dohromady a měli jsme na posteli rozložený hotový diptych a přišla tam Štěpánka Stein, která o tom nevěděla nic, a ten

soubor jí přišel zajímavý, silný, četla v tom to, co vyprávím. Bylo zajímavé poslouchat její hodnocení, protože ona nevěděla, že jsem v tom osobně zaangažovaný. Ona myslela, že to bylo vytvořené, teď to pojmenuji blbě, ne zrovna z fotek z fotobanky, ale že to nejsou fotky někoho mně blízkého, ale že jsem to využil jako hru. Že jsem si řekl, že tady budu mít fotky něčího šťastného života a k tomu přidám z jiného lidského života to neštěstí. Ta vizuální podobnost by fungovala, i kdyby nebyl zachycen jeden a ten samý člověk. Šťastný člověk spící v létě pod prostěradlem a člověk ležící na trávě pod tou plachtou. Tam mne překvapilo, jak to zafungovalo, aniž by Štěpánka věděla, že je to jeden a ten samý člověk, k němuž mám navíc osobní vztah, takže to najednou bylo o level výš. Tady ty dvě věci, o kterých nevím, jestli povyšují soubor, ale dávají mu emoční náboj. A to mne zaujalo, ne kvůli mému školnímu úkolu, ale protože jsem si najednou uvědomil, že takhle může fotografie promlouvat a není potřeba tam navíc dodávat osobní emoce. To mne na tom překvapilo nejvíc, že pro ni to bylo čitelné, aniž by znala to pozadí. To jsem si řekl, že to je dobré. Ne ve smyslu, že já jsem udělal dobrou práci, ale ohromilo mne, co fotka dokáže. Že ten jazyk může být univerzální, srozumitelný.

19. *Měl jsi v průběhu práce pocit, že se o sobě něco nového dozvídáš?*

Určitě ano. Bylo pro mě překvapivé, že já jako introvert jsem jednak dokázal tohle prezentovat veřejně, že jsem to ustál, jednak že přišla úleva. Protože když jsem na souboru pracoval, nepočítal jsem pro sebe s žádnou úlevou, jenom jsem to potřeboval odvyprávět obrazovým jazykem a pro sebe si potvrdit, že život jsou ty dvě části, plus a mínus. Ten prožitek úlevy a definitivního smíření a vyrovnání se s tím byl pro mne překvapivý. Překvapilo mě i to, že jsem v tomhle překonal sám sebe a dokázal jsem to odprezentovat veřejně. Také jsem si uvědomil, jakou sílu fotografie může mít a co se jí dá odvyprávět, to jsem si předtím neuměl představit.

Ne že bych byl od té doby opatrnější, ale víc mi dochází, že obrazový jazyk má velkou sílu. Potom se mi vrací ten název souboru *Memento*, už ne jen v souvislosti s tím, co můj soubor zobrazoval. Od té doby jsem vnímavější k tomu *carpe diem* – užít dne, protože nevíme, jak tady budeme dlouho a co se s námi může stát. Tím souborem se to nezlomilo úplně, ale zintenzívil mi připomínání si nutnosti prožívat okamžik; ne ve smyslu užívat si, ale uvědomění si toho, proč jsme tady, že nic není automatické, předvídatelné, říditelné. Ono to zní pateticky, ale přijímat život s pokorou neznamená odevzdání se, není to fatalismus – odevzdám se osudu, stejně nic nenadělám –, ale znamená neskuhrat, přijímat věci, protože jsou nějak dané, ne vyšší mocí, je to pokora vůči životu. Nevíme, jak tady budeme dlouho, co nás potká, ale neznamená to, že dnes si užijí a zítra potopa. Gellnerovo „... zítra si lehnu do rakví...“ (1901), ne. Přehnaně nevýskat, přehnaně nezoufat. Pořád si připomínám, že ty dvě věci jsou v životě neoddělitelné, to plus a mínus.

20. *Jaké reakce blízkých na tuto svoji práci jsi zaznamenal? Blízcí lidé nemusejí být vždy rodina...*

Dvě věci si vybavuji: Přišlo jim to strašně drastické, protože oni se k tomu souboru nedopracovali jako já. Oni ho najednou vidí takto předložený, takže pro ně je to rána. V druhé vlně jsem se od nich pak dozvídal, že je zaujala ta zvláštní kombinace, jak je to drsné i jemné. Že to zachycuje tvrdou, drsnou věc, a přitom že to tak z těch obrázků nevyzařuje. Ona forma konečné prezentace fotek byla volena tak, že tam byly úmyslně tlumené barevné tóny, fyzický rozměr fotky byl malý čtvercový formát, ale byly vytištěné na velký papír a byly i tak adjustované. Ta potlačená barevnost a kontrast nebyly postprodukčně přidávané, jenom ty fotky byly zpracované jemně. Dokud si je člověk neprohlédl detailně, nepoznal naplno tu drastickou polovinu, že to je konec života. Tak to byly reakce lidí: Překvapilo je, o jak pro pro ně strašlivě silném tématu to vypráví, a zároveň, že je to jemné.

21. *A co jsi přitom cítil, když jsi tyhle reakce dostával?*
 Báł jsem se, že dostanu vynadáno, že takové věci se nesluší veřejně ukazovat, že to je niterná věc toho člověka. Báł jsem se, že mi řeknou, že s tímhle se takhle pracovat nemá. A nikdo mi to neřekl. To jsou ta naše tabu a tím se dostávám k tomu, že si zakazujeme říct to slovo rakovina a pak si říkáme, že tohle a tohle se nemá ukazovat.
22. *Co tě v průběhu práce na souboru nejvíce překvapilo?*
 Soubor vnikal v rámci studia, takže přímo u něho mě překvapilo příznivé přijetí od tebe, ale i od spolužáků při prvních konzultacích.
23. *To si pamatuji, byla to neskutečná atmosféra, bylo to fakt silné. Ve třídě bylo ticho, ve kterém bylo cítit, že všichni jsou nějak osloveni nebo dojati...*
 Překvapilo mě, že to přijali. Nejvíc mne ale překvapilo, že jsem to opravdu dotáhl do konce, že jsem to nezavrhl v polovině, ať už proto, že bych se na to už nechtěl dívat, nebo proto, že bych si řekl ne, tohle je nepatřičné. Překvapilo mě, že po prvních emocích, kdy jsem to začal skládat k sobě, jsem to dokázal dodělat po technické stránce, že jsem na to dokázal nahlížet jako na fotografický soubor. To první je ta nejsilnější osobní terapie, najednou dát ty obrazy k sobě. Někdo jiný nebude vytvářet diptychy, ale bude s tou terapeutickou fotkou pracovat jinak. Ale tím může i skončit. Překvapilo mne to uvolnění, že jsem pak s tím dokázal nakládat dál jako fotograf a dotáhnou to čistě technicky. Najednou šlo se s tebou o tom bavit, jaký tomu dáme fyzický formát, jak to uděláme... Překvapilo mě, že pak už o tom šlo debatovat jako o čemkoli jiném, že k tomu nevzhlížíme s nábožnou úctou a pietou – tohle je přece terapeutický soubor –, ale šlo k tomu přistupovat ve smyslu „tuhle fotku vyhod', to už je moc“, „tuhle dvojici dáme pryč“. Přesto, že tam vždy na té polovině je zachycené neštěstí, dokázali jsem se o tom bavit věcně. Pořád je to terapie, ale najednou se s tím pracuje jinak. To nebylo snižování významu těch fotek, říct si „hele, vyměň to, možná to bude líp fungovat“. I to bylo pro mě překvapení, to jsem taky nikdy nezažíval. Asi další fáze terapeutického účinku.
24. *Určitě bylo potřeba vystoupit z té role Davida.*
 Už to nejsou ty fotky, na které si nejdřív natáhneš bílé rukavičky a pracuješ s nimi hrozně pietně. Teď je potřeba do toho Photoshopu trochu říznout, nebo pojďme zkusit prohodit tu dvojici...
25. *Myslíš si, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří na takovémto typu souboru pracují?*
 Řeknu to jinak. Myslím si, že to nikomu neublíží, že se toho nemusí bát. Někdy mají lidé obavy z některých psychologických metod, z nějaké introspekce. Nechci tím snižovat význam fotky slovy „tím se nedá nic zkazit“. Ale každému bych to doporučil, maximálně to ten účinek mít nebude, ale ten samotný pokus, který byť skončí tím, že se to nepovede, tomu člověku umožní aspoň trošičku s traumatem nakládat víc technicky. Řekl bych každému, ať to zkusí, ten účinek se nemusí dostavit u každého, na někoho emotivně působí hudba, k někomu hudba nepromlouvá, někdo je citlivý na výtvarné umění... Jsou lidé, kteří jsou na umění citliví obecně, ale znám lidi, kteří se úžasně orientují v hudbě, jsou opravdu citliví na hudbu, ale výtvarné věci je nechávají chladnými. To se může stát i u té fotografie. Dokonce bych každému řekl, že výhoda je v tom, že si vystačí sám s fotoaparátem a nepotřebuje k tomu žádného průvodce, nepotřebuje k tomu fotografa, který by mu s tím pomáhal. To je výhoda dnešní techniky a snadnosti pořizování fotografií a práce s nimi, takže si to může dovolit každý.
26. *A přesně k tomu směřuji. Mohl bys prosím zkusit definovat, jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky? Řekl jsi, že foťák, to je technická záležitost, ale co byla pro tebe podmínka, abys to svoje téma mohl otevřít?*

Jediná věc: mít chuť si o té fotce sám se sebou vnitřně povídat. Nejenom to vyfotit, ale pak se sám na ty fotky podívat a vyprávět si sám se sebou, jestli tam ten pocit je, nebo ne. Já jsem si to vyzkoušel u některých dětí, kterým pomáhám v dětském domově. S těmi dětmi, které neměly žádnou fotografickou průpravu, nebyly nijak školené, jsem hrál takovou hru: Ať zkusí dělat svůj fotodeník. Nemusejí tak jako já fotit pořád, ale třeba o prázdninách, klidně jenom týden, co prožívají v dětském domově... Zadání znělo: Foťte to, z čeho budete mít radost a fotky mi pak pošlete. Jednak jsem zjistil, že to baví skoro každého, technika nám to tak usnadnila, že je to opravdu hra, že to není nutně výtvarné fotografování. A překvapilo mě, že mi od dětí přicházely fotky, které nebyly prvoplánově popisné, že by třeba vyfotili meníčko v McDonaldu, ze kterého měly radost, ale ty fotky v sobě obsahovaly nějaké výtvarno, jazyk, emoce, byl tam prostor pro představivost. Jsem tedy přesvědčený, že to funguje. Předpoklad je nestydět se, nemít zábrany sám před sebou, nemít záklopku a dopředu si neříkat, že já fotit neumím nebo že to bude blbé. Vůbec. Děti mají výhodu, že jsou průraznější nebo mají jinou míru v tomhle sebehodnocení, nejsou na sebe tak přísné, i když ta současná generace se chce hodně stylizovat a mít nějakou image. Zafungovalo, že jsem je o to poprosil, ony se přede mnou nestyděly, posílaly mi fotky a ty byly dobré. Předpoklad je, aby člověk sám sebe nesvazoval dopředu předsudky, že se mu stejně nepovede, že to bude blbé. Věř tomu jednoduchému principu, chod' světem a to, co prožíváš, si vyfoť. A nepřemýšlej dopředu nad tím, jestli to bude dobré, nebo ne, a co na těch fotkách má být, měj odvalu k tomu spontánně zaznamenávat, co cítíš.

27. *Můžeš s odstupem času říct, že vnímáš změnu ve svém prožívání s ohledem na téma, které jsi svou prací otevřel? Pomohla ti práce se posunout? I v rámci toho, že můžeš teď číst právě ten potenciál terapeutický.*

Určitě mi to pomohlo, posunulo mě to dál obecně v tom, čemu říkáme editování souboru nebo práce s fotkami, protože mi to ukázalo, jak i jednoduše zachycené obrazy můžou silně promlouvat. Vyzkoušel jsem si to v jiných situacích, kdy jsem zjistil, že v některých fotkách, které mi dřív připadaly buď banální, nebo nezajímavé, najednou čtu něco jiného. A tohle mi otevřelo oči v tom, že někdy teprve až s odstupem času zjistíme, co na nich je zaznamenané. Editování a čtení obrazu, to mě naučil tenhle soubor, který mi ukázal, že i věci, které nebyly foceny cíleně pro nějaký účel, můžou o něčem silně vypovídat, a nejen jako ilustrační fotka. Tenhle soubor mě naučil jinak pracovat s fotografií, připomněl mi, jak tento jazyk může promlouvat silně, i když je jednoduchý výtvarně, že to nemusí být nic výtvarně komplikovaného.

28. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie?*

Ano, myslím že se to projevuje i v mém fotodeníku. S nadsázkou říkám, že to je terapie, abych se nezbláznil z normálního života a z práce.

29. *Co ti ten deník dává?*

Víc si uvědomuji, že i v jednoduchých obrazech můžou být zachyceny silné emoce a důležité prožitky. Jsem asi tolerantnější k fotkám, neposuzuji je jen z výtvarného hlediska jako fotograf, neříkám si „tohle se nepovedlo, to mažu“, ale něco mi to připomíná. Nefotím nazdařbůh, není to tak, že bych bezmyšlenkovitě cvakal všechno, ale zaznamenávám pro svůj fotodeník výjevy, obrazy, detaily, celky, to je jedno, co, prostě to má pro mne v tu chvíli daný význam. Není to tak, že bych jenom šel a řekl si „jé, to je hezké, to si vyfotím“, ale fotím věci, které ke mně promlouvají ještě něčím dalším, a házím za hlavu, jestli je to fotograficky výtvarně dobrá fotka.

30. *Ještě to jenom přiblíž, jaký to má princip ten fotodeník, každý den jiná fotka?*

V průběhu dne si zaznamenávám telefonem okamžiky, situace, impulzy, které ke mně nějak promlouvají. Někdy něco výtvarně zajímavého, někdy cítím, prožívám vztek a v tu chvíli si něco vyfotím, protože vím, že ta fotka mi připomene, jak jsem se tehdy vztekal

nebo že jsem stál v Praze na ulici a něco mě rozčílilo. A není to vždy tak, že až na konci dne ty fotky hodnotím, ale už v průběhu dne se rozhodnu a řeknu si: „Takhle fotka z těch šesti, co jsem zatím vyfotil, je pro mě největší symbolika prožitého dne.“ A tu si zařadím do svého fotodeníku. Ale nejsou to fotky, u kterých bych očekával, že za ně dostanu pochvalu od fotografa. Někdy jsou ty fotky bez znalosti kontextu, fotograficky banální. Ale ten můj soubor, o kterém se tady bavíme, vlastně taky neobsahuje žádné fotografické zázraky, ale najednou to složení dvou fotek k sobě vytvořilo to silné sdělení. A to si uvědomuji, že je skryté i v těch fotkách ve fotodeníku. A možná ten význam, tu nejsilnější emoci, dokážu přečíst až s odstupem času. Možná to nejsilnější je něco, co ještě nedokážu pojmenovat, ale vyzkoušel jsem si, že fotografie v sobě nesou ty zastavené okamžiky, zastavené obrazy. Někdy to člověk čte hned, někdy to rozkryje až po čase, někdy to rozkryje tím, že položí dvě fotky vedle sebe jako já ve svém souboru.

31. *Jak důležitá je čitelnost sdělení tvého souboru? Hraje to pro tebe roli, že divák pochopí, co jsi souborem chtěl říct? Je pro tebe důležité přijetí, pochopení?*

Není, a teď odskočím od toho souboru, ale vrátím se ke škole: Stává se to u každého souboru, který si promítáme nebo který si ukazujeme. Nemá nikdy absolutně stejnou odezvu u všech, i věci, které jsou dobré a silné. Ze všech cca sto padesáti fotografií, co pracují ve škole, se vždy najde někdo, ke komu daná věc nepromlouvá. A ne proto, že by ostentativně dával najevo „mě to nezajímá“, ale ten jazyk není nikdy absolutně univerzální. Není to důležité.

Když jsem pracoval na svém souboru, bylo příjemné to, o čem jsme se bavili. Našel jsem u tebe pochopení pro jeho vedení a ukázala jsi mi, jak s tím pracovat, aby nevznikla banalita, ale aby vzniklo něco, co vypráví. A uklidnění pro mě znamenala již zmíněná Štěpánka Stein, která vůbec nevěděla, o čem se bavíme, viděla jako fotografa rozložené fotografie na posteli a přečetla ten příběh trochu jinak, ale správně. Promlouvalo to k ní, i když nevěděla vůbec nic, neznala anotaci, prostě přišel cizí člověk, viděl cizí věci rozložené na posteli a poznal to v tom. A tak jsem si řekl, že to je dobrý, funguje to, a i kdyby se už nenašel nikdo další, tak to v sobě tenhle náboj má. A taky jsem zaznamenal, že někteří lidé, ne že by ho nepochopili, ale četli ho jinak, promlouval k nim jinak a zjistil jsem, že mi to nevadí. Že nemám potřebu je přesvědčovat nebo jim jít vysvětlit, jak to mají číst. Řekl jsem si: „Aha, to je zajímavé, že někdo to čte takhle. Ale v tom mi pomáhá i ten fotodeník, ke kterému mi řekl Jindra Štreit:

„... A to si pořád připomínám a říkám si, že jo, někdy ta fotka je taková, někdy kýčovitá, někdy jednoduchá, ale naučilo mě to ty fotky takhle nehodnotit a dívat se na ně jako na záznam mé emoce, na připomínku, jaký jsem prožil den.“

A to samé platí pro terapeutickou fotku, o které se bavíme. Vůbec nad tím nepřemýšlet jako nad výtvarnou fotkou, člověk si nesmí říkat: „Vyfotím to jako Dita Pepe, tím jejím výtvarným jazykem.“ Ne, já to fotím podle sebe a je mi úplně jedno, co mi k tomu lidé řeknou. To pohrdání těmi poznámkami fotografií, ale aby fotka fungovala terapeuticky, musí být pravdivá pro člověka, který ji vytváří.

Vždycky jsem dělala věci o sobě

Weronika Wozniak (1985, Žarki)

1. *S jakými fotografiemi jsi byla přijata ke studiu na Institutu tvůrčí fotografie Slezské univerzity?*

Na ITF jsem se dostala s reportáží, dokumentem z nějaké události. A byly to takové velmi naturalistické obrázky lidí. O to ale nešlo. V prvním ročníku jsem za tebou přišla při

přípravě klauzurní práce s těmi polaroidovými snímky. Vzpomínáš si? Bylo to pro mne terapeutické.

2. *Ano, vzpomínám si. Cítila jsem z toho, že jsi musela zažít nějaké násilí. Nevěděla jsem, jestli je to násilí, které se týká jen tebe, protože na začátku jsi v tom projektu měla něco o sobě, ale pak tam byly portréty i dalších žen.*

Ano, snažila jsem se, ale nevěděla jsem, jak pracovat s ostatními ženami. Bylo to pro mě těžké. Bylo to velmi intimní téma, které jsem měla v čerstvé paměti. Chtěla jsem sama pro sebe porozumět jejich zkušenosti, ale nevěděla jsem, jak to uchopit obrazově. Ale zároveň jsem věděla, jak to ukázat na sobě. Takže jsem dělala takový soubor polaroidových snímků o svém znásilnění. Byly to takové snové obrazy traumatizovaného těla a ta práce mi velmi pomohla. To byl první projekt, který mi hodně pomohl, protože jsem o tom poprvé někomu řekla. Tím jsem potvrdila svou verzi skutečnosti, že se mi to opravdu stalo. Řekla jsem to nahlas, přestala jsem se obviňovat, a to mi právě pomohlo.

3. *Jak jsi našla odvahu? Byla jsi v prvním či druhém ročníku studia.*

Byl to první rok. Vždycky jsem dělala věci o sobě. Takže to bylo přirozené, že to bude o mně. Vlastně se to stalo samo, jen bylo pro mne těžké, jak fotograficky toto téma zpracovat, jak ho ukázat. Napadla mne forma polaroidu, protože je to taková příznačná forma, okamžitý způsob zachycení situace poskytující důkaz, a to nejen pro autora. Je to možnost ukázat jej na fotografiích.

4. *Viděla jsi dříve nějaké terapeutické fotografie, nebo to byla intuice?*

Byla to intuice. Pomohla mi s tím kamarádka, protože to byly autoportréty. Ten polaroidový fotoaparát sice měl samospoušť, ale filmy do něj byly velmi drahé. Osm možných záběrů jsem musela pečlivě zkomponovat, a proto jsem zvolila pomoc asistentky. Soubor se jmenoval *Roztrhnutí [Shred]* (2017).

Ve druhém ročníku jsem dělala projekt s maminkou *Jestes starszy badz mądrzejsza [Jsi starší, buď rozumnější]* [*You're older grow wiser*] (2018). S maminkou jsme podnikaly společné cesty a výpravy a na tom jsem chtěla ukázat svůj vztah k ní. Protože spolu až tak dobře nevycházíme, náš vztah je výjimečný. Na výletech nám to funguje, ale ne doma, tam je společné soužití těžké. Práce na projektu mi pomohla získat určitý odstup.

1. *Přeložený název zní Jsi starší, buď moudřejší. Pochopila jsem dobře, že to je vzkaz mamince?*

Ano, takhle se mnou mluvila, to je její citát. To mi říkala, když jsem byla malá, že jsem starší dítě a mám se chovat slušně, že mám být před bratrem zdvořilá. A pokaždé, když jsem něco udělala, tak mi tohle řekla. A teď jí to můžu říct já.

2. *A jezdíte ještě na výlety?*

Ne, teď nastala jiná fáze, a s maminkou už nejezdím, jezdím se svou přítelkyní.

3. *Jak dlouho jsi pracovala na projektu s maminkou? Byl to dlouhodobý projekt?*

Ano, jezdila jsem s ní od začátku svých prvních studií. To bylo zhruba před čtrnácti patnácti lety. Ty fotky začaly vznikat náhodně. Až jsem přišla na ITF, začala jsem je fotit speciálně pro tento projekt.

4. *Bavila ses s maminkou o tom, jak ten soubor s ní lze vnímat? Že to může mít pro tebe nebo i váš vztah terapeutický rozměr?*

Řekla jsem jí o tomto projektu. Podílela se na něm. Fotily jsme se spolu, pak jsem jí ukázala knížku, ale ona tomu nerozuměla. Nejsou to totiž pěkné milé obrázky. Jsou to obtížné fotky, symbolické, esteticky odlišné. A myslím, že se jí to nelíbilo. Každopádně jsem jí knížku dala, ale ona už mi k ní nic neřekla. Myslím, že o tom nechtěla mluvit.

5. *A jak vnímala to, že jste spolu cestovaly?*
Chtěla, abychom spolu nadále cestovaly. Ale já už nechci. Už je pro mě těžké s ní na těch výletech vycházet. Nyní se cítím jistější a můžu s ní mluvit i doma. Už kvůli tomu nemusíme jezdit ven.
6. *Všech se ptám na konkrétní příklad, kdy může mít fotografie nebo fotografický proces terapeutický účinek. Tato otázka je důležitá, protože může ukázat různost pohledů na tuto funkci fotografie. Každý jednotlivec s tím má jinou zkušenost a může to být názorná ukázka různých přístupů a návodů, jak s fotografií pracovat.*
Nejvíce terapeutická pro mě byla práce na projektu o znásilnění, ty polaroidy. Předtím jsem to v sobě dusila, nemluvila jsem o tom. Vědělo o tom jen pár lidí. A ta konfrontace s tématem mi pomohla nejvíc. Mohla jsem říct, že se to neodehrálo jen v mé hlavě, ale že se to stalo doopravdy. A díky tomu jsem se přestala obviňovat sama před sebou.
7. *Jaký byl tvůj další projekt?*
Pak přišel projekt o mém manželovi, o truchlení. A to je vážně zajímavé, protože ještě nevím, co chci tímto projektem říct. Děje se to samo, když na tom pracuji. Jednám intuitivně a důvěřuji tomuto projektu. Tyto procesy truchlení se dají tak trochu převést do fotografií. Nejdřív jsem natočila dokument o pohřbu, pak černobílý dokument o několika měsících života, ošklivé fotky. A pak jsem nafotila převleky v jeho oblečení. Zůstala mi po něm spousta oblečení a nechtěla jsem ho vyhodit. Chtěla jsem s manželem ještě chvíli být, chtěla jsem ho znovu vidět. A když jsem se do jeho oblečení oblékla a postavila se jako on, na té fotce jako bych se s ním setkala. A pak jsem z jeho věci – telefonu, knížky, různých osobních předmětů – vytvořila zátiší, které ukazuje absurditu této situace, totiž že předměty žijí déle než on. Zůstaly, zatímco on je pryč, a že když ty předměty teď vyhodím, nic se nestane. Bylo pro mě těžké na tom pracovat. Nikdy předtím jsem zátiší nefotila. Bylo třeba udělat spoustu kompoziční práce. Nakonec jsem to zase udělala po svém: Tyto jednoduché, ale absurdní figurky jsem vytvořila pomocí obyčejného Olympu Mju. A to se mi už zalíbilo. Pak jsem dál sestavovala takové koláže z našich společných archivních fotek.
8. *Jak se tento projekt jmenuje?*
Ještě nemá název. Je to sice jeden projekt o smutku, ale má různé části, různé fáze, je to takové rozloučení se smutkem. Zatím o něm informuji pouze na své webové stránce: *Ongoing project – Untitled (2022)*.
9. *Rozumím.*
Pak jsem dělala koláže z našich společných fotek, odstraňovala jsem ho z nich. Zůstala jsem na nich jen já v podivných pózách, protože jsem ho například objímala, ale on byl pryč. Nebo zbyl na fotografii po něm jen jeho předmět. Vytvořila jsem několik těchto koláží, abych ukázala tuto prázdnotu, že manžela takto vymazávám. Měla jsem totiž dojem, že se mi najednou vymazal život, jako by těch čtrnáct let společného života bylo pryč a zůstalo po nich jen prázdno. A to jsem chtěla ukázat. A je velmi obtížné ukázat něco, co není. Nakonec ten projekt získal trochu jinou formu. Po všech těch různých fázích jsem došla k formě, která mi nejvíc vyhovuje. A tou je koláž. A pak jsou tu dnešní koláže, moje portréty, autoportréty. Koláže podobné těm, které jsem ti dnes ukázala, přepracované a surrealistické. Ukazují truchlení a to, co si pamatuji. Moje paměť je dnes taková, že spoustu věcí zapomínám. Mám vzpomínky, ale jen útržkovité. A tak z nich dělám takové kousky, kousky, které zůstávají, kousky ze mě. Vypadá to trochu neskutečně, ale ukazuje to, jak to truchlení probíhá. Je to proces a je nemožné popsat, co člověk cítí. Zármutek je tu stále. Časem nepomíjí, ale je snesitelnější. Odstup už je větší a můžete o tom mluvit, ale vždy tam bude ta prázdnota. Možná vzniknou i další části tohoto projektu. Ještě nevím. Asi

budu muset ještě něco udělat. Začala jsem ten projekt připravovat dva měsíce po manželově smrti, což jsou už tři roky.

10. *Takže tento projekt je také součástí většího projektu?*
Ano, patří tam, je to jeden soubor. Není to vlastně typický soubor. Zpočátku ta zkušenost ztráty byla ještě příliš čerstvá a já nevěděla, jak ji ukázat, proto jsem se pokoušela o různé způsoby vyprávění. Je to o tom, že se ten smutek mění a mně chybí něco jiného. Jedna koláž už je klidná, už to tolik nebolí. Už je tam větší odstup a není tam tolik smutku, bolesti. Vypracovala jsem si takovou formu koláže, která u mě nejlépe zachycuje zkušenost s truchlením.
11. *Veroniko, bereš ještě antidepresiva?*
Ano, beru je pořád.
12. *A můžeš teď říct, že ti to pomáhá?*
Ty léky?
13. *Myslím i tu současnou práci.*
Ano, symbolicky řečeno se budu moct znovu setkat se svým manželem. Když vytvářím tyto koláže, dívám se na jeho tělo. Vzpomínám si, jak přesně vypadal, na jeho pleť, jeho vlasy. Oživuje to vzpomínky. Jako by byl pořád se mnou. Ráda na tom projektu pracuji, protože to je moje setkání s ním. A je to také způsob, jak se s tím vyrovnat, jak se vyrovnat se zármutkem. Nechci zapomenout, chci si vzpomenout, ale tak, aby to už tolik nebolelo.
14. *A chodíš i na terapii?*
Ne. Chodila jsem, než zemřel. Když zemřel, mluvila jsem s terapeutkou a ta mi nepomohla, neudělala nic, co by mi pomohlo. Proto jsem k ní přestala chodit. Potom jsem cítila jeho přítomnost, cítila jsem, že je se mnou, že na mě dohlíží.
15. *Po jeho smrti?*
Ano, tak jsem to cítila a to mi stačilo. Mluvila jsem s kamarádem, kterému zemřel táta. Je to ten typ člověka, se kterým jsem o tom mohla mluvit. Po smrti manžela jsem jen dvakrát navštívila terapeuta, a stačilo mi to.
16. *Proč jsi k terapeutce chodila dříve?*
Měli jsme problémy. Ve vztahu.
17. *Rozumím.*
Ještě jsem ti zapomněla říct o jednom projektu s názvem *Matrilíneal* (2021, 2022). Já jako maminka a já jako dítě.
Ten projekt jsem udělala hned po manželově smrti. Chtěla jsem si to představit, protože mi před smrtí řekl, že budeme mít dítě. A snažila jsem si představit, jaké by to bylo, kdyby žil a já bych byl maminka. Chtěla jsem si představit samu sebe jako tu maminku. Očekávala jsem, že si dokážu představit, jaké by to bylo, kdyby byl naživu. A očekávala jsem, že na některé otázky si během této práce sama odpovím.
18. *A emoce? Můžeš o nich mluvit? Co jsi cítila během procesu tvorby?*
Když jsem dělala ten poslední projekt o svém manželovi, bylo to těžké. Musela jsem prohlédnout mnoho našich archivů a přitom mi bylo velmi těžko. Když jsem viděla obrázky, měla jsem pocit, že znovu zemřel. Celou dobu jsem byla pořád v té první fázi ztráty a truchlení. O dva a půl roku později jsem dělala koláže. A bylo to stále těžké. Spousta těch fotek s ním. Později se to zlepšilo. Jakmile jsem ty již mnou vybrané fotky viděla a skládala je do koláží, získávala jsem větší odstup. Začala jsem pracovat jako umělkyně. Měla jsem od toho odstup, jako by to byl materiál pro tvorbu.
19. *Vystoupila jsi z role Veroniky?*

Ano. Z této role jsem vystoupila. A když jsem dělala koláže na téma já maminka, já dítě, tak jsem očekávala, že budu pracovat jako dětská fotografka. Žiju na malé vesnici, všichni mají děti, a já ne. Cítila jsem tlak, že bych taky měla mít děti. Chtěla jsem si na základě těchto fotografií představit, jaké by to bylo, kdybych měla dítě, co bych cítila. Vyvolat v sobě tyto emoce. Nebát se toho. Nebát se sama sebe jako maminky za pomoci těchto fotografií. Pomohlo mi to vypořádat se s problémem, že děti nemám.

20. *A dnes chceš mít ještě děti?*

Ne. Ráda bych byla bývala jako ostatní, ale už nechci. Nemám v sobě touhu po vlastních dětech. Mám domácí zvířata a to mi stačí.

21. *Můžeš mi říct, jaké byly reakce tvých blízkých na tvou práci?*

Ty koláže jsem matce neukázala. Ukázala jsem jí pouze projekt ukončený knížkou. Ten o našich cestách. A jak jsem už řekla, ona tomu nerozumí. Ale ta díla o svém manželovi ukazují své přítelkyni, mé holce, a jí se to líbí. Chápe to, podporuje mě. Fandí mi, abych to dokázala. Je to moje největší fanynka.

22. *To je krásné.*

Podporuje mě. A ano, neví o tom nikdo blízký, možná ještě kamarád, ale rodina to neví. Nejsem připravena to ukázat, protože moje rodina uměleckým věcem vůbec nerozumí. Pokud je něco umělecké, musí to podle nich být krásné, hezké.

23. *A studovala jsi nějaký umělecký obor před ITF?*

Byla to filmová studia, kulturní studia na univerzitě Łódži. Byla to kultura, teorie. Film byl teorií. Ale také literatura, protože jsem byla básnička. Dříve jsem hodně psala. Ale když jsem potkala svého manžela, přestala jsem psát. Předtím jsem psala a v dětství jsem malovala. Přestala jsem. A teď je tu fotografování a s tím přestat nechci. To je to, co chci dělat až do konce života. Nechci to opustit.

24. *Co ti práce na všech těchto projektech dala?*

Každý projekt mi dal něco jiného. Ten s maminkou, to je takový rozhovor s maminkou, ale bez ní, takový terapeutický rozhovor se sebou samou. Díky projektu koláží jsem pochopila, že nechci mít děti, že chci být sama sebou. Takové vyrovnání se s tím. A projekt se zemřelým je také takovým smířením a novým setkáním s mým manželem. Na jedné straně setkání a na druhé straně vyrovnání se se smrtí – nezapomenout, jen vzpomínat.

25. *Jak mluvíš o tom, že tě přítelkyně podporuje, jak to vnímáš?*

Jako pochopení z její strany. Můžu si s ní o tom promluvit. Rozumí tomu, co prožívám uvnitř. Mohu jí tímto způsobem lépe ukázat, co cítím.

26. *A z čeho myslíš, že to pramení, že ti rozumí? Miluje tě?*

Sama je umělkyně. Chápe, že to pro mě bylo hrozné a že to tam pořád je a nezmizí to. Že to vždy bude mou součástí.

27. *A měla také nějaké špatné zkušenosti?*

Její otec zemřel. Chápe ztrátu.

28. *Co tě při práci na projektu nejvíce překvapilo?*

Na projektu o mém manželovi mě nejvíce překvapilo, že se to děje samo od sebe. Ty fotografie a koláže vznikají samy od sebe, vycházejí ze mě, jako by už to ve mně bylo a já si jen sedla a najednou se to udělalo samo. Je to automatické.

29. *Jak dlouho to trvá? Například jedna koláž? Nebo jak pracuješ?*

Nejprve najdu fotografie z našeho archivu. Dívám se na nějakou naši společnou fotku a snažím se vykreslit, čím je teď. Například že je pryč, že je prázdný, že po něm zbyly nějaké předměty. Ztvárnit to, co tam není. To je těžké. Jak to mám udělat? Sedím několik

dní u počítače a dělám, co mě napadne. Prohlížím si, co se hodí, a co ne. Když je to hotové, uleví se mi, že to tam je a že je to dobré, silné, že jsem tu bolest vylíčila.

30. *A píšeš k tomu nějaké texty?*

Přemýšlím o tom. Než jsem poznala svého manžela, hodně jsem psala. Je těžké se k tomu vrátit. Teď už nepřemýšlím v jazyce, ale jen v obrazech. Zkusila jsem to. Když jsem viděla tvoje dopisy dcerám (*Hranice lásky*, 2021), říkala jsem si, že bych takové dopisy mohla psát také. Poezii už psát nebudu, je to pro mě příliš těžké. Ale dopis napsat mohu. Dopis může napsat kdokoli. Je to hodně upřímné. A kdybych dělala knížku, tak bych tam chtěla mít právě takový text. Můj manžel byl básník, také psal. A mohla bych tam dát i jeho texty. Je to kus jeho samého.

31. *A chtěla bys napsat knihu?*

Ano, možná ano. Až budu mít za sebou všechny tyhle smutné procesy, tak se to možná zase „udělá samo“. Tvoje knížka je pro mě velkou inspirací. Je to kombinace vědy a umění.

32. *Moje kniha byla inspirována i tebou a dalšími studenty, kteří mě přesvědčili, že fotografie takovou sílu má a že se nemusím bát ji dělat tímto způsobem. Rozumíš? A pro mé dcery, které nechápou, proč jsem taková žena, taková máma, je to důležité. Až budou v mém věku, pochopí to lépe.*

Ano, můžou tomu porozumět.

33. *Myslíš, že fotografická práce může pomoci zpracovávat traumata všem lidem, kteří se věnují tomuto typu projektů?*

Mně to umožnilo získat kontrolu nad špatnými situacemi v mém životě. Každý můj projekt se týká nějakého traumatu a díky těmto projektům mám tyto situace pod kontrolou.

34. *A myslíš, že by to takhle fungovalo u každého člověka?*

Nevím. Ne každý je umělec. Umění není věda. Malovat může každý, stejně jako existuje arteterapie. Takže asi může.

36. *Jaké jsou nároky na člověka, který by rád s fotografií pracoval terapeuticky?*

Myslím, že je třeba věřit vlastní intuici. Není to věda. Není potřeba se dívat na to, jak to udělal někdo jiný. Snažte se sami, dokud se vám to nepodaří. Buďte k sobě upřímní a pravdiví.

37. *A otevření?*

Ano, otevření. Jde o to dělat osobní projekty, o sobě, o své bolesti, o svých emocích. Vložit do tohoto projektu city.

38. *Ale co když se člověk bojí?*

Právě pomocí umění můžeme tento strach zkrotit, pochopit ho.

39. *Můžeš s odstupem času říci, že se tvůj emocionální přístup k tématu, kterému ses věnovala, změnil? Umožnily ti projekty udělat krok vpřed?*

Ano, udělala jsem krok vpřed. Kdybych ho neudělala, byla bych ve stejném bodě, v jakém on zemřel. Posunula jsem se dál. Zpracovala jsem to v sobě, pochopila jsem to. Je to jako terapie, abyste se posunuli dál. Pochopila jsem to, zpracovala to, a mám teď větší odstup. Funguje to jako terapie.

40. *Vidíš smysl v dalším focení s uplatněním terapeutického potenciálu fotografie? Můžeš prosím přiblížit, kam dále směřuješ?*

Přemýšlím o knížce. Nepředpokládám, že budu dělat to a to. Je to proces, který ze mě vychází sám od sebe. Přijde to samo. Musím tomu věřit, a ono to přijde samo.

41. *Jak důležitá je podle tebe čitelnost sdělení tvého terapeutického souboru? Hraje pro tebe roli, že divák pochopí, co jsi souborem chtěla říct?*

Myslím, že jde-li o umění, každý pochopí, co chce. Každý si sám vyvodí, co mu vyhovuje. Není to tak, že by divák musel přesně vědět, co jsem chtěla říct. Každý to může pochopit po svém a to je na tom to nejlepší. To je velmi dobré. Není to tak doslovné a jasné. Každý tomu může porozumět jinak, což je u psaného textu snazší. Je důležité, aby to pochopil, ale to není to nejdůležitější. Dělán to pro sebe, ne pro ostatní.

42. *A je ještě něco, co bys mi chtěla říct, Veroniko? Myslím, že to byla poslední otázka.*
Myslím, že když fotografuji a vytvářím například ty koláže, tak aktivně prožívám samu sebe. Je to jako meditace. Jsem pak sama se sebou a ponořím se do sebe hlouběji. Nevím, jak jinak se sebou mluvit. A prostřednictvím umění mohu. Nerada mluvím při normální terapii, když se mě ptají, jak se cítím. Nevím, jak se cítím. Mohu to ukázat uměleckým způsobem, když mi to nejde říct. Jde jen o to, co mohu já sama ukázat.
43. *A co myslíš, jaký z toho budeš mít pocit, až budeš vystavovat svou práci teď v Praze? Nebojíš se?*
Mám strach, protože je to moje výstava (*Matrilineal*, 2022). Nechci nic říkat. Já nevím! Musím něco říkat?
44. *Myslím, že nemusíš.*
Řekla jsem Tereze a Martinovi (poznámka: Tereza Bonaventurová a Martin Fojtek jsou pořadatelé výstav v galerii Fotografic), že „neumím mluvit“ a že by měli něco říct raději oni. Nechci být slavná jako Rafał Milach. Chtěla bych, aby mi jen pár lidí řeklo, že je to super, že je to dobré, aby mě to navedlo k tomu, abych v tom ráda pokračovala. Nechci být slavná, protože nejsem ráda středem pozornosti. Toho se bojím. Nejraději jsem sama se sebou. Ten soubor *Matrilineal* bude adjustovaný na velkých plochách látky.
45. *Nádhera!*
Ty obrazy budou v životní velikosti. Má to působit dojmem, že se se mnou diváci můžou takto setkat. Portréty jsou dokonce v nadživotní velikosti. Bude to pět kusů velkoplošných potištěných látek volně zavěšených v prostoru galerie. Volně zavěšené látky, mezi nimiž může divák procházet, působí lehce a křehce.
46. *Pojedeš tam se svou přítelkyní? Nebo ještě s někým ze svých příbuzných?*
Pojede se mnou také kamarádka Karolina z ITF, se kterou jsme společně studovaly. Udělaly jsme tehdy takový projekt s kostýmem superhrdinky, s polaroidy, vzpomínáš?
47. *Jak se jmenovala?*
Karolina Golis. Jsme si hodně vizuálně podobné. Bude tam taky. Žije v Polsku, ve Varšavě.
48. *Už vím, vzpomínám si na ni.*
Ještě tam bude Marta Tarasová, se kterou sdílíme pokoj. A dál nevím. Možná tam bude ještě někdo z Polska, nevím. Nechtěla jsem s sebou brát rodinu, protože je to pro mě příliš velký stres. Chci zažít, jaké to na takové výstavě je. Stresuju se.
49. *Nestresuj se!*
To se ti snadno řekne, když už jsi měla tolik výstav.
50. *Ale já to chápu! Myslím, že to je další úroveň terapie. Vyjít s tím ven. Když je po všem, jsem strašně unavená. Například mě bolívá hlava. Velmi se snažím s lidmi hodně mluvit, protože jsem jim vděčná za to, že přišli. Víím, že mě chtějí podpořit, ale je to vyčerpávající. Chápu tě, protože já jsem také ráda sama. Taky mi není příjemné být centrem pozornosti, ale víím, že o těch projektech musím mluvit, to k tomu patří. Pomáhá to lidem pochopit ty věci například i z mé perspektivy. Věřím, že to dává smysl, a v tu chvíli mi nevádí, když náhodou řeknu něco špatně. Když něčemu věřím, je mi jedno, že se můžu v očích jiných ztrapnit.*
Budu se snažit, abych se nestresovala.

Umění mi pomáhá srovnat se s tím, že žiji s traumatem. Když ho výtvarně ztvárňuji, dávám mu nějaký tvar, aby to pro mě bylo uchopitelnější

Markéta Typovská (1998, Praha)

1. *Můžeš si prosím vzpomenout na nějakou fotografii z dětství, která tě v životě zasáhla? Snažím se přijít na to, jaké obrazy můžou člověka zasáhnout. Myslím, že se dá z toho vyvodit i něco o jeho osobnosti, charakteru. Může to být fotka z dětství, plakát, obraz, může to ale být i foto z rodinného alba. Může to být i snímek pořízený v rámci školy nebo prostředí, které tě formovalo. Existuje nějaký obraz, na který si pamatuješ, ke kterému se vážou nějaké tvé vzpomínky?*

Mě obecně nejvíc zasahují vyprávěné příběhy, texty, knížky... Když jsem nad odpovědí přemýšlela, napadla mě jedna knížka a jeden film, které ve mně hluboce zarezonovaly. A také obecně dílo Petra Nikla. Petr Nikl mě provází už odmalička. Když jsem byla úplně malá, tak to byla zvědavost, hlavně mě bavilo a líbilo se mi, že to je všechno hravé. A postupně, jak jsem rostla, viděla jsem, jak pracuje s různými médii – malba a kresba, to je jasné, ale také text, divadlo, hudba a tak dále. Jeho dílo mě zasahuje jako celek, protože znám různé jeho úhly pohledu a možnosti, jak se vyjadřuje a jak pracuje. A mně se to v jednu chvíli přelilo, asi nevím, jestli v patnácti či šestnácti, do uvědomění, že tu hravost a dětský pohled, to dětství v sobě nějakým způsobem hledá. Začala jsem si všimnout, že je pro něj umění spíše formou terapie. Tehdy mi asi poprvé došlo, že by umění mohlo mít i tuto funkci. Pro umělce i diváka. A ve mně osobně to vyvolalo uvědomění, že jsem o velkou část dětství přišla a že si velkou část dětství nepamatuji. O velkou část dětství jsem přišla ve smyslu traumatizovaného dítěte, které musí dospět, aby přežilo. Zároveň jsem byla odmalička brána jako to rozumné dítě: Jsem věkem prostřední, a měla jsem proto hlídat malou sestřičku i velkého brácha, když jsme byli doma sami. To uvědomění pro mě bylo vlastně úlevné. A když jsem viděla, jak Petr Nikl pracuje, tak mne to inspirovalo k tomu taky hledat nějakou hravost v sobě, v životě, ve svém okolí. Jednu dobu jsem se hravostí hodně zabývala a probouzení hravosti v lidech i sobě je takovým společným znakem snad veškeré mé tvorby. Nevím, jestli tohle může být ta odpověď.

2. *Takže jako malá jsi měla třeba knížku, první kontakt byla asi nějaká knížka...*

Asi jo.

3. *A víš jaká?*

Měli jsme doma Niklův *Blázníček* (2009) a v roce 2014, to mi bylo šestnáct, jsem dostala jeho knížku *Hra o čas* (2013). Nikdy jsem ji celou nepřečetla, protože ono to je takové trošičku nepřehledné roztržštěné, ale jeho osobitým způsobem, který se mi vizuálně líbí a je mi v něm příjemně. A je mi příjemné spíš si v tom listovat a čas od času si kousek přečíst, než abych si tu knihu četla celou naráz. A už vím, co bylo úplně první. Nevím, jestli to bude přínosné, ale je to jeho písnička *Zlatí hadi zlatě kadí* z alba *Nebojím se smrtihlava* (2005). Nutila jsem tatku, aby nám ji pouštěl v autě pořád dokola, milovala jsem to. Takže možná první setkání s Petrem Niklem byly tyhle písničky. A potom ty performance a divadelní představení, to už časem, když jsem byla větší.

Ještě jedna knížka mě hodně ovlivnila. Ta byla také od Nikla, jmenuje se *Malovat slunce* (2018), tu jsem i zpracovávala ve škole, s jeho svolením jsem ji ilustrovala. Normálně bych se do toho nepouštěla, protože to je velice osobní knížka. Přelévá se mezi dvěma světy, mezi realitou a minulostí, mezi vzpomínkami a snem. Celou dobu tam Petr Nikl vypráví o tom, jak se snaží malovat slunce, a přitom tam probíhají vzpomínky na jeho dětství, na to, jak byl malý, jak vnímal trávu a jak jezdili s maminkou někam pod stan... Na konci pak zjistí, že se celou dobu snaží malovat tu svoji mamku, ale že se mu to hrozně nedaří a je to pro něho neuchopitelné. A to mě zaujalo, že se obtížné životní téma dá zpracovat i abstraktněji než přímým popisem nějaké události. A že ono abstraktní či

nepřímé pojetí člověku některé pocity a vjemy přiblíží mnohem více. Pokud totiž umělec k tomuto prostředku sáhne, začne se vyjadřovat jazykem, jež je nám jako emočním bytostem bližší, který nás postupně nasměruje k pocitu, jenž chce ten umělec vyjádřit. I díky tomu vznikla moje kniha.

4. *Mravenčení?*

Ano, *Mravenčení* (2021). Protože jsem zjistila, že i z hledání, z nějakého vnitřního procesu může vzniknout umělecké dílo, které člověka zasáhne, a hrozně jsem se v tom zhlédla. Bylo to pro mě docela formující. A potom ten film. Jmenuje se *Women* (2021). Je to dvouhodinový dokumentární snímek o ženách z celého světa. Nevím, jak si autoři ty ženy, které na kameru vypovídají, vytypovávali. Během několika dnů jsem ho viděla snad třikrát. Přestože každá žena mluví minutu, někdy ani to ne, někdy je zachycen jen pohled očí, je to velice silný film vypovídající o tom, jak silné ženy jsou a někdy bohužel musejí být. Nezáleží na tom, kde nebo jak žijí, vždy se najde situace nebo příběh, kdy musejí být hrozně silné. A pro každou je to něco jiného. Ukazuje se zde šíře ženského vnímání světa, což mi přijde důležité a hodně mne to zasáhlo. Ten film jsem viděla v době, kdy jsem psala *Mravenčení*. Ulehčilo mi to psaní, najednou pro mě bylo snazší se otevřít, vyjádřit se beze studu či snahy něco skrývat. Tento film mě dokonale přesvědčil, že rčení „sharing is caring“ opravdu nelže.

5. *Přelož mi to prosím.*

Caring je obstarávat, takže když sdílíš svoje zážitky, které se třeba i ne dobře poslouchají, tak to někomu může pomoci.

Psané příběhy nebo vyprávěné příběhy jsou pro mě nesmírně silné, protože to je osobní, není to něco smyšleného. Občas si pouštím na ČT pořad *Hyde Park Civilizace* s Danielem Stachem (2020–2022).

6. *Vím přesně, znám to.*

Jednu dobu jsem poslouchala jeho rozhovory s přeživšími holocaust a ty příběhy mě zajímají. Připadá mi důležité je poslouchat nebo je číst, prostě umět vnímat osudy ostatních lidí kolem nás. Obrazy nebo fotky na mě taky působí, ale musejí to být soubory nebo hodně dobře uspořádaná výstava. Existují i jednotlivé obrazy, například od Marka Rothka, ale to bývají spíše výjimky.

7. *Já ti rozumím, i tvé vnímavosti pro text. Ta souvisí jistě se zaměřením tvé rodiny, že jo? Maminka dělá knížky, tatínek taky, že? Doma jste určitě měli hodně krásných knih.*

To jo.

8. *Dokážu si představit, že ve vaší rodině kniha měla velký význam. Že to bylo něco, o čem se rodiče bavili.*

Knihy jako prostředek byly v naší rodině vždy důležité, na druhou stranu si nejsem jistá, na kolik se o nich mluvilo. Z dětství si mnoho debat o knihách nevybavuju. Spíš vnímám, že byly vždy přirozenou součástí naší domácnosti, nás samotných. Byly tam pro nás stejně jako vzduch. Na druhou stranu jsem od malička věděla, že budu dělat cokoli jiného než knížky. Protože jsem viděla, že rodiče jsou i o víkendech v práci, že pořád pracují, mamce stále zvoní telefon, že je to hrozně náročné. A jak jsem dopadla...

9. *A to jsi nechtěla...*

To jsem nechtěla. Že by se naši bavili nějak zásadně o literatuře jako takové, to ne, spíš nosili domů krásné knížky. Vyrůstala jsem na Niklovi a na Skálovi. Co se „krásné literatury“ týče, tak naši asi docela četli, ale nijak extrémně více oproti ostatním lidem, spíš na to neměli čas. Protože když moje mamka má knížky kolem sebe celé dny, tak už nemá sílu je vstřebávat ve chvíli, kdy by si mohla číst.

Obecně umělecké, kulturní zázemí jsme doma měli. Protože mamka začala s knížkami pracovat až časem. Měli jsme doma hrncířský kruh a visela nám doma taková velká nakreslená figura, o které jsem zjistila, až když jsem začala chodit na vysokou, že ji mamka kreslila u mého vedoucího figurální malby. Vždy jsem k ní vzhlížela a říkala jsem si, že tohle bych chtěla umět. Ale zároveň mi šlo tak nějak všechno, i když jsem v ničem neexcelovala. A nakonec jsem stejně skončila u knížek. Umění jsme měli doma všude a pořád, mamka vedla i výtvarné kroužky, pořád jsme něco tvořili. A naši nám četli.

10. *Četli vám každý večer?*

Každý den asi ne, ale víckrát do týdne. Večer jsme si někdy pouštěly s mladší sestrou cédéčka, takže určitě to nebylo každý večer.

11. *Je hezké, že jsi zmiňovala více těch vrstev. Ale zároveň jsi zmiňovala ten obraz, tu figuru, co dělala maminka. Co na něm bylo? Akt?*

Ano, byl to ženský akt. Byl zajímavě barevný, pamatuji si, že tam byla oranžová. A také fialová a nějaká zelená, tenkrát bych řekla „vyblitě zelená“, ale hezky to spolu ladilo. Koukala jsem na ty barvy a říkala si, jak je vůbec možné, že tohle člověk vidí. Že umí někoho, koho před sebou vidí, takhle barevně zpracovat. Nakonec jsem na to přišla. Dělala jsem jednu dobu barevné figury, hodně expresivní, až moc. Myslím, že tam vliv toho, co jsem si pamatovala z dětství, byl.

12. *Jak může fungovat umění jako terapie? Dostala jsem takovou otázku od novináře, který mi řekl, že o tom vůbec nic neví, jestli bych mu to zkusila vysvětlit.*

Vyzkoušela jsem si to minulý rok. Zkusím to shrnout, abych se v tom neztratila. Podle mě to pomáhá se srovnat s tím – teď nemluvím o tom, jak –, že má v sobě člověk uložené trauma. V tom mi umění hrozně pomohlo. Nemusí to být cesta pro každého, ale já, když tomu dávám nějaký tvar, tak se to pro mě stává uchopitelnějším.

Dělala jsem jednu instalaci, to ti můžu ukázat, v době, kdy jsem zjistila, že jsem hypersenzitivní / nebo vysoce citlivá. A bylo to pro mě děsivé a šokující a připadala jsem si divná. I když bych si to o nikom jiném nemyslela, tak o sobě jsem si to myslela.

13. *Pojem hypersenzitivní jsi poznala na terapii, nebo sis ho „vygooglila“?*

To ke mně přišlo přes sociální síť. Najednou jsem narazila na paní, která o tom psala. A já jsem si říkala, že to jsem já, že píše o mně. Bylo to pro mě neuchopitelné. Ale když člověk tvoří, začne o všem přemýšlet trochu jinak. Neumím to úplně přesně popsat, ale pohled na některé věci je úplně jiný.

Věděla jsem, že chci jako semestrální práci něco takového vytvořit, ale vůbec jsem nevěděla jak. Děkuju ještě zpětně své vedoucí, která mi dala plnou důvěru. Řekla jsem jí, že nevím, jak to bude vypadat, ale něco z toho vznikne. A ona na to: „Jo, jasně, dělej si, co chceš, hlavně když víš, co děláš.“ Já jsem ale moc nevěděla. A když jsem svým pocitem, emocím, myšlenkám začala dávat fyzický tvar, začala jsem tomu, co se ve mně odehrává, i líp rozumět. A myslím, že právě ten proces byl pro mě důležitý, že mi pomohl najít si k tomu všemu jiný vztah. Až v průběhu tvoření té semestrálky jsem si plně zvědomila, že pro mě osobně je vysoká citlivost vlastně dar, že možná díky ní jsem ještě pořád tady. A to je asi v kostce to nejdůležitější. Když se člověk na jakékoli téma soustředí a nějak se ho pokusí ztvárnit, stane se pro něj uchopitelnějším, třeba i v momentě, kdy chci ono téma otevřít v konverzaci, někomu sdělit, že v sobě něco náročného řeším. To je pro mne také důležitá věc, protože pro mě je těžké přijít, sednout si a říct: „Tak, a teď si jdeme o něčem popovídat.“ Je mi příjemnější to podávat tím výtvarným jazykem, už ode mne „předžvýkané“. Zjistila jsem, že moje přemýšlení je velice komplexní a chaotické, že naopak to ty lidi rozhodí a zmate, a nakonec vůbec nerozumějí tomu, co jim chci říct. Takže když opravdu někomu chci něco důležitého sdělit, funguje pro mě umělecké vyjádření víc

než řeč. Když se o věcech pro mě důležitých rozmluvím, tak se cyklím a hrozně se v tom motám.

14. *Kdy a jak tě napadlo řešit svoje osobní téma prostřednictvím umění?*

Myslím, že to byla ta instalace na téma hypersenzitivity. Jmenovala se *Malé radosti (v bílé)* (2020), protože zadání pro ten semestr bylo „bílá barva“. Situovala jsem obor kniha a tvarování papíru, všichni dělali knížky, ale já jsem se trochu utrhla ze řetězu. Zjistila jsem, že valná většina lidí, kteří mají tuhle vlastnost, to vnímají jako něco hrozného, že to mají za trest, že jim to ničí život, ale ono to není ani dobře, ani špatně. Chtěla jsem ukázat, jak mně to pomáhá. V té době už jsem aktivně začínala řešit (začínala chodit na psychoterapii) trauma ze zneužívání v dětství. V té době o něm věděl jen můj přítel a v průběhu tvorby nově i má psychoterapeutka. Jinak nikdo. Dlouho jsem o tom mlčela a vytvořila jsem si různé fobie a přepadaly mne různé depresivní stavy, měla jsem panické ataky a úzkosti. Myslím, že devadesát procent času jsem byla tady v těch stavech a těch dalších deset procent jsem byla ve workoholických záchvatech, kdy jsem potřebovala něco dělat, třeba jít do školy.

V oné instalaci jsem chtěla ukázat, že na vysoké citlivosti je mnoho hezkých věcí, a že pokud si to člověk v sobě přebere, že to může být velký pomocník v životě. A pro mě to pomocník byl. Drobnosti, kterých si ostatní lidé až tak nevšímají, protože ta hypersenzitivita znamená, že máš citlivější nervový systém, takže na tebe působí mnohem víc věcí. Zároveň to ale způsobuje to, že se rychleji zahltíš, že jsi rychle unavená, nevydržíš mezi větším shromážděním lidí, hodně na tebe působí energetičtí upíři, a musíš si proto dávat pozor na svoje hranice a na to, s kým se vídáš. Zároveň, protože máš citlivější nervovou soustavu, si všímáš úplných detailů a drobností, které v tobě opravdu dokážou vyvolat radost. Takový až dětský záchvat radosti. A to mě v té době zachraňovalo.

Takové drobnosti nemusejí být jenom fyzické věci, to můžou být i situace, nějaký prožitek, pocit, nějaké hezké slovo, nebo věta, třeba i úplně vytržená z kontextu, jenom věta v tobě dokáže vyvolat tak silný pocit, že tě to dojme až rozbrečí. Měli jsme, a máme ještě pořád, za oknem taková hejna ptáků, kteří tam vždycky v podvečer lítají a dělají takové obrazce. To jsem zbožňovala a jenom dívat se na ně mi stačilo pro dobrý pocit. Tak o takových drobnostech byla instalace *Malé radosti (v bílé)*. Bylo pro mne těžké sednout a říct příteli, že jsem vysoce citlivá. A když jsem tři dny brečela, viděl že se něco děje, tak jsem mu to musela říct. Ale když jsem mu to konečně řekla, on mne utěšil slovy: „Vždyť to nic není, vždyť se nic neděje, my to máme v rodině taky, já jsem asi taky vysoce citlivý.“

15. *Řekni mi nejdřív, proč jsi brečela?*

Protože jsem se bála, že mě za to bude nějak odsuzovat. Nebo jsem se bála, že se kvůli tomu se mnou rozejde. Teď když nad tím přemýšlím, tak vidím, je to směšné.

16. *Brala jsi to jako nálepku, handicap, postižení?*

Ano. Ne jako dar. Něco jsem si o tom přečetla, bylo to pro mě nové a hrozně jsem se toho lekla. Pár dní jsem si zjišťovala o vysoké citlivosti nějaké informace, začalo to na mě dopadat a byla jsem vyděšená z toho, že o tom budu muset příteli říct. A to bylo asi poprvé, co jsem mu řekla něco pro mě tolik citlivého, otevřela jsem se mu i se strachem, jak na to bude reagovat. I když to není nic závažného, pro mě to velmi závažné v tu chvíli bylo a myslím si, že ten rozhovor docela zásadně změnil dynamiku našeho vztahu. Protože jsem zjistila, že když se mu s čímkoli svěřím, tak mě nebude obviňovat, že jsem praštěná nebo něco podobného, a že se se mnou jen tak pro nic za nic nerozejde. Strach z opuštění u mne vždy ve vztazích všech druhů hrál velikou roli. A proto si myslím, že jsem to tak obřečela, že jsem to v sobě tak dusila.

Ale zpátky k tomu ztvárnování. Když jsem mu o své hypersenzitivitě řekla, pobavili jsme se o tom, a bylo to v pohodě. V ten moment už jsem tušila, že to chci nějak ztvárnit.

A zrovna přišla semestrální práce na téma „bílá“. To bylo přesně ono, protože jsem potřebovala nějaké ohraničení, a to ta bílá přesně byla. Že to nebude barevné, ale že to celé budu udržovat jenom v té bílé. Mohla jsem se vyřádit a opravdu nevznikla knížka, ale instalace, poměrně velká záležitost, a zjistila jsem, jak mi to dělá dobře, když můžu nějaké „svoje“ téma sdílet s ostatními. I když už jsem to řekla příteli, což bylo fajn, pořád jsem to potřebovala sdělit širšímu okolí, ale věděla jsem, že to nebude tak snadné. Vznikl k tomu i průvodní text, měl to být sloupeček, ale napsala jsem dvě stránky, takže nevím, kolik lidí si to doopravdy přečetlo. Ale zjistila jsem, že to je přesně ten formát, který mně vyhovuje.

17. *Jaké byly reakce okolí? Vzpomeneš si třeba na to, když si to podruhé někomu řekla?*

Potom jsem už o tom s nikým moc nemluvila. Pamatuju si, že rok dva předtím mi moje mamka řekla, že si myslí, že mám Aspergerův syndrom. Nějak to někde vyčetla. A to mě vyděsilo ještě mnohem víc.

18. *Viš, kolik umělců má Aspergera? To lze vnímat jako dar.*

Ale já jsem z toho byla vyděšená. Měla jsem dojem, že je to cejch, když si o mně někdo myslí, že jsem autista. Psala jsem po těch dvou letech o tom, že to Asperger nebude, že jsem hypersenzitivní, poslala jsem jí k tomu i nějaký článek, a ona mi na to odpověděla – přesným zněním si nejsem jistá –, že to je docela pěkné vysvětlení. Pro mě to byl objev, a ona to maličko smetla ze stolu.

Tak to byla druhá reakce. Teď o tom mluvím normálně, že jsem citlivá, zjišťuju, kolik lidí kolem mě je vysoce citlivých taky. Nepamatuju si statistiky, snad jeden z deseti lidí. A ještě mám k tomu historku: Když jsem asi před čtrnácti dny u nás v Plzni nakupovala, přišla tam za mnou v obchodě neznámá slečna. Nějak jsem tušila, že jsem ji asi už někde viděla, ale vůbec jsem nevěděla, kde. A ona mi řekla: „Já jsem ti jen chtěla poděkovat za tu instalaci, co jsi ve škole tenkrát udělala. Od té doby na to myslím a pamatuji si tě.“ Vůbec nevím, kdo to byl, ale bylo to hrozně zajímavé, zase se vrátit zpátky k tomu prvotnímu impulzu, ze kterého jsem částečně vycházela při tvoření bakalářky. No a tady ta holčina mi říkala, že se tam u mé instalace na výstavě zastavila, že už ani nešla dál, že jí to stačilo. Já jsem to tak měla s tvou knihou *Hranice lásky* (2021) na Nejkrásnější knize.

Měla jsem na tu instalaci potom hrozně pěkné ohlasy, protože byla interaktivní a taková hravá, tam se odrážel trochu ten Petr Nikl.

Pamatuji si, že jsem chtěla vytvořit i prostor, kde by si návštěvníci mohli odpočinout, protože na mě ty klauzurní výstavy jsou strašně náročné. Potřebuji tři čtyři samostatné návštěvy a projít si tu výstavu postupně, abych z toho něco měla. Jinak mě to zahltlí, úplně mi třeští hlava, jsem úplně zničená a nic si z toho nepamatuji. Takže jsem chtěla vytvořit i takový prostor, kde bude chvíli jenom bílá, bude si tam člověk moct hrát s bílými fazolemi, k něčemu si čichat a tak. Bude se moc odreagovat od těch pestrobarevných, sice nádherných, ale pro vnímání náročných děl. I to bylo zároveň znázornění mého tématu.

19. *Na malých radostech, jako jsou fazole, kterých se člověk dotýkal, mohl vnímat tvar, tu dokonalost. Co tam ještě bylo?*

Všechno to bylo bílé. Já jsem z toho oboru kniha a tvarování papíru, takže jsem si řekla, že částečně to budou ilustrace, ale protože si ráda hraju s viditelným i neviditelným a s různými interaktivními věcmi, vytvořila jsem takovou prosvětlovací bednu a jednotlivé obrázky se tam daly zasunout a většinou se tam objevilo něco navíc. Nebo se z bílého obrázku najednou stal barevný, protože jsem použila víc druhů bílého papíru, které při prosvícení mají různé odstíny. Byl tam místo knížky takový kapsář, ze kterého se vytahovaly obrázky. K tomu tam byly fazole na papírových mističkách. Zatím jsem vlastně nepřišla na to, proč je mám tak ráda, ale visely tam létající balony. Když vidím létající balon, tak je mi prostě dobře, zažívám z toho pohledu takový zvláštní pocit volnosti. A taky tam byla chrastítka a čichátka.

20. *Co byla ta vůně, ten pach, v těch čichátkách?*

Byly tam bylinky, máta, meduňka... V bílých kuličkách z kaširovaného papíru. Skoro všechno bylo z papírů, občas jsem použila látku. A měla jsem tam čichovou hádanku: Tři skleničky s moukou, cukrem a se solí a úkolem bylo podle čichu poznat, co je co.

21. *A jde to?*

Já to třeba poznám, ale hodně lidí to nepoznalo. Sůl voní slane nebo tak nakysle, ale cukr voní vážně sladce. Mouka voní taky sladce, ale jako mouka, to neumím popsat, je to něco jiného. Jo a potom tam byla ještě taková harmonika, na kterou se daly dolepovat papírky, a tu mám ještě pořád doma. Návštěvníci na ty papírky, které měli k dispozici, psali, co jsou jejich malé radosti, a potom to do té harmoniky vlepovali, takže z toho vznikla knížečka s malými radostmi různých lidí. A celé to bylo opředené takovou sítí z bílých provázků, byla to taková propustná stěna, protože jsem chtěla, aby to bylo intimní, aby bylo jasné, že lidi pouštím do svého intimního prostoru. Zepředu z těch smotaných nití vznikla taková pocitová brána, která zvala lidi, aby si tam pohráli, aby nakoukli do mého světa mýma očima.

To byl první autoterapeutický pokus. Bylo to hezké, milé. Lidé z toho měli radost, zapůsobilo to na ně, pár lidí mi to i napsalo. Třeba moje vedoucí na ilustraci Renáta Fučíková, mi na zasláné portfolio (za pandemie covidu-19 jsme totiž neměli pohovory), odepsala, že se jí ze všeho nejvíc líbila ta instalace, že si na ni vzpomíná.

22. *Mohla bys prosím detailně popsat svůj soubor, svoji práci, která následovala? Je hodně odvážná, ale než jsme zapnuly diktafon, říkala jsi, že už nemáš problém o tom mluvit.*

Když jsem se nořila do minulosti kvůli práci na knize Hranice lásky, což bylo nedávno, bylo pro mě těžké formulovat jenom to, co jsem zažila. Když jsem začala psát o tom svém konkrétním traumatu, napsala jsem první text: „Mám zkušenost...“ Pak jsem to opravila na minulý čas: „Měla jsem zkušenost s formou obtěžování.“ Pak jsem to zase smazala a napsala jsem: „Měla jsem zkušenost s formou násilí.“ Pořád jsem hledala, jak začít, ale v podstatě nic moc neprozradit. To byl obrovský proces a celé to trvalo strašně dlouho. A pak jsem to otevřela s lidmi, kterým jsem důvěřovala. S Lucií Jarkovskou, která mi s tím nesmírně pomáhala. Otevřeně jsem jí přiznala, že nevím, jestli to vlastně chci říct. Chci, ale nemůžu, protože mám děti, protože mám bráchu, protože můj táta ještě žije, protože mám maminku, která se tím taky trápí. A předjíkala jsem, co bude následovat, když to otevřu. Bála jsem se, co to všechno spustí za reakce. Je možné, že si toho „detailu“ nikdo nevšimne, ale že musím počítat s tím, že to někdo může zveličít, nafouknout, konfrontovat mě bez znalosti kontextu a citlivosti k tomu. Takže prosím řekni mi, jak jsi ty se svojí zkušeností dospěla k tomu, že ses nebála a otevřela to.

Začalo to tak po necelém roce, co jsem měla přítele. Bylo to chvíli po maturitě. To už jsem měla pár měsíců podivné stavy a už jsem tušila, že něco není v pořádku. Už během toho roku jsem měla takové pidiatky a pidiúzkosti. Možná, že to nebylo ani tak pidi... A často to nastoupilo ve chvíli, kdy se můj přítel ze spaní ke mně otočil zády. To stačilo. To, že se otočil zády, se mě nějak dotklo, že se mi začal zvedat tlak a vyvolalo to ve mně úzkostné a panické stavy. Postupně mi takové nepříjemné stavy přicházely i během dne, když jsme se třeba nepohodli, když začala odeznívat ta prvotní zamilovanost a začaly mě hodně atakovat mé vlastní myšlenky. Ty stavy vyeskalovaly během jedné letní noci, kdy jsem u přítele přespávala. On jako obvykle usnul dřív a ze spaní se ke mně otočil zády. Začala mi najíždět panika a došlo to do bodu, kdy jsem cítila, že se děje něco horšího a že se tomu nemůžu nijak účinně bránit. Zároveň jsem byla zvědavá a chtěla jsem přijít na to, co se se mnou děje. Spustily se mi první flashbaky a jely celou noc. Začalo to asi ve dvanáct či v jednu a usínala jsem před rozedněním. Bylo to hodně náročné, hodně těžké, ale nešlo to zastavit. Brečela jsem už potom vyčerpáním tak nahlas, abych ho vzbudila, aby mne z toho

nějak dostal, ale nepodařilo se mi to. Ráno jsem se potkala s jeho rodiči v kuchyni při snídani, ale nemohla jsem jim to říct. Známe se pár měsíců a já jim začnu vyprávět, jak jsem byla zneužívána? To nejde. Měla jsem v sobě hrozný chaos.

Věděla jsem, že musím dodělat školu, zvládnout maturitu, a že pokud bych si „vzpomněla“ dříve, školu bych velmi pravděpodobně nedokončila. Myslím si, že ten flashback tvořily tři různé obrazy zachycující momenty, kdy se to dělo. Jeden jsem si pamatovala se vším všudy, i co brácha říkal i místo a všechno. A ty další už jsem měla v mlze, pamatovala jsem si oblečení, co jsem měla na sobě, podle toho uvažuji, kdy se to tak dělo. Vůbec nevím, jestli to bylo během jednoho měsíce, nebo během půl roku, nebo jednoho roku. To ráno po flashbackích jsem jednou jela domů, protože přítel někam odjížděl. A tenkrát jsem málem volala na Linku bezpečí, ale jak jsem byla v tom chaosu, tak jsem nebyla ani schopná se zorientovat v jejich stránkách a nevěděla jsem, kolik toho můžu říct. Aby třeba nezavolali policii, což jsem nechtěla. A bylo to v době, kdy naši byli už nějakou dobu od sebe, rok a půl, dva roky, ale ještě to bylo hodně čerstvé. A říkala jsem si, že nechci přilévat olej do ohně, nechci přidělovat starosti, nechci dělat další haló v rodině.

Na tu Linku bezpečí jsem nezavolala, protože jsem se toho bála. Jejich pravidla byla pro mě v ten moment nečitelná a zařekla jsem se, že si to vyřeším sama. Že už i anorexii jsem si vyřešila, že jsem na to dost silná, to jsem asi okoukala od mamky. Napsala jsem jenom příteli, že se něco děje, že je mi zle, ale že mu nemůžu říct, co se děje, ale že se stal nějaký průšvih. A od té doby jsme o tom spolu nemluvili. Od té doby jsem to skoro rok nikomu neřekla, ale bylo to okořeněné tím, že tohle se stalo v červenci a v září jsme se spolu sestěhovali. Ještě tam hrálo roli očekávání, že budeme bydlet opravdu spolu, že si vytvoříme hnízdečko, že spolu budeme žít. Ale on to v té době viděl ještě jinak a z Plzně pořád utíkal do Prahy a nechával mě doma samotnou. Od čtvrtka do neděle, téměř každý týden, což pro mne bylo bolestné. On to viděl úplně jinak, to nepopisují realitu, ale to, co se ve mně odehrávalo. Během toho roku se začaly stupňovat moje paralýzy, na nějakou dobu taky jemná sociální fobie, a myslím si, že koncem letního semestru už jsem měla reálnou depresi. On odjel třeba ve čtvrtek večer nebo v pátek dopoledne a já jsem celou tu dobu seděla u stolu. Mezitím jsem si šla třeba lehnout a spát, ale nebyla jsem schopna vůbec nic dělat.

23. *Co se ti honilo hlavou v té době? Byly ty flashbaky? Nebo jsi si vědoma toho, cos dělala při tom sezení u stolu?*

Tenkrát to bylo spíš zaměřené na ten vztah. Věděla jsem, že v sobě něco mám, ale řekla jsem si: „V pohodě, už to neřeším.“ Ale řešila jsem to, proč on tam se mnou nechce být.

24. *Ale to bylo zástupné.*

Právě. A proč? Protože jsme spolu začali chodit v maturitním ročníku, ale předtím jsme spolu chodili šest let do jedné třídy. A naše třída to nějak blbě zkousla, že jsme spolu začali chodit, tak nás, já to tak pojmenovávám, za to docela šikanovali. Pár měsíců se s námi nikdo nebavil. Oni byli hlavně naštvaní na mě, mě neměli rádi, protože jsem ještě předtím byla rok ve Francii a ztratila jsem s nimi kontakt, ale David si ho s nimi naopak hodně utužil. Takže jim najednou připadalo, že jim ho krađu.

On s nimi měl ten vztah hlubší než já, tak se ho to zase tak moc nedotklo, a byl pak ochotnější na to zapomenout. Když během prvního roku našeho spolubydlení odjížděl do Prahy, tak se tam vídal právě s těmi lidmi, kteří nám dělali peklo na začátku vztahu, kdy člověk je zamilovaný a chtěl by myslet jen na to. A místo toho řeší, že je mu špatně, když má jít do školy, protože se mu chce zvracet z toho, že tam s ním nikdo nebude mluvit. A ty mé stavy se stupňovaly, stupňovalo se to do té míry, že jsem začala mít strach chodit ven, přestala jsem důvěřovat všem lidem, což se kombinovalo s tím, co bylo před rokem a začaly doma vznikat velké problémy úplně z ničeho.

Byla jsem psychicky tak zničená, že jsem se probudila, a tělo to nezvládlo, že jsem vzhůru, a brečela jsem celý den. David z toho byl zmatený, protože se to stávalo hlavně v době, kdy tam třeba byl, ale já jsem mu nedokázala vysvětlit, proč vlastně pláču. A pak už se mezi námi začalo vytvářet divné napětí. Už jsem věděla, že mu to řeknu brzo, ale ještě jsem nevěděla kdy. Řekla jsem mu to ze strachu, že se rozejdeme. Buď proto, že neporozumí tomu, co se mi děje, nebo se rozejdeme právě kvůli tomu, že bude vědět, co se stalo, a rozejde se se mnou kvůli tomu. Ale tam by alespoň bylo jasné, proč jsme se rozešli, a mě by alespoň mohlo utěšit, že s někým takovým bych stejně být nechtěla. A potom to přišlo, bylo to období, kdy jsme nebyli v harmonii v intimitostech. Toužila jsem být s ním ve větším kontaktu, nešlo vyloženě o sex, ale obecně doteky, a nejen existenci vedle sebe. Připadalo mi, že jsme spíš dva kamarádi, co spolu bydlí. A vyeskalovalo to v to, že došlo k nějakému nedorozumění a já jsem se hrozně rozbrečela a on vůbec nechápal, vůbec nevěděl, co se děje. V tu chvíli jsem pochopila, že mu to musím říct, že když mu to neřeknu teď, už o tom zneužívání neřeknu nikdy. Trvalo to dlouho, nevím, jestli jsem mu to vysvětlila třeba dvě hodiny, a říkala jsem mu to přesně s vědomím toho, že se se mnou může rozejít, protože jsem znala příběhy, kdy se to tak stalo. Zároveň už jsem měla trošičku jistotu, protože měsíc předtím jsem mu řekla o té hypersenzitivitě a dopadlo to dobře. No a nerozešel se se mnou, obřečeli jsme to oba. Ono na to ještě navazovalo, že jsem nebyla jenom zneužívaná, ale i první sexuální zážitek taky nebyl úplně ono. Pořád to v sobě nemám srovnané, jestli to bylo znásilnění, nebo ne. Ale bylo to tak, že tehdejší přítel, se kterým jsem byla nanejvýš čtrnáct dní, se mi vysmál, když jsem mu říkala, že jsem ještě s nikým nespala. A on se smál, že si to myslí: „Haha, tak počkej...“ Vytáhl ze šuplíku kondom a vlastně k tomu došlo. Bez nějakého mého souhlasu, vlastně jsem vůbec nevěděla, co se děje, když k tomu došlo. Když to takhle popisuji, tak se zdráhám tomu říkat znásilnění, protože vím, jak taky může vypadat znásilnění. Potom jsem zažila něco, co bych se znásilněním už nazvat nezdráhala, ale o tom jsme tehdy vlastně nemluvili, jen jsem se toho jednou dvěma větami dotkla.

Ve chvíli, kdy jsem mu to řekla, se mi hrozně ulevilo a zase jsem nabyla dojmu, že to zvládnu, že teď to zvládneme spolu, že nikoho dalšího nepotřebuji. Ale zase se brzo ukázalo, že to tak není, ale trvalo asi půl roku, než jsem došla k tomu, že opravdu musím hledat terapeuta. Ale nevěděla jsem jak, protože jak si má člověk vybrat v adresáři asociace terapeutů? Podle toho, kolik má hvězdiček? Tak jsem se vždy týden snažila si někoho najít, a pak mě to hrozně otrávil a říkala jsem si, že se na to vykašlu, bude to trvat třeba dva roky, než najdu někoho, kdo bude minimálně aspoň chápat, o čem mluvím. A zde jsou zase důležité ty příběhy. Na svoji terapeutku jsem totiž narazila díky podcastovému seriálu *Moje terapie* (2019–2020), který sloužil k tomu, aby detabuizoval chození na terapii. A v tom prvním díle mluvil hlavně člověk, který na tu terapii chodil, o svém příběhu a trošičku to tam doplňoval ten terapeut. A ve druhém díle mluvil o tom tématu terapeut více do hloubky a z odborného hlediska. Ten podcast sdílelo hodně mých známých z divadelního prostředí, ale pokaždé jiný díl. Tak jsem se rozhodla, že si to poslechnu všechno od prvního dílu. No a vyposlechla jsem si v podstatě svůj vlastní příběh. Někdy před Vánocemi jsem podcast poslouchala ve vlaku. Jela jsem v plném kupé, strašně jsem celou dobu brečela, chudáci lidí. Nemám problém brečet na veřejnosti, protože vím, že to neumím zastavit a nemám jinou možnost. Takže jsem to tam obřečela. Jela jsem na koncert, kde hrála moje sestra, byla tam i mamka, musela jsem to pak v sobě nějak ututlat. A potom jsem doma poslouchala další díly, ale ten první ve mně stále rezonoval. Další den po škole jsem si to pustila ještě jednou, protože jsem si říkala, že to není možné, že jsem měla snad halucinace. Opravdu jsem tomu nevěřila a pustila jsem si to podruhé a u toho jsem dostala asi největší panickou ataku za celý život.

25. *Popiš mi to prosím. Co se dělo?*

To bylo shodou okolností na figurální kresbě, takže jsem to sebou nechala hodně dlouhou dobu procházet do té kresby a vznikla z toho velmi rudá figura. A potom jsem se začala hroutit, nemohla jsem dýchat, měla jsem dojem, že tohle nemůžu přežít, že dostanu infarkt. Ono to tak hodně lidí popisuje, takový infarktový stav, ale tentokrát jsem věděla, že to je panická ataka. Naštěstí tam byly tenkrát holky od nás z ateliéru, které si všimly, že mi asi něco je, ale nebyla jsem schopná jim to vysvětlit. Moc hezky se o mě postaraly, seběhly se kolem mne, posadily mě, donesly mi horkou čokoládu... V tu chvíli jsem věděla, že napíšu té terapeutce, která mluvila v tom podcastu, protože se mi líbilo, jak působila, že byla přímá a otevřená. Je to Slovenka Natalie Schwab-Figusch, byla rázná, nechodila kolem horké kaše, a to jsem právě potřebovala.

Tak jsem jí napsala a ona mi odepsala. Pak mi zpětně říkala, že ji velmi zaujalo, co a jak jsem jí napsala. A mně ani nepřišlo, že píšu něco zvláštního. Ale proto mě přijala k terapii, i když v té době, co vyšel ten podcast, jí muselo napsat dalších padesát lidí. Měla docela plno, ale vzala mě. Možná ještě v prosinci jsme se viděly. Pracuje v Praze, tak jsem dojížděla z Plzně každých 14 dní.

Začala jsem chodit na terapii, ale v té době jsem na ni neměla peníze. Takže jsem musela říct rodičům, že potřebuji chodit na terapii, že mám terapeutku už vybranou, ale že na ni potřebuji peníze. Terapie na mě po prvních pár sezeních působila tak, že mám všechno vyřešené, že to je skvělé, a odcházela jsem jak na obláčku. Děje se to tak i jiným lidem. A potom to hodně spadlo dolů a spadlo to ještě mnohem, mnohem níž, než jsem byla předtím. A v tu dobu si rodiče mysleli, že jsem se zbláznila. A moje mamka si mě vzala stranou a říkala mi, že má o mě sice starost, ale podala mi to tak, že na mne začne dávat pozor. Teď, v jednadvaceti letech! Bála se o mne, ale takovým nedobrym způsobem. Ne že by mi vyhrožovala, ale já jsem to tak vnímala.

26. *Cítila jsi tlak?*

Ano, že na mě tlačila, že na mě najednou začne dávat pozor, a přitom když na mě měla dávat pozor, tak ho asi nedávala. To jsem zlá trošku, ale je to tak. Tak jsem se rozhodla, že to rodičům musím říct, ale věděla jsem, že jim to nemůžu říct sama. Už jen pozvat je oba společně na jedno místo bylo v tu dobu náročné, ale chtěla jsem jim to říct oběma. Takže jsem si je pozvala k té terapeutce a tam jsem jim to řekla. V tu chvíli to bylo dost dobré; byli z toho sice v šoku, byli z toho smutní, taťka to obřečel, mamka nevím, ale nenegovali to, nevymlouvali mi, co jsem jim řekla (což se často v takových případech děje). Chvíli to vypadalo, že to je dobré.

27. *Úleva taky, že?*

Ano asi úleva.

28. *A co brácha?*

No právě. Brácha je napůl nevlastní, má jiného tátu. V tu chvíli pro mě bylo nejdůležitější, že mi rodiče řekli, že mi věří. Že zareagovali nejlíp, jak v tu chvíli mohli. Taťka je ale aktivní řešič, začal okamžitě vymýšlet, jak se setkáme všichni i s bráchou a jak si o tom všichni popovídáme. Já jsem mu ale řekla, že ani náhodou, že nechci, aby o tom s bráchou mluvili. Jenže mamka, jak byla v tom šoku – asi jako když se člověk dozvídá nějakou vážnou diagnózu, taky neslyší, co mu ten doktor říká –, pochopila, že o tom nechci mluvit vůbec, ale to byl přesný opak toho, co jsem potřebovala. Z toho časem vzniklo velké a dlouhodobé nedorozumění. Mamka o tom možná mluvit se mnou chtěla, ale myslela si, že jsem to zakázala, a já potřebovala, aby mi alespoň dala najevo, že o tom ví, a byla jsem nazlobená, že se tváří, jako by se nic nestalo. Potřebovala jsem s nimi o tom mluvit. Taťka mně občas zavolal a ptal se, jak to vypadá, jak se mám, ale mamka o tom mlčela a byla překvapená, že se s bráchou nechci vidět a že spolu nejsme v kontaktu. A byla jsem na ni za to tenkrát hrozně našťvaná. Když jsme přijeli po pár měsících k ní domů na návštěvu na

víkend, tak mi řekla, že zítra přijede brácha s rodinou na oběd. Nějak se to v ní zadusilo a nevěděla, jak s tím má pracovat, a nedošlo jí potom, že by setkání s bráchou mohl být pro mě problém.

29. *A terapeutka vám nedala nějaký návod, jak dál pracovat? Ono i kdyby to člověk řekl, máš pravdu, že v tu chvíli je toho na člověka moc a zapomene všechno. Ale napadá mě, jestli neexistuje, možná dneska už existuje, nějaký manuál pro rodiny.*

Já si myslím, že pro každého je to trochu jiné, že ty situace jsou hodně rozdílné. Terapeutka tam byla jako krizový intervent, kdyby mi začali něco vyčítat nebo kdyby to zpochybňovali. Nebo kdyby se navzájem začali obviňovat. Nevěděla, co se v tu chvíli stane.

30. *Jak moc ta terapeutka potom do toho zasahovala?*

Pomáhala mi se vyjádřit a vysvětlit některé věci, ale úplně nějaký návod jim nedávala. Potom taťku mírnila v jeho návrzích. On byl zraněný. Prostě vůbec nechápali, jak se to mohlo stát, jak si toho mohli nevšimnout, jak to mohli dopustit.

A to už se dostávám konečně k tomu, jak jsem přišla na to, že chci udělat tu knížku, že mě k tomu popohnalo to mamčino mlčení. Protože jsem to řekla, řekla jsem tu obrovskou věc, a měla jsem dojem, že se něco změní, že se něco stane, a najednou bylo ticho po pěšině. Tak jsem si říkala: „To ne, to takhle nemůžu nechat vyšumět.“ A rozhodla jsem se, že tu knížku napíšu. Že to bude moje bakalářka. Ještě jsem nevěděla přesně, jaký to bude formát, ale věděla jsem, že to bude autorská knížka. Myslím si, že tak měsíc poté, co jsem to našim řekla, jsem se pro to rozhodla. Ještě mi chvíli trvalo, než jsem to řekla té terapeutce, protože jsem tušila, jaký bude mít na to názor.

31. *A jaký byl?*

Ona se toho nejdřív trošku lekla, ale já jsem si to potřebovala v sobě ujasnit, že právě takhle to potřebuji. A ve chvíli, kdy jsem si tím byla stoprocentně jistá, v podstatě jsem jí to jenom oznámila. A viděla jsem, že se obává, že se tím můžu retraumatizovat, což se částečně stalo. Že si to můžu znovu prožít, že mne to může v terapii vrátit zpátky, v tom „posttraumatickém růstu“. I když to tenkrát ještě nebyl posttraumatický růst, ten přišel až později. Je pravda, že jsem v té terapii postupovala docela rychle, protože jsem byla otevřená, jak se mi ulevilo, že konečně můžu o tom s někým mluvit. Občas mi říkala, ať zpomalím, že jsem jak formule 1. Takže ona se o mě bála, abych to zvládla. Ale asi když viděla, že jsem o tom přesvědčená, zelenou mi nakonec dala. Ale asi bych to udělala, i kdyby mi ji nedala. Najely jsme na to, že mě v tom bude podporovat, a když se bude něco akutního dít, tak tu pro mě bude.

Takže pro mě bylo spouštěčem to ticho, které nastalo po setkání s mými rodiči. Verbálně jsem to popsala, ale nedělo se nic. Ale zároveň jsem věděla, že mám tu schopnost o tom mluvit, viděla jsem sebe samu, jak v terapii funguju. S tím popisováním věcí nemám problém. Hlavně jsem věděla, že bych takovou knížku před dvěma roky nebo před rokem a půl sama potřebovala. Že bych opravdu potřebovala manuál, příručku, kde bych se dozvěděla, co s tím můžu dělat, ale pustit se do nějaké odborné literatury jsem neuměla. Když jsem četla potom k té bakalářce Levina (2011), byla jsem z toho nadšená a moc mě to bavilo. Chodila jsem za partnerem a říkala jsem mu: „Podívej se, ono to funguje takhle...“ Takže jsem zároveň věděla, že mi tvorba knihy pomůže, aby to celé, co se se mnou děje, bylo pro mě uchopitelnější. A že ta knížka může pomoci i dalším lidem v situaci, ve které jsem byla ten rok a půl předtím já. Takže takhle jsem došla k tomu, že chci vytvořit autorskou knížku na téma posttraumatické stresové poruchy jako důsledek zneužívání v dětství, která bude vycházet z mého osobního příběhu, ale zároveň to nebude jenom jeho převyprávění, abych si postěžovala, jak to mám těžké. Tohle byl takový první zárodek, bylo to někdy v březnu až v dubnu roku 2020 a myslela jsem si, že přes prázdniny

to napíšu, ale vůbec jsem se k tomu nedostala, tělo mě k tomu nepustilo. Nenapsala jsem ani čárku, nakonec jsem to začala psát až někdy koncem října, začátkem listopadu v bakalářském ročníku. Potřebovala jsem co největší prostor si nějak ty věci v sobě uspořádat.

32. *Zapsala jsi tu myšlenku?*

Nepsala jsem nic, občas jsem si psala deník, ale nečerpala jsem pak z něho, psala jsem si ho proto, abych si uspořádala myšlenky, které mám občas hodně chaotické, a někdy mám hodně bujnou fantazii, v tomto kontextu bych řekla že až toxickou.

33. *V listopadu jsi začala psát?*

Možná v půlce října; říjen listopad, na podzim. Začala jsem psát a první, co jsem napsala, byl úvod. Ten jsi asi četla. To jsem ze sebe tak vyplivla a šlo to najednou hrozně snadno. Potřebuju všechno psát ručně, mně se špatně píše na počítači, tak jsem to psala všechno obyčejnou tužkou do skicáku, který jsem si jen pro tenhle účel ušila.

34. *Třeba by šlo vystavit i ten skicák. Jako artefakt. Máš to ještě všechno? Bylo by to hezké.*

Mám ho doma. Viděla jsi tu fotku, ten autoportrét, co je úplně na konci *Mravenčení*? To byl nejterapeutičtější moment na celém tom tvoření. Je to autoportrét po napsání první kapitoly, kdy jsem si znovu prožila první flashback.

Já bych ti přečetla doslov, který k té fotce patří, ale možná se u toho dojmu, protože je to popis toho, co se mi dělo po napsání první kapitoly:

„Jen těžko dopisuju poslední slova první kapitoly. Nechci to ale utnout těsně před koncem, nechci se do toho už znova nořit. Tělo mi během psaní ztěžklo, připadám si jako bych se měla každou chvíli propadnout. Jako když vypne až moc vyčerpané tělo, jen co ulehne do postele a z krajiny spánku ho okamžitě vystřelí ten známý nepříjemný pocit pádu do prázdna. Cítím, že to je na mě moc. Poslední věta, poslední slovo. Nemůžu se ani rozhodnout, jestli mám radost, že jsem to napsala. Abych si urovnala myšlenky, musím mít všechno na papíře. A tak pouštím tužku, zavírám zápisník.

Cítím se slabá, ale zvednu se ze židle. Během pár kroků z pokoje do pokoje se mi začne chvět tělo. Jdu rovnou za tebou a objímám tě. ‚Dopsala jsem první kapitolu.‘ Možná ti říkám ještě něco, ale už nad sebou ztrácím kontrolu. Musím si sednout. Během momentu mi tělo vypovídá službu. Nemůžu se pohnout, končetiny mi ochably a hlasivky zamrzly. Paralyza. Prázdnota. Ani brečet nemůžu. Nejsm moc schopna vnímat, co se děje okolo mě ani ve mně, všechno je v mlze, ale zároveň mám zbystřené smysly. Už zvládám jen upřeně koukat do jednoho místa. Trvá to dlouho. Přijdu si, jako bych měla na plicích obrovský balvan. Vnímám, jak povrchově dýchám, a snažím se mít alespoň tuhle jednu tělesnou funkci pod kontrolou.“

35. *A to je opravdu tak? Byl s tebou tvůj přítel?*

Ano.

36. *To je hezké. To jsi psala, když jsi byla sama?*

Přítel byl vedle v pokoji, máme byt 2 + kk. Věděl, že to v ten moment píšu. A věděl, že to pro mě bude náročné. V ten samý večer „vznikly“ ty potrhané papíry, které jsou vidět na té fotce. Vybušila jsem do nich ze sebe veškerou tu paralyzu. Pořád je ještě mám doma.

37. *Vyfotil tě přítel, nebo ses vyfotila sama?*

Vyfotila jsem se sama.

38. *Fotka je to hezká a je super, že jsi to zdokumentovala.*

Přišlo mi to hrozně důležité.

39. *Ano, protože tady je vidět, že ses proměnila, tady jsi hezká nebo zdravá. Ta naše podoba je odrazem toho, jak se cítíme.*

Tady ještě mám napsané toto: „Od paralýzy k transformaci. K jemnosti, laskavosti, kreativitě, sebejistotě a hravosti, k dobrodružství při objevování nových zákoutí sebe samé. K objevování vlastní síly řešit dřív neřešitelné, k postupné práci s bolestí, která se vždycky objeví v tu nejhorší chvíli, k pocitu bezpečí a hledání vlastních hranic, k pochopení, že rychlá a jednoduchá řešení jsou nakonec vždy jen temnými, slepými uličkami. Ke zjištění, že jsem živá.“ To už jsem psala zpětně.

40. *Je hezké, že to dokážeš tak přesně popsat, co se děje i s tvým tělem. Že třeba holky to mají často tak, že jsou odpojené od těla.*

Já jsem to taky takhle měla, i tady v ten moment jsem se o to snažila. Pamatuji si, že jsem se snažila od toho odpojit, ale už to nešlo. Myslím, že když jednou člověk masku sundá, tu sebe i ostatní obelhávající, už se k ní nejde vrátit. Chtěla jsem, aby i lidé, co tohle neprožívají, pochopili, co to znamená mít v těle trauma. Jak se chová tělo i mysl traumatizovaného a proč je to pro jeho okolí často naprosto nesmyslné a nečitelné. To, co se odehrává v těle, to jsou všechno fyzické odezvy traumatu, takže mi přišlo důležité umět přesně popsat, co se ve mně v tu chvíli děje, aby to bylo pochopitelné pro člověka, který to vidí z druhé strany. Aby to mohli lépe pochopit lidé, kteří mají ve svém okolí někoho traumatizovaného, aby chápali, co se mu děje a jak k němu přistupovat. A o tom ta knížka celá je. Rozkouskovala jsem svůj příběh na kapitoly a celou knížku na dvě části. V té první části jsou kapitoly s příběhem, které jsou protkané vysvětlivkami. Třeba kapitola o tom, jak jsem měla flashbacky, je hodně, hodně osobní, a potom následují vysvětlivky, co je to flashback, proč přichází až po letech. Proč je to tak, že si žena vzpomene po dvaceti letech, že ji někdo znásilnil, že to není tak jednoduché a že arogantní argumenty typu „a proč o tom mluví až po tak dlouhé době?“, „to si na to jako vzpomněla až teď?“, „ona ho chce určitě jen zničit, za něco se pomstít“, které často vídám ve společnosti, jsou naprosto irelevantní. Ta knížka má dvě roviny, tu odbornější, i když odborník nejsem, a tu osobní, protože pro mě je nejjednodušší to vyprávět pomocí vlastních prožitků. To je ta první část a druhá část je úplně obecná, pojednává o tématech, která člověk s traumatem řeší v životě nebo na terapii. Jsou tam asi dva krátké texty a doslov jako pokračování mého příběhu, ale ten končí první část knihy. Tím, že jsem si našla terapeutku. Druhá část knížky byla pro mě zase přínosná tím, že jsem si v sobě víc srovnala a ukotvila věci, které mi opravdu pomáhají. Je tam část o tom, kde hledat pomoc, kde hledat terapeuta. Potom je tam část, jak člověk může pomoci sám sobě, co jsou nějaké základní návyky, které mu můžou pomoci začít se ladit sám na sebe, na své tělo, své potřeby.

41. *A můžeš teď říct, jak si sama můžeš pomoci, jak si pomáháš, co aplikuješ?*

Nejvíce mi pomáhá jóga. Teď už ji po delší dobu necvičím tak moc, spíš po ránu si dám dvacet minut, ale takových opravdu soustředěných. A potom neustálý seberozvoj. Hodně mi pomáhá, když nezůstávám na jednom místě, ale zároveň je pro mě hodně těžké mít nějaké denní rituály, takže bych skoro řekla, že udržet si nějaký rituál je momentálně taková moje každodenní duchovní praxe. Slyšela jsem, že obecně lidé s traumatem mají s udržováním rituálů problém. Ale když si ty rituály vytvořím, tak se mi paradoxně uleví. Dál mi hodně pomáhá arteterapie (celé *Mravenčení* byla taková arteterapie). I dnes mám s sebou olejíčky. Ze všeho nejvíce miluji mateřídoušku, meduňku, přišla jsem na chuť i levanduli. Bylinky obecně mám nejraději.

Teď už jsem dlouho nebyla na terapii, vlastně od začátku války na Ukrajině. Tenkrát jsem získala dojem, že jsem docela v pohodě, že už se sebou umím zase o něco lépe pracovat, že to nějak zvládám, a v té době jsem vnímala, že je mnoho lidí, kteří terapii potřebují mnohem více než já a nechtěla jsem zabírat místo. Potom jsem zjistila, že to byla trošku iluze, že prvních pár týdnů jsem byla v takovém divném zmatku, věděla jsem, že ta moje

terapeutka má hodně plno. Teď si zase pomalu říkám, že bych ji mohla znova kontaktovat, že to tak maličko vyšumělo, že bych si chtěla opět popovídat.

Takže to jsou takové věci, základní kameny, na kterých stavím, když je mi zle. A potom ještě chození do přírody a uvědomění si toho, kdy se od sebe – své mysli i svého těla – odpojuji. Mám trošku sklon k závislostem, ale naštěstí alkohol, drogy, a všechny tyhle věci jsou mimo mě. Ale internet je můj průšvih, který si uvědomuji a nějak se s tím snažím pracovat. Uvědomuji si, že když je mi zle, mám silnou tendenci koukat na nějaká videa, projíždím sociální sítě... A hodně často poslouchám mluvené slovo, abych neslyšela své myšlenky.

42. *A slyšíš to mluvené slovo? Víš, co posloucháš? Nebo je to tak, že jsi mimo i u toho soustředění se na mluvené slovo?*

Soustředím se na to. A paradoxně si potom pamatuji strašně moc věcí. Snažím se teď s tím pracovat, že si uvědomím, kdy mě to zajímá, a kdy se snažím odpojit a snažím se neodpojovat. Protože vím, že když se člověk na nějakou dobu odpojí, je to jako záchranný akutní mechanismus dobré, ale když to trvá delší dobu – a pro mě delší doba už je den nebo pár dní –, tak to ve mně vyvolává mnohem horší stavy. Je mně pak hrozně nepříjemně, ale protože jsem odpojená, tak s tím nemůžu nic dělat.

43. *Je to jako když se vrátíš k sobě a nepoznáváš se? Nebo je to takový pocit, jako když jedeš na dovolenou a pak se vracíš domů a všechno je jinak? Nebo jaký to je pocit?*

Je to pocit jako bych promrhala obrovské množství energie, jako bych zahodila příležitost přetransformovat nepříjemné myšlenky, které mě k odpojování vedou, v něco lepšího. A ve chvíli, kdy se vrátím k sobě, v těle často cítím chlad a prázdnotu a bývá to potom ještě o něco náročnější. Paradoxně se k tomuto druhu úniku i tak stále vracím.

44. *Že se odpojuješ?*

Dělám to ve chvíli, když je mi něco nepříjemné nebo když je mi zle. Nebo naopak, už jsem si párkrát všimla, že jsem to udělala ve chvíli, kdy mi bylo až moc dobře. Když jsem byla až moc v klidu, najednou to tomu tělu přišlo nějaké nebezpečné, tak jsem se odpojila. A to už vůbec nechci dělat, to vím. Proto taky nepiju alkohol, protože je mi nepříjemné se odpojovat od sebe a nevědět, kdo jsem nebo kde jsem, v jaké jsem situaci. Nesnesu nemít nad sebou kontrolu. A zároveň nemám ráda ani když pijí lidé kolem mě, protože ty lidi pak nepoznávám a jsem z toho zmatená, když najednou dělají takové věci, které by za normálních okolností nedělali. Takže raději jsem přítomná, i když je to občas nepříjemné, ale musela jsem si k tomu dojít. Musela jsem si přijít na to, že tadyta automatická reakce je sice záchranný mechanismus, ale už mi neslouží, není potřeba. Už mi spíš ubližuje, než aby mě zachraňoval.

45. *A když říkáš, že máš ráda ty příběhy, nemáš pocit, že při těch příbězích se taky odpojuješ, že do nich vcházíš a zapomeneš na sebe? Ty příběhy mohou být třeba film, může to být ale i příběh, který si vyprávíte s kamarádkou.*

Mně nepříjde, že tím opouštím sebe. Často se do toho vžívám, ale se svojí intervencí. Vědomě, že jsem to já. Hodně často brečím u filmu a skutečně se do toho vžívám, ale ne takovým způsobem, že bych vystoupila sama ze sebe a stala se tou postavou, ale spíš kráčím vedle ní, jsem empatická, prostě vím, proč brečím. To je dobré se nad tím zamyslet.

46. *Moje téma je, že útekem je práce. Hodně pracuju, je to útek před svým vlastním životem, denním životem, konfrontací s nějakým očekáváním, že něco nezvládám, že se mě to emočně dotýká a nemám to pod tou kontrolou. Práce je pro mě jistota, mám v tom systém a úspěch a jedu. Takže je to trochu to odpojení. Ale zároveň v tom vidím směr, že to je asi cesta k tomu, abych došla, že teď je čas žít svůj život, že to dodělám, že to je taky retraumatizování. Cítím, že to téma jsem přinesla i do rodiny. Idunce je devatenáct, té mladší je patnáct, moje mamka... Znovu se to všechno zviditelnilo, ale myslím, že to mělo*

význam a má význam, že to je k tomu, aby i ty holky moje pochopily, že jsem se tak kolikrát chovala i jako maminka.

Chtěla jsem se ještě zeptat na to, co ti to všechno přineslo, ale to jsi asi už všechno řekla, že? Ale reakce na tvoji práci, na tu knížku, ze strany maminky, tatínka, tvého přítele? Jak to proběhlo? V kolika exemplářích ta knížka existuje? Tři kusy, dva kusy?

Vytištěných je jich deset, ale zkompletované jsou asi čtyři. Ale teď jsou některé v Nejkrásnější české knize roku, další je někde v Itálii, jedna je ve škole, jedna zůstala v Rakousku, prostě je to tak rozházené.

47. *Takže na rodiče se nedostalo, není jedna pro maminku, jedna pro tatínka...*

Tatka ji po mně stále vyžaduje, bohužel jsou dosud nsvázané u mě na policiče. Ale počítám s tím. Tatka mi pomáhal trošku se sazbou, radil mi, co ano, co ne, a také s nějakými technikáliemi, takže on to četl, ale nevím, jestli celé. Nevím, protože on řekl, že čeká na ten fyzický kus, čemuž rozumím, bylo by mi to taky příjemnější číst v knize. Už mám rok zpoždění. Když jsem mu ten text posílala, napsal mi, že u toho pláče.

S mamkou to bylo takové zvláštní. Té jsem to přivezla ukázat ve fyzické podobě. Říkala, že si to přečetla celé, ona čte rychle, ale spíš mi připadalo, že tím tak listuje, že si přečetla jen něco, ne jak tvrdí, že to četla celé. Nechci být úplně nedůvěřivá, musí to pro ni být těžké. Strašně těžké. Seděli jsme spolu v obýváku, ale hrála u toho televize, takže na to neměla klid. Myslím si, že na to klid mít nechtěla, že potřebovala, aby tam byla nějaká clona, aby to vůbec mohla nějak skousnout. Když jsme se pak spolu o něčem bavily, párkrát jsem ji na to odkazovala, ale ona mi řekla, že z toho zase tak moc neměla, že jí to přišlo osobní i příliš obecné najednou. Ona to prostě k sobě vůbec nemohla pustit. A nepustila.

48. *To je její obrana. Už jsem to pochopila, Radek není biologickým tátou bráchy, takže ta celá tíha viny spočívá na mamince. Ona vás oba porodila, musí to být pro ni těžší. Radek brečí, je dobře, protože se to očistí. Zároveň víš, že tě miluje a že to je moc krásné, že to můžeš tak brzo ventilovat, tak brzo to můžeš začít čistit.*

Já jsem za to hrozně vděčná, že to přišlo teď, a ne ve čtyřiceti. Protože pokud vím, ženy řeší zneužívání v dětství od čtyřiceti výš, až když mají rodiny. To si nedokážu představit.

49. *Když ty děti jsou ve stejném věku, kdy ony to prožívaly, prožívají s dětmi to svoje období znovu. Já si myslím, že jsem spoustu věcí udělala špatně ve vztahu k Idě, že jsem to měla udělat už dřív. Podstupovala jsem terapie i v Německu, pořád je to tak, že společnost k tomu nebyla tak otevřená. Takže jsem našla pro sebe takové řešení, že nebudeme s mamkou a s bráchou o mém otci mluvit, jako kdyby nebyl, a nebudeme se o tom moc bavit, protože nás to zbytečně zraňuje. A můj partner, otec našich dětí, když se to dozvěděl, tak ho to tak rozčílilo, že říkal: „Chci ho zabít.“ Věděla jsem, že tohle taky není cesta, že jsem ve fázi terapie, že mu odpouštím, protože vím, že on si musel taky něco takového prožít, když tohle dělal. Takže pro mě ta konfrontace byla kontraproduktivní. Kvůli tomuhle způsobu řešení došlo ke spoustě nevyřešených nedorozumění v komunikaci, protože já agresivitu verbální nebo nespokojenost mého partnera vnímám velmi negativně, jako nebezpečí. On zažívá takovou frustraci, protože já jsem možná dlouhodobě odpojená. On říká, že ho nemám ráda, že pro mne není důležitý, protože jsem pořád v té práci.*

To je hrozně těžké. Já si taky pořád odkrývám nějaké vzorce svého chování především ve vyhrocených situacích. Vlastně ani nemusejí být vyhrocené, ale když něco chci řešit nebo když mi něco není příjemné, vždycky automaticky sklouznu k nějakému automatu, který není produktivní, který nefunguje, ale neumím s tím dobře pracovat. Víím, že to mému příteli často je nepříjemné, mně by to taky nebylo příjemné. Snad to teď, když jsem si to uvědomila, půjde líp. A David byl našťvaný přesně tak, jako tvůj partner. Za prvé, když jsem mu to řekla, za druhé si dlouho nechtěl tu knížku přečíst. Ona celá knížka je mimo jiné pocta jemu, protože on mi strašně pomohl během celého toho procesu. On v tom všem

je od počátku se mnou. Už od doby před těmi flashbaky si se mnou zažil hodně těžké věci. Proto jsem moc chtěla, aby si to přečetl, pro mě bylo důležité, aby věděl, že si to uvědomuju, že jsem mu vděčná. Ale netýká se to jen vděku, ale spíš toho, jak hluboce nás to propojilo, že jsme opravdu dobří, že jsme to dali. A když si to tak dlouho nechtěl přečíst, tak jsem si říkala, proč ho to nezajímá.

Vysvětloval mi, že to nechce číst proto, že se bojí, že bude pak strašně naštvaný. Že ho to vždycky naštvalo, když jsem mu o tom říkala. Ty emoce a agrese se přeměnily tak, že z toho byl nešťastný. Ale má v sobě mužský oheň, ten ochránářský a strašně ho to štve.

A když se ptáš na reakce okolí, tak jsem to poslala ještě bráchovi. Postupem času, když jsem to dopsala, došla jsem k závěru, že to je nejlepší prostředek, jak tohle téma otevřít s ním. Protože jsem věděla, že ho nechci odstříhnout ze života úplně, bez jediného slova, a věděla jsem, že mu chci dát šanci, abychom to třeba spolu mohli nějak vykomunikovat. Když jsem to začala řešit, tak se mu narodil první syn.

Měsíc poté, co jsem dodělala státnice, zase někdy okolo období toho flashbacku, jsem si řekla, že mu to pošlu. Napsala jsem mu e-mail, že sice se mu ozývám po dlouhé době, že to může být překvapivé, ale že jsem poslední tři roky života pracovala na tomhle tématu. A že si to pamatuji, že doufám, že jsem byla jediná, že si neventiloval něco ještě někde jinde, zvláště ne na mladší ségře. Takže mu posílám tady tu práci, ať si ji přečte, ať mi dá něco vědět, že jsem ochotná pracovat na tom, abychom se úplně nerozešli, že jsem ochotná nějak pracovat na našem vztahu. Slovo vztah mi v tom textu momentálně není moc příjemné, ale že jsem ochotná se s ním setkat. Tenkrát mi odepsal: „Hele, teď nemám na to prostor, ale nechci tě odbýt, chci, abys věděla, že jsem e-mail přečetl a že, až na to budu mít čas, knížku si přečtu.“ Zpětně jsem zjistila, že tehdy už čekali druhé miminko, takže už měli docela dost svých starostí.

Sice mi napsal, ale od té doby se aktivně neozval. Byla jsem úplně paranoidní, že ho někde potkám, zdálo se mi ve snech, že na mě někde vybafl a honil mě po chodbě domu, kde jsme bydleli, když jsem byla malá. On bydlí ve stejné městské části, odkud je můj partner. V té době po státnicích jsem u partnerových rodičů asi týden bydlela, když někam odjeli, a měla jsem panickou hrůzu vylézt z domu, že bych s ním mohla být konfrontována. Už jsem měla hotovou tu bakalářku, a on by nic nevěděl o tom, kolik toho už mám v sobě zpracovaného. Potřebovala jsem ho informovat pro svůj vnitřní klid, aby věděl nebo tušil, na jaké jsme vlně, a zároveň aby celá zodpovědnost za tu situaci neležela jen na mých bedrech. Jenže on se neozval něco přes půl roku. Hrozně mě zranilo, že mi nikdo v rodině neřekl, že čekají druhé miminko, ani že se narodilo. Nikoho to nenapadlo. Ne že by to byla něčí povinnost, ale nikdo neměl tu empatii mi to oznámit. Asi jim to vůbec nedošlo, ale to mi v tu chvíli bylo úplně jedno a byla jsem tehdy především na své rodiče hodně drsná. Mamce jsem i napsala, že nepřijedu na Vánoce. I terapeutka o mě měla strach.

Šlo o tyhle Vánoce. Představuji si to jako vázu, která byla nakrápnutá, ale silou vůle ještě nějak držela při sobě. A narození Apolenky, respektive to, jak jsem se to dozvěděla, bylo jako by někdo cvrknul a já se celá se rozsykala úplně na prvočástice. Strašně rychle jsme to zase seskládali do nějakého tvaru, který už nepřipomíná vázu, ale je to něco příjemnějšího a všem se nám v tom líp dýchá.

50. *A své ženě to řekl?*

Mamka mi říkala, že to spolu brácha se svou partnerkou četli, že jí to dal přečíst, ale ona je ode mne úplně odstříhnutá. A právě to je to, na co chci navázat. Řekla jsem tatkoví, proč jsem byla tak drsná, že jsem jim potrebovala dát najevo, co se děje. Řekla jsem mu: „Když se to tenkrát stalo, a nebyli jste schopni mě ochránit, tak se zvedni, běž a profackuj toho brácha a řekni mu, že tohle se nedělá, že ve třiceti letech by měl být schopný se postavit k něčemu, co udělal, když mu bylo osmnáct devatenáct, to už nebyl žádný malý chlapeček. Ať mi aspoň odepíše, nic jiného nežádám, než ať mi dá vědět.“ Mě se všichni ptají, jak

jsme na tom, ptají se, jestli jsme v kontaktu, ale bratra se na to nikdo neptá. Já jsem pod tím tlakem, a on je od toho stále odstřižený.

51. *A ty si myslíš, že tvůj tatka to s ním neřešil, když se to dozvěděl?*
Tenkrát by možná chtěl, ale já jsem mu to zakázala. Ale když jsem poslala bráchovi ten e-mail, tak jsem jej rodičům přeposlala a sdělila jsem jim, že embargo padá.
52. *To je progres, ty jsi dospěla do stadia, kdy to potřebuješ někam posunout.*
Řekla jsem jim: „Teď je to na vás. Teď si s ním promluvte, je mi to úplně jedno, klidně to s ním otevřete.“
53. *Oni ale nešli tu terapeutickou cestu s tebou. Oni byli paralyzováni, v šoku. V Německu je to tak, že terapie se účastní i rodinní příslušníci, protože celá rodina je tím postižená. Navíc jsi byla už mimo domov, on taky. Takže si asi řekli, že to nějak půjde, že tím nějak proplujete, ale pro všechny to muselo být něco jako spálený dům. Nevěděli, jak se chovat. Jak postupovat.*
Zpětně to vnímám už trošičku jinak než tehdy v zimě. Tenkrát to byl takový šok, protože jsem nevěděla, co mám ještě dělat, napsala jsem o tom i tu bakalářku, a stále to nestačilo k tomu, aby se někde něco pohnulo. Nakonec se to pohnulo narozením bratrovy dcery. Tatka teda přemluvil mého třicetiletého bratra, otce dvou dětí, aby mi odepsal na ten e-mail. On mi ale odepsal, jako bychom se před čtrnácti dny v něčem neshodli, a že mi odpouští. Tak to vyznělo. Napsal: „Rádi tě uvidíme, přijed' za námi. Xxx (partnerka) tě taky ráda uvidí. A budeš moct naučit Yyy (syna) něco nakreslit a pochovat si Zzz (miminko).“ Jeho partnerka se mi od té doby, co jsme se naposledy viděly, vůbec neozvala, nikdy, ani jednou, s ničím. Nesleduje mě na Instagramu, úplně se ode mě odstříhla, takže tím, jak ráda by mě viděla, si nejsem tolik jistá.
54. *V knize Zneužití (2014)–německý terapeut Röhr, který se tématem léta zabývá, píše, že pachatelé násilí to nechtějí celý život přiznat, nemluví o tom. Je to nejčastější scénář. A ti přeživší by si to právě z hloubi duše přáli. Slyšet slova lítosti, omluvu.*
To je přesně ono, protože on mi napsal, že mne rádi uvidí, pozval mě k sobě domů, což je skvělý nápad, do jámy lvové. A taky napsal: „Pak uvidíme, co se bude dát dělat.“ A já jsem mu odepsala: „Takhle ne, nejdřív se bude něco dělat, a potom uvidíme, jestli se budeme moct potkat. A vůbec ne u vás doma.“
Snažila jsem se, snažila jsem se i tátovým prostřednictvím, aby mi odpověděl, a on mi odepsal něco takového. Sepsala jsem mu takový poměrně jasný seznam toho, co si představuji, aby se stalo, abychom se mohli potkat, protože z něho mám děs, vlastně se ho docela bojím.
55. *A ty by ses mu už uměla postavit?*
Párkrát už jsme se potkali, ale on dělal, že tam nejsem, dělá, že mne vůbec nevidí. Což taky chápu. On nemá mechanismy či schopnosti k tomu, aby se k tomu nějak postavil. Paradoxně jsem se teď dostala do role, kdy já jsem pocitově nad ním, kdy já mám převahu, protože už mám moc odpracováno a odžito a mám to v sobě nějak zpracované. Ale to už není pro mne k řešení. Další věc je, že rodiče se mě pořád ptají, jak na tom jsme, jestli jsme se spolu bavili... Jednou jsme se potkali všichni čtyři v jedné místnosti a myslím si, že to konečně pochopili, když viděli, že brácha se choval, jako bych tam vůbec nebyla. Že jsem z té místnosti neutekla, když tam přišel, to je pro mě zatím největší vítězství.
56. *Buší ti srdce?*
Srdce se mi rozbuší, to je jedna věc, maličko se zpotím, to jsem zpocená i teď, když o tom mluvíme. Hlavně mi tuhnou nohy, najednou nemůžu chodit, každá noha váží sto kilo. Stačí ho vidět, nebo i jen někoho hodně podobného, a moje tělo na něho reaguje takovýmto způsobem. Takže to je taky docela zajímavé, že moje představa toho, jak strašně moc se to

pohne, na tom bratrovi stojí. Hýbe se to pro mě, ale ta situace jako taková se nehýbe. Ale zklamaná z toho nejsem, protože to byl vedlejší produkt toho, co jsem chtěla udělat. Mně by stačilo, kdyby to přiznal, kdyby na to zareagoval, kdyby se postavil k tomu tématu, ale on mi napsal, abych přijela na návštěvu, což mi teď zpětně už přijde směšné.

Připadá mi to směšné, ale zároveň se tomu nevysmívám. Vidím, jak strašně se ti lidé snaží ty věci nevidět a jak se snaží dělat všechno možné, jenom aby se nemuseli postavit něčemu těžkému. Já to taky občas dělám, ale snažím se to nedělat, protože vidím, kam to spěje. Takže to je reakce mých příbuzných, mých nejbližších.

57. *A řekla bys mi, po těch zkušenostech, co máš, jestli existuje nějaký návod pro člověka, který by chtěl taky takhle terapeuticky pracovat? Co je podmínka pro toho člověka, čím by měl začít? Mluvila jsi o nutnosti si ten problém vůbec uvědomit, ale když si ho tedy uvědomí, jak má pokračovat?*

To nejde hned, něco si uvědomit, vzít plátno a vymalovat se z toho. Použila jsem to přesně tak na té figurální kresbě, když jsem si pouštěla ten podcast, to mi posloužilo, ale taky to nefungovalo úplně. Myslím, že člověk musí ujít kus cesty. Jedna věc je uvědomit si to, druhá věc je to přijmout. Přijmout to téma za své a přijmout to, že se v tom pohrabu. Že to není záležitost nějaké techniky, protože každý to má jiné, ale zásadní vlastnost nebo základní stavební kámen, aby to fungovalo, je být upřímný a otevřený sám k sobě. U mě je tedy i ke svému okolí, pro mě je důležité nenechávat si ty procesy v sobě, aby to to okolí vidělo a pochopilo to.

58. *Takže určitě komunikace, a tím pádem budovat vztah, být otevřený. Jakou roli tam hraje ta terapie, ta odborná pomoc? Myslíš si, že bez ní bys to dala, nebo ne?*

Nedala, ta terapie mi zachránila život. Věděla jsem, že pokud to nebudu řešit – to bylo předtím, než jsem to řekla Davidovi, jak jsem to držela v sobě –, že umřu. Nemyslela jsem si, že bych sama sobě něco udělala, na to nemám dost kuráže, ale že na to tělo už to začíná být příliš, že umřu. Měla jsem v té době i nějaké autoimunitní potíže. Ono to tělo s tím pracovalo už od té doby, co se to stalo. Ted' mám autoimunitní kožní projevy a nemůžu přijít na příčinu. Víím, že fyziologicky je to od trávení, ale jsem přesvědčena, že to má souvislost i tady s tím a nějak na to nemůžu kápnout. Je otázka, jestli je to důležité, ale mě by to zajímalo, jsem zvědavá.

Asi je důležité říct, že ne každý takhle musí fungovat. Jedna věc je chtít to a vědět, že zpracování traumatu uměleckým způsobem je jeho jazyk, kterým se dokáže dobře vyjadřovat. A předtím ta odborná terapie. Nemám jinou zkušenost, takže z mého úhlu pohledu to je základní stavební kámen, to je strašně důležité. Já pracuju tak intuitivně, že žádné ilustrace, co jsou v té knížce, jsem neplánovala. Často jsem prostě poté, co jsem dopsala nějakou kapitolu, něco vytvořila, to je ta ilustrace. Pracuju hodně přes tělo a přes ty prožitky a věřím, že každý to může mít jinak. Na mě fotografie jako obor působí tak, že to funguje dost jinak. Nevím, jestli bych byla schopna terapeuticky pracovat s fotkou, ale znám přesně svůj jazyk, kterým to dokážu. Ty to děláš vyloženě vzhledem k fotografii, tak nevím, jestli ti celé to vyprávění k něčemu bude.

59. *Určitě bude. Tereza Nagy Štolbová se vypsalala, ona použila zase zajímavé formy psaní, kde říkala: „Mohla jsem se za to schovat.“*

Já jsem vyloženě popisovala, co se dělo, a tím se mi i dařilo vše pochopit trošku líp, když jsem viděla příběh před sebou napsaný. Taky jsem tam viděla zpětně nějaké věci, kterým jsem v tu chvíli sama nerozuměla, ale tím „vypsáním“ jim už rozumím lépe.

60. *Vidíš potenciál v tom dále terapeuticky pracovat?*

Rozhodně, to je jediný způsob, který mi dává smysl. Jen to teď vedu tak, že mám prostor na to nacházet nové způsoby tvorby a nové vyjadřovací prostředky. Hledám, co mě baví. Potřebuji vidět smysl v tom, co dělám.

61. *Když se bavíme o nějaké čitelnosti, jedna věc je, že tobě to neskutečně pomůže, ale jak je pro tebe důležitá ta čitelnost sdělení, ten přenos?*

Strašně moc. Říkám tomu stavební kameny nebo puzzle do té skládačky. Dělán to zároveň i proto, protože mi připadá, že jsem občas hrozně nečitelná pro své okolí. Tak aby mě to okolí pochopilo. A když to pochopí i lidé, které neznám, tím líp. Sdílení je pro mne velice důležité, protože ty zážitky a prožitky jsou tak intenzivní, že si to nemůžu nechat pro sebe, že bych s tím neuměla asi žít, kdybych to měla v sobě uzavřené všechno. A ta čitelnost mi připadá důležitá i vzhledem k těm tématům, které řeším. A je to i tím, že jsem otevřená, nevadí mi, že rodiče vědí, že jsem byla zneužívaná. Když by to nebylo čitelné, asi by mi to nedávalo smysl, protože je pro mě důležitý ten aspekt, že mně to pomůže, ale i ten, že mě to sblíží s okolím. A další plus je, že třeba i tomu okolí nebo i úplně cizímu člověku to může v něčem pomoci, a to je zase důležité i pro mě.

62. *Zkusíš ještě zopakovat, co ti to všechno přineslo? Mně se líbilo, jak jsi mluvila o tom dělat si život hezký, že sama určuješ, že si ho uděláš hezký, že to máš v rukách.*

Že to mám v rukách úplně stoprocentně, říct nemůžu, protože se mi zatím nedaří být v tomto záměru konzistentní. Ale ta hlavní myšlenka byla, že mám v sobě takový vnitřní plamínek, který je občas silnější, občas je malinký, ale vždycky tam je. Když je mi zle, pohání mě k tomu ty věci zlepšovat a neschovávat se před nimi nebo nedělat, že neexistují. Pomáhá mi snažit se sama sobě dělat ten život hezčí a příjemnější, aniž bych nutně závisela na tom, že mi život musí udělat hezčí někdo jiný, což se mi občas taky stane. Vnímám svoji sílu, že dokážu svůj život změnit poměrně radikálně a že to vede k dobrému.

Knížka mi ukázala smysl vyprávět můj příběh. Dala mi později i sílu mluvit nahlas. Do té doby jsem mlčela.

Tereza Nagy Štolbová (1976, Praha)

1. *V nějakém rozhovoru s vámi jsem zaznamenala, že jste svůj příběh uzavřela knihou Dcera padajícího listí. Usoudila jsem z toho, že tvůrčí kreativita má terapeutický potenciál. Je to tak?*

Pro mne ta kniha (2019) nebo to psaní mělo obrovskou funkci. Protože to, co jsem tam napsala, bych nikdy nikomu neřekla. Já jsem se skryla a schovala se za ta slova. To vlastně nejsem já, kdo to napsal. Tam je málo textu v ich formě, schválně jsem ji nepoužívala. Protože takhle jsem žila, já jsem nebyla já, ale já jsem byla to dítě, a tak jsem to taky napsala. Takže vlastně to byla první slova toho dítěte.

2. *Ted' to vypadá, že by mohla někdy později vzniknout kniha v ich formě, která je o té dospělejší, větší Tereze nebo staré Tereze, nevím, jak to říct. Co myslíte?*

Tu knihu žiju. Tím, že o tom příběhu přednáším, tak ten svůj příběh vyprávím pěstounům, lidem, kteří adoptovali, prostě lidem, kteří se rozhodli pro náhradní rodinnou péči. Jezdím za nimi s tou knihou a vyprávím jim svůj příběh, už v ich formě, oni se ptají a já jsem hodně otevřený člověk, tedy to pokračování má. A pro spoustu lidí je to zase úplně jinak vyprávěné než v té knize. Tam je to naprosto syrově, v emocích toho dítěte, tak aby to vyvolalo emoce čtenářů, aby pocítili, co cítilo to dítě. Kdežto když jim to vyprávím já, tak už z pozice dospělého člověka.

3. *Myslíte, Terezo, že to, co se stalo vám, by se dneska už stát nemohlo?*

Některé věci ne, ale některé ano. Nestalo by se to, co se stalo z hlediska toho systému komunismu. Já jsem patřila mezi tzv. ukradené děti, děti, které byly za komunismu, socialismu ukradeny svým rodičům, svému rodu kvůli politickému systému.

4. *Ale já teď měla na mysli to, že jste byla v nějaké rodině, kde to nebylo dobré, a kdyby tehdy přišel někdo zvenčí, možná by dokázal posoudit, že vám to tam neprospívá, že je potřeba zasáhnout.*

Ano to máte pravdu, tam neexistoval žádný systém péče, vlastně ani neexistoval žádný systém zařazení dítěte do rodiny. Adoptivní otec si mě prostě vybral v děčáku, ukázal, a bylo. Měl kamaráda ředitele, no a od té doby jsem žila u adoptivních rodičů, ale vlastně to nebylo legální, vlastně to nebylo ani schválené, ani to neprošlo žádným sociálním šetřením. Ale i kdyby prošlo, tak to, co je v dnešní době, taková obrovská ochrana, takové obrovské vzdělávání pěstounů a příprava adoptivních rodičů a všechna organizace, to tehdy vůbec neexistovalo. Takže se mohlo stát a určitě se mnoha dětem stalo, že se ocitly v rodině, která pro ně nebyla vůbec vhodná. Ti lidé pro ně nebyli vhodní. Lidí, kteří mě vychovávali, žádné dítě mít neměli. Oni na to citově neměli, byli citově poškození.

5. *Takže dneska je to v tomhle určitě lepší?*

V tomhle je to o mnoho lepší, ale ty chyby se dějí vždycky a všude. Potkávám se hlavně s těmi rodiči nebo s těmi dospěláky, kteří měli zájem ujmout se cizího dítěte. A vyprávím jim, co to znamená, aby si uvědomili, jestli tenhle krok chtějí udělat. To vlastně jdu ke kořenům, protože pro ně je to nějaké rozhodnutí. A spousta z nich to rozhodnutí dělá z důvodů, které pro dané dítě nejsou vhodné. Takže já apeluji na tyto rodiče svým příběhem, ukazuji jim, že není jednoduché vzít si cizí dítě, že to dítě má svůj příběh a ten příběh je u každého dítěte hluboký a silný. A že taky každé to přijaté dítě má svou skutečnou biologickou rodinu, což oni někdy chtějí zapřít. Jenže to se nedá zapřít, to si nesete v genech, patříte k nějakému rodu a vždycky se to projeví. O tom jim vyprávím, o tom, jak to ty děti zraňuje, jak skrývají své emoce, že jim nestačí dát jenom takzvaný domov. Tak to je takové moje poslání, to je smysl mého příběhu. A proto bych i chtěla, aby ta knížka přešla ještě do nějaké jiné formy, například do podoby divadelní hry, aby lidi začali prožívat, co to je ta mateřská láska. Jak je strašně důležitá. Jak je dítě schopné přežít bez ní, ale je zničené. Já jsem měla zničené dětství.

6. *Terezo, já jsem si do nedávna myslela, že mateřská láska je pud, že ho všichni mají. Ale právě díky téhle knížce jsem zjistila, přes Lucii Jarkovskou, že to je sociální konstrukt, který jsme mohli prostřednictvím společnosti takhle pěstovat, vyvinout, ale že to není dané všem. Na základní škole jsem měla dobrou kamarádku, která někdy už v osmé třídě říkala, že nikdy děti mít nebude. Dodnes jsme v kontaktu, ona žije v Americe, dělá trenérku fitness a děti opravdu nemá. Dělalau pair, projezdila svět, má pejska, do kterého, podle mě, projektuje svoje mateřské city. Jak to, že ona to věděla, že nechce děti už tak brzo? Co si o tom myslíte?*

Myslím si, že mateřská láska vzniká, když jsme jako děti milováni, že ji cítíme, že je to něco naučeného.

Když dítě zažije, že je milované matkou, ženou, třeba i otcem, ale to je mnohem méně, jako primární vztah, jako základní vztah. Když je dítě milované a prožívá mateřskou lásku, tak ta láska v tom dítěti zůstane. Jako něco, co může dát. Samozřejmě to nemusí předat dětem, může to předat zvířatům, může to předat lidem, pro které žije. Ale většina žen, které nechtějí mít děti (v terapii některé takové mám) mají komplikovaný vztah se svou matkou anebo ji vůbec neměly. A v tom se zrcadlí, že se učíme milovat, učíme se skrze lásku, jak milovat. A když jsme v tomhle zranění a tu lásku dostaneme třeba v nějaké patologické podobě, tak ji nechceme ani předávat, bojíme se, že ji nedokážeme dát jinak. A ten strach je adekvátní, spousta žen to neumí dát jinak.

7. *Vy jste v té knížce popsala přesně to, co zažívám taky. Že v rámci projevů mé mateřské lásky nebo i té vaší, to je, jak to vnímám i já, někdy extrémní. Že někdy zažívám takové výbuchy vzteku. Mám to v sobě, a potom mě to trápí, mluvím o tom a snažím se omluvit*

a říkám si, kolik toho šíleného přenesu na dcery, hlavně na tu prvorozenou, která to podle mého nejvíc schytala. To je moje první mateřství. Snažila jsem se být nesmírně dokonalá, třeba když jsem u ní začala s příkrmy, koupila jsem si zvláštní hrnce na vaření, kilo bio zeleniny, první pokusy jsem spálila. To období bylo plné extrémů, jak jsem se tak strašně snažila, tzv. tlačila na pilu. Kojila jsem ji do tří let, všechno se to sesypalo v momentě, když se manžel zamiloval jinde a já jsem byla těsně před druhým porodem. A to, jak jsem tu dobu prožívala, souviselo i s hormony, takže jsem přestala jíst a přestala jsem si Idy, které tehdy bylo tři a půl roku, všímat. Nemohla jsem jí věnovat pozornost, kterou měla do té doby. Musela se cítit najednou opuštěná, osamocená, nemohla to chápat, proč jsem se tak změnila. Vzpomínám si, jak mi paní psychologka kladla na srdce, abych cíleně dělala alespoň jednou za den něco, co opravdu mám ráda a na co se můžu těšit. Byla jsem tak mimo sebe, že jsem nemohla na nic přijít, na nic si vzpomenout. Celá moje rodina a kamarádi se mne snažili tehdy podporovat a manžel se potom asi za rok k nám vrátil. Jsme dneska spolu a je to všechno jakoby relativně dobré, i s tou naší partnerskou historií. Přes to všechno Ida, dnes devatenáctiletá, má v sobě plno úzkostí, prostě přenesla jsem to na ni, aniž bychom o tom mluvily, svým chováním, okolnostmi, které se objevily. Asi před rokem jsem jí řekla, že jsem byla zneužívána, protože jsem cítila, že jí to musím říct, že píšu tuhle knížku, že ona zažila tolik divných věcí, a že bych ráda, aby to věděla, že to neměla lehké, a aby to zkusila nějak pochopit.

Ona je neskutečně empatická a ráda by teď studovala psychologii, i když se doposud věnovala na střední škole umělecké animaci. Je taková, že dokáže věci a vztahy analyzovat, ale sobě si pomoci nedokáže. Takže má úzkosti a často mi třeba říká, že je smutná jedině kvůli mně. A já jsem říkala, že už to tak nemám, já jsem naplněna svým životem, prací. Ale to je samozřejmě taky otázka, proč jsem tak pohlcena prací. Protože najednou nežijí svůj život, ale žijí tím jiným životem, těmi endorfiny, jak se mi to všechno daří, jak to mám ve svých rukou.

Co vy si, Terezo, myslíte o tom předávání těch vlastních špatných stránek?

Já bych neřekla těch špatných, ale těch životních zkušeností. To, co vnímám, je, že v mateřství s dětmi zažíváme znovu své vlastní dětství. A otevírají se znovu naše traumata. A s prvním dítětem v první řadě. Takže, ať chceme, nebo ne, tak v tom vývoji toho prvního dítěte začneme zažívat podobné věci.

Proto se to děje, protože naše tělo si všechno pamatuje a potřebuje to očistit, a děje se to i přes naše děti. Takže v nějakém věku můžete opravdu zažívat se svým dítětem třeba obrovský smutek, aniž byste tomu rozuměla. Protože vy jste v tom věku třeba také zažívala obrovský smutek. Prostě to lidské tělo si jede po svém. Očišťuje se, jak může, dělá pro sebe, co může.

8. *A to vědění, to, že jste studovala psychologii a dnes jste psychoterapeutka, tak to jistě pomáhá. Pomůže to být racionální?*

Ne, absolutně ne.

9. *Ne? Já jsem myslela, že jo. Že se to v hlavě uloží, spojí se to.*

Racionalizace je výborný obranný mechanismus. Racionalizace je skvělá, protože se utlumí emoce.

Kognitivní uchopení je skvělé, tím většina ztraumatizovaných lidí vládne. A to je fajn vědět. Ale vědět ještě nemá velký dosah na emoce, cítění a prožívání. Takže zpracování a konejšení těch bolestivých emocí nejde přes ratio.

10. *Ale v nějaké fázi je žádoucí, aby se v tom člověk trochu zorientoval. Vám to pomohlo, vy jste ve své knize sebe jako dítě i diagnostikovala; že jste měla blízko k tomu být psychotická. Ano. Ale nejvíc léčivý je podle mě lidský vztah, prostě korektivní lidský vztah. Láska. Nejvíc léčivá pro lidi s takovým obrovským traumatem, jakým jsem prošla já a vy taky, je*

láska dalších lidských bytostí. A to jsou i naše děti, i ty nás léčí, i ti blízcí. Pro emoce je nejvíc konejšivé, že přijdou další a láskyplné emoce.

11. *A mohu to být i emoce od zvířat?*

Mohou. Ta bezpodmínečně milují, zvířata jsou skvělá, dávají bezpodmínečnou lásku.

12. *A vy máte zvířata?*

Máme. Dva psy a tři kočky. Takže ano, zcela jistě.

Ale máte pravdu, že moje uchopení, racionální uchopení toho celého traumatu, to, že o sobě vyprávím, že jsem prožila rané vývojové trauma, že jsem zažila poruchu příjmu potravy, disociativní poruchu, poruchu identity, to všechno se dá taky využít jako porozumění tomu, proč jsem byla tak divná, proč jsem nezažívala žádnou blízkost. Nerozuměla jsem si s lidmi, vyhýbala jsem se jim. No ale aby ne. Oni žili nějaký normální život, který já jsem nechápala, nevěděla jsem, co by mi mohl nabídnout.

13. *Disociativní znamená, že se oddělíte úplně?*

Že oddělíte to, o čem jste se zmínila vy, je příklad dobré disociace: V profesním životě žijete a naplňuje vás to, ale jste oddělená od nějakých svých bolestných emocí. A lidi, kteří byli traumatizováni, umějí velice dobře od sebe emoce odstrkovat. Potřebují to vše ale také někdy spojit, což je bolavé, to patří do terapie.

14. *Já v práci především vyhledávám patologické momenty, to mne přitahuje.*

To je taky léčivé. Že jdete do toho prozkoumávání, že jdete do blízkosti toho, co jste sama prožila. Však ta moje kniha je taky o tom, že můžete nejvíc pomoci tam, kde to nejvíc znáte, tam, kde máte největší empatie (empatii) a porozumění.

15. *Terezo, kvůli mé práci se studenty mne zajímá, zda byste mohla vytvořit návod, co udělat na začátku, když člověk chce svou kreativitou zpracovat svoje trauma. Co by měl dělat? Vy jste začala psát básně. Kdy to bylo?*

Tak básně jsem psala už na vysoké škole. Ale to, na co se ptáte, je externalizace toho traumatu, té bolesti. Externalizace znamená, že to může ven, že se to „pojmenuje“ i beze slov, že tomu dáte nějakou vnější podobu, např. namalujete obraz nebo napíšete báseň o tom, co je ukryté uvnitř vašeho nitra jako příliš bolestné.

16. *Ale k tomu je zapotřebí velká odvaha. Ale tvořivost to umožňuje, protože ta tvořivost může vypadat všelijak. Tvořivost je nástroj. Člověk se může schovat za to, že to není on sám, ale někdo jiný.*

Celá poezie, básně, které vyprávějí o básníkovi, to je externalizace lidské duše. A stejně tak každá ta tvořivost umožňuje odtajnit, kdo jsem já ve skutečnosti, jak jsem niterný v emocích. Samozřejmě lidi tvoří i z jiných popudů, ale to, na co se ptáte, je to léčivé. Že si dovolíte to tabu, to utajování, tu bolest, kterou jste prožila, vložit do nějakého vnějšího díla. Já jsem to udělala skrze slova, skrze básně a pak skrze tu knihu. Vy jste to udělala skrze fotografie i text v knize. A lidé to dělají skrze různé věci, jak jde ven to trauma, a sdělují tím „podívejte se na tu bolest, tohle jsem prožil“. A to má smysl v jakékoliv podobě. Ale kdyby tu byl ten lidský vztah, byla by to mnohem silnější cesta, protože tam se odvážíte znovu někomu důvěřovat. Protože trauma, které vám způsobí člověk, s sebou nese ztrátu důvěry, tak jak jste o tom mluvila. Přestanete důvěřovat, ztratíte důvěru v druhého člověka. A když se odvážíte znovu důvěřovat, tak jdete za tím druhým. Nejbezpečnější je jít za terapeutem, protože ten má v popisu práce vás nezranit, neublížit vám. Ale může to být i někdo jiný. Takže to jsou cesty. A když se vaši studenti rozhodnou skrze tvorbu léčit svoje zranění, tak pokud můžou, měli by využít i toho terapeuta, aby věděli, co chtějí zvnějšit, co chtějí dát ven, co chtějí externalizovat, co je ta bolest. A taky aby se jim dostalo empatie, laskavého vyslechnutí a soucitu, protože každá bolest potřebuje soucit.

17. *Dostávám zpětnou vazbu od některých studentů, že ta možnost mluvit přes fotky o tom, co sami doma nedokážou otevřít slovy, je skvělá. Nejsem ale školená, nemám v tom žádné vzdělání, jen osobní zkušenost. A cítím omezení i v rámci zaměření školy, kde důraz je kladen hlavně na výtvarnou stránku, na výsledek, na to, jaký ohlas má práce u publika. Bylo by skvělé, kdyby studenti měli možnost práce konzultovat s terapeutem a dostávat tak zpětnou vazbu od člověka školeného na léčbu duše a kdyby o svém tématu ještě měli možnost více mluvit.*

Jasně, ještě k tomu připojit ta slova. To dělám při setkávání s pěstouny a s adoptivními rodiči, znovu otevírám svůj příběh a znovu jim vyprávím, svědčím o tom, co to je ztratit mateřskou lásku, o tom, co to je být ukraden vlastnímu rodu. A to svědčení pomáhá. Jako lidé svědčí o holokaustu. Prostě to pomáhá se s tím vyrovnat, žít to, přežít to.

18. *Kde mají vzít tu odvahu? My jsme malá skupina, zhruba osm lidí a já. (Jedná se o skupinu studentů magisterského studia na ITF v předmětu autopořet.) Ale i tak jsou o tom ochotni mluvit před celou skupinou až třeba ke konci školního roku. Nejdřív přijdou za mnou, jestli to téma je možné zpracovat, a já bych je v tom moc chtěla podpořit, ale zároveň ze své zkušenosti vím, jak je pak těžké – třeba za rok – s tím vyjít před ostatní lidi. Je nějaký návod, jak najít tu odvahu? Asi je to u každého jiné, že?*

To určitě, ale už jenom to, že se rozhodnou dát to do svého díla, je začátek toho procesu. To je životní proces porozumět vlastnímu příběhu a musí jej projít krůček po krůčku. Ta odvaha... Co to je ta odvaha? To je odvaha být pravdivý, to je odvaha být autentický, odvaha být sám sebou, nezastírat, to je odvaha žít to, kdo jsem. A většina lidí, pokud se rozhodne tvořit, chce ukázat světu, kdo jsou oni sami skrze své dílo. Ale je to proces a někdy celoživotní. Prostě celý život, ale nevím, jak staří jsou vaši studenti.

19. *Ti lidé, co už je dvacet let učím, studují při zaměstnání. Takže tam je velká výhoda v tom, že to jsou lidé již zkušenější.*

Když někdo začne tvořit dílo, které vypovídá o jeho životě, tak jde dovnitř té bolesti, prožitku traumatu. Většina lidí, kteří tvoří, byli zraněni. Ta tvořivost je aktivována zraněním. Vznikají pak zvláštní výtvořy, protože zraněná duše najednou nahlíží na svět jinak.

20. *Ano, někdy si myslím, že ti lidé, co něco zažili, mají v umění výhodu, protože mají co říct. Ale pak jsou umělci, u kterých mám pocit, že pracují jenom formálně. Nebo jsem neschopna přečíst tu jejich hloubku?*

Hrají si s formou a chybí tam emocionalita, chybí to nosné, to, co vlastně oslovuje lidské emoce. To je vidět i v knihách. Ke mně na terapii chodí někdy právě ti tvořiví. Ti se vlastně vykašlou na normy, protože to nemohou žít, protože nežili v normálních podmínkách, takže přestanou vidět normálním způsobem. Což je koneckonců i můj příklad, já rozhodně nejsem v normě, ale je mi to jedno. To, co ještě považuji za velmi důležité, je, že když začnete tvořit taková díla, tak se taky rozhodujete, že se smíříte a usmíříte se svým osudem, dáváte tomu usmíření šanci. A jestli takhle budete provázet studenty, tak tam opravdu potřebujete terapeutický potenciál, protože oni vstoupí do té bolesti a vy musíte umět citlivě zacházet s tím, co přinášejí. To je opravdu skoro terapeutická práce.

21. *Takže, když by měla existovat nějaká kuchařka, tak by v ní mělo být napsané, že tam bude i ta psychologická podpora terapeutická a že ten člověk by si měl definovat to, co chce řešit. A pak by tam mělo být něco, jak dál. Protože pak určitě přijde situace, jakou jsem zažívala u té knížky, kdy jsem si říkala, že to vůbec nemá smysl, že to je sebestačství, koho to bude zajímat, proč to vlastně dělám...*

Kvůli tomu dialogu, aby to někoho zajímalo, je to dál léčivé. Protože jdete do dialogu, já to dělám aktivně. Když jsem tu knížku psala, nemyslela jsem si, že se budu potkávat

- s pěstouny a adoptivními rodiči, to nebyl můj záměr. Ale přišlo to, protože když uděláte jeden krok...
22. *A vy jste tu knížku psala nejdřív pro sebe, že?*
Nejdřív jsem ji psala pro sebe, bez jakéhokoliv záměru, prostě jsem si řekla, že ten příběh napíšu.
23. *A kdy to bylo tak třeba?*
Vím přesně, kdy to bylo. Když jsem začala psát, čekala jsem dceru Amálku, které je teď jedenáct. Když jsem odevzdala kluky do školky, šla jsem do kavárny psát, byl to rituál. Prostě jsem to začala psát a skončila jsem, až když to skončilo, což bylo na konci těhotenství.
24. *Řekla jste o tom muži?*
Ne.
25. *Nikomu jste o tom neřekla?*
Ne, byl to můj vlastní proces. Otevřela jsem notebook a ponořila jsem se pod hladinu a třeba za čtyři hodiny jsem se vynořila. Zavřela jsem notebook a přišla jsem o pár dní později a zase to samé. Prostě jsem jenom psala. A pak jsem si řekla, že s tím něco udělám, když už jsem to napsala.
26. *A nebrečela jste, nebylo to na vás poznat?*
Ne.
27. *A to jde?*
To jde, tomu se říká ta disociace. Já umím velice dobře oddělit své vlastní emoce od všeho, co říkám. A vybírám si, kdy emoce připojím. To je ochrana. Takže jsem u té knihy nebrečela ani jednou.
28. *Ani při čtení?*
Ani při čtení.
29. *A reakce na tu knížku? Vaše děti, váš muž?*
Moje děti ji nečetly. Tu knížku dostanou k osmnáctinám, až budou dospělé, aby pochopily, kdo jsem, aby mi taky některé věci mohly odpustit a aby rozuměly i svému osudu, aby rozuměly svému rodu.
30. *Já to vidím úplně stejně.*
Můj muž tu knížku četl.
31. *A jaké to bylo, bála jste se, jak bude reagovat?*
To ne, to vůbec, on se mnou žil a žije se mnou dvacet let, takže ví, kdo jsem. I když někdy, když to četl, mi občas napsal, že to je tak strašně silné, že obdivuje, že jsem to dokázala takhle napsat. Protože jsem mu svůj příběh nikdy nevyprávěla, on se mnou ten napsaný příběh prostě žil a žije. Nemám důvod vyprávět mu svůj příběh, proč bych to dělala? Stačí, že to se mnou žije...
32. *Jenom pro ty pěstouny?*
Jenom pro lidi, pro které to má smysl. Kteří to potřebují slyšet a potřebují pochopit děti, které přijaly do svého života.
33. *Kde to má smysl? Jsem podruhé vdaná a oběma mužům jsem svůj příběh řekla. Člověk nemůže říct všechno, ale řekla jsem to hlavní, protože jsem měla pocit, že to říct musím, aby mě pochopili, lépe mě poznali. Ale asi to stejně nejde pochopit.*
Nejde.
34. *Já sama jsem nevěděla, co to znamená. Jen jsem věděla, že to je jako nějaké postižení. Dneska to vnímám, že je to třetí oko nebo něco, co mi dalo nějakou schopnost – empatie*

nebo nějaké vyšší citlivosti. Měla jsem pocit, že jim to musím říct, že mne tak víc poznají. Ale vy jste to nemohla říct? Proč?

Nemělo to pro mne žádný smysl, byla jsem od dětství naučena mlčet. Trpěla jsem mutismem. Selektivním mutismem. V dětském domově jsem vůbec nemluvila, i když jsem mluvit uměla. A v nejhrošších chvílích svého života jsem vždycky mlčela. Velkou část dětství jsem promlčela, protože nemělo smysl mluvit, nebyla jsem naučena něco sdílet. K čemu by to bylo? A s mým mužem jsem žila hlavně to úžasné, tu lásku, tu šanci na novou rodinu.

35. *A nechtěla jste to?*

Nechtěla jsem náš společný příběh, naši lásku a rodinu kontaminovat tím příběhem, který jsem prožila. On věděl, že jsem žila v děčáku a v adopci, ale neměla jsem ke sdílení svého dětství žádnou tendenci, žádný důvod, chtěla jsem naopak, aby viděl to nejlepší, kým jsem v tu chvíli mohla být. Ale v průběhu těch dvaceti let mi můj muž mnohokrát laskavě řekl, že jsem pěkný magor. A má pravdu.

36. *A to je samozřejmě lichotka.*

Je ke mně upřímný. Ale můj muž je psychoterapeut, takže mu spoustu věcí nebylo potřeba říkat.

37. *On byl psychoterapeut, už když jste ho poznala? Nebo jste spolu studovali?*

On je starší, takže už měl čerstvě vystudovanou psychologii. Pracoval asi rok v dětské psychiatrické léčebně. A já jsem měla téměř dostudováno.

38. *A kdyby vaše děti chtěly také studovat psychologii, podpořili byste je?*

Je mi to jedno, ať si dělají, co chtějí, ať si studují, co chtějí. Psychologie je úžasný obor, fascinují mě lidé, lidská duše, já svoji práci miluju. Je to smysluplné. Ta lidská odolnost a to, co všechno dokáže člověk přežít a vydržet žít. A jakou má obrovskou touhu žít, to je něco neskutečného. A vůbec ta rozmanitost a všechno...

39. *A jak se ale lze chránit, když je toho hodně, když máte těžké případy? Dokážete si představit, že třeba i vy si najednou v nějakých situacích řeknete, že už není cesta, nebo že už si sama nevíte rady. Jak se vůči tomu chránit, máte nějaký tip?*

Nepotřebuju se chránit, já jenom s lidmi, s jejich svolením, jdu po jejich cestě, jsem jen souputník, aby se jim lépe šlo v těžkých časech. Věřím tomu, že každá část té jejich cesty má smysl, ať je sebebolestivější. A taky jsem sama prožila tak silný příběh, tolik jsem toho vydržela, že s úctou pozoruji, co ostatní lidi můžou prožít, vydržet. Nikdy neztrácím naději. Nikdy, protože vím, že za rohem se skrývají různé věci, neskutečné věci v lidském životě, že za každým rohem může čekat naděje. Že zažijeme i spoustu věcí mezi nebem a zemí.

40. *To je hezké.*

A taky mě fascinují příběhy.

41. *A ty příběhy vás fascinují, protože se tím nějakým způsobem odpojíte od sebe?*

Jasně.

42. *A jedete si...*

Jste chytrá a máte zkušenost s odpojováním. Já umím dokonale vplout do cizího příběhu a není vůbec důležité, kdo jsem.

43. *A je to dobře?*

Pro toho druhého rozhodně ano.

44. *Ale pro nás? Kdo jsem pak já? Najednou na sebe zapomenu, jsem úplně mimo. Vždyť já tam mám děti a manžela.*

Ale může to být osvobozující. Všechno, co pomáhá přežít, je přece dobře.

45. *To je pravda.*
 Já nechci být pořád jen u svého příběhu.
46. *Určitě. Mám pocit, že jsem spokojená s tím, jak to teď je. Jen mi dělá starosti starší dcera. Říkám si, že kdybych byla lepší maminka, kdybych ty emoce dokázala lépe skrývat, potlačovat...*
 To máte úplně jedno, co děláte, protože děti s námi žijí vše, i to vyslovené i to nevyslovené. Minulost, přítomnost, ..., prostě vše, kdo jsme...
47. *Ony to cítí, že?*
 To je jedno, prostě jste mámou, která má svůj příběh. A ten příběh ty děti musejí žít taky, zčásti, ale musejí. A pak ho přenesou zase na své děti. Nevybíráme si, že budeme žít ideální život, nebo že si vybereme ideální maminku, která nic neprožila, že všechno bude krásné. Takhle to přece není. A určitě to má svůj smysl, kam to povede vaši dceru. V terapeutické branži se říká, že spousta terapeutů jsou ti zranění léčitelé. To jsou lidi, kteří byli zranění a léčeni, vědí, jaké to je a co člověk potřebuje, když je zraněný. A možná vaše dcera bude léčit, protože ví, jaké je to mít zraněnou maminku, to je vlastně skvělé. Můžete léčit, jedině když znáte a víte a vaše osobní zkušenost se zraněním vám otevírá soucit ke zranění a bolesti druhého člověka.
48. *To je zajímavé, jak mi to říkáte. Ještě že si to nahrávám. Mohla byste mi ještě říct, co se dělo po dopsání knihy? Dopsala jste ji v momentě, kdy jste porodila? Co bylo potom?*
 Napsala jsem ji a porodila jsem. Což je taky takový malý zázrak. Poprvé jsem porodila dceru. Předtím už jsme měli dva syny. Dopsala jsem knížku o holčičce a moc jsem si přála dceru. Takže vlastně jsem porodila dvě holčičky. A to mi stačilo. To bylo naprosto naplňující, ale pak jsem si řekla, že by to dílo mohlo někomu pomoci, pokud to bude k vydání. Když jsem to psala, původně jsem ty ambice neměla. Říkala jsem si, jak se asi dá vydat kniha. Nic jsem nevěděla. Našla jsem si nějaká nakladatelství a rozeslala jsem jim rukopisy. Spousta z nich mě odmítla raz dva. Ale pak, nějakým zázrakem, mi Triton napsal, že ano, že to berou a že to vydají. Byla jsem moc ráda, protože mi najednou přišlo, že ten rok psaní měl smysl, že se to dostane někam dál k lidem, že to budou číst. A kupodivu tam nebylo ani moc oprav, Triton to vydal dost rychle.
49. *Kolik bylo holčičce, když to Triton vydal?*
 Já myslím, že jí ještě nebyl ani rok. A pak, když už byla kniha vydaná, napadlo mne, že bych mohla začít vyprávět ten příběh pěstounům a adoptivním rodičům, protože k nim se asi ta knížka dostane.
50. *Než jste otěhotněla s holčičkou, byla jste psychoterapeutka pro dospělé nebo pro děti?*
 Pracovala jsem jako soukromá psychoterapeutka, pro kohokoliv, ale hlavně jsem teda s kluky byla první tři roky na mateřské, dcera se narodila o něco později po klucích. Sebastianovi je šestnáct a Amálce je jedenáct. Takže jsem pracovala jako psychoterapeutka a do toho jsem čekala dceru. Ale nevěděla jsem, že to je dcera, nenechali jsme si to říct.
51. *Pak knížka vyšla...*
 Řekla jsem si, že bych mohla ten příběh vyprávět těm lidem, ke kterým přijít má. Tak jsem udělala aktivní krok, rozeslala jsem informaci o tom, že knížka vyšla, různým doprovázejícím organizacím pro pěstouny a pro náhradní rodiče. A některé ty organizace se chytly a pozvaly mě. A od té doby pravidelně jezdím lektorovat, přednášet do těchto organizací, hlavně pěstounům, protože ti to mají jako povinné vzdělávání. Adoptivní rodiče nemají povinné vzdělávání a tam bych chtěla sdělit mnohem více.
 Pak jsem taky před pár lety udělala jenom tak na blind jeden pokus: Oslovila jsem prostřednictvím e-mailu pár lidí v divadlech. Chtěla jsem, aby tu knihu někdo, komu by se

zalíbila, zkusil zdramatizovat a nějak by s tím pracoval. Ale to nějak neklaplo, nikdo se mi neozval. Ale to jsem udělala jenom malý pokus, mohla jsem udělat mnohem víc.

Mám takovou svoji vizi: V poslední době psychiatr Gabor Maté dělá celosvětovou osvětu o traumatu, napsal knížky, dělá záslužnou práci, aby si lidé uvědomili, jak trauma ovlivňuje lidský život. Tak i ta moje knížka má lidem ukázat, jak nesmírně důležitá je mateřská láska, jak nesmírně důležité je neopustit dítě, zůstat s ním, dát mu náruč, objetí. Doufám, že ta knížka to ještě dál otevře. Protože jsou různé divadelní hry a jsou různé filmy, ale o mateřské lásce jich je málo. Chtěla bych dát té knize větší mediální sílu.

52. *Mám kamarádku, je módní návrhářka, má čtyři děti, dvě rodila doma. Ta tehdy vyráběla trička pro bonding. Tak je označován proces vytváření prvotní bezprostřední vazby mezi matkou a novorozeným dítětem.*

Je to fascinující, že my lidské bytosti bez lásky nepřežijeme, to je tak dlouho známé, tak strašně moc.

53. *A dělá se tolik chyb...*

Pořád.

54. *Mně například hned po porodu druhé dcerky v porodnici říkali: Vy se teď, maminko, pořádně vyspěte. Tu malou si vezmeme k sobě. Já říkám: Jak mám spát? Jsem tak vyexcitovaná, toužím se na ni pořád dívat. Oni na mne: Vy hned usnete, a ona se uduší. Já: To teda ne. Moc vás prosím, nechte ji u mě. Určitě neusnu. Podepíšu vám papír, jestli chcete. Ale to už jsem byla zkušená, to už jsem měla za sebou jeden porod, takže jsem věděla, co chci a jak ty první chvíle jsou krásné. Ale u toho prvního porodu bych to nevěděla. To jsme naštěstí jeli rodit do Krkonoš do Vrchlabí, tam byla vana, rodila jsem do vany jak lachtan, to bylo hezké. A hned jsme s právě narozenou Idunkou celou dobu mohli být, byl to zážitek. To byla tehdy jedna z mála porodnic, kde podporovali přirozený porod a neorganizovali to podle sebe. Podporovali bezprostřední kontakt matky s dítětem, a pokud byl zájem, mohl tam být celou dobu i tatínek. My tam všichni tři spali v jednom pokoji a bylo to jako na nějaké dovolené. Nikdo nás nerušil. Ale fakt je, že jsem nevěděla, co s tím tělem, že prsa přes noc obrovsky narostly, a že jsem si říkala v tu chvíli, co s tím budu dělat, bála jsem se, že mi to zůstane, trápila jsem se, že je vidět to extrémní ženství, takhle jsem to nechtěla. Ale to všechno souvisí s těmi traumaty.*

Jedna věc je, že když porodíte dítě, jste aktivována zařídit jeho přežití. Jenom ženy, které opravdu onemocní, nebo ženy v tak strašně patologických vztazích to neaktivuje, ale většinu žen to aktivuje zařídit přežití miminka.

55. *Ta příroda je dokonalá.*

Příroda je v tomhle smyslu dokonalá, ale druhá věc je, co to s vámi začne dělat, co to začne probouzet ve vašem těle, když pak s tím dítětem žijete déle. Nejdřív to dva měsíce přežijete bez ohlížení se na sebe, vnímáte jen to neskutečně zranitelné stvoření, ale pak se najednou vrátíte k tělu a k uvědomění sebe samé a nastává to, kvůli čemu ženy přicházejí na terapii. Třeba že ve třech letech začnou dítě pohlavkovat, protože samy byly pohlavkované, a protože jejich tělo si to pamatuje. Dělají to naprosto automaticky, i když nechtějí a trpí tím. A musejí si samy sednout na židli toho pohlavkovaného a uvědomit si, jaké to pro ně bylo, že se jim nedostalo soucitu a laskavosti, a až pak jsou schopny dát soucit svému dítěti, pak se ta ruka může zastavit. Přestanou pohlavkovat, nebo jen jednou za čas, ale mnohem méně a s větší kontrolou než jejich rodiče.

56. *Terezo, vzpomenete si na první reakci na knížku? Nebo jednu z prvních, které vás zaujaly nebo překvapily?*

Od neznámých lidí asi ne, protože jsem byla tak moc orientovaná na to samotné předání poselství nemilovaného dítěte, že jsem se nesoustředila na reakce čtenářů, ale silná pro mě byla reakce mého muže, když mi napsal, že to je neskutečné, jak probouzím emoce skrze

slova. A to jsem chtěla, dala jsem hlas tomu dítěti. Pak ještě mám kamarádku spisovatelku, která si, nevím, jestli celou tu knihu, ale kus té knihy v rukopise přečetla, a jednak mě podpořila, ať to zkusím rozeslat do nakladatelství, jednak mi řekla, že by ráda uměla psát takhle emocionálně, že to takto nedokáže. A to byl pro mě důkaz, že se mi podařilo tomu dítěti a těm emocím dát hlas. A že pokud při četbě budou lidé plakat a budou smutní nebo rozčilení, budou v emocích, tak je to dobře napsané. Tohle si pamatuju z těch začátků. A reakce pěstounů? To je někdy dojemné. Když mě vidí naživo, uvědomí si, že já jsem i nejsem to dítě, že já jsem prožila ten příběh, ale mám v sobě spoustu světla. Že ta temnota byla strašná, ale mám spoustu světla v podobě naděje, kterou předávám. Oni najednou pochopili, že nejde jenom o ten výkřik, o nářek dítěte, ale že jde i o to, co bylo potom a co je nyní.

57. *Vy jste se svými adoptivními rodiči přerušila kontakt, abyste mohla žít?*

Ano, abych mohla přežít. Zabíjela bych se, kdybych u nich zůstala – pokus o sebevraždu jsem udělala.

58. *Jak je to dneska?*

Když se narodil první syn Kryštof, kterému je teď osmnáct, dala jsem jim možnost, aby zažili nějaké prarodičovství. Poskytli mi u sebe deset let života, ať už to bylo jakkoliv. Takže jsem jim nabídla možnost vídat vnuka a mít s námi kontakt. Od narození syna jsme se vídali jednou za rok. Udržovala jsem ten kontakt kvůli dětem, aby měly nějaké prarodiče – věděli, že to jsou adoptivní prarodiče. Takhle to probíhalo do minulého roku. Minulý rok začal umírat děda, můj adoptivní otec. Doprovodila jsem ho ještě ke smrti, ale to už je jiný příběh. Zemřel loni v srpnu. A babička se mnou kontakt přerušila úplně. Teď už vztah úplně skončil. Ale po celých těch osmnáct let jsme se jednou ročně vídali a moje děti si s prarodiči občas telefonovaly. Z mojí strany tam nebyla žádná láska, z mojí strany by nebylo potřeba žádného kontaktu. Ale ctíla jsem to, že mi dali deset let života, což si zaslouhuje vděk.

59. *A oni tu knížku neviděli? Nemohli jste se o tom nikdy bavít?*

Ne, nečetli ji, neviděli ji. Oni by se o tom nikdy nebavili, to byli naprosto jednodušší lidé, kteří by ji vůbec nechápali.

60. *Ale přitom ta pěstounská maminka, jak jste to popsala v knize, vzdělání považovala za hodnotu, a to vám předala, přestože nebyla vzdělaná. To je pozitivní, protože ne všichni, kteří nejsou vzdělání, by to ctíli.*

Knížku nečetli, a ani by to nemělo žádný význam, nechápali by ji. Oni se hlavně nikdy nechtěli dotýkat našeho vztahu, nikdy o tom nemluvili. Ani když děda umíral, neměl potřebu cokoli k tomu vyslovit. Oni si žili svůj příběh. V souvislosti s tou knihou, pěstounům vyprávím o významu a důležitosti porozumění svému rodu, předávání z generace na generaci... Hodně vyprávím o tom, jak je důležité nevzít dítěti rodovou příslušnost. Od svých šestnácti až do napsání té knihy jsem hledala svou rodinu. Do té doby jsem o ní nevěděla vůbec nic, jako by neexistovala. A i kvůli tomu jsem tu knížku psala, abych dala konečně dohromady svůj pravdivý příběh. Do té doby jsem byla *nobody*, nikdo, bez jakékoliv identity. A to pěstounům i adoptivním rodičům taky zdůrazňuji, aby si uvědomili, že nikoho nenahrazují, že ty děti svoje rodiny mají a že je důležité to nepopírat. Že jsou prostě jen další lidé, kteří se jim připlétli do cesty. Hotovo.

61. *Řekněte mi prosím, jestli vás vydání knihy nějak změnilo?*

Přímo vydání té knihy ne, ale to, co se otevřelo. Najednou jsem zažila, že můj příběh má smysl, což umožnila ta knížka původně naprosto nechtěně. Zjistila jsem, že má velký význam ten příběh vyprávět lidem, kteří se rozhodují pro přijetí cizího dítěte mezi sebe, a mně to dalo sílu mluvit nahlas. Protože do té doby jsem mlčela.

62. *Knížka byl první krok, že?*
Ano, takže nyní jsem ochotná a schopná odpovědět na každou otázku komukoliv, kdo se zeptá.
63. *A je u nás někdo, kdo se zabývá vyloženě traumatem?*
Je tady víc takových terapeutů, ale třeba to rané vývojové trauma znám odshora až dolů. O tom Gabor Maté vůbec nemluví, on mluví o závislosti a traumatu. A je vidět, že má psychiatrický, ale nemá ten žitý terapeutický background. To traumatizující, co lidé zažívají v raném věku, je ovlivňuje ve strukturaci jejich osobnosti, v tom, kým se postupně stávají a jaké vztahy žijí.
64. *Na Slovensku je pak Jozef Hašto, psychiatr, který vydal třeba knihu Vztahová vazba (2005). Ale psychiatr, pokud to dobře chápu, je ten, který dává léky.*
Psychiatri jsou lidé, kteří vystudují medicínu, takže často nemají ten psychologický background. Sice pak v praxi předepisují léky, ale někteří si udělají psychoterapeutický výcvik, takže pak fungují i jako terapeuti. Ale je to ta sekce lidí, kteří prošli medicínou. A dost často přemýšlejí přes tu neuropsychologii, přes mozek. Což není špatné.
65. *Ale nejlepší je asi obojí?*
Pro terapeutickou práci je třeba znát ty psychologické mechanismy. Jinak k traumatu toho vyšlo moc, ne v české literatuře, ale v překladech, například *Probouzení tygra* (2011), *Trauma a uzdravenie* (2001), *Trauma očima dítěte* (2012), *Tělo sčítá rány* (2021), ..., vyšlo toho opravdu hodně. Lidé jsou traumatizováni různě: dostanete náročnou nemoc, to je traumatická událost, srazí vás auto, musíte to zpracovat.
66. *Nebo že přihlížím tomu, že trpí můj blízký.*
To je také trauma, sekundární trauma. Ale to rané vývojové trauma je dalekosáhlé trauma, které zasahuje vývoj osobnosti dítěte a má to celoživotní následky. To není něco, co je vyléčitelné, jak si někdo může myslet. Protože vývoj osobnosti se utváří od narození, od prenatálního vývoje až do tří a půl let, a pak je konec. Jádro je hotové. Důvěra k lidem, důvěra ke světu, bezpečí, emocionální reaktivita, to všechno je hotové.
67. *A je šance na vyléčení u takových případů, jako byla Natascha Kampusch? Je šance, že ona se z toho někdy může dostat?*
Ano.
68. *Protože už byla starší, že?*
Ano, protože když je to únos, když dítě má nějaký základ, o který se může opřít, může se k němu navrátit, může se navrátit k vnitřní jistotě, že i když ho někdo unesl, vždy bylo milováno matkou nebo celou svou rodinou. Ale to nejhorší, co se vám může stát, je, že vám ubližuje ten nejbližší, že vás zradí ten, o kterého se máte opřít. To je ve vývoji dítěte to nejstrašnější. Protože se samo začne zpochybňovat, jestli je hodno lásky, když ho nemiluje ten jediný člověk, přestane věřit samo sobě, má o sobě obrovské pochybnosti a ty si nese celým životem.
69. *Terezo, můžu se ještě zeptat na vaši sestru, jestli jste se viděly, třeba když byla ještě u babičky, nebo jestli jste měly možnost se bavit spolu později.*
To jsme neměly, protože moje sestra je mentálně postižená.
70. *Já jsem z té knížky pochopila, že možná mamince upadla, ale že se to neví.*
No s tou sestrou se mi to stalo nedávno. Občas se mi díky knize stane, že se mi někdo z toho příběhu ozve. A nedávno se mi ozvala jedna paní, už asi sedmdesátiletá. Zavolala mi a řekla: „Já vám to musím říct, znala jsem vás jako malou holčičku, když vám byly necelé tři roky. A znala jsem i vašeho otce a vaši matku a nemůžu umřít, aniž bych vám to řekla.“

To bylo hodně silné. A vyprávěla mi, že po nějaké období, rok dva, se setkávala s mým otcem, který tehdy tak trochu žil s mojí matkou. A taky mi řekla, že moje matka vůbec neměla zájem o své děti, ona je nepotřebovala. Nechávala mne jako dvouletou cizím lidem, cizím mužům, a odjížděla. To já vím. Do jesliček mne přehazovala přes plot nebo mě nechávala samotnou v bytě. Ale tahle paní mi to potvrdila. To je taky takový syndrom, že tomu nemůžete nikdy uvěřit úplně, že byste pro mámu neměla žádnou hodnotu. Pořád v tom příběhu tu její lásku hledáte. A ta paní mi říkala, že se máma skutečně chovala hrubě, že můžu být ráda, že jsem u ní nevyrostala. Domnívám se, že když si nás vzala jako zhruba půlroční z kojeneckého ústavu, že to opravdu nezvládala. A je dost dobře možné, že s Markétou hodila nebo ji upustila, prostě ji nějak poranila, protože dostkrát poté, co si nás vzala z kojeňáku, Markétu předávala babičce se slovy, že to je dement a že ji nechce. Takhle to pak už šlo dál. Řekla bych, že Markéta je mentálně na úrovni dvou až tří let, takže jsem s ní nikdy žádný rozhovor nevedla. Ona mne nepoznává, neví, kdo jsem. Ještě žije, žije v ústavu.

71. *A jste si podobné?*

Jsme jednovaječná dvojčata. A babička se o ni starala do konce svého života.

72. *Z té knížky jsem se nedozvěděla, jestli umřela.*

Doufám, že ještě žije. Ale to je taky paradox toho mého příběhu, toho ukradeného. Protože vždy, když volám do toho ústavu, tak mne odpálkují, protože já nejsem pro ně nikdo. Nejsem opatrovník, nejsem ani její sestra, protože se jmenuji jinak, nejsem pro ně prostě nikdo, takže se s tím znovu potkávám, s tou strašnou ignorancí, takže ani nevím, zda by mi zavolali, kdyby Markéta zemřela. Prostě je to strašné, v tomto smyslu je to opravdu ukradená identita.

73. *Proč vaše maminka, když se rozhodla vás dát do dětského domova, tam nedala spolu s vámi i sestru?*

Ona mne ani do dětského domova nedala.

74. *Nevyzvedla vás z nemocnice?*

To bylo podle vyprávění té paní ještě jinak, to už v té knize není. Vyprávěla mi, že šla jednou do bytu, kde moje máma žila, a našla mě tam s cizím mužem, protože máma odjela někam na nějakou chatu pracovat. Byla tam už asi tři týdny a já jsem tam ležela na zemi v horečkách a ten cizí muž nevěděl, co se mnou má dělat. Vlastně jsem byla na pokraji smrti. Ona tedy zavolala sanitku, ta mě odvezla, zachránili mě a z té nemocnice už mě odvezli rovnou do dětského domova. Takže to nebyla iniciativa mé mámy, která vůbec nevěděla, že mám horečku.

75. *Jasně, teď chápu, jak to bylo se sestrou.*

Tu nechala u babičky. Moje máma nedělala žádná opatření, ona nás nechávala, nebo mě nechávala, jestli to přežiju, nebo ne.

76. *A Dorota, která se narodila mamince už v Německu, neřekla nikdy, že by maminka o vás mluvila? Jak to bylo? Já tomu nemůžu uvěřit, přece i váš starší bratr Martin věděl, že se sestrou existujete.*

Ano, Martin si mě pamatoval. Když jsem je tehdy navštívila, tak jsem toužila po tom, aby...

77. *Abyste byli v kontaktu?*

Ano, a abych se taky dozvěděla, že snad ta máma by mi mohla něco vysvětlit, navštívit mne... Ale ona, ani když umírala, to nikdy neudělala. Prostě jsem pro ni neexistovala. Dorota mi nikdy neřekla, že by o mně máma na konci svého života mluvila, a Martin taky ne. A asi nejpodstatnější je, že máma věděla, že zemře, a neměla snahu se se mnou potkat.

Ještě jsem zapomněla říct, že můj otec, o němž byl natočen dokument *Bez lítosti* (1983), za měsíc nato uhořel. A ten to měl podobně jako ta moje máma, taky se o mě nestaral. Poprvé jsem viděla ten dokument, když mi bylo něco přes dvacet, byla jsem mladá, zajela na Kavčí hory, aby mi to pustili. Toužila jsem po tom, aby aspoň v tom dokumentu o mně otec promluvil, aspoň slůvko. A on mluvil o tom, že ničeho nelituje. Tehdy jsem to vůbec nechápala.

Prostě jsem ze životů všech těch lidí zmizela. Myslím, že ještě žije bratr mého otce, můj strýc, který při dědickém řízení s babiččinou pozůstalostí přede mnou utekl a už mne nikdy nekontaktoval.

78. *Kvůli majetku?*

Myslím, že ano. A jeho dcera je opatrovnicí mojí sestry. Babička ji učinila opatrovnicí, ale se mnou taky není vůbec v kontaktu, taky nemá žádnou potřebu, takže tam to zavržení pokračuje.

79. *A není možné, abyste vy jako psychoterapeutka zajela za tou opatrovnicí a řekla jí: Jsem tady a jsem živá a zdravá, měla jsem to štěstí, jsme jedna krev.*

Viděla jsem se s ní, když ještě babička žila. věděla, že babičku navštěvuji, ale když pak babička umřela, tak mi nezavolala, dozvěděla jsem se to náhodou. Vlastně mi nezavolali, ani když umírala, i když to byl jediný člověk, se kterým jsem se v dospělosti potkávala a moc ráda bych se s ní rozloučila.

80. *Takže se na ně zlobíte, že to neudělali...*

Nezlobím se, teď už ne. Vidím v tom ta zavřená vrata.

81. *Ale ta zavřená vrata mohla být kvůli tatínkovi, kvůli penězům, kvůli nějakým blbostem...*

Těžko říct, ale už o nic nejde, protože jim nikdo nic nebere.

Žádný kontakt s nimi už nemám, nechávala jsem jim vzkaz v ústavu u Markéty, protože tam mi nechtěli dávat informace. Takže jsem je požádala, aby zapsali do karty, aby mi opatrovnice dala souhlas k poskytování informací, nebo aby mi zavolala, protože já na ni nemám kontakt. Nic takového se nestalo.

82. *Ale souhlas dala?*

Ne. Když jsem tam volala znovu, vše se opakovalo.

83. *Myslíte si, že v tom je neochota těch lidí v tom systému? Přece když je člověk lidský a vidí, že tam jdete za sestrou, která je jednovaječné dvojče, vidí v těch papírech tu žádost, tak si to spojí.*

Myslím, že jsou jednak vyhořelí a vyčerpaní a jednak je jim to úplně jedno. Mně to samozřejmě jedno není, ale je to boj proti větrným mlýnům.

Proto mi dává smysl ta kniha. Za to jsem vděčná. A taky to, že jsem šla dál než moje máma, že jsem své děti nikdy neopustila, to je pro mě největší dar.

84. *Terezo moc děkuji za všechno. Já jsem se toho setkání úplně bála, říkala jsem si, jaká ta Tereza asi bude.*

Vy jste se bála?

85. *No, a pak jsem vás poslouchala na internetu a říkala jsem si: „Ona mluví tak spisovně, to je krásné.“*

Protože já mám velkou snahu, aby se druzí nemuseli namáhat s pochopením.

86. *Pořád na ně myslíte?*

Já pořád myslím na ty druhé.

87. *Tomu taky rozumím.*

Ale víte, že lidi se mne bojí? Jsem prudká, otevřená.

Fotografování mi pomohlo s mou ornitofobií

Kateřina Huberová (1969, Ostrava)

1. *Mohla byste mi říct, jak se stalo, že jste se se svou ornitofobií odvážila začít fotografovat ptactvo?*

To vzniklo jenom očarováním. Tím, že jsem se ocitla v úplně jiné lokalitě. Přestěhovala jsem se z města na kraj Ostravy, do míst, kde opravdu kolem domečku, kde teď žiju, není nic než pole a na obzoru je les. Začala jsem si všimnout, že za plotem jsou často a zcela běžně srny a že přicházejí opravdu hodně blízko. A pak taky toho, že se tam vyskytuje množství ptactva, ale takového, které jsem zblízka nikdy neviděla, protože jsem městské dítě. Takže jsem znala holuba, straku, vránu nebo havrana, to je tak všechno. A ještě vrabce. Ale najednou jsem tam uviděla ptáka, o kterém jsem se zprvu domnívala, že je to papoušek. Zjistila jsem ale, že je to žluna, a pak jsem tam spatřila taky strakapouda. Viděla jsem je zblízka, protože tam je na zahradě hodně ovocných stromů. A protože jsem tam v přírodě pozorovala kdeco, začala jsem se pokoušet zachytit na fotografiích i ty ptáky. Nejdřív jen na mobil. Ale ani tak to není lehká věc, pták je velmi plachý, a když jsem se chtěla přiblížit, tak mi ufrnkl. Takže jsem zahájila jakousi soutěž sama se sebou, co se mi povede zachytit a jak blízko se k tomu ptákovi dostanu. A složité pro mne je to v tom, že musím překonávat ornitofobii, kterou mám od malička.

2. *Tušíte proč?*

Vím to přesně, protože když jsem byla malá, asi tak ve věku čtyř a půl let, přiletěl ke mně holub tak blízko, že mi křídly mi pleskal o hlavu.

3. *Někde ve městě?*

Ano, myslím si, že to bylo na Václavském náměstí v Praze, kde bylo hodně holubů, a já jsem s ostatními dětmi mezi nimi pobíhala a rozháněla je. A tehdy mi ten holub křídly zapleskal o obličej, a proto mne dodnes to pleskání křídel traumatizuje. Tedy když kolem mě proletí pták a nemá křídly, tak to jsem schopná přežít, ale to pleskání křídel...

Dostávala jsem se opravdu do takových záchvatovitých stavů. A bylo mi jedno, jestli jsem třeba uprostřed náměstí, začala jsem řvát, klidně jsem dřepala a držela jsem se za uši. A stalo se mi to třeba i tady v rozhlase. Kolegyně tu chovala v newsroomu andulku. Byla sice v kleci, přesto jsem všem zdůrazňovala, že nesmí být volně puštěná, když se tam vyskytnou já, že mám opravdu strach. Oni to nějak věděli, ale netušili, jak velký ten strach je. Nastala situace, kdy jsem již seděla ve vysílacím studiu a za minutu mi měl začít hodinový živý rozhovor s hostkou. A protože ta kolegyně, která tam tu andulku chovala, tu hostku znala, chtěla ji jenom pozdravit a zrovna držela tu andulku v ruce, ale ona jí opravdu uletěla a začala lítat po studiu. Já jsem dostala záchvat, začala jsem řvát a vlezla jsem pod stůl. Kolegyně ji teda bryskně odchytila a odešla ze studia zcela šokovaná. Hostka sedící naproti mně byla taky v šoku a v průběhu toho rozhovoru jsem viděla za sklem, jak tam všichni ti redaktoři stojí s vytřeštěnými očima a přemýšlejí se, co se mi stalo. Byla jsem v šoku, uvědomovala jsem si, jak ubíhají vteřiny, jak už končí předchozí písnička, jak za půl minuty znělka uvede rozhovor s tou dotyčnou... Všechno jsem to absolvovala, ale dnes si to nepamatuji, mám totální okno, prostě nevím.

Nebo v Praze na Hlavním nádraží, tam jsem přijížděla při natáčení pro televizi a každé pondělí jsem tam trávila spoustu času. Tam ti holubi také lítají. Když okolo mě holub proletěl a já jsem dostala tenhle psotník, nějaký pán se na mě vrhl, protože se domníval, že mám epileptický záchvat a že mi musí poskytnout první pomoc.

Tak do takových stavů jsem se dostávala.

Ted' jsem ale na té zahradě, vytáhla jsem dokonce kvůli tomu i foťák – zrcadlovku – a snažila jsem se udělat opravdu hezkou fotku ptáka. A přišla jsem na to, že když jsem zcela zaujatá tím záběrem, abych ho zachytila, tak i když se ten pták vznese, se mnou ne že to nehne, leknu se, ale už se pouze leknu, udělám takové to „eh“. Protože ten obrázek je v tu chvíli důležitější. Nevím, jestli se v mozku stane něco, co ho zaměstná něčím jiným nebo přeskupí informace.

4. *Mozek přepne pozornost?*

Přepne asi opravdu pozornost a musím říct, že i při běžném pobytu na zahradě, i když nemám foťák a odněkud se vznese pták, už tyhle záchvaty nemám, a to od té doby, co jsem začala fotit.

5. *To je skvělé, to byste si měla dát patentovat!*

Já nevím, jestli je to můj patent.

Poznámka:

Tento krátký rozhovor k tématu vznikl jako bezprostřední reakce při nahrávaném rozhovoru pro Český rozhlas v lednu 2022, kdy moderátorka reagovala na téma mé disertace, že má také svou osobní zkušenost s terapeutickým potenciálem fotografie (Huberová, 2022).

Dopis Dítě

Jaroslav Pulicar (*1954, Brno)

Milá Dito,

k naší telefonické rozpravě na téma, zda fotografie jako medium může nést terapeutickou hodnotu, mě napadlo několik skutečností, které bych ti k tomuto chtěl říci.

Vzpomněl jsem si mimo jiné na esej Vojty Dukáta *Je dobré a velmi vzrušující osmělit se...* (2013, s. 41), kde o fotografických obrazech, které nás svými kvalitami zasáhly, hovoří jako o entitách, které „žijí dál s námi, jsou dobrou potravou, je na ně spolehnutí, můžeme s nimi obcovat, léčí a nikdy nezklamou“. Vždycky si na tuto formulaci vzpomenu ve Vídni, kde pravidelně navštěvuji expozici Pietera Bruegela staršího v Kunsthistorisches Museum Wien (KHM) a kde sleduji své oblíbené obrazy, např. *Die Jäger im Schnee [Lovci na sněhu]* (1565). V této galerijní expozici je velká čalouněná lavice, kde je možné spočinout, dívat se na obrazy z dálky, po chvíli vstát, přistoupit blíž, sledovat reakce lidí, znovu si sednout, udělat si poznámku do deníku, usebrat se, nechat se myšlenkami unést mimo toto teritorium a zase se vrátit a po kratší či častěji delší chvíli odejít s exaltovaným a nadneseným pocitem, že svět je krásné místo k žití a obzory jsou daleké a projasněné.

K Bruegelovi a KHM jsem odbočil proto, že tento zážitek bych si rád dopřál v nějaké stálé fotografické expozici s vystavenými zvětšeninami – pochopitelně těmi, ke kterým jsem si v životě vytvořil pevný vztah, toto je bohužel v geografickém okruhu mých možných návštěv nereálné a nezbývá než občas v domácím prostředí spolu s otevřením stran jistých fotografických knih substituovat tento zážitek ve skromnějším provedení. Tímto pochopitelně nesdělují nic jiného než to, že fotografie, které obdivujeme a máme rádi, do nás vnášejí mír a pokoru, a dovedu si představit, že zážitek s autentickou zvětšeninou by v nás jistě tyto kladné aspekty ještě více akceleroval.

Jako podstatně skromnější a ovšem o nic méně působivější mám tuto další zkušenost: Vedle své fotografické tvorby se sporadicky věnuji i sbírání fotografií od fotografických anonymů, mám tím na mysli ty běžné fotografické momentky, které vznikaly pro osobní potřebu, bez jakýchkoliv uměleckých ambicí. Jistou část mé nevelké sbírky tvoří portrétní fotografie, mám tím ovšem na mysli momentní fotografie, často také z photoboothů – fotografických automatů,

občas také fotografie, které byly vystřiženy jako samostatný portrét ze skupinové fotografie. U těch, které jsem sesbíral, je jasné, že byly zhotoveny nikoliv jako fotografie pro průkaz nebo síťovou jízdenku, ale že byly vytvořeny pro někoho, komu je portrétovaný daroval. Pochopitelně jsem zde na tenkém ledu domněnek a fabulací, ale jak vzrušující je se po tomto ledu procházet! Tyto fotografie nesou navíc stopy častého a dlouhého používání, jsou odřené, staré, přelomené, vybledlé, s ohnutými rohy. Ve výrazu tváří, často radostných a usměvavých, ale nikoliv takto nutně, lze jasně číst, že byly určeny pro ty nejbližší – partnery, milence, děti, nejbližší přátele. Případně mi to velmi dojemné v tom, že si představuji, jak často byly ukazovány, jak v sobě nesly vzpomínky, jak jejich technický stav ukazuje na jakousi „věrnost“ v uchování vzpomínky a zážitku a jak byly jistě zdrojem zklidnění a toho rozlivu tepla v sobě, který všichni občas tolik potřebujeme. Zažil jsem to koneckonců několikrát: Starý vesničan vyloví z potrhaných montérek letitou peněženku, rozevře ji a za odřenou, zažloutlou a přelomenou slídou je tvář ženy s vlídným a měkkým pohledem: „To je moja... už teda dlouho nežije... měla nádherné černé vlasy... Takových kolem nebylo... oni to měli v rodině...“ Toto se dozvím hlasem, který je v trochu jiné tónině než předchozí hovor. Tento muž vidí tuto fotografii prakticky denně, když v obchodě kupuje své denní minimum, a někdy si jí všimne někdy méně nebo vůbec ne, někdy na ni myslí celou cestu z obchodu domů. Myslím, že toto je skutečnost, která pomáhá snášet potíže světa a dává důvod ke klidu a harmonii.

A to poslední, co chci na toto téma sdělit, je bohužel spojené s tím nejsmutnějším, co mě dosud potkalo, a sice se smrtí mojí maminky. Její život skončil v nemocnici, kam jsem za ní několik týdnů docházel a trávil s ní poslední chvíle života. Velmi mě dojalo, když jednou vytáhla pod polštářem ukrytý zmuchlaný igelitový sáček s několika fotografiemi, na kterých jsem byl já s bratrem, oba v předškolním věku. Byly to roky, kdy máma s tátou začínali rodinný život a měli první služební byt v domě se zahradou. Na fotografiích jsme s bratrem v tom nejhezčím oblečení, na hlavě máme věnečky z pampelišek. Tyhle fotky jsem znal a jako adolescent jsem se za ně velmi styděl, hlavně za ten věneček z pampelišek! S námi ochotně pózoval náš tehdejší pes, mohutný vlčák. „Pamatuješ si, jak se jmenoval?“ ptala se mě máma. „Měli jste se moc rádi...“ Slunce na fotografiích vrhalo ostré stíny asi vrcholného léta a my s bratrem jsme mhouřili oči na neznámého fotografa.

Bylo to pravděpodobně jedno z nejhezčích období mámina života; mladá žena ve své první domácnosti, kterou zařizuje, dvě malé zdravé děti, žádné výrazné starosti kolem nebyly a zdálo se, že nikdy ani být nemohou. V naší rodinné, velmi skromné kolekci fotografií byly tyto dochované záběry tím, na co se dívala v posledních dnech svého života. Tento sáček s fotografiemi jsem někdy viděl na stolku, někdy v polici pod stolkem, myslím, že jej měla v ruce velmi často. Jsem také naprosto přesvědčen, že poslední dny života s tím tušeným koncem jí ty fotografie přinesly smíření a vyrovnání. Potom zemřela.

V tom všem, co potom během pár následujících dní nastalo, jsem si na fotografie nevzpomněl. Až asi po třech dnech, když jsme z nemocnice odváželi osobní potřeby a jiné věci, co tam zůstaly, mě napadlo, kde jsou fotografie. Nikdo o nich nic nevěděl. Trochu mě to zarazilo, že nikoho z personálu nenapadlo, že by mohly mít pro nás nějaký význam.

Jak bych je teď rád měl!

Jak moc rád bych je teď měl!

Milá Dito, co jsem ti zde napsal, je asi velmi samozřejmé a nevím, zda je to do tebou nastaveného tématu vhodné.

Zdravím tě srdečně až vřele.

Jaroslav Pulicar