

# **Tématika zahlcení a důležitost přijetí pomoci**

Zuzana Matysová





Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta multimediálních komunikací

Ateliér Animovaná tvorba

Akademický rok: 2024/2025

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

|                   |                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Jméno a příjmení: | Zuzana Matysová                                                     |
| Osobní číslo:     | K21211                                                              |
| Studijní program: | B0211P310004 Teorie a praxe animované tvorby                        |
| Forma studia:     | Prezenční                                                           |
| Téma práce:       | 1. textová část:<br>Tématika zahlcení a důležitost přijetí pomoci   |
|                   | 2. praktická část:<br>Příliš velké sousto – kreslený animovaný film |

## Zásady pro vypracování

### 1. teoretická část:

Teoretická písemná práce se váže k praktické tvůrčí části bakalářské práce. V podobě autorské explikace ozřejmuje základní kroky při vývoji a realizaci praktické tvůrčí práce. Soustředí se tak nejen na sběr a vyhodnocování materiálů/informací, ale také na jejich následné využití při vývoji a realizaci tvůrčího počínu. Minimální rozsah je stanoven na 15 normostran, včetně úvodu a závěru. Nezapočítávají se přílohy, ani obrazová dokumentace.

Hodnotí se nejen jazyková úroveň textu (gramatika, stylistika), ale také formulace názorů, práce s informacemi, zacházení se zdroji. Povinný minimální počet odborných zdrojů je 5 článků, 3 knihy, alespoň z poloviny v cizím jazyce.

Student odevzdává práci ve dvou exemplářích v listinné formě a současně i v elektronické formě pro potřeby Knihovny UTB. Po skončení obhajoby zůstává jeden exemplář listinné formy práce (výtisk k uložení) na FMK a bude uložen v externím uložisti a druhý exemplář listinné formy se vrátí studentovi (výtisk k navrácení). Teoretickou práci ve formátu PDF nahrává student také na NAS FMK.

### 2. praktická část:

Praktická bakalářská práce má za cíl demonstrovat řemeslné dovednosti absolventa bakalářského studia, a tedy obsáhnout jak zvládnutí technologie, tak řemesla animace (uvěřitelný pohyb adekvátní k výtvarné stylizaci, technologii a kontextu, přenos informací a emocí z obrazu na diváka). V bakalářském projektu student představuje své nabyté znalosti a dovednosti. Možné je zhotovit bakalářský projekt výhradně jako autorské dílo nebo v tvůrčím týmu. Doporučuje se na projektu spolupracovat s dalšími tvůrčími odvětvími (např. stíh, zvuk, scénář, hudba, kolorování, pomocné animace, produkce, grafika, character design, concept art...)

Bakalářský projekt má povinnou minimální stopáž 90 sekund a doporučená maximální stopáž 5 minut. Do stopáže se nezapočítávají titulky, pakliže neobsahují plnění požadavků praktické práce. Projekt musí být dokončený. Bakalářský projekt může být uceleným narativním dílem, nebo kompaktně seskládanou sérií animačních etud/obrazů/scén.

Dokončené dílo se pro obhajobu odevzdává v předepsané technické kvalitě a s podklady k propagaci a distribuci díla (titulková listina, formuláře pro OSA a NFA, plakát, obrázky z filmu) na NAS FMK. Po obhajobě se dílo exportuje do ProRes formátu, a to po obdržení přesné technické specifikace.

Parametry pro videosoubor k obhajobě:

export o min. technické kvalitě: velikost obrazu v bodech 1920 x 1080 FullHD 1080p, poměr stran 16:9, bitrate (kbit/s) 10,000-20,000, počet snímků za sekundu 25, poměr stran obrazového bodu pixel aspect 1:1 square, vstupní formát zvuku WAV, případně MP3, parametry zvuku 48000 kHz, 24Bit, Stereo, kodek H.264

Součástí jsou: plakát k bakalářskému projektu (formát 70x100cm, digitální podoba PDF příprava pro tisk, rozlišení 300 dpi ve formátu PNG nebo JPEG, režim CMYK barva), 5 snímků výtvarných návrhů, 8 snímků filmu (obojí ve stejné velikosti jako video), titulková listina. Pro přijetí práce je nutné odevzdat vyplněné formuláře pro OSA a NFA a licenční smlouvu k audiovizuálnímu dílu.

Rozsah bakalářské práce: viz Zásady pro vypracování  
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam doporučené literatury:

- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. *Psyché*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- STRUNZ, Ulrich. *Tajemství odolnosti: co s námi dělá stres a jak jej vypnout*. Praha: Grada, 2023. ISBN 9788027134441.
- MARTIN, Seligman. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-91-2.
- McKee, R. (1997). *Story: substance, structure, style, and the principles of screenwriting*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB04256415>
- Snyder, B. (2005). *Save the Cat: the last book on screenwriting you'll ever need*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB1104002X>
- WILLIAMS, Richard. *The animator's survival kit: [a manual of methods, principles and formulas for classical, computer, games, stop motion and internet animators]*. New York: Farrar, Straus and Giroux, c2009. ISBN 978-0-86547-897-8.
- Field, S. (1979). *Screenplay: The foundations of Screenwriting*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB11061063>
- ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Vyd. 2., V Portálu 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Martin Kukal**  
Ateliér Animovaná tvorba

Datum zadání bakalářské práce: **3. listopadu 2024**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **23. května 2025**

L.S.

---

**Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.**  
děkan

---

**Mgr. Lukáš Gregor, Ph.D.**  
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 3. března 2025



# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

## Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne .....

.....  
podpis autora



## **ABSTRAKT**

Závěrečná práce se zabývá procesem vzniku bakalářského filmu *Příliš velké sousto* a metafor v něm užívané zkoumá v kontextu psychologie. Blíže se věnuje rozboru tematiky přijetí pomoci a mentálního zahlcení a hledá podobnosti jejího zobrazování napříč animovanými snímky.

Klíčová slova: Animovaný film, mentální zahlcení, přijetí pomoci, duševní hygiena, obrazová metafora

## **ABSTRACT**

The final thesis describes the creation process of the bachelor film *Too Big a Bite* and examines its metaphors in a psychological context, providing an in depth analysis of the topic of cognitive overload and accepting help. It compares techniques used to achieve visual portrayals of these internal emotions across a variety of animated films.

Keywords: Animated film, cognitive overload, acceptance of help, mental hygiene, visual metaphors



Poděkovat bych chtěla své rodině a přátelům, kteří mě podporovali a vyslechli vždy, když jsem se s nimi potřebovala poradit.

Velké díky také patří mému vedoucímu, Martinu Kukalovi, který neúnavně procházel mé rozpracované verze a poskytoval cennou zpětnou vazbu.

Mému skvělému týmu, který i přes veškeré obtíže vytrval a neustále mi nabízel pomocnou ruku.

A naposledy také Viky a Klárce, které mě inspirovaly k tomu se konečně otevřít pomoci blízkých.



## OBSAH

|                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD.....</b>                                                                                                           | <b>15</b> |
| <b>PROČ FILM VZNIKL.....</b>                                                                                               | <b>16</b> |
| <b>1 PROCES TVORBY FILMU PŘÍLIŠ VELKÉ SOUSTO.....</b>                                                                      | <b>18</b> |
| 1.1 NÁMĚT A TÉMA .....                                                                                                     | 18        |
| 1.2 POSTAVY.....                                                                                                           | 18        |
| 1.3 PROSTŘEDÍ A BAREVNÉ SCHÉMA .....                                                                                       | 22        |
| 1.4 ANIMATIK – VÍCE JE MÉNĚ.....                                                                                           | 24        |
| 1.5 DĚJ.....                                                                                                               | 25        |
| 1.6 DŮLEŽITÁ SOUČÁST PROCESU: TIME MANAGEMENT.....                                                                         | 29        |
| 1.7 POMOCNÁ RUKA.....                                                                                                      | 30        |
| 1.8 ANIMAČNÍ STYL A VYUŽITÉ VÝTVARNÉ TECHNIKY .....                                                                        | 31        |
| 1.9 FINALIZACE PROJEKTU .....                                                                                              | 32        |
| <b>2 MENTÁLNÍ STAV POSTAVY NAPŘÍČ FILMEM – PROJEVY<br/>PŘEHLČENÍ, STRESU A ÚZKOSTI Z PSYCHOLOGICKÉHO<br/>HLEDISKA.....</b> | <b>34</b> |
| 2.1 ZOBRAZENÍ VNITŘNÍCH PROJEVŮ STRESU A ÚZKOSTI .....                                                                     | 39        |
| <b>3 ZOBRAZOVÁNÍ STRESOVÝCH STAVŮ A PŘEHLČENÍ<br/>V ANIMOVANÉM FILMU .....</b>                                             | <b>44</b> |
| 3.1 <i>THE SPIDER WITHIN: A SPIDER-VERSE STORY (2023)</i> .....                                                            | 44        |
| 3.2 <i>FACING IT (2018)</i> .....                                                                                          | 45        |
| 3.3 <i>KILLING TIME (2019)</i> .....                                                                                       | 46        |
| 3.4 <i>KOCOUR V BOTÁCH: POSLEDNÍ PŘÁNÍ (2022)</i> .....                                                                    | 47        |
| <b>4 JAK SE V TOM PŘESTAT TOPIT ANEB MENTÁLNÍ ODOLNOST<br/>A PODPORA OKOLÍ.....</b>                                        | <b>49</b> |
| 4.1 MENTÁLNÍ ODOLNOST .....                                                                                                | 49        |
| 4.2 DŮLEŽITOST SOCIÁLNÍCH SKUPIN.....                                                                                      | 51        |
| <b>5 ZÁVĚR – CO SI Z TOHO VZÍT.....</b>                                                                                    | <b>53</b> |
| <b>6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>                                                                                     | <b>54</b> |
| <b>7 SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>                                                                                               | <b>57</b> |



## ÚVOD

Tato teoretická práce se zabývá projevy pocitu zahlcení a úzkosti v kontextu animovaného filmu. První část se věnuje procesu vzniku krátkého bakalářského filmu *Příliš velké sousto* a výzvám, se kterými jsem se jako autor během práce na něm musela potýkat. Druhá část se soustředí na bližší rozebrání stresových stavů hlavní postavy z psychologického hlediska. Poukazuje na strasti protagonisty a snaží se je blíže definovat. Motivy úzkosti, zahlcení a mentálního diskomfortu hledá i v jiných animovaných snímcích, které byly projektu inspirací. v neposlední řadě se pokouší najít východisko, jak stresovým reakcím v reálném světě předejít, nebo alespoň snížit jejich dopady.

*Příliš velké sousto* už pro mě není jen bakalářský film. Je to pokus přerodit mé hluboko zakořeněné tendence a touha po tom najít takový balanc mezi prací a odpočinkem, abych jeho proces zvládla bez zdravotních problémů a výsledek byl stále kvalitní. Přijetí pomoci není třeba brát jako sobecké vtažení nebohého kamaráda do víru práce, na kterou nestačím, ale i jako otevření se ostatním. Samotné mi dělá radost, pakliže mohu svým blízkým ulehčit. Je dobré si uvědomit, že i mí přátelé mohou mé přijetí pomoci brát jako gesto důvěry a vděčnosti. Změnit přístup je běh na dlouhou trať, ale já věřím, že když to dokáže hlavní postava v mém projektu, tak to časem dokážu i já.

## PROČ FILM VZNIKL

Každý z nás vnímá svět kolem jinak. Vždy do něj promítáme kousek sebe, naše zkušenosti, priority, morální hodnoty, vychování a to, jaké chování se nám v minulosti ukázalo jako nejvhodnější v daných situacích. a to samé se dá říci i o přístupu k práci. To, jak je pro nás daný úkol důležitý, ovlivní nejen náš proces, ale i následný výsledek. Současná společnost, jejíž životní tempo se za řadu let značně zrychlilo, funguje na získávání odměn a chrlení výsledků v co nejkratším časovém úseku. v zaměstnání se často stává, že když je zadaná práce splněna před termínem, člověk okamžitě a bez oddychu dostane na stůl další štos zadání a takto se vzorec **práce – odevzdání – práce** cyklí a postupem času v jedinci narůstá frustrace, vyčerpání a pocit marnosti.<sup>1</sup>

Nemusí to ale být pouze zaměstnavatel, kdo na nás klade přehnané a destruktivní nároky. Ne nadarmo se říká, že my sami jsme sobě největším nepřítelem. Nastavení mnoha jedinců je silně individualistické a požádání o pomoc je poté vnímáno jako projev vlastní neschopnosti. Tento přístup může pramenit i z toho, na jakém principu funguje vzestup po kariérním žebříčku – tedy co si jako jedinci dokážeme uzmout pro sebe v kompetitivním prostředí. To ale neznamená, že tento přístup je dlouhodobě udržitelný, jak pro nás, tak pro naše okolí.

To, že k práci přistupuji podobným způsobem, na mě v plné míře dolehlo až po krátké konverzaci o mém bakalářském projektu. Zda se mé přehnané lpění na práci a vyvyšování školních povinností nad vše ostatní, dá považovat za workoholismus, by byla problematika pro jinou tezi. Během studia jsem ale u sebe začala vnímat jisté vzorce chování. S každým projektem si vždy naberu povinnosti navíc, jejichž zpracování je příliš časově náročné. Že je toho na mě moc si nepřipustím, a i kdyby ano, nezabrání mi to v destrukci mé životosprávy. Jak ale vzpomíná Joseph Gilland ve svém článku o pracovním tempu v *The Animated Scene*: „*Děláme animáky, chlapci a děvčata. Má to být zábava. Začali jsme s tím, protože to milujeme (doufejme). Nepřestávejte se usmívat, nehroťte to. Ano, odevzdávky jsou důležité, a my děláme co můžeme, abychom je stihli. Ale nakonec, naše zdraví, klid, zdravý rozum a dobromyslnost jsou důležitější.*“<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Kap. Odolnost a zaměstnání, str. 215

<sup>2</sup> GILLAND, Joseph. *The Animated Scene: Surviving the Grind*, text přeložen autorem, originální znění textu: „... *We are making cartoons boys, and girls. It is supposed to be fun. We got into it because we love it (hopefully). Keep smiling, keep it light. Yes, the deadline is important, and we always do our best to make it. But at the end of the day, our health, our peace of mind, our sanity, and our good nature is more important.*“

Někdy v první třetině roku 2024 jsem přišla s myšlenkou workoholismu, jako námětem pro svůj bakalářský film. Přepracováním a potřebnou relaxací jsem se už v několika svých projektech zabývala, a proto se postupně z námětu vyvinulo nové téma – jak je důležité nechat si pomoci ve chvílích, kdy na to člověk sám nestačí. Věděla jsem, že v něčem takovém mám sama rezervy. Film jsem začala vnímat jako možnost si dokázat, že pomocná ruka opravdu není nic, co by poukazovalo na moji neschopnost. Děj se mi pod rukama začal pomalu rozvíjet a já o něm pověděla své kamarádce. a kamarádka mi nabídla, že mi s celým projektem může pomoci. Okamžitě jsem ji odmítla s tím, že po ní něco takového nemůžu chtít. Pokrytectví mé odpovědi přímo vztažené k tématu filmu na mě dolehlo až o pár dní později. a v ten moment mi došlo, že abych celý koncept pomoci konečně pochopila, mi nebude stačit film sama vytvořit, ale musím k němu pustit i někoho dalšího.

# 1 PROCES TVORBY FILMU PŘÍLIŠ VELKÉ SOUSTO

## 1.1 Námět a téma

Námět jsem čerpala z vlastního života a svých nezdravých zvyků, se kterými bych se ráda naučila pracovat. Ve filmu jsem chtěla spojit dvě témata. Prioritou bylo zobrazit proces přehlčení, následné ponaučení se a požádání o pomoc. Tematika tohoto typu ale může snadno sklouznout k poněkud pochmurnému filmu či dokonce k vzdělávacímu videu. Chtěla jsem se tomuto typu vyprávění vyhnout a téma nadlehčit pomocí výtvarné stylizace a činností, kolem kterých se děj odehrává. Mým cílem bylo dát do kontrastu jeden z mých dlouhodobých problémů (tedy workholismus a neschopnost si nechat pomoci) s něčím, k čemu mám velmi kladný vztah a na čem by mě bavilo pracovat. Jako druhé podtéma jsem si proto vybrala vaření. Můj vztah k jídlu obecně je velmi pozitivní a přišlo mi zajímavé skloubit v jednom obraze čerstvou pestrobarevnou zeleninu v prozářené voňavé kuchyni s čím dál temnější náladou vystresovaného hrdiny. Jídlo, vaření a sdílení pokrmů navíc z mé zkušenosti lidi spojuje. Rodina, ze které pocházím, si na jídle zakládá. Sdílení společného oběda, kdy se všichni sejdou u jednoho stolu a na moment hodí starosti za hlavu, je vnímáno jako nezbytná součást vyjádření vzájemné lásky a péče.

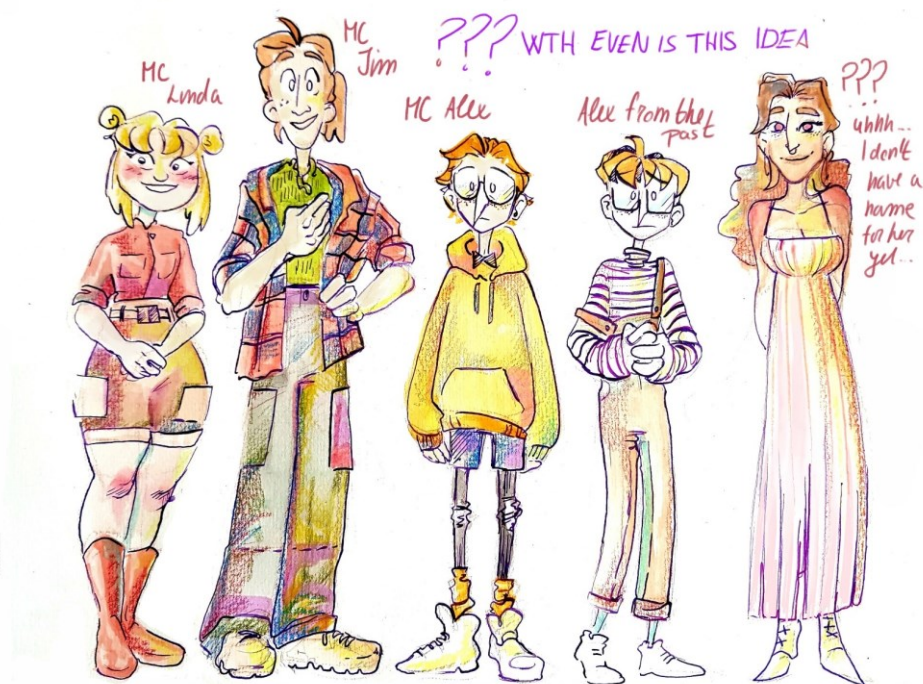
Tato dvě témata jsou značně vizuálně provázaná. Mostem mezi přílišným pracovním přetížením a přípravou jídla a jeho konzumací může být zahlcení samotné. Příliš velké sousto je již ustálenou metaforou na to, když si nandáte na talíř příliš mnoho povinností a práce. Stejně jako příliš velká porce k obědu, vás množství úkolů natolik zahltlí, že už nejste schopni vše strávit a v činnosti pokračovat. Ať už v přeneseném významu či nikoliv, výsledkem je negativní stav, ze kterého je časově náročné se dostat. Stejně jako hlavní postava se ale můžeme z této nepříjemné zkušenosti poučit a příště se zachovat jinak.

## 1.2 Postavy

Po zvolení tématu přišel čas vytvořit postavy, které by byly schopné příběhem diváka provést. Tvorba filmu mě provázela Erasmem v Norsku, kde jsem si jako jeden ze svých školních projektů zvolila vývoj a redesign hlavní postavy pro hru *Fokoro* vytvořenou Mohammadem Javadem Khajavi. Ten mi pomohl proniknout do hloubky tvorby charakterů a důležitosti detailů, které tyto designy nesou. Samuraj – hlavní postava této hry, měl totiž nést antagonistické i protagonistické rysy a tím diváka mást. Bylo tedy třeba se zaměřit

na každý detail a záhyb látky, a především také řeč těla. S touto zkušeností jsem se vydala na cestu k mým vlastním postavám do bakalářského filmu.

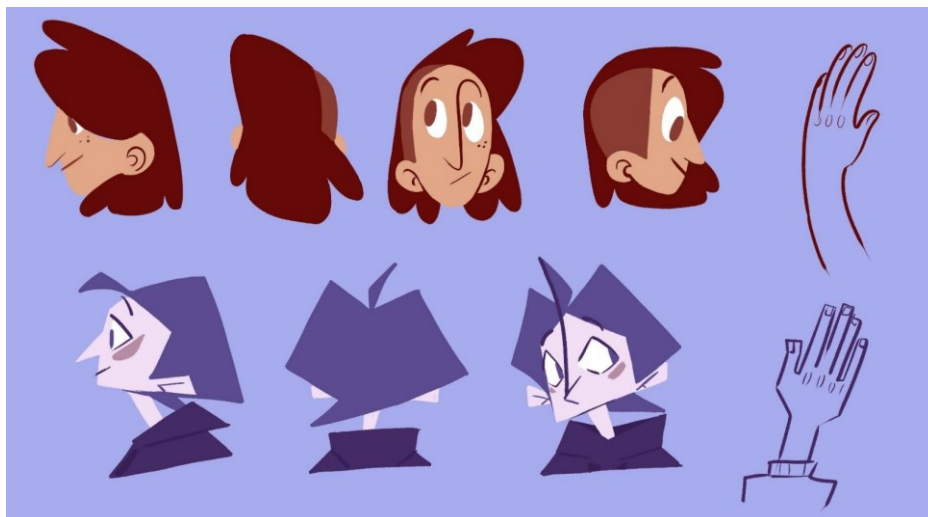
Předlohou pro ně se mi stala skupina charakterů, které jsem vytvořila před několika lety pro komiks o workoholismu. Díky podobnosti tématu pro mě subjektivně do filmu lépe zapadly a bylo snazší se na ně mentálně napojit. Design však byl přizpůsoben pro komiksovou formu a obsahoval mnoho detailů, proto nebylo možné s původní podobou pracovat a bylo třeba ji značně upravit.



Obrázek 1. Původní design postav v komiksu

Vzhledem k rychlému tempu filmu a mnoha metamorfózám jsem musela postavy zjednodušit a kontrastně zvýraznit. Jak uvádí Mestre v knize *Framed Ink* – v kapitole věnované postavám do grafické novely: „*To, aby byla postava rozeznatelná za jakýchkoliv okolností, včetně jakéhokoliv nasvícení či záběru, je nezbytností. Díky tomu bude vždy jasné, kdo je kdo, což nám umožní pokračovat v příběhu, aniž bychom byli nuceni pozastavit se nad specifickým snímekem a poté se vracet zpět, abychom mohli zkontrolovat, zda jsme vše pochopili správně.*“<sup>3</sup>

<sup>3</sup> MATEU-MESTRE, Marco. *Framed ink: drawing and composition for visual storytellers*, str. 97, text přeložen autorem, originální znění textu: „*Making him or her recognizable in any sort of circumstances, including any type of framing and lighting, will be essential. By doing so, we will have a clear read of who is who at any time, allowing us to progress through the story without having to go back to double-check this or that.*“



Obrázek 2. Kontrast barev a tvarů postav

Pro hlavní postavu, Alexe, jsem proto zvolila rovné linky a ostré hrany, které zprostředkovávají jisté pnutí, roztěkanost, rozkol. Alex je ve stresu, jeho nervy jsou napnuté k prasknutí, a přestože se snaží ve všem najít systém, rovnováhu a řešení (rovné linky), jeho pokusy do sebe naráží, kříží se a bortí (hrany). Je tvořen z velké části trojúhelníky, pohled na postavu zepředu dokonce tvoří šipku. Postava směřuje jasně za svým cílem, trojúhelníky svou dynamikou zobrazují jeho odhodlání.<sup>4</sup> Postupně, jak na něj množství práce dopadá více a více, ale začíná ztrácet svůj směr a koneckonců i vlastní tvar. Poprvé se tomu tak stane už ve chvíli, kdy se nechá přílišně rozptýlit vůní z kuchyně. Jeho odhodlání a síly napříč filmem skomírají a ač se mu ve většině případů povede postavit se zpět na vlastní nohy a být zase na moment sám sebou, dělá mu to stále větší potíže.

Jako hlavní převažující barvu pro jeho charakter jsem zvolila studené odstíny fialové. Emoce jako je úzkost, nervozita a vyčerpání mají podtext jistého chladu, lidé se v těchto momentech často třesou, doprovází je pocit prázdnoty. Alex je velmi bledý, dny tráví zavřený ve svém potměšlém pokoji, kde přístupu světla zvenčí brání kopy papírů, proto v jeho designu chybí teplé podtóny.

Při konzultaci charakter designu jsem se setkala i s názorem, že kombinace fialové a ostrých hran může působit až antagonisticky. Je tomu tak pravděpodobně i díky tomu, že mnoho postav z populárních Disney filmů s tímto archetypem pracují. Typickým příkladem je Yzma z *Není král jako král* (2000)<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> DOUCET, Ron. Character Design Crash Course. Kap. Shape Language, str. 452

<sup>5</sup> DINDAL, Mark (režisér). *The Emperor's New Groove*. Film. USA: Walt Disney Animation Pictures, 2000.



Obrázek 3. Yzma, Není král jako král<sup>6</sup>

Ač mě tato podobnost samotnou nenapadla, musela jsem souhlasit s jistým archetypálním předsudkem, který by divák mohl zaujmout. I přesto jsem se však rozhodla barevné schéma zachovat, jelikož Alex je v jistém slova smyslu antagonistou mého filmu. Je svým hlavním nepřítelem a problém, se kterým se potýká, pramení z jeho zatvrzelého přístupu. Proto ho musí vyřešit nejdříve sám v sobě a až poté, co se rozhodne akceptovat pomoc, se může posunout dál a vyřešit tak i externí povinnosti.

Druhou vedlejší postavou je Alexův kamarád Jim. Na rozdíl od hlavní postavy je velmi uvolněný, empatický, v dobré náladě a s úsměvem na tváři. Klid a jistou měkkost odráží i jeho design. Jim se pojí především s motivem vaření a jídla obecně, i proto tvarem připomíná dlouhou nudli, bez hran a rovných linek. Je vysoký, těžiště má díky pokrčení kolenou posunuté o něco níže než narovnaná hlavní postava, což mu dodává esovitý tvar. Aby nebyl narušen pocit uvolněnosti jeho těla a jednotný tvar, postava je „zbavená“ kloubů a jeho ruce a nohy se ohýbají do oblouku.<sup>7</sup> Jim se vyskytuje především v kuchyni, jeho barevnost tedy s prostředím koresponduje. Má tedy teplé tóny hnědé a po příchodu do kuchyně nosí texturovanou hnědou zástěru.

<sup>6</sup> DINDAL, Mark (režisér). *The Emperor's New Groove*. Film. USA: Walt Disney Animation Pictures, 2000.

<sup>7</sup> WILLIAMS, Richard. *The animator's survival kit: [a manual of methods, principles and formulas for classical, computer, games, stop motion and internet animators]*. Kap. Body Language, str.324



Obrázek 4. Finální design postav

### 1.3 Prostředí a barevné schéma

Do kontrastu bylo třeba dát i prostředí, ve kterých se děj odehrává, a ustálit barevnou paletu. Film se kromě úvodní sekvence, kde Jim vchází do budovy, odehrává na dvou lokacích – tedy v pokoji hlavní postavy a v kuchyni.

Pokoj je potměšlý, stísněný, přeplněný papíry a bez viditelného zdroje světla. Provází ho jistá náladočnost. Pozadí jsou plochá, chybí jim hloubka a tvary objektů jsou ostré a nestabilní. Pokusila jsem se stohy papírů stylizovat až do jisté ornamentálnosti. Alex je v těchto prostorech shrbený, plně obklopený prací a nucený se jí tvarem přizpůsobovat. Jak se neustále snaží dál pracovat, prostor kolem něj se zmenšuje, stránky rudnou a získávají až antagonistický ráz. Když už není kam před ostrými povinnostmi uhnout, volí cestu útěku. Pokoj praská ve švech a papíry se hrnou ven.



Obrázek 5. Design prostředí – pokoj

Na opačné straně, co se prvotní atmosféry týče, stojí kuchyně. Kuchyně je prosvětlená paprsky slunce. Provází jí tóny oranžové, červené a hnědé, korespondující s postavou Jima, jež zde tráví čas. Na některých předmětech se objevují i tóny světle modré, které propojují s prostorem hlavní postavu, teplé odstíny ale silně převažují. Prostor má hloubku, je provzdušněný a panuje zde klid a pořádek. Jak ale děj graduje, situace se mění. Alex si do kuchyně přináší nevyřešené obavy a přepracovanost. Kuchyně tak nabyde studených tónů modré, a jak se Alexovi vymyká situace z rukou, probleskuje tu ostrá rudá stejně, jako v jeho pokoji. Hřejivé tóny se vytrácí. Do své původní podoby se dostává až tehdy, kdy se problém vyřeší a hlavní postava se uklidní natolik, aby zase vše viděla ve správném světle.



Obrázek 6. Design prostředí – kuchyně

Stejně tak jako design postav, i storyboard jsem začala vytvářet na Erasmu, kde jsem se díky druhému školnímu projektu – animovanému explaineru pro organizaci Volda Komunne, pokusila poučit z lekcí svého vedoucího – Eilifa Gron Hensvolda. Ten dbal především na jednoduchost děje, který neupozadí hlavní myšlenku filmu a zároveň přílišně nevyčerpá jeho tvůrce.

S protahováním a přehlcováním filmů nadbytečnou „omáčkou“, jsem už měla zkušenosti z předchozích projektů, které se mi vždy nafoukly pod rukama. Proto jsem se snažila se storyboardem pracovat úsporněji, každý beat filmu řádně promyslet a u každé akce zvážit, zda je skutečně potřeba. v této fázi mi pomáhala nejen zpětná vazba spolužáků, ale také konzultace Martina Kukala a Kateřiny Čupové, kteří se s námi pravidelně konzultovali. I přesto mi ale děj pomalu začal přerůstat přes hlavu a z Norska jsem odjížděla se zdánlivě funkčním nápadem, který ale ve skutečnosti nestál na pevných základech. Potřebovala jsem si ujasnit, co přesně chci filmem říci. Zda dát větší váhu na workholismus hlavní postavy,

či zda se zaměřit na samotný akt pomoci. S tím mi ale brzy pomohl můj první samostatný pitch.

Těsně po návratu z Norska jsem se rozhodla účastnit se každoročního studentského fóra na Fest Anče, jehož součástí je pitch bakalářských a magisterských filmů. Pitch měl délku pět minut, proto jsem si musela ujasnit, co je ve filmu nejdůležitější. Díky zpětné vazbě od poroty (která mi potvrdila, že film by měl v této podobě spíše než tři minuty minut dvanáct), a i díky samotné prezentaci se mi povedlo storyboard posunout o něco dál.



Obrázek 7. Beatboard pro pitch na studentském fóru

Přechodem mezi tradičním storyboardem a první digitální verzí animatiku se mi na radu Ivana Štrobla stala papírková metoda. Rozhodla jsem se tedy rozkreslit záběry na jednotlivé papírky a poté jimi volně pohybovat napříč časovou osou a měnit jejich pořadí. Díky tomuto postupu se storyboard pročistil a na povrch vyplynulo, které záběry budou komplexnější a které je nutno pozměnit či vystříhnout. Film byl v této fázi zahlcen nadbytečnou akcí, proto mnoho z rozkreslených záběrů nakonec skončilo v koši a teprve poté začal držet tvar.

## 1.4 Animatik – více je méně

Sled interakcí, plynutí děje a správná gradace si vyžádal více než desítku verzí animatiků. Během procesu se ukázalo, že některé záběry, ač vizuálně zajímavé, dostatečně nepodporují myšlenku filmu a bude je nutné odebrat. Bylo třeba dát přednost funkčnosti před kreativním nápadem, který by děj zpomaloval. Animatik byl nadále pročišťován a zkrácen do podoby, kdy většina akcí sehrávala důležitou roli v plynutí filmu. Na řadu přišla role střihače. Danuše Hladíková, jež se této role ujala, filmu napomohla ke správné dynamice a nové podobě, kdy divákovi oči po záběrech kloužou bez větších klopýtnutí.

## 1.5 Děj

Po finálním vyčistění animatiku, děj filmu (Rozdělen způsobem, jakým ho dělí Robert McKee ve své knize *STORY*)<sup>8</sup> vypadal zhruba takto:

### Setting

*Kdy, kde a jak dlouho se děj odehrává*

Prvním záběrem je divák uveden do papíry zasypaného pokoje protagonisty. v kontrastu s venkovním prosvětleným světem, odkud vedlejší postava míří domů, je prostředí ostré a studené. I protagonista samotný koresponduje s prostorem a s napjatým výrazem ve tváři kvapně ťuká do klávesnice. v prostříhu vidíme, jak se před vedlejší postavou ověšenou nákupními taškami tyčí budova univerzitních kolejí. Volným krokem vejde dovnitř a postavy se setkávají. Víme tedy, že se jedná o přátele a spolubydlící a z kontrastujících barev můžeme soudit, že se jejich přístup bude značně lišit. Jim se pokusí Alexovi pomoci ze zavalení papírů, je ale kvapem odmítnut, a tak se se svým nákupem vydává do kuchyně.

### Inciting incident

*Je zlom, který silně naruší životní balanc protagonisty a ten pak musí začít konat.*

První zlomový moment nastává, když se zarputilému Alexovi i přes sebevětší snahu nedaří kvůli erroru v počítači nadále pokračovat ve své práci. Aby nebyl umačkáán svými povinnostmi, musí něco změnit. Volí útěk z nepříjemné situace a odstartovává tak cestu za vyřešením problému (jeho první volba, tedy únik, zdaleka není ideální, i přesto se však postava posouvá vpřed).

---

<sup>8</sup> MCKEE, Robert. *Story: substance, structure, style, and the principles of screenwriting*, kap. The Inciting Incident, str. 189



Obrázek 8. Alex utlačovaný papíry

Pakliže chceme na děj pohlížet jako na klasický dobrodružný příběh, Alex je tímto momentem vyslán na *cestu hrdiny*. Tedy tam, kde dosáhne svého cíle. Pro něj jde především o dokončení práce se silným důrazem na to, že ji zvládne dokončit sám a bez pomoci. Na své cestě bude ale muset vyzrát nad konfliktními situacemi a antagonistickou silou, která je, v tomto případě, na úrovni jisté vnitřní předpojatosti vůči pomoci a ožívá v předmětech všude kolem něj.

### Progressive complications

*Množství konfliktů narůstá až do bodu, kdy už se nelze vrátit zpět.*

Alex se snaží, stejně jako každý hrdina v této struktuře vyprávění, o navrácení věcí zpět do starých kolejí. v tomto případě se bezpochyby jedná o opětovné získání kontroly nad situací a dosažení cíle samostatně a bez pomoci. Jak ale popisuje McKee ve své knize, tímto se otevírá velká puklina mezi očekáváním protagonisty a tím, jak se věci skutečně mají.<sup>9</sup> Postava začíná vynakládat více a více sil, aby se jí podařilo získat, co potřebuje. S každou akcí se intenzita stupňuje. Alex utekl od svých úzkostí do kuchyně. Věří, že uvařit polévku zvládne bez problému a bude tak moci potlačit vlastní pocit neschopnosti. S receptem ovšem bojuje a nic nejde tak, jak by si představoval. Pokyny jsou pro něj náročné, nezvladatelné, ale on si stále snaží udržet masku stoického klidu a kontroly před sebou samým i svým kamarádem.

<sup>9</sup> MCKEE, Robert. *Story: substance, structure, style, and the principles of screenwriting*, kap. Act Design, str. 208

### Turning point

V každé scéně se Alex snaží utvrdit v tom, že situaci zvládá, i když tomu tak není. Pobíhá po kuchyni od jedné činnosti k druhé a postupně ho opět začíná dostihovat úzkost. Do místnosti se vkrádají nepříjemné pocity v podobě modrých odstínů a Alex přestává stačit vlastnímu tempu. Ačkoli mu kamarád nabízí pomocnou ruku, on ji stále odmítá, protože ji vnímá jako nepotřebnou. Hlavní bod zlomu nastává, když si připustí, že možná skutečně přecenil své síly. Do polévky kvůli své ukvapenosti vhodil badyán, který do receptu nepatří. z této události se sesype a čelit modré antagonistické síle je už je pro něj téměř nemožné. Zahlcení a úzkost nad ním začíná získávat převahu.



Obrázek 9. Badyán v hrnci

### Crisis

*Krise je dilema. Protagonista musí učinit to správné rozhodnutí pro to, aby mohl dosáhnout svého cíle.*

V této části se mnohdy převrací hodnoty a zásady jedince naruby, což může napomoci k charakterovému růstu. Alex je v pasti svého konání. Topí se ve spleť sítí problémů a paniky v podobě nudlí. Nad situací v kuchyni ztrácí kontrolu, je na pokraji sil. Před ním se otevírá finální rozhodnutí. Buď bude dále bojovat sám a dost možná se bude muset vzdát, nebo se otevře pomoci kamaráda. To by ale značně ohrozilo pocit vlastní hodnoty. Nudle na něj tlačí a už nezbyvá moc času, Alex musí jednat.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> SNYDER, Blake. *Save the Cat! strikes back: more trouble for screenwriter's [sic] to get into-- and out of.*, kap. The arc of the experience, str. 76

## Climax

*„Climax je odpovědí na otázku „Jak tohle dopadne?“ položenou v krizi. Climax je část, kde hrdina jedná dle svého rozhodnutí.“<sup>11</sup>*

Následuje Climax, který McKey pokládá za nejdůležitější a nejnáročnější část psaní příběhu. Alexovi se konečně podaří otevřít pomoci, kterou mu kamarád celou dobu nabízí. Částečně můžeme jeho volbu připsat pudu sebezáchovy. Co je však nejdůležitější – postava si zvolila cestu, která ji umožnila změnit náhled na svět jako takový a posunout se dál.



Obrázek 10 Pomocná ruka

Hlavní postavě se díky pomoci daří dostat ze zacyklené smyčky nudlí a strastí a konečně má možnost se opět volně nadechnout. Je otřesen a vyčerpán, konečně má ale čas se nad problémem pozastavit a zklidnit svou roztěkanou hlavu. S plným vědomím tak může přijmout nastavenou dlaň a nechat se vytáhnout na nohy, nebo si poradit sám. On se ale rozhodne nechat si pomoci.

---

<sup>11</sup> FRANCIS, Valerie. Post 2: The 5 Commandments of Storytelling, text přeložen autorem, originální znění textu: *The climax is the answer to the crisis question. The crisis asks “what will our hero do?” and the climax is the hero acting on his decision.*

## Resolution

*Pomalé zakončení předtím, než se „zatáhne opona“. Dává divákovi možnost vydechnout a utřídit si své myšlenky.*

Alex s Jimem polévku dovaří společně. Ač ještě dojde k několika momentům, které hlavní postavu rozhodí. Dostane se jí podpory, díky které už nespadne do smyčky pochyb. Díky důvěře ve svého kamaráda potom dokáže jít ještě o krůček dál a požádat o radu i s ostatními problémy. Díky tomu pak dokáže čelit i papírům, které na něj čekaly v jeho pokoji.

## 1.6 Důležitá součást procesu: Time management

Pro projekt delší stopáže, který je vytvářen větší skupinou lidí, bylo třeba vytvořit pevnou strukturu nejen časového harmonogramu, ale i postupu v produkci. Na organizaci záběrů a rozčlenění procesu jsem se na doporučení od pedagoga rozhodla použít aplikaci Notion. Časový harmonogram v něm zpracovala do podoby tabulek stážistka Viktorie Möllerová. v Notionu jsme vytvořily několik složek pro hrubou animaci, čištění, tvorbu pozadí a finální úpravy.

U časového rozložení práce na letní semestr bylo třeba zohlednit, že jedinec nemůže pouze pracovat. Bylo třeba počítat i s odchylkou způsobenou nečekanými či rušivými událostmi (může se jednat výluky v dopravě na cestě domů) a času potřebného pro zachování zdravého životního stylu. Pokud se rozhodnu k tak markantnímu kroku, jako je omezení spánku, či přeskočení oběda, je možné, že na to v budoucnu doplatím. Například nemoci, kvůli které se pak práce bude muset zastavit. Krátkodobě by tyto, ač nezdravé, ale mnohdy funkční praktiky mohly proces filmu o něco urychlit, ale vzhledem k velké časové náročnosti (projekt se spustil naplno v říjnu a měl být ukončen v druhé polovině května) je jasné, že by dříve či později v daných 8 měsících došlo k velkému otřesu v plánování kvůli vyčerpání sil. v knize *Psychologie lidské odolnosti*, od autora Karla Paulíka jsou jako pomůcka pro zlepšování organizace času uvedena tato pravidla:

- „1) neodkládat věci na později pokud to není nutné*
- 2) naučit se říkat druhým „ne“ v okamžiku, kdy jejich požadavky nejsou plně oprávněné a pro nás znamenají především časovou zátěž*
- 3) položit si otázku, které z mých úkolů může udělat někdo jiný, včetně toho, co mě neobtěžuje a dělám to rád/a*

*4) porady – racionalizační prostředek Time managementu – ve společných záležitostech*

*5) zbavit se neefektivních návyků z minulosti, jako je plýtvání času, například zbytečným prodlužováním rozhovorů, opakováním již řečeného, neztrácet čas neřešitelnými problémy“<sup>12</sup>*

Mezi časté negativní návyky patří i neustálé přemýšlení nad tím, co všechno v daný den musíme udělat. Tím sami na sebe vytváříme nadměrný tlak, a i během času vyhrazeného na relaxaci si kvůli těmto negativním myšlenkám nejsme schopni odpočinout. v tomto případě je účinné si povinnosti sepsat na papír. Pak na ně nemusíme neustále myslet, protože jejich připomenutí budeme mít před sebou na stole. Takto si uvolníme poměrně velkou část momentální mozkové kapacity na plné soustředění se na úkol, který právě vykonáváme.

v mém případě jsem se během procesu zcela neúspěšně pokusila zavést některé ozdravné návyky jako je pravidelná návštěva plaveckého bazénu či procházky na čerstvém vzduchu. Nakonec se mi podařilo vytvořit návyk na časově nenáročné ranní protahování, a to mi pomohlo zabránit blokáci krku a zad, se kterými jsem během práce na filmu začala mít problémy.

## 1.7 Pomocná ruka

Vzhledem k tomu, že hlavní myšlenkou a zprávou mého filmu bylo naučit se přijmout pomoc, bylo by velmi pokrytecké na něm pracovat o samotě. Proto bylo již od začátku mým plánem vytvořit tým. S příběhem *Příliš velké sousto* přišla i nabídka mé kamarádky, která byla ochotná mi pomoci s animací, čištěním nebo alespoň s barvou. Rozhodla jsem se tedy její pomoc přijmout a stala se z ní má stážistka. Jak je mým dobrým zvykem, projekt mi pod rukama začal přerůstat, a to byl dostatečný impulz pro to, abych se začala poohlížet stříhači. Za pomoci Danuše Hladíkové se podařilo podpořit důležité pasáže filmu a ostříhat to, co se nehodilo, pozměnit pořadí záběrů a zpevnit dějovou linku.

Hrubě připravená animace se skicovitými linkami znesnadňovala práci na některých záběrech a volba barevných bloků s absencí lineartu zabraňovala tomu, abych práci mohla rozdělit klasicky na cleanup a coloring. Tyto dvě složky byly spojeny v jednu, která se ukázala být velmi časově náročnou. Bylo tedy nutné sehnat další výpomoc. Během postupu práce na projektu mi s barvením scén postupně začala pomáhat Viktorie Möllerová, poté

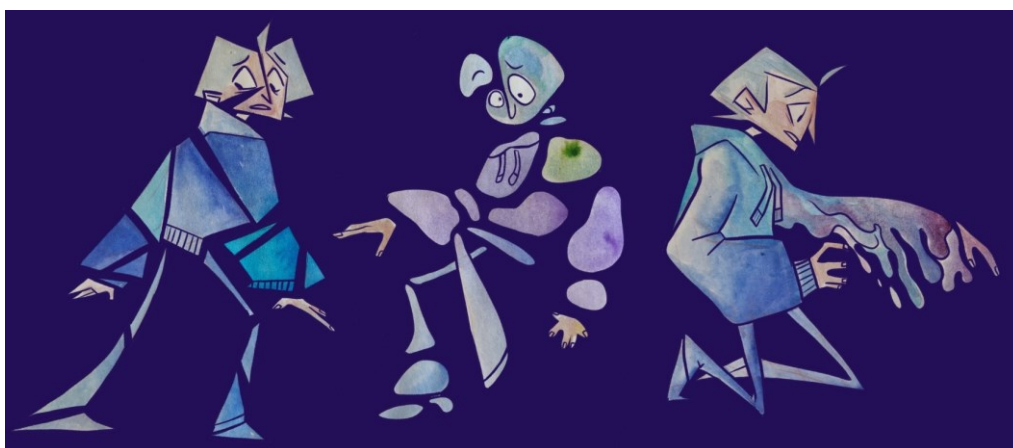
---

<sup>12</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti. Kap. Time management, str. 284*

se přidal William Picot a naposledy Petra Ondrová. Po vytvoření několika zkušebních záběrů jsem svůj tým mohla zaučit do procesu čištění. Nejkomplexnější části jsem měla na starosti já s výpomocí stážistky a kratší a jednodušší záběry byly rozděleny mezi Williama a Petru. Já poté vyčištěným charakterům dokreslovala výrazy v tváři, díky kterým se zachovala konzistence designu a rozpoznatelnosti postav. v druhé polovině produkce jsem následně přidávala na animované předměty textury, zatímco Viktorie testovala kamerové záběry a William dodával poslední detaily.

## 1.8 Animační styl a využití výtvarné techniky

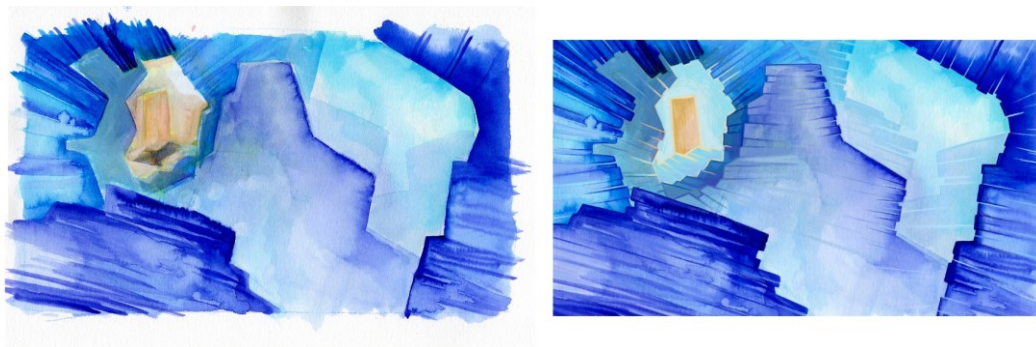
Film využívá kreslenou 2D animaci v kombinaci s tradičními texturami. Pro animování jsem zvolila program Toon Boom Harmony Premium. Ten mi byl doporučen přes přátele jako alternativa za mnou běžně využívaný TvPaint, kde se mi nepodařilo nalézt štětce, jež by komplimentovaly zvolenou estetiku. v projektu jsem chtěla využít mnoha metamorfóz a postavy volně deformovat, proto jsou vizuálně i pohybově silně stylizované. Hlavní postava se rozpadá a její materiál jako by se měnil – měkne, řídne, roztéká se. Ve zvolené podobě je téměř popřena pevná linka ohraničující každý tvar, a postavy jsou tak z velké části pouze bloky barev s několika tahy upřesňující výraz v tváři a definující končetiny. Na obličejích mají zdůrazněné kontury očí, nosu a uší pomocí digitálního štětce napodobujícího pastel, který změkčuje jinak ploché barevné bloky.



Obrázek 11. Příklad metamorfóz hlavní postavy

Charaktery jsou umístěny do tradičně vytvořeného prostředí zpracovaného kombinací kvaše a akvarelu. Pozadí je naskenováno a v počítači jsou v něm pomocí křivek zvýrazněny některé barevné tóny a zdůrazněna hloubka obrazu. Abych alespoň

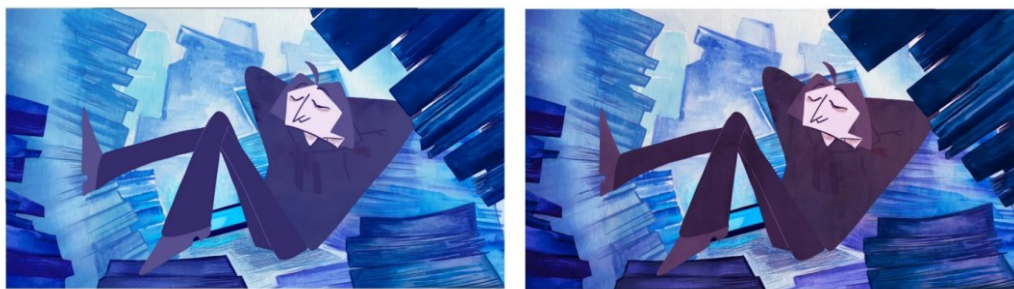
částečně setřela velký kontrast digitálních bloků barev s tradiční technikou, je na některé části těl postav a na předměty kolem nich pomocí masek vytvořena akvarelová textura. Vyskytuje se na animovaných předmětech a v některých případech, jako je tomatová omáčka, plechovka, nebo kutálející se rajče je textura rozhybaná, aby lépe korespondovala s pohybem předmětů.



Obrázek 12. Tradiční pozadí bez digitální postprodukce (vlevo)  
a s postprodukcí (vpravo)

Světelné zdroje ve filmu jsou vyznačeny už v tradiční fázi pozadí a zdůrazněny digitálně pomocí překrývajících se vrstev s různými režimy prolnutí. Podobný postup je zvolen i při vůních, kouři a bublání kapaliny.

Pro pohyby kamery, kompositing a finální exporty je použit program Adobe After Effects. Na celý film je v poslední fázi přidána potlačená akvarelová textura. I přes svou částečnou průhlednost je díky ní obraz o něco více sjednocen.



Obrázek 13. Srovnání záběru bez textury (vlevo) a s texturou (vpravo)

## 1.9 Finalizace projektu

Práce na samotném filmu a teoretické práci mi pomohla změnit pohled nejen na samotnou problematiku akceptace pomoci, ale i na práci v týmu. Naprosto bezproblémový a hladký postup při tvorbě filmu, na kterém se podílí vícero jednotlivců, je dle mého názoru téměř nemožný. Obzvláště pokud všichni jedinci nejsou do projektu

dostatečně zainvestování a neberou ho jako vlastní odpovědnost. Další problémem může být nedostatečná schopnost těmto „zaměstnancům“ správně popsat práci, stanovit jim pevné termíny a nepředpokládat, že všechno půjde hladce bez dohlížení a připomínek. Tým totiž nemůže pracovat přesně tak, jak člověk chce, pokud všichni přesně neví, co se od nich očekává. Tím nejhorším, co může tvůrce filmu udělat, je spolehnout se na samostatnou pracovitost členů. Tuto chybu jsem bohužel udělala několikrát, což se negativně projevilo u zvukové složky filmu. Poté co mi první zvukař kvůli časové vytíženosti odřekl svou činnost, střetla jsem se s problémem i u druhé zvukařky a kvůli nedostatečné komunikaci a nedodržování termínů jsem s ní musela ukončit spolupráci. Naštěstí se opět ukázalo, že požádat o pomoc přátele se vyplatí. Byl mi doporučen nový zvukař a v poslední chvíli dokonce i hudebník. Film tak dva týdny před svým dokončením mohl získat zvukovou a hudební složku. Díky profesionalitě a aktivitě nových členů týmu tak mohl být projekt dokončen.

## 2 MENTÁLNÍ STAV POSTAVY NAPŘÍČ FILMEM – PROJEVY PŘEHLCENÍ, STRESU A ÚZKOSTI Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA

Abychom mohli plně rozebrat stavy, se kterými se potýká hlavní postava, je třeba nejprve ukotvit problematiku z psychologického hlediska a definovat si několik pojmů a fenoménů.

### ADAPTACE

Hlavní postava se s těžko řešitelnou situací setkává ještě před začátkem filmu. Objem práce, který na něj byl naložen – ať už se jedná o esej potřebnou na univerzitě, či dokumenty v práci – je neadekvátní tomu, co je Alex schopný v daném časovém úseku zvládnout. v knize *Psychologie lidské odolnosti* se v návaznosti na stres velmi často zmiňuje pojem adaptace. Život samotný se dá přirovnat ke stále se opakujícímu vzorci: **stresová situace – adaptace – růst**. Díky adaptaci se vyvíjí nejen jako druh, ale i jako jednotlivec, od narození až po smrt. Problém nastává, když pro adaptaci nejsou vhodné podmínky a proces samotný je příliš náročný a překračuje možnosti a schopnosti jedince. To na něm poté může zanechat dlouhodobější následky (často zmiňované trauma).<sup>13</sup>

V kontextu mého filmu se jedná především o adaptaci na podmínky práce, ve které na sebe hlavní postava nakládá přílišné nároky a je přehlčena jejím kvantem. Vynakládá tedy zvýšené úsilí pro to, aby dostala situaci pod kontrolu. Ani to ale nestačí a je nucena hledat jiné východisko.

### STRES

Stres je obecně spojován s ohrožujícími a obtížnými situacemi. „*Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.*“<sup>14</sup> Jedinec na ně může reagovat pasivně (v podobě úzkostí či depresivních stavů), aktivně (reakce útěk/útok) či se snaží se stresoru úplně vyhnout a tenzi s ním spojenou tak o něco zmenšit (důležité rozhodnutí přenecháme na jiném).

Alex je zahlcen povinnostmi v podobě papírů a v tento moment volí z výše uvedených reakcí. Aby předešel újmě na zdraví, tedy umačkání prací, rozhodne se před situací utéct. Ač je tato taktika poměrně častá a někdy se dokonce ukáže být i poměrně

---

<sup>13</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*, kap. Pojem „adaptace“, str.14

<sup>14</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*, kap. Situace se zvýšenými nároky na adaptaci, str. 65

účinná, je to riskantní volba s velmi nejistými výsledky. Mnohdy se stane, že následky odložení jsou o mnoho horší a nepříjemnější než problém původní.

Subjektivní hodnocení může i z něčeho objektivně velmi neškodného udělat situaci silně ohrožující. v případě Alexe to je jednoduché nakrájení zeleniny a uvaření těstovin, které ho svazují a zabraňují mu v posunutí se dál, následované přehodnocením situace a prosbou o pomoc. Dalším stresovým faktorem mohou být i drobné nepříjemnosti, jež jsou součástí každodenního života. Error v počítači může způsobit neadekvátní reakci silně přetíženého člověka, zatímco klidného jedince to nerozruší.

S množstvím stresorů postupně v jedinci narůstá **frustrace**, což je psychický stav, který se objeví, pokud je nám znemožněno situaci vyřešit, a tím tak uspokojit naše potřeby. Frustrace, kterou Alex pociťuje, je způsobena jak vnějšími silami – tedy přílišným kvantem práce a časovým tlakem, tak vnitřními – vlastní předpojatostí a hluboko zakořeněnými postoji. v tento moment se dostává do **konfliktu** sám se sebou.

## KONFLIKT

Pod konfliktem si nejspíše každý z nás jako první představí hádku či nedorozumění mezi dvěma a více jedinci. Nicméně konflikt jako takový je v obecném slova smyslu střetem protikladných sil, které nelze sloučit. Může se tedy odehrávat v nás samotných. v případě *Příliš velkého sousta* postava prochází vnitřním konfliktem, proto se budu více věnovat výhradně jemu.

V intrapersonálním rozkolu může jít například o nutnost se rozhodnout/učinit jednu ze dvou a více činností. Můžeme mít před sebou dvě příjemné aktivity, které jsou ale vzájemně neslučitelné. Pro Alexe se jedná spíše o dvě negativní alternativy. Zkusit to na sílu zvládnout sám, i když jeho prozatímní úsilí přišlo vniveč a pravděpodobnost úspěchu je nejistá, nebo si říci o pomoc, což však v Alexovi vzbudí pocit nedostatečnosti a vlastní neschopnosti. Každá z alternativ má i přitažlivé znaky. Ta první je pocit zadostiučinění, pakliže to zvládne sám, druhá je zbavení se extrémního tlaku, když si nechá pomoci.<sup>15</sup>

## KRIZE

Krize nastává, když zátěž dosáhne hraničních hodnot. Krize je také často používána jako stavební jednotka děje ve velmi známém schématu výstavby dramatu. Proto ji zde můžeme

---

<sup>15</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Kap. Intrapersonální konflikty, str. 82

chápat na dvou rovinách – psychická krize postavy je i krizí v ději – jeho třetí nejdramatičtější fází předtím, než se objeví možnost řešení.<sup>16</sup>

Krize je tělem vnímaná jako přímé ohrožení existence (ač tomu mnohdy tak není, subjektivní prožívání má na krizi silný vliv) a vyvolává kognitivní, behaviorální i emocionální reakce. Typické je zkreslené vnímání. To, jak vidíme svět kolem nás i sebe, sama je značně deformované, percepční pole se nám zúží, stresogenní podněty narostou do mnohdy nereálných rozměrů a my nejsme schopni vnímat nic jiného. Dominují negativní emoce jako je panika, strach a vztek. Člověk má tendence k dezorganizovanému chování, myšlenky mu těkají z místa na místo, jedná zkratkovitě, potí se, časté jsou tendence k pláči nebo naopak naprosté odcizení. Pakliže se začnou fyziologické procesy zrychlovat, mobilizuje se veškerá energie, tělo je připravené reagovat a dochází k akutní stresové reakci.<sup>17</sup>

### AKUTNÍ STRESOVÁ REAKCE

Jedná se o reakci na velmi silný podnět. Jak už bylo zmíněno, jedinci se zúží vidění a může reagovat jednou ze dvou možností.

Aktivní reakce se může projevovat bojovností, pocením a svalovým napětím. Jedinec disponuje velkou silou, výrazně projevuje emoce, často dochází k třasu končetin, těkavému zraku, překotnému tempu řeči. Zrychluje se tep a dech, zhoršuje se schopnost koncentrace. Opakem je reakce pasivní, kdy k mobilizaci všech sil nedojde a jedinec je naopak ztuhlý, uzavřený, jako by nevnímal, co se děje kolem něho – pohled má upřený dovnitř sebe.<sup>18</sup>

Alex se ve filmu dostává do krize ve chvíli, kdy je vtažen nudlemi do hrnce a je nucen bojovat o svůj vlastní život. Kdybychom situaci viděli z pohledu vedlejší postavy, Alex by pravděpodobně stál u linky a ztuhle se díval do víru nudlí v hrnci na plotně. Protože ale vše vnímáme očima hlavní postavy, zdá se mnohem nebezpečnější a vyhrocenější. Alex je vláčen a topen nudlemi, situace se dostala zcela mimo jeho kontrolu on už není schopen vnímat nic jiného než problémy, které se na něj naválily. Na moment se dostává do pasivního postoje a nechává nudle převzít kontrolu.

<sup>16</sup> COYNE, Shawn. *Story Crisis: Triggering Change in the Protagonist*.

<sup>17</sup> PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Kap. Krize, str. 98

<sup>18</sup> F43.0 Akutní stresová reakce. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.0>.



Obrázek 14. Alex v zajetí nudit

## DŮSLEDKY STRESU

Důsledky stresového vypětí se mohou projevit bezprostředně- například ztrátou motivace či únavou, ale i se zpožděním. v dnešní době se předpokládá silná korelace mezi stresem a zdravím. Dlouhodobě prožívaný stres, ve kterém jedinec není schopen vidět východisko, vede k celkovému vyčerpání a nespokojenosti. Při akutním stresu se tělo vybudí a aktivuje imunitní systém. Pokud ho ale prožíváme dlouhodobě, organismus není schopen v tomto stavu vytrvat, aktivita imunity se snižuje a jedinec je poté mnohem náchylnější k onemocněním či poruchám duševního zdraví (příkladem může být mnohdy zmiňovaný exhaustivní syndrom vyhoření neboli burnout).<sup>19</sup>

## ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍHO STRESU

Nejčastější rada, jak zvládnout akutní stres, je pokusit se o trochu nadhledu. Nicméně tuto radu je velmi těžké implementovat do vlastního života. Existuje několik technik, které mají u větších skupin jedinců pozitivní výsledky. Jedná se například o krátkodobou změnu prostředí, fyzickou aktivitu, či doplnění tekutin. Pokud se nacházíme v situaci, ze které se nemůžeme fyzicky vzdálit, je dobré se pokusit o odstup alespoň v představách. Tomu může napomoci soustředěná regulace dýchání (typický je rytmus nádech na 4, výdech na 4), Důležité je nezacyklit se v tendencích sebelítosti a pokusit se pochopit, jak pravděpodobně smýšlí ostatní zúčastněné osoby. v psychickém vypětí bychom se také měli vyvarovat

---

<sup>19</sup> Burnout. Dostupné z: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>.

hodnotících soudů, nekonat žádná zásadní rozhodnutí – naše emoce jsou vzkypělé a po uklidnění bychom našich činů mohli ještě dlouho litovat.<sup>20</sup>

Stresory jsou na jedné straně eliminovány naším vlastním snažením a podvědomými obrannými mechanismy, na straně druhé je třeba pokusit se mobilizovat i vnější zdroje pomoci.<sup>21</sup> v našem případě se jedná o pomoc Alexova kamaráda Jima, který je celou dobu na blízku a v podstatě čeká na chvíli, kdy mu Alex tuto pomoc dovolí. Právě sociální opora mnohdy napomůže k pocitu bezpečí a umožní jedinci se uklidnit do stavu, kdy už je schopen uvažovat racionálně. Po době jisté sociální izolace, kdy se snažil Jim v podstatě vytěsnit ze svého světa, aby nemusel čelit pocitu provinění ze špatně zvládnuté situace, se na něj obrací a žádá o oporu v těžké situaci. Ať už jsou nudle metaforou na přehlčení a přepracování nebo reálným fyzickým nebezpečím, Alex je schopný skrze jejich uzle a spletnice vidět jakési „světlo na konci tunelu“. Je to v podobě uvědomění si, že nám lidé chtějí pomoci a být na blízku a že pro ně nejsme břemenem ani ztrátou času. Tento nově nabitý mentální postoj působí protektivně a brání stresu působit ještě větší škody. a s tímto prohlédnutím je Alex doslova vytažen ven z masy stresorů, v níž se do této chvíle topil.



Obrázek 15. Jim v prosvětlené kuchyni očima hlavní postavy

<sup>20</sup> MORAVEC, Matěj. Jak zvládnout stres v práci.

<sup>21</sup> RATAJ, Pavel. Obranné mechanismy ega.

## 2.1 Zobrazení vnitřních projevů stresu a úzkosti

Abych zdůraznila pocity, které postava během filmu zažívá a pomohla divákovi vidět situaci očima vystresovaného jedince se zkresleným vnímáním, rozhodla jsem se tyto stavy podpořit vizuálními metaforami.

S tím, jak se Alexův stav zhoršuje a panika stupňuje, prostředí mění barvu z realistických a teplých tónů na ostré ledové odstíny modré. Samotná modrá ve filmu není nutně negativní, symbolizuje a plynule provází hlavní postavu. Objevuje se i v kuchyni. Kuchyň je sdíleným prostorem, proto jsou zde předměty barevně reprezentující oba spolubydlící. Problém nastává, když se stane přesycenou a vše zahlcující. Alex je citlivý, velmi snaživý a pracovitý – ani to nejsou negativní vlastnosti, je to zkrátka součást jeho osobnosti. Stejně tak jako modrá barva, jež ho obklopuje, i jeho emoce se stávají škodlivými až v moment, když přesáhnou určitou mez.

Film je od plný různých vizuálních symbolů. Když má Alex pocit, že se jeho činnost dostává mimo kontrolu a problémy na něho začínají padat, i v obraze na něj skutečně padají stohy papírů symbolizující jeho povinnosti. Když cítí, že mu situace přerůstá přes hlavu, předměty kolem něj se zvětší do nerealistických rozměrů a on je malinký, převálcovaný zdánlivě snadným úkolem jako je nakrájení rajčete. Předměty jsou od začátku dimenzionálně překroucené, pokřivené, perspektivně nesouhlasící. Alex ve svém pokoji nevidí nic jiného než jen práci, veškeré detaily a charakter se z místnosti vytrácí. Jediné, co je divákovi odhaleno, jsou dvě věci Alexova zájmu – papíry (jako symbol práce) a laptop (prostředek pro její splnění). Jeho pokoj, který by měl být útočištěm před vnějším světem, je přeplněný starostmi, stejně jako mysl chronicky zahlcené hlavní postavy. Alexovo vnímání je povrchní a ploché. Není schopen získat nadhled, a proto i obraz nemá hloubku. Vypadá spíše jako vystřižovánky z papíru. Třetí rozměr, ač stále velmi plochý, dá pokoji až příchod kamaráda Jima, který do něj vpustí světlo.

Alex je na moment touto změnou zaskočen, kamarád mu zde poprvé nabízí východisko, které je kvapem odmítnuto, a tak se opět ocitáme v ledově modrém prostředí, kde je osamocená hlavní postava obklopena ze všech stran vlastními problémy. Po zádrhelu s počítačem Alex začíná panikařit. Stresorů je již příliš a on má pocit, že se na něj vše tlačí a nemá prostor se volně nadechnout. Bloky papírů ho mačkají, mění, a i Alexův tvar je doslova podmíněn škvírou mezi papíry, ve které je vtěsnán. Střih se zrychluje stejně, jako se stupňuje Alexova panika. v poslední chvíli se hlavní postava stáhne a prchá z pokoje. Zaklapnutí dveří symbolizuje odsunutí problému na později, Alexovy podvědomé obranné

mechanismy mu zatím nedovolují se ze situace poučit, a proto se okamžitě vrhá do další aktivity.



Obrázek 16. Alex utěšňovaný papíry

### **Roztržitost a chybování**

Přešlapy jsou zdůrazněny rudou barvou, protože je postava vnímá jako nepřipustné a nemožné tolerovat. Kvůli tomu také vidí tyto drobné nedostatky jako fatální a začíná panikařit. Je roztržitá, a tak chybuje více a více – je doslova zaslepená panikou. Tento stav je podpořen záběrem, kde si Alex spolu s potem a vysráženou párou setře i svůj vlastní obličej, což mu nadále zkomplikuje pokusy o soustředěnost a dodržování receptu. Neustále se hroutí a roztéká, ztrácí tvar, a jakmile ho nabyde zpět, znovu se sesypává z vlastních chyb.

### **Rozpadání se, ztráta pevného tvaru a mozková mlha**

Alex se již na začátku vaření rozpadne na kousíčky, doslova by se rozkrájel pro to, aby vše dokončil sám. Po nezdařených pokusech zvládnout recept správně a pečlivě se postupně začíná roztékat, nemá kontrolu ani sám nad sebou, jeho tvar a charakter jsou rozpité v problému a z něho samotného už moc nezbývá. Ještě ani v závěru, kdy je vytažen z polévky, není úplně sám sebou. v tento okamžik kontrolu nad situací částečně přebírá Jim. Alex, ač mu dobrovolně svěřil důvěru a požádal o pomoc, si stále připadá v tomto rozhodnutí velmi nestabilní. Proto se po vytažení rozprskne na podlahu jako kapička vody. Je vyčerpaný, přehlcný a bez důvěry v sebe sama. Když ho ale Jim vytáhne na nohy, Alexův tvar pomalu tuhne do jeho charakteristických hran. Poté, co společně dovaří polévku a sednou si ke stolu, Alex se konečně uvolní, jeho tvary už zůstávají pevné.

### Sebeklam, masking a srovnávání se

Ač hlavní postava ztrácí vlastní linie a neví, co si počít, stále se snaží udržet si tvář před svým kamarádem. Jeho podoba je proto pevná kdykoliv si ho Jim všimne a ptá se, zda je v pořádku.

Alex se takto snaží zahnat pocit vlastní neschopnosti, zakrýt své obtíže a utvrdit kamaráda v tom, že má vše pod kontrolou. Postava vaření a práci na počítači nevnímá objektivně. Bojí se, že v očích Jima bude vnímán stejně, jako se vnímá on sám, tedy neschopný a naprosto k ničemu (což není nijak podložené pravdou).

Maskování nebo také kamufláž lidé používají, když se snaží skrýt některé ze svých emocí ať už před ostatními lidmi či sami před sebou.<sup>22</sup>

Pocity méněcennosti hlavní postavy podporuje fakt, že jeho kamarád se v kuchyni pohybuje s lehkostí a bez problémů. v záběrech, ve kterých se objevují obě postavy se Jim buď strachuje o svého kamaráda, nebo je vidět, jak v klidu pracuje na své části vaření. Hlavní postava si proti němu připadá malinká, je v prostředí, kde převažují barvy vedlejší postavy a sama není schopna zvládnout úkony, které by ráda. Proto se v několika záběrech objevuje velký velikostní rozdíl mezi dvěma aktéry.



Obrázek 17. Velikostní rozdíl mezi postavami

### Nudle a štosy papírů

Předměty zde zobrazují nakumulovaný problém, před kterým se hlavní postava snaží utéct. Na začátku filmu jsou to papíry, v průběhu filmu a climaxu se jedná o nudle a v závěrečném

---

<sup>22</sup> SARISOVÁ, Kristina. Fasády.

dovětku se vracíme k papírům. Před tímto typem nahromaděných povinností a stresorů již není možné zavírat oči, musí se začít odlamovat kousek po kousku, až se změní v hromádku, se kterou se dá pracovat. Než to ale Alexovi dojde, je příliš pozdě a obě jeho činnosti jsou zaplněné vlastními pochybnostmi a stresory, a tudíž se zdají mnohem větší. v tomto konkrétním případě se usilovná práce neukazuje jako ideální. Alex si musí uvědomit, že pomoc zvenčí je právě tím, co v tuto chvíli potřebuje, aby se přestal topit, byl vytažen nad horu strastí, a získal tak trochu nadhledu. Až poté se může ponořit zpět a s pomocí svých schopností a přijetí pomoci se posunout v řešení o něco dál. Počet povinností se teprve v ten moment může začít zmenšovat.

### Spiraling

Alex se dostává do smyčky. Kvůli panice je mu znemožněno dosáhnout cíle a nemožnost dosažení cíle ho dostává do paniky. Tento jev je znám pod pojmem spiraling či zacyklení.<sup>23</sup>

Ve filmu se motiv spirál a zacyklení několikrát opakuje. Můžeme ho vidět už v úvodu. Těsně předtím, než postava zabouchne dveře do pokoje, vír papírů přebírá kontrolu nad celým obrazem. K tomu dojde v takovéto míře ještě jednou, a to v klimaxu, kdy je postava plně ovládána nudlemi. Tyto velké zahlcující spirály se objeví vždy, kdy Alex nemá situaci pod kontrolou a vnímá ji jako neřešitelnou. Mimo ně jsou v některých scénách menší víry a zacyklené pohyby, které předznamenávají rozpoložení hlavní postavy. Posledním příkladem je záběr, kdy se oba přátelé dívají do vířící polévky a hlavní postava má opět sklony k panice. Předtím, než k tomu ale může dojít, kamarád polévku ochutná a Alexe pochválí, čímž předejde jeho zacyklení. Tímto se nám otevírá východisko, jež pomalu ukončuje film.



Obrázek 18. Příklad spirál ve filmu

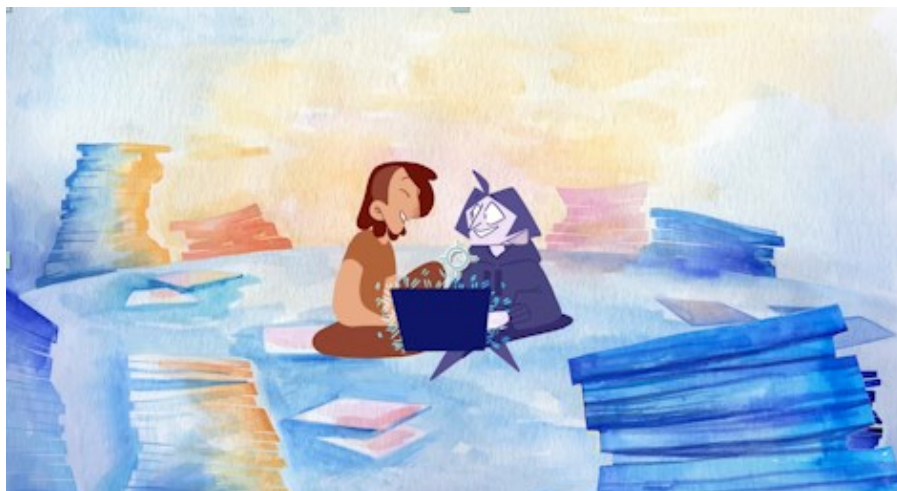
<sup>23</sup> MCNALLY, Melanie A. How to Stop Spiraling Into Anxiety.

### Reciprocita, důvěra a uvolnění

Velký posun nastává, když hlavní postava začne důvěřovat svému úsudku a vloží plnou důvěru do svého kamaráda. Alex odhalí reálný stav věcí, ukáže svou unavenou, na kousíčky roztrhanou psychiku a dovolí Jimovi, aby mu ze situace pomohl. Ač se mu kamarád během filmu snažil pomoci již několikrát, scéna v nudlích je první, kde Alex otevřeně o pomoc sám požádá. Tím dovolí Jimovi vylovit ho z problému, aniž by šel proti vůli hlavní postavy.

Vytažení z nudlí je krokem k tomu, aby se Alex mohl naučit říkat si o pomoc a zároveň se otevřít přátelům a být k nim i sobě samému více upřímný. Od tohoto momentu se rozhodne opřít se o kamaráda tak, jak mu to bylo celou dobu nabízeno. Když zjistí, že v polévce plave badyán, má sice opět sklony k panice, ale jak už bylo zmíněno výše, obrátí svou pozornost na kamaráda a na jeho popud polévku i ochutná. v závěru Jima požádá, aby mu pomohl s problémem, kterým to celé začalo, a roztrhne tak smyčku zacyklení. Počítač byl Alexovým centrálním zájmem v první části filmu a nyní se posunul natolik, že je schopen se o problému poradit a sdílet jeho vyřešení, aniž by to vnímal jako něco negativního nebo ego ohrožujícího.

Reciprocita nebo také vzájemnost, schopnost sdělovat a sdílet, otevřít se blízkým osobám, je důležitá nejen v situacích, kdy se člověk cítí zahlcen.<sup>24</sup> Sdílení zájmů, dobrá komunikace a propůjčování zkušeností působí protektivně proti stresu a dovoluje nám, abychom se už necítili tak maličcí, nechtění a opuštění. I pouhé vědomí, že kolem sebe máme milující přátele a blízké, mnohdy stačí k tomu, abychom byli schopní udělat další krůček k vlastnímu rozvoji a cíli, kterého se snažíme dosáhnout.



Obrázek 19. Reciprocita ve filmu

<sup>24</sup> SOUKUP, Václav a Jan KELLER. Reciprocita

### 3 ZOBRAZOVÁNÍ STRESOVÝCH STAVŮ A PŘEHLCENÍ V ANIMOVANÉM FILMU

Zahlčení v animovaném filmu můžeme vnímat několika způsoby. Jeden bych nazvala **zahlčením vnitřním – mentálním**, kdy víme, že je postava například ve stavu distresu a úzkosti a jasně se to na ní projevuje, tedy na jejích gestech, pohybech (mnohdy stylizovaných) a expresích.

Zahlčení může být také doslovné, kdy je obraz zaplněn, zahlcen předměty, čarami, animovanými objekty či postavami – tedy **zahlčení vnější**, které mnohdy může tyto pocity vyvolat i v divákovi.

Díky tomu, že je animovaný film velmi flexibilní ve vizuálním zpracování myšlenkových procesů, nálad a atmosfér, můžeme zahlčení vnější a vnitřní vzájemně kombinovat. Typickým příkladem může být pocit zamilovanosti – spolu s postavou vnímáme svět přes růžové brýle. Dále to může být vzrušení v napjatých situacích, kdy jsme zahlceni obrazy a vjemy z okolního světa či ochromení strachem a úzkostí. Prostředí se v tomto případě kolem postavy zužuje, je obklopená temnějšími barvami a nepříjemnými zvuky, zbrklými čarami a obraz se spolu s ní může dokonce začít chvět. K zahlčení vjemů diváka nemusí dojít jen vizuály, nýbrž i spletností děje. Stále však platí to, že v animovaném filmu je nejlepší tyto aspekty kombinovat a uplatnit pravidlo *show don't tell*.

Zahlčení tedy nemusíme nutně vnímat jako negativní. Láska, vášně, pocity extáze a štěstí mohou zahltnout naše smysly stejně, jako to dokáže zuřivost, zlomené srdce, či stres. Animovaný film se nevyhýbá žádné z těchto variant, jak lze vidět na následujících příkladech:

#### 3.1 *The Spider Within: a Spider-Verse Story (2023)*<sup>25</sup>

Už celovečerní filmy o Milesi Moralesovi jsou skvělým příkladem častého zahlčení obrazu vizuálně zajímavými jevy. Děje se tak především ve scénách plných akce a vyostřených emocí, ale také v těch, kde spolu s postavou objevujeme něco pro ni doted' neznámého a neuvěřitelného. Krátký snímek ovšem využívá tyto prvky v posunutém významu. Protagonista nezvládá najít balanc mezi rolí teenagera a ochránce města. a to se poté negativně promítá do jeho vztahů a výkonu. Na postavu se doslova tlačí negativní zážitky z předchozího dne v podobě ostrých komiksových panelů, které vyústí až v záchvat paniky

---

<sup>25</sup> DAMPIERE, Jarelle (režisér). *The Spider Within: a Spider-Verse Story*. Krátkometrážní film. USA: Sony Pictures Animation, 2023

(manifestované do podoby obrovského pavouka). Sled rudých záběrů plných úzkosti s rychlými pohyby kamery se dostává do kontrastu se schoulenou postavou Milese ve zdánlivě obrovské místnosti. Nepříjemné emoce z náročného dne se postavě podaří zahnat díky otevření se svému otci a společném strávení zbytku večera.



Obrázek 20. Zahlcení vyjádřené pomocí utlačujících komiksových panelů<sup>26</sup>



Obrázek 21. schoulený protagonista ve stylizovaném prostředí<sup>27</sup>

### 3.2 *Facing It* (2018)<sup>28</sup>

Snímek zabývající se sociální úzkostí a opresí emocí je zdařilý hned ve dvou směrech. Prvním je neuvěřitelně funkční propojení tématu s technikou claymation a druhým kreativní využití metafor k zobrazení mentálních problémů. Hlavní postava, ze které proniká její úzkost zevnitř na povrch jeho tváře, má obličej z měkké, morfující se hmoty. Rád by

<sup>26</sup> DAMPIERE, Jarelle (režisér). *The Spider Within: a Spider-Verse Story*. Krátkometrážní film. USA: Sony Pictures Animation, 2023

<sup>27</sup> DAMPIERE, Jarelle (režisér). *The Spider Within: a Spider-Verse Story*. Krátkometrážní film. USA: Sony Pictures Animation, 2023

<sup>28</sup> GAINSBOROUGH, Sam (režisér). *Facing It*. Studentský film. Spojené království: National Film and Television School, 2018

komunikoval s lidmi, kteří se zdají naprosto uvolnění a bez problémů vedou konverzaci. Jeho minulost a výchování se mu ale formují a tvrdnou v tváři a on musí sám se sebou bojovat, aby překonal své zvnitřnělé komplexy. Ztělesněné zahlcující pocity v podobě rukou zakrývajících ústa či potoků potu beze slov, komunikují hlavní problém protagonisty. Celý jeho vnitřní boj se postupně stupňuje, až tvrdá skořápka výchovy popraská a on nechá své emoce v katarzi volně vyvěrat na povrch.



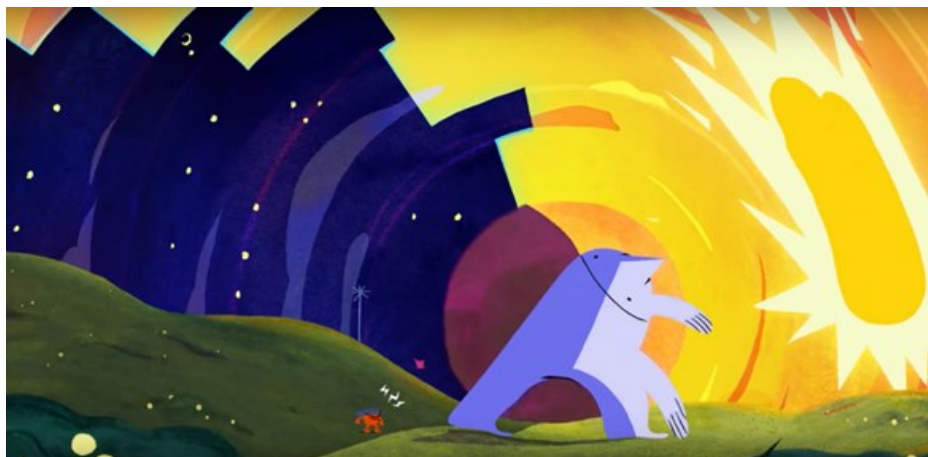
Obrázek 22. Zhmotnělá úzkost ve tváři postavy<sup>29</sup>

### 3.3 *Killing Time* (2019)<sup>30</sup>

Hlavní postava je přehlčená z příliš rychlého plynutí času a ztrácí s ním trpělivost. Hněv patří mezi velmi časté reakce na stresory a v *Killing Time* postavu plně ovládne. Dívka je vláčena a proti své vůli tlačena časem, který je až stoicky klidný, což jen přidává třísky do ohně. Snaží se se stresem bojovat, ale stejně jako Alex v *Příliš velkém soustu*, je na něj příliš malinká, neschopná pohnout skálou, kterou je čas. Postava zkouší utéct, i to je ale bez výsledku.

<sup>29</sup> GAINSBOROUGH, Sam (režisér). *Facing It*. Studentský film. Spojené království: National Film and Television School, 2018

<sup>30</sup> GUILLOT Camille, HAGDAHL SÖREBO Fanny, KRECHMAN Aleksandra, NACIRI Sarah, RAVELONARY Morgane, ZHANG Valentine (režisér). *Killing Time*. Studentský film. Francie: Gobelins, 2019

Obrázek 23. Velikostní rozdíl postav<sup>31</sup>

Zahlcení můžeme vnímat hned ve dvou rovinách. Obrazové zahlcení přímo působí na pocity postavy – mnoho pohybujících se květin, které v cyklu kvetou a umírají, s ní splývají a zcela zaplňují obraz. Díky tomu, že tvary protagonistky nejsou ohraničené linkou, hranice mezi charakterem a prostředím se stírá a postava se stává součástí toku času. v druhé rovině můžeme vnímat pocity postavy skrz její velmi výrazná gesta. Díky expresivní animaci postavou emoce doslova lomcují. Mění tvar, aby se přizpůsobila dané expresi a její proporce jsou pružné a morfují se. Při vyhocení děje se postava sice nachází ve zdánlivě prázdném prostoru, ten je ale brzy zaplněn jednotlivými snímky jejího pohybu. I zde je posilována moc času a to, jak ovlivňuje vše kolem.

Vše je s péčí vyrovnáváno využíváním celků a velkých celků, kde mají charaktery kolem sebe hodně prostoru. Ztělesnění času samotné je velmi jednoduché a nezahlcené detaily. Díky tomu divák může zcela vnímat plnost některých záběrů bez toho, a by pro něj zrakové vjemy začaly být nepříjemné.

### 3.4 *Kocour v botách: Poslední přání (2022)*<sup>32</sup>

Protagonista trpí strachem ze smrti, jež je ve filmu zastoupena bílým vlkem. To vede ke konstantnímu hledání vodítek, zda je Smrt poblíž a následnému zacyklení v halucinacích a strachu. Kocourův urputný úprk vyústí až v panickou attacku, ze které se dostane díky přítomnosti přítele Perrita. Kocourovo přehlčení je během filmu konstantě umocňováno střetáváním se se ztělesněním jeho největšího strachu a jeho úzkost proniká přímo do

<sup>31</sup> GUILLOT Camille, HAGDAHL SÖREBO Fanny, KRECHMAN Aleksandra, NACIRI Sarah, RAVELONARY Morgane, ZHANG Valentine (režisér). *Killing Time*. Studentský film. Francie: GOBELINS, 2019

<sup>32</sup> CRAWFORD, Joel (režisér). *Puss in Boots: The Last Wish*, film. USA: DreamWorks Animation, 2022

obrazové kompozice. Toho je docíleno širokými deformovanými záběry s tmavou vinětou, Dolly zoomem, změnou barevného schématu a zveličením postavy Smrti. Přímou reakcí na tyto obrazy jsou fyzické znaky stresové reakce v podobě kocourova zrychleného dechu, naježení se a rozostření vidění.

Sílu reprezentace tohoto mentálního stavu ještě dodává fakt, že film prostřihává mezi úhlem pohledu Kocoura, na obraz z klidného a prostorného okolí. Scéna je silně stylizovaná, v moment, kdy se protagonista svalí ke kmeni stromu a snaží se paniku rozdýchat, se ale zklidní a ukáže nám až nepřírozeně realistické pojetí průběhu uklidnění se z paniky. Potom, co se Kocour celý film snažil před strachem utíkat sám na sebe, se konečně pomalu začne svěřovat svým přátelům, a to mu otevírá dveře pro navázání vzájemné důvěry.



Obrázek 24. Kocourova halucinace<sup>33</sup>

<sup>33</sup> CRAWFORD, Joel (režisér). *Puss in Boots: The Last Wish*, film. USA: DreamWorks Animation, 2022

## 4 JAK SE V TOM PŘESTAT TOPIT ANEB MENTÁLNÍ ODOLNOST A PODPORA OKOLÍ

### 4.1 Mentální odolnost

Každý den se měníme a přizpůsobujeme svému prostředí buď k lepšímu, či k horšímu. Okolnosti nám mohou situaci zkomplikovat, ale nakonec je vždy na nás, jak se dokážeme s našimi povinnostmi popasovat a jak moc je necháme, aby ovlivnily naše mentální a fyzické zdraví.

Jak tvrdí Ulrich Strunz, společnost ostatních lidí má pozitivní vliv nejen na mentální odolnost, ale i na imunitní systém jedince (to je ukotvené již v evoluci, kdy se šance na přežití rapidně snižovala při životě na vlastní pěst mimo kmen). Zároveň uvádí ve své knize, že pokud máme imunitní systém a tělesnou rovnováhu v pořádku, má to vliv i na to, jak reagujeme na stresové podněty a jak se s nimi dokáže tělo vypořádat.<sup>34</sup>

Zpravidla platí, že nejvíce stresující úkoly jsou ty, které jsou spojené s osobní zodpovědností. U studentů se mimo vztahy jedná zejména o zkoušky a školní projekty, kterými se poté musí prezentovat. Pokud se nám těmito úkoly povede projít a komplikace překonat, utužujeme si tak mentální odolnost a příště podobný typ zadání zvládneme lépe. Překonat je s menšími potížemi je možné především tehdy, pakliže jsou naše ostatní potřeby uspokojené a naše tělo nestrádá. Velkému stresovému vypětí se tak dá vyhnout dobrou přípravou v následujících oblastech.

#### Spánek

Jednou z velmi efektivních forem odpočinku je spánek. Jeho množství a kvalita se u každého jedince značně liší. Obecně se ale tvrdí, že ideální doba spánku pro zdravého dospělého člověka je mezi 7-9 hodinami. Při dlouhodobě nedostatečném počtu hodin spánku se snižuje výkonnost organismu a pro člověka spánkově deprivovaného se i běžné činnosti stávají větší překážkou.<sup>35</sup> Kvalitnějšímu odpočinku můžeme napomoci, pakliže budeme usínat v tmavé a tiché chladné místnosti s přívodem čerstvého vzduchu.

---

<sup>34</sup> STRUNZ, Ulrich. *Tajemství odolnosti: co s námi dělá stres a jak jej vypnout*. Kap.Obranyschopnost: Stres Ničí Imunitní systém, str. 112

<sup>35</sup> HAVLOVÁ, Denisa. Spánková deprivace: Významný problém moderní doby.

## Dýchání

Dýchání se mění podle našeho citového rozpoložení. Při panice dýcháme mělce a ukvapeně (což způsobuje nedostatečné okysličení organismu a paniku tak ještě umocňuje), před usnutím je náš dech pomalý a rytmický. Dýchací rytmus ovlivňuje svalové i psychické napětí. Pokud se tedy na dýchání soustředíme ve vypjaté situaci, hlubokým dechem se můžeme uklidnit a zabránit tak stresové reakci. Pro soustředění a duševní aktivitu je důležitý větší přínos kyslíku. Prosvětlená vyvětraná místnost je proto nejlepší volbou pro plodnou práci.<sup>36</sup>

## Prostředí

Jako jeden z takzvaných objektivních stresorů, který se týká vysokoškolských studentů, uvádí Libor Míček problémy z vnějšího prostředí. Mohou to být hluchní spolubydlíci, nedostatek tepla nebo nutnost dojíždění. Zkrátka faktory, které snižují komfort a mohou tak zabráňovat plnému soustředění či dostatečnému odpočinku. Ideální je vytvořit si pracovní zázemí, které je oddělené od prostoru, ve kterém spíme. To pomůže naší mysli naladit se na tu správnou aktivitu o něco snáze.<sup>37</sup>

Komplikace ale samozřejmě nezpůsobují jen vnější okolnosti, ale i vlastní životospráva. Nepořádek a neorganizovanost v pracovním prostoru mohou navozovat pocity stísnění a nervozity. Zahlcení místností pak způsobí zahlcení v našem nitru. Ideální východisko je samozřejmě udržovat pořádek jak ve svých souborech na počítači, tak kolem sebe v pokoji. Spěch tomuto postupu ale brání. Pokud si však navykneme věnovat každý den patnáct minut na uvedení místnosti do původního stavu nebo alespoň uvolnění některé zaplněné plochy, prostor se postupně pročistí a my se budeme moci uvolnit.

## Pohyb a pobyt v přírodě

Dlouhodobé sezení u počítače je pro tělo zvyklé na pohyb nepřírozené, a když se mu nedostává žádné kompenzace v podobě alespoň krátké procházky každý den, může vyústit v bolesti zad a jiné fyziologické problémy. Nepomáhá ani to, že hledíme dlouhé hodiny do svítící obrazovky těsně před námi a ani očím tak nenecháváme ulevit. Pohyb v přírodě je na odpočinek od práce na počítači ideální. Může nám zprostředkovat nejen pocit klidu

---

<sup>36</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokošk. učeb. pro stud. filoz. fak. oboru psychologie*. Kap. Životospráva z hlediska duševní hygieny, str. 47

<sup>37</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokošk. učeb. pro stud. filoz. fak. oboru psychologie*. Kap. Hygiena duševní práce, str. 35

a přísun čerstvého vzduchu, ale především také přirozené světlo, kterého je v interiérech nedostatek.

V případech, kdy je nutné se sedavé práci dlouhodobě věnovat, je vhodné si navyknout na režim pětiminutových přestávek každou hodinu, kdy změním polohu a oči přeostřím z krátké vzdálenosti do dále (ideální je se podívat z okna). Při delší činnosti je vhodné po dvou až třech hodinách přestávku prodloužit na alespoň patnáct minut a při ní se, pokud možno, protáhnout či otevřít okno. Nutné je také nepodcenit následný odpočinek po dlouhodobém přetížení. Dovolena je více než na místě nejen pro naše mentální zdraví, ale také to fyzické. Ideální je změnit prostředí a odjet z domova alespoň na dva týdny, pakliže jsme byli vyčerpáni celoročně.<sup>38</sup>

### Strava

Vyvážená strava je neméně důležitá pro jakoukoliv lidskou činnost. I přesto nás ale mnohdy přemůže pocit tlaku, a my začneme upřednostňovat práci na úkor pestré stravy. Velmi snadné je sklouznout ke konzumaci rychle sehnáního jídla souběžně s prací na počítači. Pak se ale na jídlo dostatečně nesoustředíme, což má hned několik negativních dopadů. Jídlo dostatečně nerozkoušeme, a tak některé živiny projdou naším trávicím traktem, aniž by je tělo bylo schopné vstřebat. Náš chod navíc zhltneme natolik rychle, že tělo nestihne registrovat jeho množství a my jsme pak schopni sníst mnohem více, a i přesto cítit kručení žaludku.<sup>39</sup> Vzácné není ani úplné vynechávání jídla, kvůli pocitu, že nás jeho příprava zpomaluje.

Pokud si ale na konzumaci pravidelně vyhradíme čas, můžeme si tak nejen v klidu oběd vychutnat, ale necháme tak i vydechnout očím a mysli předtím, než se vrátíme zpět k práci. Stravování je také oblíbenou společenskou aktivitou.

## 4.2 Důležitost sociálních skupin

Schopnost sdělovat a sdílet je jeden z důležitých faktorů, které působí protektivně proti stresu. Pomoc zvenčí nám umožní nejenom nadzvednout tíhu povinností díky extra páru rukou, ale je schopna nám poskytnout i mentální oporu, a to je mnohdy více, než samotná výpomoc na projektu. Přátelé či blízcí budou hodnotit situaci objektivněji, což je vítané v okamžicích, kdy ztrácíme nadhled a začínáme se topit v problémech. v těchto momentech

---

<sup>38</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokošk. učeb. pro stud. filoz. fak. oboru psychologie*. Kap. Odpočinek, str. 55

<sup>39</sup> DAHLGREN, Kari. Why Do I Eat So Fast?.

se zdá všechno horší než je a osoba nezúčastněná dokáže lépe odhadnout adekvátnost naší reakce.

Podle výzkumu, který v 60. letech prováděl u československé učňovské mládeže Juraj Čečetka, je důvěra hlavní rys, kterého si studenti váží na svých přátelích. Tím, že se rozhodneme požádat o pomoc, či přijmeme nabídku opory, upevníme tím potenciálně i vztah mezi námi a naším blízkým. Umožníme tak i otevřít dveře vzájemné opoře a důvěrnějším konverzacím. Laskavost, kterou nám v případě nutnosti poskytne daná osoba jí pak můžeme oplatit, když se do nepříjemné situace dostane sama.<sup>40</sup>



Obrázek 25 Podpora protagonisty vedlejší postavou

---

<sup>40</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokošk. učeb. pro stud. filoz. fak. oboru psychologie*. Kap. Sociální aspekty duševní hygieny, str. 129

## 5 ZÁVĚR – CO SI Z TOHO VZÍT

V teoretické práci jsem seznámila čtenáře s hlavními tématy mého bakalářského filmu – tedy mentálním zahlcením a důležitostí požádat o pomoc. Popsala jsem postup vzniku projektu a na příkladech ukázala svůj myšlenkový proces při tvorbě obrazových metafor. Činy a myšlenkové pochody hlavní postavy jsem osvětlila z psychologického hlediska. v druhé části jsem se poté věnovala několika snímkům, které se zaobírají podobnou tematikou a rozebrala jejich pojetí. Práce je zakončená kapitolou, jež zkoumá východiska ze zahlcujících a stresových situací v každodenním životě.

Projekt *Příliš velké sousto* jsem tvořila s tím, že se v průběhu jeho tvorby naučím říci si o pomoc. I když jsem v jisté části procesu měla pocit, že by bylo snazší zapomenout na pomoc od druhých a pokusit se ho dokončit samostatně (zejména kvůli technickým a komunikačním problémům), jeho závěr mě vyvedl z omylu. v situaci, kdy jsem si nevěděla rady s kompositingem, ztratila zvukaře a nebyla schopná si poradit sama nebo se jen utápěla v pocitech méněcennosti, dostalo se mi pomoci. Má sociální bublina, přátele, známí a učitelé mě byli schopni podržet a já si pomalu všimla, že požádat o radu či pomoc mi dělá menší problémy než dříve. Samozřejmě, vše nebylo ideální a některé situace byly vyřešeny hůře než jiné. I přesto mi pomoc zvenčí zabránila v dalším cyklení se ve změti práce, a já tak s pomocí druhých byla schopná film dokončit.

## 6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1] Burnout. In: *Mental Health UK* [online]. 2016 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>
- [2] COYNE, Shawn. Story Crisis: Triggering Change in the Protagonist. In: *Story Grid* [online]. 2015 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://storygrid.com/story-crisis/>
- [3] CRAWFORD, Joel (režisér). *Puss in Boots: The Last Wish*, film. USA: DreamWorks Animation, 2022
- [4] DAHLGREN, Kari. Why Do I Eat So Fast? In: *Kari Dahlgren* [online]. 2024, March 28, 2024 [cit. 2025-05-21]. Dostupné z: <https://karidahlgren.net/why-do-i-eat-so-fast/>
- [5] DAMPIERE, Jarelle (režisér). *The Spider Within: a Spider-Verse Story*. Krátkometrážní film. USA: Sony Pictures Animation, 2023
- [6] DINDAL, Mark (režisér). *The Emperor's New Groove*. Film. USA: Walt Disney Animation Pictures, 2000
- [7] DOUCET, Ron. Character Design Crash Course. In: *Character Design Crash Course* [online]. 2023 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: [ocs.google.com/document/d/1IgswlDEFUe2owv2XZbeFUJt8\\_pYLAxM2HX3T0-g8Q/edit?tab=t.0#heading=h.mog77p8gsvh6](https://ocs.google.com/document/d/1IgswlDEFUe2owv2XZbeFUJt8_pYLAxM2HX3T0-g8Q/edit?tab=t.0#heading=h.mog77p8gsvh6)
- [8] F43.0 Akutní stresová reakce. In: *MKN-10 2025* [online]. 2025, 1. 1. 2025, 8. 4. 2025 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.0>
- [9] FRANCIS, Valerie, 8 November 2017. Post 2: The 5 Commandments of Storytelling. In: *Valerie Francis* [online]. Dostupné z: <https://valeriefrancis.ca/post-2-5-commandments-storytelling/> [cit. 2025-05-19].
- [10] GAINSBOROUGH, Sam (režisér). *Facing It*. Studentský film. Spojené království: National Film and Television School, 2018
- [11] GILLAND, Joseph, 2007. *The Animated Scene: Surviving the Grind*. Online. In: ANIMATION WORLD NETWORK. AWN.com. Dostupné z: <https://www.awn.com/animationworld/animated-scene-surviving-grind>. [cit. 2025-01-29].

- [12] GUILLOT Camille, HAGDAHL SÖREBO Fanny, KRECHMAN Aleksandra, NACIRI Sarah, RAVELONARY Morgane, ZHANG Valentine (režisér). *Killing Time*. Studentský film. Francie: GOBELINS, 2019
- [13] HAVLOVÁ, Denisa. Spánková deprivace: Významný problém moderní doby. In: *Orange Academy* [online]. 2024, 17. Kvě 2024 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/spankova-deprivace/>
- [14] MATEU-MESTRE, Marco, 2015. *Framed ink: drawing and composition for visual storytellers*. Culver City: Design Studio Press. ISBN 978-1-933492-95-7.
- [15] MCKEE, Robert, 1997. *Story: substance, structure, style, and the principles of screenwriting*. New York: HarperEntertainment. ISBN 0-06-039168-5.
- [16] MCNALLY, Melanie A. How to Stop Spiraling Into Anxiety. In: *Psychology Today* [online]. 2024, October 2, 2024 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/empower-your-mind/202409/how-to-stop-spiraling-into-anxiety>
- [17] MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokošk. učeb. pro stud. filoz. fak. oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 14-400-86.
- [18] MORAVEC, Matěj. Jak zvládnout stres v práci. In: *Welcome to the Jungle* [online]. 2015 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/jak-zvladnout-stres-v-praci>
- [19] PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2
- [20] RATAJ, Pavel. Obranné mechanismy ega. In: *Pavel Rataj* [online]. c2025 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://pavelrataj.cz/kafarna-2/kafarna-texty/obranne-mechanismy-ega/>
- [21] SARISOVÁ, Kristina. Fasády. In: *Psychologie.cz* [online]. 2022, 4. 2. 2022 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/fasady/>
- [22] SNYDER, Blake. *Save the Cat! strikes back: more trouble for screenwriter's [sic] to get into-- and out of*. [S.I.]: Save the Cat! Press, c2009. ISBN 978-0-9841576-0-0.

- [23] SOUKUP, Václav a Jan KELLER. Reciprocita. In: *Sociologická encyklopedie* [online]. 2017 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Reciprocita>
- [24] STRUNZ, Ulrich. *Tajemství odolnosti: co s námi dělá stres a jak jej vypnout*. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-802-7134-441.
- [25] WILLIAMS, Richard. *The animator's survival kit: [a manual of methods, principles and formulas for classical, computer, games, stop motion and internet animators]*. New York: Farrar, Straus and Giroux, c2009. ISBN 978-0-86547-897-8. Dostupné také z: [http://www.gbv.de/dms/weimar/toc/733939384\\_toc.pdf](http://www.gbv.de/dms/weimar/toc/733939384_toc.pdf)

## 7 SEZNAM OBRÁZKŮ

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Obrázek 1. Původní design postav v komiksu.....                                                   | 19 |
| Obrázek 2. Kontrast barev a tvarů postav .....                                                    | 20 |
| Obrázek 3. Yzma, Není král jako král .....                                                        | 21 |
| Obrázek 4. Finální design postav.....                                                             | 22 |
| Obrázek 5. Design prostředí – pokoj .....                                                         | 22 |
| Obrázek 6. Design prostředí – kuchyň.....                                                         | 23 |
| Obrázek 7. Beatboard pro pitch na studentském fóru.....                                           | 24 |
| Obrázek 8. Alex utlačovaný papíry .....                                                           | 26 |
| Obrázek 9. Badyán v hrnci .....                                                                   | 27 |
| Obrázek 10 Pomocná ruka.....                                                                      | 28 |
| Obrázek 11. Příklad metamorfóz hlavní postavy.....                                                | 31 |
| Obrázek 12. Tradiční pozadí bez digitální postprodukce (vlevo) a s postprodukcí (vpravo)<br>..... | 32 |
| Obrázek 13. Srovnání záběru bez textury (vlevo) a s texturou (vpravo).....                        | 32 |
| Obrázek 14. Alex v zajetí nudlí .....                                                             | 37 |
| Obrázek 15. Jim v prosvětlené kuchyni očima hlavní postavy.....                                   | 38 |
| Obrázek 16. Alex utěšňovaný papíry.....                                                           | 40 |
| Obrázek 17. Velikostní rozdíl mezi postavami.....                                                 | 41 |
| Obrázek 18. Příklad spirál ve filmu .....                                                         | 42 |
| Obrázek 19. Reciprocita ve filmu .....                                                            | 43 |
| Obrázek 20. Zahlcení vyjádřené pomocí utlačujících komiksových panelů .....                       | 45 |
| Obrázek 21. schoulený protagonista ve stylizovaném prostředí.....                                 | 45 |
| Obrázek 22. Zhmotnělá úzkost ve tváři postavy.....                                                | 46 |
| Obrázek 23. Velikostní rozdíl postav .....                                                        | 47 |
| Obrázek 24. Kocourova halucinace .....                                                            | 48 |
| Obrázek 25 Podpora protagonisty vedlejší postavou.....                                            | 52 |