

Cesta k uzdravení

Marie Lichá

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Sklo

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Marie Lichá
Osobní číslo:	K22027
Studijní program:	B0212A310004 Multimédia a design
Specializace:	Design skla
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Vzpomínky

Zásady pro vypracování

- Konzultace s vedoucím bakalářské práce
- Zpracování návrhů, modelů, kresebných studií, fotografií
- Vypracování písemné doprovodné zprávy zahrnující všechny etapy návrhu
- Obeznamení s použitou technologií
- Realizace v materiálu
- Fotodokumentace

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BAUGH, Gail. Encyklopedie textilních materiálů: [příručka módního návrháře]. (Praha): Slovart, c2012. ISBN 978-80-7391-616-9.

BUNZ-SCHLÖSSER, Gabriela. Přijměte své vnitřní dítě: jak se vyrovnat s minulostí a být šťastnější. Praha: Alferia, 2019. ISBN 978-80-271-2181-6.

DVOŘÁK, Ladislav S. Obejměte své vnitřní dítě. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-707-7.

GANDERTON, Lucinda. Vyšívání: galerie stehů. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-3034-3.

KRATOCHVIL, Alexander (ed.). Paměť a trauma pohledem humanitních věd: komentovaná antologie teoretických textů. Praha: Ústav pro českou literaturu AV ČR, 2015. ISBN 978-80-7470-109-2.

LEVINE, Peter A. a KLINE, Maggie. Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení: od raného dětství po dospívání. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 9788087249277.

MATÉ, Gabor. V říši hladových duchů: blízká setkání se závislostí. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-62-6.

MIK, Jeannine a TEML-JETTER, Sandra. Maminko, nekřič! jak zkrotit emoce a porozumět dětem. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2436-7.

MIKOVÁ, Šárka. Milovat nestačí: cesta k sebehodnotě s Teorií typů. Praha: Mea Gnosis, 2022. ISBN 978-80-11-01981-5.

RUPPERT, Franz. Trauma a rodinné konstelace: psychické disociace a jejich léčba. Spektrum. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-367-3.

ŠÍP STAŇKOVÁ, Zdeňka. Děti jsou taky lidi: jak výchova a dětství formují naši dospělost: autentické příběhy, které vám budou povědomé. Druhé, přepracované vydání. Bašt: Zdeňka Šíp Staňková – Děti jsou taky lidi, 2024. ISBN 978-80-909186-2-7.

WOLYNN, Mark. Trauma – nechtěné dědictví: jak nás formuje zděděné rodinné trauma a jak je překonat. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2017. ISBN 978-80-7553-129-2.

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Michaela Spružinová**
Ateliér Sklo

Oponent bakalářské práce: **Mgr. Markéta Dvořáčková**
Kabinet teoretických studií

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **23. května 2025**

L.S.

Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

prof. MgA. Petr Stanický, MFA
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. prosince 2024

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

Práce se zabývá tématem malých traumat, vnitřního dítěte a procesu uzdravení prostřednictvím výtvarné tvorby. Vychází z teoretických poznatků o traumatu, citové vazbě a transgeneračních vzorcích. Výsledkem je série textilních objektů – memoriářů – které nesou symbolický a emocionální význam. Instalace slouží jako nástroj zpracování osobní zkušenosti a jako výpověď o možnosti vnitřní proměny.

Klíčová slova: vzpomínky, trauma, vnitřní dítě, komunikace, léčení traumatu, terapie vzorce chování

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with the theme of small-scale trauma, the inner child, and the healing process through artistic creation. It is based on theoretical knowledge of trauma, attachment, and transgenerational patterns. The outcome is a series of textile objects – *memoriáře* – that carry symbolic and emotional meaning. The installation serves as a tool for processing personal experience and as a statement about the possibility of inner transformation.

Keywords: memories, recalls, trauma, inner child, communication, trauma healing, therapy, response patterns

Ráda bych poděkovala všem, kteří mě při psaní a realizaci této bakalářské práce podpořili, inspirovali nebo mi jakkoli pomohli.

Děkuji své vedoucí MgA. Michaelle Spružinové, vedoucímu ateliéru prof. MgA. Petru Stanickému, M.F.A., a MgA. Lubomíru Šurýnovi.

Zvlášť děkuji své rodině a příteli za jejich trpělivost a podporu, kterou mi během celého studia projevovali.

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST.....	14
1 TRAUMA A JEHO VLIV	15
1.1 „TRAUMA S VELKÝM T“	15
1.2 „TRAUMA S MALÝM T“	16
2 TRAUMA A VÝVOJ MOZKU.....	17
2.1 NEUROBIOLOGICKÉ DŮSLEDKY TRAUMATU	17
2.2 PAMĚŤ A TĚLO: TRAUMA MIMO VĚDOMÍ.....	17
3 TRANSGENERAČNÍ PŘENOS.....	18
3.1 TRANSGENERAČNÍ PSYCHOTERAPIE	18
4 CITOVÁ VAZBA	19
4.1 CO JE TO CITOVÁ VAZBA	19
4.2 TYPY CITOVÝCH VAZEB.....	19
4.2.1 Bezpečná citová vazba	19
4.2.2 Úzkostná citová vazba.....	19
4.2.3 Vyhýbavá citová vazba	20
4.2.4 Úzkostně-vyhýbavá citová vazba.....	20
5 VNITŘNÍ DÍTĚ	21
5.1 VÝZNAM VNITŘNÍHO DÍTĚTE A OSOBNÍ ZKUŠENOST	21
5.2 KONCEPT VNITŘNÍHO DÍTĚTE V PSYCHOLOGII	21
6 UMĚLECKÁ INSPIRACE A REŠERŠE	22
6.1 TEREZIE ZEMÁNKOVÁ.....	22
6.2 ALOÏSE CORBAZ.....	22
6.3 EVA KOŤÁTKOVÁ.....	23
6.4 JOSEF BOLF	23
6.5 JAROSLAV VALEČKA	24
6.6 JIŘÍ KUBOVÝ	24
6.7 JULIUS REICHER	25
6.8 KARÍMA AL-MUKHTAROVÁ.....	26
6.9 MAUD KOTASOVÁ.....	26
6.10 ORLY COGAN	27
6.11 VÁCLAV GIRSA	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
7 OSOBNÍ REFLEXE A VÝZKUM	30

7.1	MÉ DĚTSTVÍ.....	30
7.2	TRANSGENERAČNÍ SOUVISLOSTI.....	30
7.3	EMOČNÍ VZPOMÍNKY Z DĚTSTVÍ	30
7.4	ŠKOLA A DOSPÍVÁNÍ	30
7.5	UVĚDOMĚNÍ A REFLEXE.....	31
7.6	CO NA SOBĚ POZORUJI	31
7.7	CO SE MI PODAŘILO	31
7.8	CO MĚ TRÁPÍ.....	32
8	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	33
8.1	METODIKA VÝZKUMU	33
8.2	DISTRIBUCE DOTAZNÍKU	33
8.3	ZPRACOVÁNÍ DAT	33
8.4	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ O RODINNÝCH VZORCÍCH A VNITŘNÍM DÍTĚTI	33
8.4.1	Věkové rozmezí a pohlaví	33
8.4.2	Rodinné zázemí	34
8.4.3	Zkušenost s fyzickými tresty	35
8.4.4	Typy zažitých fyzických trestů.....	35
8.4.5	Fyzické tresty ve výchově	35
8.4.6	Přijatelné fyzické tresty	36
8.4.7	Zkušenost s psychickými tresty.....	36
8.4.8	Typy psychických trestů.....	37
8.4.9	Psychické tresty ve výchově.....	37
8.4.10	Přijatelné psychické tresty	38
8.4.11	Zastrašování čertem a dalšími postavami.....	38
8.4.12	Zastrašování ve výchově	39
8.4.13	Sebedestruktivní chování	39
8.4.14	Pomoc se sebedestruktivním chováním	40
8.4.15	Nevyřešená traumata	40
8.4.16	Aktivní řešení problémů.....	41
8.4.17	Povědomí o vnitřním dítěti.....	41
8.4.18	Vnímání vnitřního dítěte	42
8.4.19	Reflexe vlastní výchovy a přenos výchovných vzorců	42
8.4.20	Jednání rodičů.....	43
8.4.21	Přebírání vzorců (transgenerační přenos).....	43
8.4.22	Mohla jsem si za to sám/sama	44
8.4.23	Osobní zkušenosti a vzkazy	44
8.4.24	Chcete ještě něco sdílet ze svých vzpomínek či zkušeností?	45
8.5	ZÁVĚR DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	45
8.6	PŘÍSTUPNOST DOTAZNÍKU	46
9	MÉ PŘEDEŠLÉ PRÁCE.....	47
9.1	FONTÁNA	47
9.1.1	Další kresby z dětství	48

9.2	VNITŘNÍ DÍTĚ	49
9.3	MEMORIÁŘE	49
9.4	TVAR A NÁZEV	50
9.5	SYMBOLIKA A INSPIRACE	52
9.5.1	Historie relikvie a relikviářů	52
9.5.2	Relikviář svatého Maura	52
III	PROJEKTOVÁ ČÁST	53
10	TVORBA A REALIZACE MEMORIÁŘŮ	54
10.1	ZMĚNY NA ZÁKLADĚ ZPĚTNÉ VAZBY	54
10.2	NÁVRHY TVAROSLOVÍ A KOMPOZICE MEMORIÁŘŮ	54
10.3	VÝZNAM MOTIVŮ A SYMBOLIKA	56
10.3.1	Memoriář I – Osamělost.....	57
10.3.2	Memoriář II – Trauma.....	58
10.3.3	Memoriář III – Hněv	58
10.3.4	Memoriář IV – Věty vnitřnímu dítěti.....	59
10.3.5	Memoriář V – Zvědomění vnitřního dítěte	59
10.3.6	Memoriář VI – Uzdravení.....	60
10.4	VÝBĚR MATERIÁLŮ	60
10.4.1	Samota, Trauma, Hněv.....	61
10.5	TECHNICKÁ REALIZACE.....	61
11	TVORBA A REALIZACE STOJANU.....	66
11.1	VÝBĚR MATERIÁLU	66
11.2	NÁVRHY KONSTRUKČNÍHO ŘEŠENÍ.....	66
11.3	ROZMĚRY A TVAR	68
11.4	TECHNICKÁ REALIZACE.....	68
12	VÝROBA SKLENĚNÉ PLASTIKY	73
12.1	TECHNICKÁ REALIZACE.....	73
12.2	TAVÍCÍ PROCES	74
13	INSTALACE A VÝSTAVNÍ ROVINA.....	76
13.1	CELKOVÝ POPIS ROZVRŽENÍ	76
13.2	JAK ČÍST MEMORIÁŘE	77
	ZÁVĚR	79
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	81
	SEZNAM POUŽITÝCH ONLINE ČLÁNKŮ A WEBOVÝCH STRÁNEK	82
	SEZNAM OBRÁZKŮ – AUTORSKÉ A PŘEVZATÉ	85

ÚVOD

Dětství je klíčovým obdobím, utváří schopnost tvořit vztahy, pracovat se stresem a mít citění sám k sobě. Znalosti, kterých v tomto období nabudeme, nás mohou vést celý život – negativně i pozitivně. Ve své bakalářské práci se proto věnuji tématu vnitřního dítěte, vzpomínek a dětského traumatu.

Toto téma je pro mě velmi důležité a tělesné. Sama se vracím ke vzpomínkám z dětství, které ve mně nechaly hluboký otisk. Přestože mé dětství bylo šťastné, některé vzpomínky ve mně dodnes vyvolávají silné emoce. Práce mi dovolila tyto situace zrcadlit a uvědomit si naučené vzorce.

Stěžejní roli sehrál koncept „vnitřního dítěte“, který byl na počátku všeho. Postupně jsem s dítětem navázala dialog. Díky němu jsem si začala uvědomovat své potřeby a lépe porozuměla osobním problémům.

V této bakalářské práci se opírám o teorii malých a velkých traumat, koncept vnitřního dítěte, poznatků o vlivu traumatu a vývoj mozku. Osobní prožitek spojuji s výzkumným dotazníkem a výtvarnou tvorbou, která slouží jako médium ke zpracování vzpomínek a emocí.

Jsem přesvědčena, že toto pojetí může podnítit inspiraci pro další jedince, kteří chtějí hlouběji pochopit své nitro.

Následující kapitola se zaměřuje na teoretické uchopení klíčových pojmů souvisejících s tématem této práce, zejména traumatu, citové vazby a vnitřního dítěte.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 TRAUMA A JEHO VLIV

V současné době se zvyšuje znalost o tématu traumatu a jeho vliv na lidský vývoj a všední život. Přesto jsou jedinci, kteří tuto problematiku znevažují, nebo ji zlehčují. Je důležité chápat, že trauma se netvoří pouze následkem šoku či dramatické události. Může vzniknout i tehdy, když se něco důležitého *nestane* – dítě nepozná vřelou rodičovskou lásku, je ignorováno, nebo není vyslyšeno.

Lékař a psychoterapeut Gábor Maté říká:

„Trauma není to, co se ti stane, ale to, co se v tobě odehraje v důsledku toho, co se ti stalo.“¹ Trauma nelze zjednodušit na konkrétní událost – jeho jádro je vnitřní otisk, který daná situace zanechá v člověku. Klíčové je, jak situaci jedinec chápe, jak na ni dokáže reagovat a co v něm vyvolá. Fyzická zranění se zahojí a zůstane po nich jizva. Shodně fungují i zranění psychická – pokud se o ně člověk nezajímá, může opakovaně na bolestivé místo útočit trauma. Trauma není jednorázový zážitek, ale průběh, který se může opakovaně aktivovat i po mnoha letech.

Je důležité podtrhnout, že vnímání traumatu je subjektivní. Situace, která může být pro jednoho člověka zásadní zlom, nemusí být pro druhého traumatizující. Trauma může člověka ovlivňovat i dlouho po dané události – i tehdy, kdy si na ni nevzpomíná. Jak jsem již zmiňovala, tělo si pamatuje, co mysl zapomněla. Mnoho vzpomínek je ukryto v našem nevědomí a ovlivňují chování a prožívání v dospělosti.

Traumatické otisky se mohou tvořit během průběhu života, nejcitlivějším obdobím je však dětství. Dítě je plně odkázáno na péči rodičů a bezmezně jim důvěřuje. Pokud je tato důvěra, byť neúmyslně, narušena, například protože rodič sám nepoznal zdravé zacházení, může dojít k intenzivnímu narušení vnímání bezpečí. Taková vzniklá zranění se často přesouvají napříč generacemi jako tzv. transgenerační trauma.

Prvotní trauma, kterým člověk projde je samotný porod. Přesto, že si nic nepamätujeme, představuje přechod z bezpečného prostředí do neznámého světa. Novorozenec je zcela bezbranný, a pokud se mu nedostane láskyplné péče, může to negativně ovlivnit jeho pocit bezpečí.

Trauma lze rozdělit do dvou kategorií. „Trauma s velkým T“ představuje závažné události jako autonehody, války, zneužívání nebo ztrátu blízkého. „Trauma s malým t“ zahrnuje méně znatelná, avšak dlouhodobá emoční zranění – nedostatek podpory, emoční chlad. I tyto situace zanechávají hluboké stopy. Tato označení přebírám od Meg Arrol, autorky knihy *Malá traumata*. V dalších kapitolách oba typy traumat popíšu blíže. V další části práce se však budu dále zmiňovat pouze o „traumatu s malým t“, které nejvíce odpovídá mým osobním zkušenostem a prožitkům.

1.1 „Trauma s velkým T“

Trauma s velkým T označuje velmi vážné traumatické zážitky, které mají hluboký a dlouhodobý dopad na psychické i fyzické zdraví člověka. Takové události vedou k vážným duševním poruchám, jako je posttraumatická stresová porucha (PTSD), úzkostné poruchy, deprese nebo disociativní poruchy. Tato traumata jsou jednorázová a extrémně zraňující.

Tento typ traumatu mají za následek tyto situace – válečné konflikty, emocionální nebo fyzické zneužívání, obtěžování nebo znásilnění, přírodní katastrofy (požáry, zemětřesení, hurikány), násilné činy, teroristické útoky. Zmíněné události mohou způsobit razantní změny ve funkci mozku a psychiky, což má za následek dlouhodobé fyzické i psychické

¹ MATÉ, *Mýtus normalnosti*, 2023.

komplikace. Odborná pomoc je esenciální a často nepostradatelná pro návrat k plnohodnotnému životu.²

1.2 „Trauma s malým t“

Také je označováno jako malé trauma. Představuje zážitky, které nejsou tak intenzivní jako velká traumata, přesto jsou schopné mít podstatný vliv na psychické i fyzické zdraví jedince. Tyto zážitky jsou drobné, za – to se ale často opakují a mohou se během let kumulovat. Takové zraňující chování se často vnímá jako běžná součást výchovy nebo každodenního života, proto může být přehlíženo. I tak může mít vleklé emocionální nebo fyzické následky. Mezi obvyklé znaky tohoto druhu traumatu patří perfekcionismus, prokrastinace, frustrace, nespavost, melancholie, emoční přejídání, neschopnost říct „ne“ nebo fyzické bolesti. I když může jít o poměrně drobné potíže, pokud se často opakují a kombinují, mohou razantně ovlivnit kvalitu života. Kromě toho se tato traumata mohou přenášet mezi generacemi, což je známo jako transgenerační trauma – naučené vzorce chování a emocionálních reakcí, které se přenášejí skrz generace.

Léčení těchto zranění může potřebovat čas a mnohdy odbornou pomoc.³

² ARROLL, *Malá traumata*, 2024.

³ Tamtéž.

2 TRAUMA A VÝVOJ MOZKU

2.1 Neurobiologické důsledky traumatu

Traumatické situace z dětství mají přímý vliv na vývoj mozku, především na místa zodpovědná za emoce, regulaci chování a empatii. Dochází k oslabení primárních mozkových struktur: například je to orbitofrontální kortex – oblast mozku umístěná za čelem, jež zpracovává rozhodování, morální úsudek, emoce a vytváření vztahů.

Trauma zvyšuje senzibilitu amygdaly, centrum pro emoční reakce a strach, a to vede k přehnaným reakcím na stres. Orbitofrontální kortex proto není schopen tyto náhlé reakce tlumit, kvůli nedostatečné péči v raném dětství se často nedovyvine. A tak mozek dítěte zůstává v režimu přežití a není zralý navazovat zdravé vztahy ani se vyrovnat s impulzy či frustrací.

Výzkumy ukazují, že kvalitní citová vazba a stálá péče jsou esenciální pro správný vývoj těchto mozkových struktur. Pokud dítě zažívá emoční zanedbání, může to zřetelně narušit jeho schopnost empatie, důvěry ve vztazích a seberegulace v dospělosti.⁴

I když vzpomínky na trauma mohou vyprchat nebo být nepatrné, tělo si zkušenost uchovává. Otisk zůstává hluboko zakořeněn v těle, i když jsme zapomněli.

2.2 Paměť a tělo: trauma mimo vědomí

Trauma se neukládá jen do paměti, zanechává otisky i v těle a ovlivňuje funkce mozku. Lidé s traumatem často žijí ve stavu nepřetržité pohotovosti. Tělo reaguje na ohrožení, i když žádné nyní nehrozí. To ovlivňuje emoce a tělesné funkce – srdeční rytmus, trávení, spánek. Při pocitu ohrožení se uvede v činnost amygdala (centrum strachu), spustí stresovou reakci „bojuj, nebo uteč“. Současně je oslabena činnost hipokampu, který ukládá vědomé vzpomínky. Proto si někteří lidé trauma nevybavují, ale pořád trpí úzkostí – tělo si pamatuje vše.

Z dlouhodobého hlediska tato nerovnováha ovlivňuje negativně vztahy, fyzické zdraví, empatii. Mozek se soustředí na nebezpečí a potlačuje vnímání vlastního těla, což může vést k závislostem nebo k citovému odcizení.⁵

⁴ PIŠL, *Mozek potřebuje mámu*, 2018.

⁵ PIŠL, *Anatomie traumatu*, 2018.

3 TRANSGENERAČNÍ PŘENOS

Tento pojem označuje, jak se nezpracovaná traumata předků mohou nevědomě přenášet na další generace.

Carl Gustav Jung rozvinul Freudovu teorii kolektivního nevědomí, která začleňuje archetypy, symboly a základní zkušenosti sdílené všemi lidmi. Tato hypotéza předpokládá, že psyché – tedy soubor myšlenek, emocí a vzpomínek – může být sdílena generacemi na nevědomé úrovni. Na tyto myšlenky navázal v 70. letech 20. století profesor Henri Colomb, který vytvořil metodu Genososiogramu. Jde o rodinný rodokmen, do kterého se kromě rodinných vztahů zapisují i důležité životní události a jejich širší společenský kontext, což pomáhá odhalit skryté rodinné vzorce.

Transgenerační přenos zahrnuje tedy osobní příběhy, vzpomínky, ale také skryté tajemství, emoce a nevyřčené bolesti. To vše ovlivňuje naše vnímání světa a sebe samých. Příkladem může být nevědomý přenos viny, strachu nebo obav, které mohou ovlivňovat naše vztahy, sebevědomí a schopnost zvládat stres. Jak uvádí Anne Ancelin Schützenberger, trauma, které nebylo vyřčeno a zpracováno, může zůstat „aktivní“ a projevovat se i několik generací po původní události. K překonání tohoto nechtěného dědictví je důležité uvědomění si daných problémů a práce s nimi pomocí transgenerační psychoterapie.⁶

3.1 Transgenerační psychoterapie

Transgenerační psychoterapie se zaměřuje na vliv rodinných tajemství a nevyřčených událostí, které se přenášejí generacemi. V první generaci se jedná o nevyslovená slova, ve druhé o tajemství a ve třetí o témata, o kterých už nelze ani přemýšlet.

Cílem této terapie je odhalit rodinná tajemství a pochopit jejich souvislosti. Tím dochází ke „zvědomění“, ztrátě emočního náboje a uvolnění jejich vlivu na život.

Úlevu přináší pochopení, že bolest předků není naše vlastní – uvědomění pomáhá k odpoutání. Důležité je pátrat v rodinné historii, všimnout si toho, o čem se mlčí, a hledat širší souvislosti.

Identitu ovlivňují nejen zkušenosti předků a jejich osudy, ale také to, co zůstalo nepojmenované. Rodinná minulost by neměla svazovat. Kromě traumat je důležité nezapomínat ani na pozitivní příběhy a radostné momenty, které se rovněž dědí.⁷

⁶ ŠULISTOVÁ, *Psychické dědictví*, 2022.

⁷ SARISOVÁ, *Neprožitý smutek*, 2023.

4 CITOVÁ VAZBA

4.1 Co je to citová vazba

Vznik hypotézy citové vazby sahá do padesátých let minulého století. Badatelé Ainsworthová a Bowlby zároveň objevili, že naplňování dětských potřeb má vliv na to, jaké budeme mít vztahy během života.⁸

Systém lidských citových vazeb je přirozený biologický proces, je pro člověka vrozený a ovlivňuje ho, zejména vztahy. Všechny formy citových vazeb se vyvinuly kvůli přežití a bezpečí. Všechny citové vazby jdou přepsat, dá se s nimi pracovat.⁹ Tyto vazby se tvoří v dětství přes vztahy s rodiči. Závisí na tom naplňování našich potřeb, jak o nás bylo pečováno, tyto situace ovlivňují náš dospělý život, vztahy a reakce.¹⁰

4.2 Typy citových vazeb

Psychologie formuluje čtyři představitele citových vazeb: bezpečná, úzkostná, vyhýbavá a úzkostně-vyhýbavá.

4.2.1 Bezpečná citová vazba

Lidé s touto citovou vazbou většinou nemají potíže s proječováním náklonnosti a zájmu o druhé. Cítí se dobře i bez partnerského vztahu a dokážou zvládat vztahové problémy s rozvážností. Umějí vztahům dát patřičnou důležitost, aniž by překračovali své hranice. Kvůli těmto schopnostem bývají poctivými členy rodin, přáteli i partnery.¹¹

Tito lidé vyrůstají obklopeni láskou a podporou od vnímavých, spolehlivých a konzistentně reagujících pečujících osob.¹²

4.2.2 Úzkostná citová vazba

Lidé s tímto typem citové vazby mnohdy považují vztahy za zdroj nejistoty a emočního napětí. Mají nutnost stálého ujišťování o lásce a účasti partnera. Pokud jsou bez vztahu, bývají osamělí a rozrušení. Mnohokrát se mohou vyskytnout v problematických až toxických vztazích. Mají potíže s důvěrou ve vztahu ke svým blízkým. Mohou být impulzivní, reagovat přehnaně nebo nepředvídatelně. Často nařikají na chladný přístup opačného pohlaví.

Tento typ vazby se více objevuje u žen. Vzniká u dětí, jejichž potřeby nejsou naplňovány pravidelně a předvídatelně.¹³

⁸ MANSON, *Teorie citové vazby*, 2017.

⁹ HELLER, *Síla citové vazby*, 2024, str. 16.

¹⁰ MANSON, *Teorie citové vazby*, 2017.

¹¹ Tamtéž.

¹² HELLER, *Síla citové vazby*, 2024, str. 16.

¹³ MANSON, *Teorie citové vazby*, 2017.

4.2.3 Vyhýbavá citová vazba

Do této skupiny patří lidé, kteří jsou velmi samostatní a zaměřeni na sebe. Mají problém s navazováním blízkých vztahů, snaží se vyhýbat závazkům. Snaží se vyhnout citové blízkosti, mají pro to své způsoby. Pokud se k nim snaží někdo přiblížit, často říkají, že přicházejí o svůj prostor. Udržují si danou míru odstupů a často mají připravený způsob, jak se stáhnout, pokud to budou potřebovat. Život si plánují tak, aby unikli hlubším emocionálním poutům.

Tento typ citové vazby se objevuje častěji u mužů. Vzniká u dětí, kterým chybí fyzický kontakt a emocionální přijetí.¹⁴

4.2.4 Úzkostně-vyhýbavá citová vazba

Tato vazba kombinuje dvě předešlé citové vazby (úzkostná a vyhýbavá). Tito lidé se bojí blízkosti a závazků, také mají nízkou důvěru k ostatním a brání se navazování hlubších vztahů. Mnohdy žijí sami, cítí se nedostateční, nebo nacházejí nefunkční partnerství. Tento typ vazby se objevuje jen u malého procenta lidí. Většinou se jedná o člověka, který se potýká s řadou emocionálních problémů.

Tento typ vazby vzniká u velmi zanedbaných dětí, nebo u dětí, které zažívají zneužívání.

¹⁴ Tamtéž.

5 VNITŘNÍ DÍTĚ

5.1 Význam vnitřního dítěte a osobní zkušenost

Vnitřní dítě není jen varianta, jak být ve spojení sám se sebou, představuje především hlubší část naší psychiky – ta, která dokáže prožívat radost, být otevřená a spontánní. Současně však může nést zranění z dětství, které ovlivňuje naše nynější vnímání a chování. Komunikace s vnitřním dítětem mi osobně velmi pomohla lépe zvládat emoce, poznat potřebu odpočinku a najít cestu z naučených vzorců chování.

Každý si své vnitřní dítě může představit jako další verzi sama sebe. Pro mě je to malá holčička s culíky v lacláčích, která se směje a sedí v trávě. Práce s touto představou mi umožnila dát sobě samé lásku a uznání, které jsem jako dítě nedostávala tolik. Svému vnitřnímu dítěti můžete říkat věty, které jste v dětském věku neslyšeli, ale potřebovali slyšet – například: „Jsi dostatečný/á“, „Nic se nestalo“, „Jsem tu pro tebe“, „Mám tě ráda“.

Německá psycholožka Gabriele Bunz-Schlösser popisuje vnitřní dítě jako jednu ze tří složek naší osobnosti. Kromě dítěte v nás je i naše dospělé já a budoucí verze nás samých – osoba, kterou se můžeme stát, pokud budeme činní na svém osobním rozvoji. Všechny tři části jsou vzájemně propojeny a pokud s nimi pracujeme, pomáhají nám lépe chápat sebe i okolí.¹⁵ Práce s vnitřním dítětem přispívá k přepisování starých vzorců chování, léčení emočních zranění a vést spokojenější život.

5.2 Koncept vnitřního dítěte v psychologii

Koncept vnitřního dítěte představuje v psychologii metaforu naší citové a prožitkové stránky, která v sobě nese otisky dětských zkušeností, potřeb i zranění. Za autora je obvykle považován John Bradshaw. Vnitřní dítě bývá spojováno s tvořivostí, spontánností a emočním vnímáním, zároveň je však křehké, závislé a citlivé na odmítnutí. Pokud je dlouhodobě ignorováno, přináší to do života dospělého člověka nejistotu, úzkost či vnitřní konflikt. Vedle této složky se ve vnitřním světě objevují i další dvě: dospělý, který představuje racionální, vyrovnaný a rozhodující princip a vnitřní rodič (tzv. superego), jenž je tvořen internalizovanými příkazy, zákazy a očekáváními z dětství. Harmonická spolupráce těchto tří částí může vést ke zdravému psychickému fungování a větší vnitřní stabilitě.¹⁶

Vnitřní dítě je část osobnosti, která v sobě nese silné emoce z dětství. Pokud se o tuto část nestaráme, potlačujeme, může to skončit u úzkostí, nejistoty nebo pocitů, že nejsme dost dobří. Terapeutická práce se vnitřním dítětem pomáhá tyto pocity pochopit a přepsat staré vzorce chování, které člověk zná z dětství. Během terapie se pracuje i s vnitřním rodičem, to je vnitřní hlas, který je kritický a přísný. Pokud se vnitřní rodič pře s vnitřním dítětem, může to člověku hodně ublížit – zbytečně se shazuje, nebo se neustále trestá. Proto se v terapii hledá cesta, jak s vnitřním dítětem obnovit vztah a jak se k sobě chovat laskavěji.¹⁷ Se vnitřním dítětem může člověk začít pracovat i sám skrze meditaci a imaginaci, psaní vzkazů, nebo dialogem. Pokud má nějaké psychické problémy, je lepší asistence odborníka. Například schizofrenie, endogenní deprese, manické stavy, hraniční porucha osobnosti, neurologické poruchy.¹⁸

¹⁵ BUNZ-SCHLÖSSER, Přijměte své vnitřní dítě, 2019.

¹⁶ BORECKÝ, *Obraz vnitřního dítěte*, 2015.

¹⁷ DVOŘÁK, *Setkání s vnitřním dítětem*, 2020.

¹⁸ BUNZ-SCHLÖSSER, *Přijměte své vnitřní dítě*, 2019, str. 25.

6 UMĚLECKÁ INSPIRACE A REŠERŠE

Tato kapitola se zaměřuje na umělce, jejichž tvorba se dotýká podobných témat, jaká zpracovávám ve své práci – zejména vzpomínek, traumatu, vnitřního světa a osobní výpovědi.

Kapitolu otevírám postavou Terezie Zemánkové. Její pohled pomáhá formovat mé vnímání autentického výrazu a práce s vnitřním světem, což se promítá i do výběru dalších autorů.

6.1 Terezie Zemánková

Terezie Zemánková vystudovala teorii kultury a jako kurátorka se dlouhodobě věnuje art brut. Ve své práci klade důraz na přirozený výraz, imaginaci a vnitřní pravdivost výtvarného projevu. Zpochybňuje hranice mezi profesionálním a neškoleným uměním a podporuje výpovědi založené na osobním prožitku. Její otevřený přístup ke spontánní tvorbě je blízký mému vlastnímu vnímání umění.¹⁹

6.2 Aloïse Corbaz

Švýcarská umělkyně je spojena s hnutím Art brut. Propukla u ní psychická nemoc a byla umístěna do léčebny. Tam začala spontánně kreslit – její fantaskní, naivní kresby zobrazují milostné a svatební scény s císařem Vilémem II., do kterého byla platonicky zamilovaná. Tvořila ze své vlastní potřeby.

Oslovuje mě její autenticita a upřímnost. Líbí se mi, že tvořila čistě pro sebe. I když její kresby vypadají dětsky, jsou plné emocí.



Obrázek 1 Mme Cotty – bracelet retrouvé²⁰

¹⁹ SLÍVOVÁ, KAŇKOVÁ, *Spontaneita a vnitřní svět*, 2021.

²⁰ CORBAZ, *Mme Cotty*, 1954.

6.3 Eva Kotátková

Zkoumá role a pozice člověka v sociálním systému a v jeho osobním prostředí. Zasvětčuje diváka do svého světa a zapojuje ho do dění. Věnuje se tématu dětství, školy a skupinového chování. Používá mnoho médií, jako jsou: kresba, performance, socha, instalace.²¹

Její tvorba též zkoumá limity prostoru, těla, autority, komunikace a vizualizuje skrytá pravidla, která nás ve společnosti omezují.²²

Hodně mě oslovuje, že do svých performancí nezapojuje jen dospělé, ale také děti. Při výstavě „Dictation“ (2009) pracovala s dětmi. Ty sepsaly nejčastější příkazy, jež slýchaly a tato slova poté dospělí přepsali v první osobě – upozornění na autoritativní výchovu.



Obrázek 2 Eva Kotátková Exposition.²³

6.4 Josef Bolf

Malíř známý svým temným, melancholickým stylem a silně emotivními díly. Reflektuje v nich osobní i kolektivní trauma. Jeho tvorba je charakteristická figurami dětí zasazených do apokalyptických krajín, často doprovázených snovými až zneklidňujícími bytostmi. Inspiruje se komiksem, sci-fi, hororem i vlastními vzpomínkami. Jako médium používá i kresbu, koláž i airbrush. Zkoumá lidskou zranitelnost, sebedestrukci, úzkost a ztrátu nevinnosti.²⁴

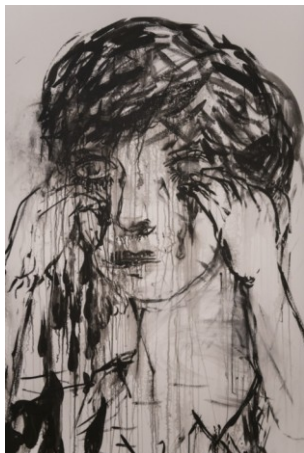
Oslovuje mě, jak autenticky dokáže tvořit. Z obrazů je cítit melancholie, beznaděj a chaos. Nutí mě se nad obrazem hlouběji zamyslet a zkoumat jeho příběh. Je mi inspirací, že se nesnaží, aby obrazy byly dokonalé.

²¹ KUBAČÁKOVÁ, Eva Kotátková, 2009.

²² SMOLIK, Eva Kotátková, 2010.

²³ STJERNHOLM, Eva Kotátková, 2022.

²⁴ FRÝBOVÁ, Josef Bolf, 2020.



Obrázek 3 Z výstavy KAFKAESQUE.²⁵

6.5 Jaroslav Valečka

Malíř, který tvoří emotivní příběhy zasazené do noční krajiny. Klíčovým výrazovým prostředkem je pro něj barva – realistické motivy barevně zveličuje, čímž zdůrazňuje jejich symbolický a emociální účinek. Inspiruje se romantismem i expresivním symbolismem. Tvoří i kresby. Zachycuje vnitřní stavy a imaginativní svět jedince.²⁶

Velmi silné obrazy s detailní scénou. Oslovují mě svou atmosférou a použitou barevností, která vyvolává požadované pocity.



Obrázek 4 Sníh, 2018, 125 x 135 cm, olej na plátně.²⁷

6.6 Jiří Kubový

Výtvarník kombinující prvky minimalismu, konceptuálního umění a poezie. Hlavním motivem jeho tvorby je krajina v různých podobách – provazové a drátové instalace, malba přírodních jevů. Také vytváří objekty ze dřeva a drátů.²⁸

²⁵ BOLF, 2024.

²⁶ VAŇOUS, *Jaroslav Valečka*, 2007.

²⁷ VALEČKA, *Sníh*, 2018.

²⁸ FREMLOVÁ, *Jiří Kubový*, 2011.

Nejvíce mě oslovují objekty instalované na zdi – krajiny. Inspiraci nacházím v jednoduchosti a silném vyjádření, které je zároveň minimalistické.



Obrázek 5 Dům v zahradě.²⁹

6.7 Julius Reicher

Umělec pracuje zejména se zahlceností dnešního světa, s vlastním bojem a s vlastní pozicí ve spletnosti této infrastruktury a mezi tím vším plave kraulem ve vizuálním a datovém smogu. Jeho práce je hravá a má rozpoznatelný rukopis díky barevnosti, typickým symbolům, plátnům a látce. Mimo jiné se věnuje i performance, kde automaticky zapisuje hesla a znaky.³⁰

Inspiruje mě především prací s látkou. Ze starých triček tvoří textilní provazce, které následně používá jako výplň v různých tvarech rámců. Líbí se mi odlišný přístup k textilu – jedno zničit, aby vzniklo něco nového.



Obrázek 6 Tkaný rám.³¹

²⁹ KUBOVÝ, *Dům v zahradě*, 2022.

³⁰ PECHÁČKOVÁ, *Julius Reicher: O umělci*, 2022.

³¹ REICHEL, *PPP – New bad photo*, 2022.

6.8 Karíma Al-Mukhtarová

Jako konceptuální, multimediální umělkyně má ve svých dílech tendenci kombinovat mnoho přístupů. Tvoří především objekty, site-specific instalace, texty a performance. Hlavním, dlouhodobým leitmotivem jejích prací je identita a tradice. Inspirací je jí tradiční řemeslo, život a lidé. “Věřím, že život sám je to nejsilnější umění.”³²

Nejvíce mě oslovila její práce s plochým sklem a výšivkou, sama jsem to zkoušela, na rozdíl od Al-Mukhtarové pracuji i s vnitřní výplní, obrys mi nestačí, a proto jsem hledala další medium pro mou výšivku. Velmi fascinující je i fakt, že používá opravdu malé rytecké kotoučky. Vyvrtané otvory jsou opravdu nenápadné, vše působí lehce.



Obrázek 7 From the set Connection Almost Found.³³

6.9 Maud Kotasová

Ve své tvorbě se inspiruje životem, cestováním po Evropě a vztahem s řidičem kamionu. Pracuje s texty, fotografiemi, výšivkou a rytinou, často na netradičních materiálech, jako jsou karoserie aut nebo kontejnery – kombinuje jemné techniky a reflektuje každodennost.³⁴

Oslovuje mě její přístup k výšivce a práce se svou vlastní zkušeností, také se mi líbí její syrový projev, nesnaží se o dokonalost, ale o emoční výraz.

³² AL-MUKHTAROVÁ, *Artist statement*, 2024.

³³ AL-MUKHTAROVÁ, *42 from the set Connection Almost Found*, 2023.

³⁴ PĚTIŠKOVÁ, *Maud Kotasová: Tma, ze které si povídáme*, 2024.

Obrázek 8 Výšivka ve veřejném prostoru.³⁵

6.10 Orly Cogan

Výtvarnice používá jako své hlavní médium látku a výšivku. Její tvorba se zabývá historií, tradicí, mytologií, pohádkami, přírodou, humorem, ironií, intimitou a feminismem. Využívá historické látky. Jsou základem pro dialog mezi starým a novým. Ve výšivkách vyobrazuje ženské hrdinky potýkající se s nástrahami života. Některé postavy jsou i její blízcí (snoubenec, rodiče, přátelé). Je fascinována dichotomií a vztahy mezi měkkým a tvrdým, fantazií a realitou, gender. Zkoumá ženské archetypy, stereotypy a klade otázky na společnost, vztahy a vzory.³⁶

Obrázek 9 The tableaux.³⁷

Je důkazem, že se výšivka dá pojmout moderně. Zobrazení a celkový dojem mi připomíná ikonografii a obrazy starých mistrů s tím rozdílem, že řeší problémy moderní doby. Nejvíce na mě působí obrazy ze série ručního vyšívání. Sama používám jako médium výšivku a vím, kolik času zabere. Obraz působí nedokončeně a zároveň je vše dokonale propracované.

³⁵ KOTASOVÁ, *Výšivka ve veřejném prostoru*, 2018.

³⁶ COGAN, *Feminist Artist Statement*, 2006.

³⁷ COGAN, *The tableaux*, 2025.

6.11 Václav Girsá

Malíř a hudebník. Svou expresní malbou reflektuje kolektivní i osobní traumata. Jeho tvorba je emotivní, otevřená a často groteskní.³⁸

Líbí se mi hrubý a syrový styl malby a to, že podporuje emoce. Je to další příklad, že nemusí být vše dokonalé.



Obrázek 10 Yellow Rain, akryl na plátně.³⁹

³⁸ GIRSA.

³⁹ GIRSA, Václav. *Yellow Rain II*. 2022.

II PRAKTICKÁ ČÁST

7 OSOBNÍ REFLEXE A VÝZKUM

7.1 Mé dětství

Neříkám, že mé dětství bylo jen negativní. Rodiče se snažili, jak uměli, předávali to, co sami znali a co bylo považováno za „normální“. V dětství jsem však zažila situace, které ve mně zanechaly stopu. Dnes chápu, že jejich chování vycházelo z prostředí, ve kterém sami vyrůstali, a nevnímám to s výčitkou – spíše s porozuměním. Jsem ráda, že dnes dokážu reflektovat a zpracovávat, co se tehdy dělo.

7.2 Transgenerační souvislosti

O otcových rodičích vůbec nic nevím – z krátkých a útržkovitých konverzací jsem jen pochopila, že i on si z dětství nese podobné vzorce jako moje matka. Naopak děda z matčiny strany byl manipulativní a násilnický, často pil a doma používal fyzické tresty, které směřoval nejen na děti, ale i na svou manželku. Babička se musela přizpůsobit jeho náladám a chování. Přestože se dnes dokáže ozvat, dříve snášela mnohé bez možnosti obrany. V jedné rodinné debatě se babička rozplakala při vzpomínce na tuto dobu a vyslovila lítost nad tím, jak násilí ovlivnilo její rodinu. Díky těmto vyprávěním dnes lépe chápu, odkud některé vzorce chování mých blízkých pramení.

7.3 Emoční vzpomínky z dětství

Doma panovala častá tenze. Mlčení jako trest, výbuchy emocí, slovní tlak i fyzické tresty byly běžné. Bývala jsem bita i za drobnosti – například za rozlitý čaj. Vzpomínám si na situaci, kdy jsem radostně nesla vařečku, protože jsem si myslela, že jiný člen rodiny dostane stejný trest jako já. Nedostal a mně bylo řečeno: „Tobě se to děje častěji.“

Měla jsem silné úzkostné reakce – lekala jsem se prudkých pohybů, instinktivně se krčila, bála se trestu. Když jsem vylila sirup, utřela jsem ho rukávem a tvrdila, že jsem ho už vypila, jen abych předešla konfliktu. Když se na lež přišlo, jedna blízká osoba v afektu rozbila skleněný kryt stolu. Následně mi bylo řečeno: „Kdybys to nevyhlila, nic by se nestalo.“ Z této reakce jsem pochopila, že vina padá opět na mě.

V dětství jsem zažila situaci, kdy byla k regulaci mých emocí použita studená sprcha, což ve mně zanechalo pocit bezmoci, který se mi vryl do paměti. Podobně zraňující byl i zážitek s čertem a Mikulášem – když jsem poznala blízké osoby podle bot a upozornila na to, jedna z nich se vrátila v masce a záměrně mě vystrašila. Schovala jsem se pod stůl a plakala – další blízká osoba tuto scénu natáčela. I dnes si vybavuji ten strach a ponížení.

Jedním z nejbolestivějších momentů byla situace, kdy mě blízká osoba opakovaně vyslýchala kvůli domnělé nehodě. Nakonec jsem si úmyslně způsobila zranění, abych její podezření potvrdila. Zpětně si uvědomuji, jak silný tlak jsem cítila, a jak zoufale jsem toužila po přijetí a uznání – i za takovou cenu.

7.4 Škola a dospívání

Období školní docházky pro mě bylo po mnoha stránkách náročné. V době základní školy jsem se potýkala s neporozuměním doma i se šikanou ve škole. Učení mi dělalo potíže, což ve mně posilovalo pocity nedostatečnosti, přestože mi byly později diagnostikovány specifické poruchy učení. V páté třídě se přidaly i problémy s váhou a tlak na změnu vzhledu.

Vlivem nepochopení a přísného přístupu doma jsem se začala uzavírat, pociťovala jsem silnou osamělost, touhu utéci a poprvé se objevilo sebepoškozování. Situace se šikanou přestala díky spolužačce a zásahu učitelky. Sebepoškozování však pokračovalo, nikomu jsem o něm neřekla. Blízká osoba na něj přišla a řekla, že pokud s tím nepřestanu, půjdeme k lékaři. Řekla jsem, že už to dělat nebudu, ale nepřestala jsem – blízká osoba to už nikdy více neřešila.

Na střední škole, kde jsem studovala návrhářství a modelářství oděvu, se situace částečně zlepšila, přesto zůstávaly pocity vyčlenění a nejistoty. V praktických činnostech jsem zaostávala, necítila jsem podporu ani doma, a často jsem měla pocit, že mé snažení není dostatečné. V této době se znovu objevily temné myšlenky a záchvaty vzteku. Pomyslný zlom nastal až s příchodem nového vztahu, který mi dodal pocit přijetí a motivaci začít řešit své problémy.

Přijetí na vysokou školu bylo pro mě velkým překvapením. Nové prostředí, náročnější přístup i vysoké nároky na samostatnost pro mě znamenaly výzvu. První rok byl plný stresu a nejistoty, která vedla k dalšímu návratu k sebepoškozování. Změna přišla postupně – díky zájmu o psychologii, tématu vnitřního dítěte, a především díky vyhledání odborné pomoci. Naučila jsem se nastavovat si hranice, pečovat o své potřeby a začít pracovat sama se sebou. Tento vývoj měl zásadní vliv i na mou tvorbu a volbu tématu bakalářské práce.

7.5 Uvědomění a reflexe

Z výchovy si nesu pocity nedostatečnosti – že nejsem dost dobrá, chytrá ani dost hubená. Špatné známky pro mě znamenaly selhání. Vlivem výchovy jsem dlouho neuměla přijmout ani konstruktivní kritiku, měla jsem nízké sebevědomí, potíže s rozhodováním a obávala se zvýšeného hlasu. Dnes si dokážu stát za svým, rozhodovat se sama a nacházím rovnováhu – i třeba v přístupu k pohybu a vzhledu.

7.6 Co na sobě pozoruji

Někdy reaguji přehnaně na drobnosti – podobné reakce vídám u blízkých. Objevují se ve mně záchvaty vzteku a tendence ničit věci, když jsem pod tlakem. Díky práci na sobě a lepší organizaci se mi tyto stavy daří zvládat. Stále ale hledám příčiny – možná jde o potlačené emoce z dětství. Mám potíže sdílet, co mě trápí, a nerada prokazuji náklonnost. Katastrofické myšlenky umím zvládnout, ale někdy mě zaskočí.

7.7 Co se mi podařilo

Za zásadní krok považuji vyhledání odborné pomoci. Díky tomu se mi zlepšila sebedůvěra, vztah k sobě i studijní přístup. Učím se odpočívat bez výčitek a vím, že zdravé fungování bez přetížení je klíčové. Díky práci s vnitřním dítětem jsem našla i své umělecké téma. Vedla jsem s Blízkou osobou 1 upřímný rozhovor o našem dětství – řekla mi: „Teď je to na tobě, můžeš mít jiný přístup.“ Dodala také, že se na ni mohu kdykoli obrátit, pokud budu mít problém. Tato slova mě velmi povzbudila a posílila můj pocit podpory.

7.8 Co mě trápí

Blízcí nejsou otevření jiným názorům – každou odlišnou myšlenku vnímají jako útok. Když jsem se snažila otevřít společensky citlivé téma a předat potřebné informace, Blízká osoba 3 reagovala podrážděně a vyzvala mě, ať se starám o sebe. Místo diskuse následovalo nepochopení a bagatelizace.

Obrátila jsem se na Blízkou osobu 1, která mi dříve slíbila, že se na ni mohu kdykoli obrátit. Místo podpory jsem však slyšela, že to není můj názor, ale že mě někdo navedl. Když jsem ji konfrontovala s tím, že mě nevyslechla, rozhovor skončil hádkou. Později volala Blízká osoba 2 a celou situaci uzavřela větou: „Můžeš si to myslet, ale nesdílej to.“ Stejně jako mnoho jiných konfliktů se i tento nechal „vyšumět“ – doma se problémy neřeší, ale přecházejí se mlčením. Po této situaci jsem nepřišla s omluvou jako dřív, ale omezila jsem vzájemnou komunikaci.

Já:

Upozorňuji na daný problém a snažím se předávat informace.

Blízká osoba 3:

Co řešíš? Já mám jiné problémy.

Já:

Rozhodně nechci nikoho obviňovat, jen sdílím informace, které považuji za důležité – mým cílem je šířit osvětu, ne kritizovat.

Blízká osoba 3:

Každý by se měl starat hlavně o sebe. Mě tohle upřímně obtěžuje. Na světě jsou i důležitější problémy.

Ukázka anonymizované komunikace s blízkou osobou ukazuje, jak může být i snaha otevřít informační nebo společensky citlivé téma vnímána jako osobní útok. Místo diskuse následovala defenzivní reakce, bagatelizace a ukončení rozhovoru. Tato situace odráží širší komunikační vzorec – v některých rodinách se obtížná nebo odlišná témata často nevitají. Namísto otevřeného sdílení přichází odmítnutí či mlčení, což může vést k vnitřnímu uzavření a k pocitu nepochopení.

8 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

8.1 Metodika výzkumu

Dotazník jsem vytvořila s cílem zjistit, jak lidé vnímají své dětství, rodinné vztahy a přenos rodinných vzorců – ve struktuře práce plní podpůrnou roli. Dotazník byl vytvořen online pomocí Google Forms a byl zcela dobrovolný a anonymní.

8.2 Distribuce dotazníku

Dotazník byl primárně šířen pomocí sociálních sítí, v tematických skupinách zaměřených na rodičovství, duševní zdraví a osobní rozvoj. Díky zapojení veřejných profilů s větším dosahem se dotazník dostal k více lidem. Mimo online prostor byl dotazník fyzicky umístěn na veřejných místech a po univerzitním kampusu.

8.3 Zpracování dat

Uzavřené otázky byly vyhodnoceny pomocí nástroje Google Forms, který vytvořil odpovídající graf (koláčový, nebo sloupcový). Otevřené (volné) odpovědi jsem analyzovala pomocí umělé inteligence, ta mi pomohla efektivně projít stovky textových odpovědí, které by bylo jinak časově náročné projít.

Výsledky dotazníku nelze však brát za plně reprezentativní, protože byl dobrovolný a anonymní, avšak poskytuje vhled do zkušeností široké skupiny účastníků. Především potvrdily, že zkušenosti z dětství a rodinné vzorce mohou zanechat hluboké stopy.

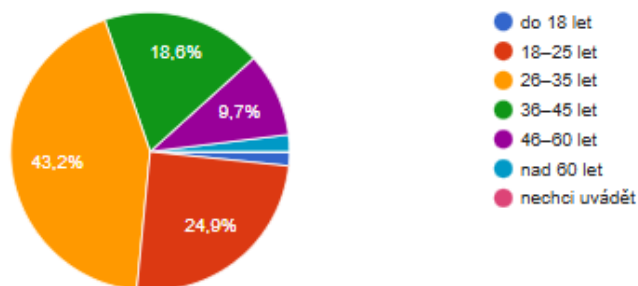
8.4 Dotazníkové šetření o rodinných vzorcích a vnitřním dítěti

8.4.1 Věkové rozmezí a pohlaví

Dotazníku se účastnilo 667 osob z různých věkových kategorií a pohlaví. Největší skupinu tvořili lidé ve věku 26–35 let (43,2 %), následovali respondenti ve věku 18–25 let (36–45) a 36–45 let (18,6 %). Poslední tři skupiny byly lidé 46–60 let (9,7 %), nad 60 let (1,9 %) a respondenti do 18 let (1,6 %)

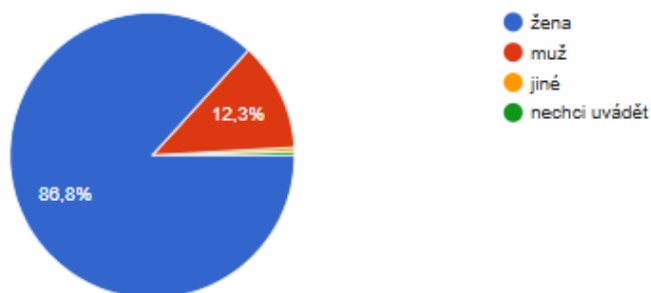
Co se týče pohlaví, většina respondentů byly ženy (86,8 %), následovali muži (12,3 %). 0,8 % uvedlo jiné pohlaví, nebo tuto informaci nechtěli uvést.

Věk:
667 odpovědí



Obrázek 11 Věk.

Pohlaví:
667 odpovědí



Obrázek 12 Pohlaví.

8.4.2 Rodinné zázemí

Většina respondentů (66,9 %) uvedla, že vyrůstali v úplné rodině, zatímco 25,8 % pocházelo z neúplných rodin. Zbývajících 7,3 % uvedlo složitější rodinné situace, jako je pěstounská péče, výchova prarodiči, střídavá péče, nebo úmrtí jednoho z rodičů.

Vyrůstal/a jsem:

667 odpovědí



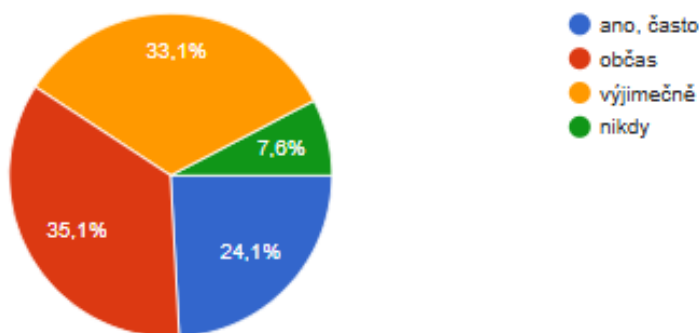
Obrázek 13 Rodinné zázemí.

8.4.3 Zkušenost s fyzickými tresty

Největší počet respondentů (35,1 %) uvedl, že fyzické tresty zažili občas, 33,1 % uvedlo výjimečně. Dále 24,1 % lidí potvrdilo, že fyzické tresty zažívali často a 7,6 % nikdy.

Zažil/a jste ve svém dětství fyzické tresty?

667 odpovědí



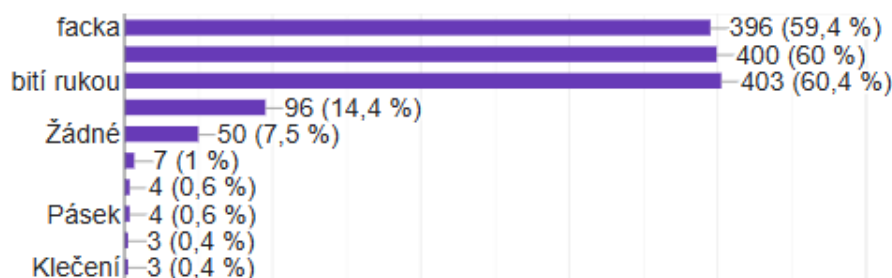
Obrázek 14 Fyzické tresty.

8.4.4 Typy zažitých fyzických trestů

Z volných odpovědí respondentů vyplývá, že mezi nejčastější formy fyzických trestů patří bití rukou (60,4 %), facka (59,4 %) a použití vařečky nebo plácačky na mouchy (60 %). Byla zmiňována i studená sprcha (14,4 %) a 7,5 % tázaných uvedlo, že fyzické tresty nikdy nezažili.

Jaké typy fyzických trestů jste zažil/a? (zaškrtněte vše, co odpovídá)

667 odpovědí



Obrázek 15 Fyzické tresty 2.

V odpovědích se objevily i extrémnější formy trestů, jako klečení na hrachu, klečení v koutě, bití opaskem, prutem, knihou a dalšími předměty, tahání za vlasy, pohlavky. V několika případech byly zmíněny velmi závažné praktiky, jako škrcení, zamykání v místnosti, mlácení hlavou o stůl, trhání vlasů, sprchování horkou vodou.

8.4.5 Fyzické tresty ve výchově

Většina respondentů fyzické tresty ve výchově odmítá (57 %), dalších 23,5 % odpovědělo „spíše ne“. 6,3 % lidí zvolilo „spíše ano“, dalších 6,4 % si nebylo jistých. Odpověď ano zvolilo 2,8 % dotázaných. Volné odpovědi (5,34 % respondentů) často zmiňovaly, že fyzické

tresty mohou být přijatelné ve výjimečných situacích, například při bezprostředním ohrožení dítěte. Někteří uvedli, že je vnímají jako krajní řešení, které by mělo být vždy doplněno vysvětlením.

Myslíte si, že **fyzické tresty** mají ve výchově dítěte své místo?

667 odpovědí



Obrázek 16 Fyzické tresty 3.

8.4.6 Přijatelné fyzické tresty

Většina respondentů (73,8 %) uvedla, že žádné fyzické tresty nejsou přijatelné. Zbývající část označila konkrétní tresty jako přijatelné: bití rukou (8,5 %), bití vařečkou nebo plácačkou na mouchy (4,6 %), facka (4,3 %), studená sprcha (2,4 %) a pohlavek (0,7 %). Volné odpovědi tvořily 7,8 %. Patří sem plácnutí přes zadek, ruce, symbolické plácnutí. Někteří respondenti vnímají tyto tresty jako jemnější a přijatelné pouze v mimořádných situacích, například při bezprostředním ohrožení dítěte a jeho okolí, nebo jako krajní řešení.

Které **fyzické tresty** jsou podle vás v pořádku? (zaškrtněte vše, co

odpovídá)

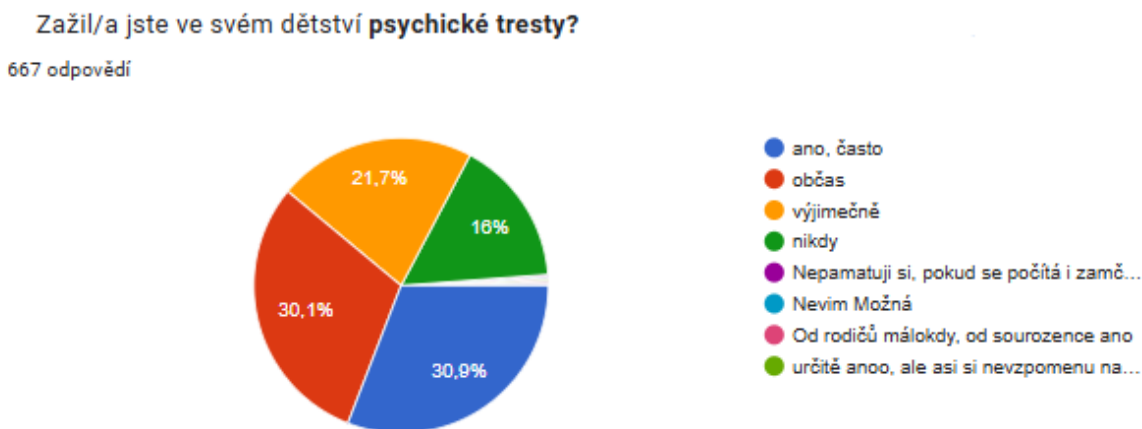
667 odpovědí



Obrázek 17 Fyzické tresty 4.

8.4.7 Zkušenost s psychickými tresty

Většina respondentů (84 %) uvedla, že v dětství zažila psychické tresty. 30,9 % je zažívalo často, 30,1 % občas a výjimečně 21,7 %. Pouhých 16 % dotázaných odpovědělo, že psychické tresty nikdy nezažili. Objevily se i individuální odpovědi, například že psychický nátlak přicházel od sourozenců, nebo že si někteří lidé nejsou jistí, zda šlo o psychické tresty.



Obrázek 18 Psychické tresty.

8.4.8 Typy psychických trestů

Dotazník se zaměřil také na konkrétní formy psychických trestů, respondenti mohli označit více odpovědí najednou. Nejčastěji uvedli zastrašování (51,6 %), výhrůžky (50,1 %), mlčení nebo ignoraci (49,9 %) a manipulaci (48,4 %) a zahanbování uvedlo 43,6 %. Naopak 35,4 % respondentů odpovědělo, že psychické tresty v dětství nezažili. Ve volných odpovědích se objevovaly i tyto formy trestů: dlouhodobé ignorování emocí, ponižování, vysmívání, gaslighting, porovnávání se sourozenci nebo odebírání jídla.



Obrázek 19 Psychické tresty 2.

8.4.9 Psychické tresty ve výchově

Tato část dotazníku zjišťovala, zda respondenti považují psychické tresty za legitimní součást výchovy. Většina (81,6 %) považuje psychické tresty za nevhodné. Další 12,1 % odpovědělo „spíše ne“. Nejistotu vyjádřilo 3,6 % dotázaných a 1,2 % uvedlo „spíše ano“. Pouze 0,3 % respondentů považuje psychické tresty za přijatelné. Mezi volnými odpověďmi (2,3 %) se objevovaly názory, že psychické tresty mohou být přijatelné jako následek chování – v krizových situacích.

Myslíte si, že **psychické tresty** mají ve výchově dítěte své místo?

667 odpovědí



Obrázek 20 Psychické tresty 3.

8.4.10 Přijatelné psychické tresty

Na otázku, které psychické tresty jsou podle respondentů přijatelné, většina (89,7 %) uvedla, že žádné psychické tresty nejsou v pořádku. Někteří však považují za přijatelné mlčení nebo ignoraci (6,4 %), zastrašování (3 %), výhrůžky (2,4 %), zahanbování (1 %) a manipulaci (0,7 %).

Ve volných odpovědích (0,1 %) se ojediněle objevovaly komentáře jako: „záleží na míře“, „důsledek činů“ nebo „zákaz určitých věcí“.

Které **psychické tresty** jsou podle vás v pořádku? (zaškrtněte vše, co odpovídá)

667 odpovědí



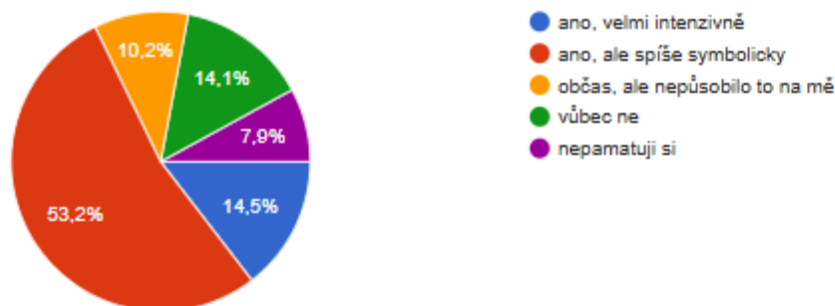
Obrázek 21 Psychické tresty 4.

8.4.11 Zastrášení čertem a dalšími postavami

Na otázku, zda byli respondenti v dětství zastrašováni postavami, jako je čert, Mikuláš nebo polednice, odpovědělo 53,2 % „ano, ale symbolicky“. Velmi intenzivní zkušenost uvedlo 14,5 % osob. Naopak 14,1 % osob odpovědělo, že se s tímto způsobem výchovy nikdy nesetkaly. Další respondenti uvedli (10,2 %), že byli zastrašováni těmito postavami, ale nepůsobilo to na ně. Zbytek uvedl (7,9 %), že si to nepamatují.

Byl/a jste v dětství zastrašován/a postavami jako čert, Mikuláš, polednice apod.?

667 odpovědí



Obrázek 22 Zastrasování.

8.4.12 Zastrasování ve výchově

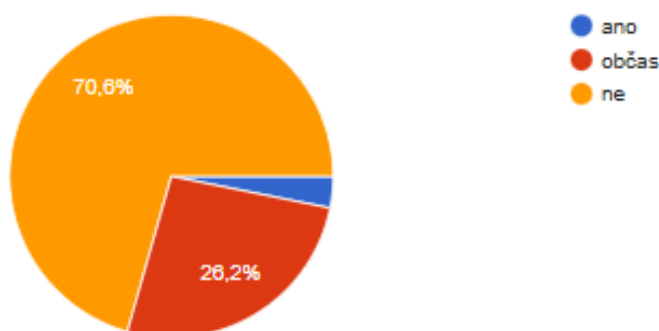
Druhá část otázky se zaměřovala na současný postoj k tomuto jevu: „Zastrasoval/a byste dítě postavami jako čert, Mikuláš, polednice apod.“

Většina respondentů (70,6 %) uvedla, že by děti těmito postavami nezastrašovali. Dalších 26,2 % odpovědělo „občas“ a 3,1 % zvolilo odpověď „ano“.

Ve volných odpovědích se často objevovalo, že by respondenti používali tyto postavy pouze symbolicky – jako součást tradice než jako prostředek k psychickému nátlaku. Někteří popsali negativní zkušenosti se strachem nebo šokem.

Zastrasoval/a byste dítě postavami jako čert, Mikuláš, polednice apod.?

667 odpovědí



Obrázek 23 Zastrasování 2.

8.4.13 Sebedestruktivní chování

Na otázku, zda jejich dětství či dospívání vedlo k temným myšlenkám nebo sebepoškozování odpovědělo 29,8 % respondentů kladně a 28 % „částečně/ občas“, Naopak 24,6 % uvedlo, že takové myšlenky nikdy neměli. Možnost „nechci odpovídat“ zvolilo 4,9

% dotázaných a méně časté odpovědi s podílem 1 % obsahovaly například nejistotu, zda tyto myšlenky měli.



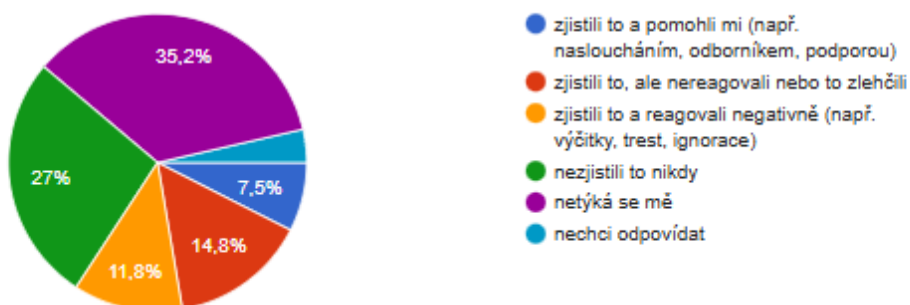
Obrázek 24 Sebedestruktivní chování.

8.4.14 Pomoc se sebedestruktivním chováním

Na otázku, zda si rodiče nebo blízcí všimli těchto stavů a jak reagovali, nejčastější odpovědi bylo „netýká se mě“ (35,2 %), následovalo „nezjistili to nikdy“ (27 %) a „zjistili to, ale nereagovali, nebo to zlehčili“ (14,8 %). Dalších 11,8 % uvedlo, že jejich blízcí reagovali negativně (výčitky, trest, ignorace). Pouze 7,5 % odpovědělo, že jim blízcí pomohli a 3,6 % dotázaných uvedlo, že na otázku nechtějí odpovídat.

Pokud jste podobné věci zažil/a – zjistili to vaši rodiče nebo blízcí? A jak reagovali? (doplňující otázka k 13.)

667 odpovědí



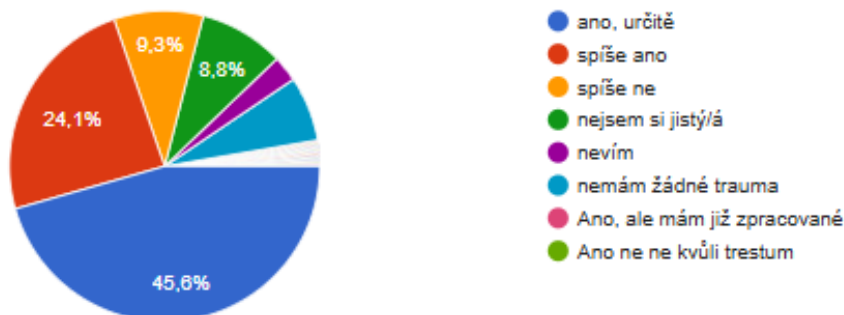
Obrázek 25 Sebedestruktivní chování 2.

8.4.15 Nevyřešená traumata

Na otázku, zda si z dětství nesou nevyřešené trauma nebo zranění, odpovědělo 45,6 % respondentů „ano“ a dalších 24,1 % uvedlo „spíše ano“. Možnost „spíše ne“ zvolilo 9,3 % dotázaných. 6,7 % odpovědělo, že žádné trauma nemají. 8,8 % respondentů uvedlo, že si nejsou jistí a 2,7 % odpovědělo „nevím“. Ve volných odpovědích, které tvořily 0,75 % se objevovaly odpovědi jako „ano, ale mám je zpracované“ nebo „ano, ale ne kvůli testům“.

Myslíte si, že si z dětství **nesete nevyřešená traumata nebo zranění**, která vás ovlivňují dodnes?

667 odpovědí



Obrázek 26 Nevyřešená traumata.

8.4.16 Aktivní řešení problémů

Na otázku, zda se respondenti aktivně snaží řešit negativní situace z dětství, které na ně mohly mít negativní dopad, odpovědělo 25, 2 % „ne“ a 24, 7 % „ano, pravidelně“. Dalších 16 % uvedlo „občas“ a 16, 9 % zvažuje, že by se tímto tématem začalo zabývat. Možnost „nevidím důvod“ zvolilo 11, 7 % a 0, 9 % uvedlo „nechci odpovídat“.

Ve volných odpovědích (4, 5 %) se objevovaly komentáře, že některé problémy jsou již zpracované, nebo že nevidí důvod se k nim vracet.

Snažíte se situace z dětství, které na vás negativně působily, **nyní aktivně řešit** (např. s pomocí psychologa, terapeuta, podpůrných skupin)?

667 odpovědí



Obrázek 27 Aktivní řešení.

8.4.17 Povědomí o vnitřním dítěti

Součástí dotazníkového šetření byly také otázky zaměřené na povědomí o pojmu „vnitřní dítě“ a jeho subjektivní prožívání. Otázka č. 26 zjišťovala, zda se respondenti s tímto pojmem někdy setkali. Více než polovina respondentů (53,1 %) uvedla, že pojem dobře

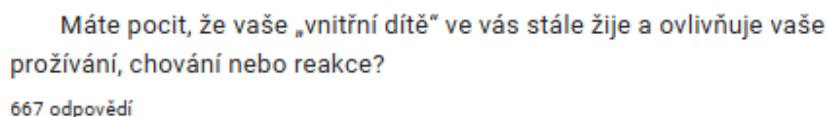
znají. Dalších 24,3 % uvedlo, že o něm slyšeli, ale zcela mu nerozuší. Odpověď „jen letmo“ zvolilo 14,7 % respondentů a 7,9 % uvedlo, že o vnitřním dítěti nikdy neslyšeli.



Obrázek 28 Vnitřní dítě.

8.4.18 Vnímání vnitřního dítěte

Navazující otázka se ptala, zda respondenti mají pocit, že jejich vnitřní dítě ovlivňuje jejich prožívání, chování a reakce. Tuto zkušenost potvrdilo 54,7 % respondentů. Dalších 27,1 % odpovědělo „možná“ a 12,6 % označilo možnost „nejsem si jistý/á“. Jen malá část, konkrétně 5,5 % lidí, uvedlo, že nepozoruje žádný vliv vnitřního dítěte ve svém jednání.



Obrázek 29 Vnitřní dítě 2.

8.4.19 Reflexe vlastní výchovy a přenos výchovných vzorců

Na otázku, zda by respondenti vychovávali stejně, jako byli vychováváni oni sami, odpovědělo 52,6 % lidí „určitě jinak“. Dalších 37,9 % uvedlo, že by vychovávali „částečně stejně, ale některé věci by změnili“. Odpověď „úplně stejně“ zvolilo 2,8 % osob a 1,8 % uvedlo, že nad tím ještě nepřemýšleli. Možnost „nikdy“ označilo 0,4 % dotázaných. Ve

volných odpovědích, které tvořily 0,5 %, se objevovalo, že se respondenti snaží neopakovat chyby svých rodičů, nebo že se chtějí vyvarovat negativních vzorců, které zažili.

Vychovával/a byste své děti stejným způsobem, jakým jste byl/a vychován/a?

667 odpovědí



Obrázek 30 Reflexe výchovy.

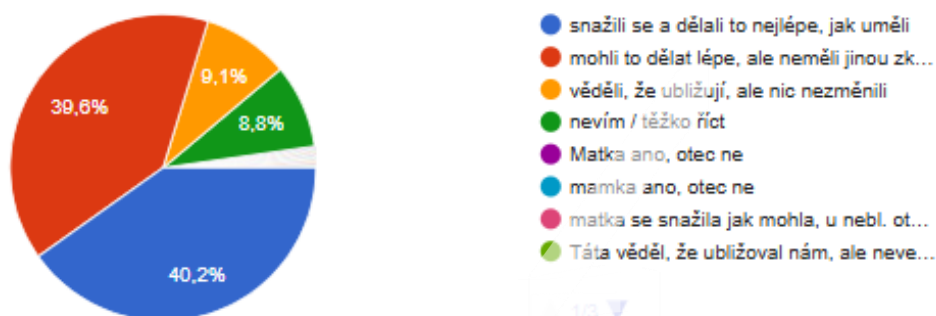
8.4.20 Jednání rodičů

Na otázku, zda rodiče jednali, jak nejlépe uměli, odpovědělo 40,2 % respondentů, ano. Dalších 39,6 % uvedlo, že mohli jednat lépe, ale neměli jinou zkušenost. Možnost „věděli, že ubližují, ale nic nezměnili“ zvolilo 9,1 % dotázaných a 8,8 % odpovědělo „nevím /těžko říci“.

Ve volných odpovědích (2,3 %) se objevovaly komentáře, že jeden z rodičů byl vnímám kladně a druhý negativně, nebo že rodiče jednali podle zkušeností ze svého dětství.

Myslíte si, že vaši rodiče jednali, jak nejlépe uměli?

667 odpovědí



Obrázek 31 Jednání rodičů.

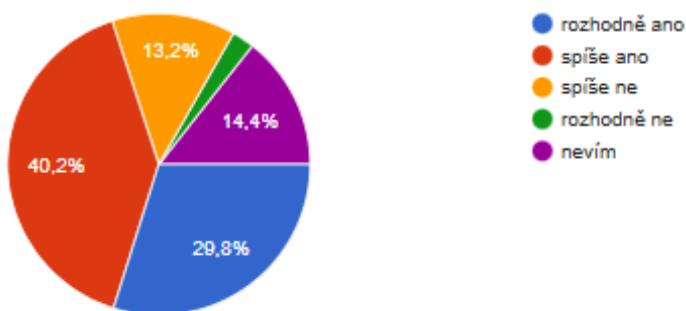
8.4.21 Přebírání vzorců (transgenerační přenos)

Na otázku, zda si respondenti myslí, že jejich rodiče převzali výchovné vzorce od svých rodičů, odpovědělo 40,2 % lidí „spíše ano“ a 29,8 % „rozhodně ano“. Možnost „spíše ne“ zvolilo 13,2 % dotázaných a 2,4 % odpovědělo „rozhodně ne“. Nejistotu vyjádřilo 14,4 % osob.

Ve volných odpovědích, které tvořily 0,5 % se objevovaly odpovědi, že vliv prarodičů na výchovu byl velký, zatímco jiní psali, že se vliv snažili omezit.

Myslíte si, že vaši rodiče přebírali výchovné vzorce od svých rodičů
(vašich prarodičů)?

667 odpovědí



Obrázek 32 Přenos vzorců.

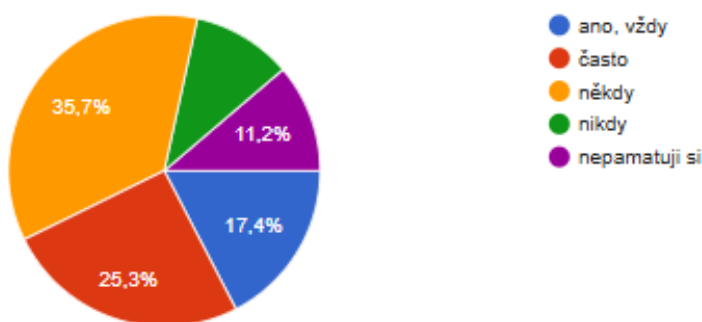
8.4.22 Mohla jsem si za to sám/sama

Na otázku, zda měli pocit, že za chování rodičů mohou sami, odpovědělo 35,7 % respondentů „někdy“, 25,3 % „často“ a 17,4 % „vždy“. Naopak 11,2 % uvedlo, že takový pocit nikdy neměli a 10,3 % zmínilo, že si to nepamatují.

Volné odpovědi tvořily 0,1 % a zahrnovaly komentáře o tom, že pocit viny byl podporován samotnými rodiči nebo že souvisel s konkrétní situací.

Měl/a jste pocit, že si za tresty nebo chování rodičů můžete sám/sama?

667 odpovědí



Obrázek 33 Chování rodičů.

8.4.23 Osobní zkušenosti a vzkazy

Kdybyste mohl/a promluvit ke svému dětskému já, co byste mu vzkázal/a?

Odpovědi na tuto otázku často odrážely podporu, přijetí a pochopení, které mnoha dotázaným v dětství chybělo. Některé odezvy byly plně povzbuzení a dotýkaly se těžkých emocí a zážitků.

"Že to není její (moje) vina."

"Nemusíš jim dokazovat vlastní cenu."
"Jednou to bude lepší! Nejsi na to sama! Mám tě ráda."
"Že je v pořádku takové, jaké je."
"Věř si. Stůj si za svým názorem. Nejsi zodpovědná za emoce ostatních."
"Ať si věří."
"Neboj, vydrž. Bude líp."
"Jsem na tebe hrdý."
"Jsi v pořádku taková, jaká jsi. Nic s tebou není špatně."
"Jsi milována!"
"Že to není tvoje chyba."
"Buď sama sebou, protože jsi úžasná."
"Jsi dost taková, jaká jsi. Miluji tě takovou, jaká jsi."
"Nemusíš být nejlepší, aby tě měli ostatní rádi."
"Jsi silnější, než si myslíš."

8.4.24 Chcete ještě něco sdílet ze svých vzpomínek či zkušeností?

Odpovědi na tuto otázku odrážely velmi silné a emotivní příběhy, které mohou silně ovlivnit lidský život. Někteří dotázaní zmínili, že i přes obtížné dětství se dokázali posunout dál a pracovat na sobě. Pár respondentů také vyjádřilo vděčnost, že se tomuto tématu věnuji.

"Děda mi často vyprávěl o nucených pracích v Německu během války a o traumatech, která si nesl celý život. Tyto vzpomínky mi připomínají, že trauma se může přenášet i přes generace."

"Moje máma mě fyzicky trestala, ale když jsem s ní o tom později mluvila, přiznala, že toho lituje a že to bylo způsobeno stresem a tlakem, které na ni život kladl."
"V dětství jsem často slýchala, že jsem neschopná, a dodnes se s těmito pocity snažím bojovat."

"Vždy jsem si myslela, že moje problémy nejsou tak důležité, protože ostatní to měli horší. Až po letech jsem si uvědomila, že i moje bolest má právo být slyšena."
"Dětství bez mobilů a sociálních sítí bylo jiné, více osobní a opravdové. Měli jsme čas si hrát a být dětmi."

"Byla jsem dítě, které se muselo chovat dospěle, protože rodiče byli zahlceni svými problémy. Ted' se učím být sama sebou a přijímat své emoce."

8.5 Závěr dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření ukázalo, že zkušenosti z dětství a rodinné vzorce mají silný vliv na formování osobnosti a přenášení daného chování do dospělosti. Většina respondentů má o své minulosti zřejmou reflexi, počítaje pozitivní i negativní stránky své výchovy. Někteří uvedli, že negativní zkušenosti vedly v dětství – nebo dospívání k sebedestruktivnímu chování nebo temným myšlenkám, což podtrhuje vážnost vlivu raných zážitků na psychické zdraví.

V oblasti fyzických trestů se převážná část respondentů vyjádřila odmítavě, i když někteří je považují za přijatelné ve výjimečných situacích. Psychické tresty byly odmítány více, i tak se objevily osoby, u kterých měla tato forma zastání. Nejčastější byly tyto tři typy: ignorace, zastrašování, výhrůžky.

V části zaměřené na přenos rodinných vzorců většina respondentů uznala, že jejich rodiče převzali výchovné metody od svých vlastních rodičů. Přesto se mnozí dotázaní snaží tyto vzorce vědomě měnit, aby se vyvarovali jednání, které sami zažili.

Zajímavým zjištěním byla také otázka vnitřního dítěte. Více než polovina respondentů uvedla, že jejich „vnitřní dítě“ ovlivňuje jejich současné prožívání a reakce, což naznačuje, že lidé chtějí řešit své problémy a pochopit minulé zážitky.

Celkově dotazníkové šetření potvrdilo, že zkušenosti z dětství mohou mít dlouhodobý vliv na psychické i fyzické zdraví a vnímání sebe sama. V dospělosti je však na každém z nás, jak se k těmto zkušenostem postaví a zda dokáže přepsat negativní vzorce chování.

8.6 Přístupnost dotazníku

V případě zájmu o nahlédnutí do kompletního dotazníku použijte následující odkaz nebo QR

kód: <https://drive.google.com>



Obrázek 34 QR kód dotazník.

9 MÉ PŘEDEŠLÉ PRÁCE

Tři práce, které popisuji níže, zásadně ovlivnily směr mé bakalářské práce – jak po tematické, tak po vizuální stránce. Postupně mě přivedly k hlubšímu zájmu o vnitřní dítě a zkoumání vlastních prožitků.

9.1 Fontána

(Vznik ve 2. ročníku. Zimní semestr 2023/2024)

Tato práce představuje mé první vědomé ponoření do tématu vnitřního dítěte a otevírání traumat. Inspirací mi byla kresba z dětství, ve které mě zaujal motiv fontány. Po delším hledání vhodné formy, jsem se rozhodla pro prostorovou instalaci – objekt o výšce dvou metrů. Ramena fontány jsou pokryta zrcadlovou mozaikou, čímž jsem pracovala s odrazem a introspekci. Tvorba objektu v takovém měřítku pro mě byla zcela nová a bohatá zkušenost.



Obrázek 35 Kresba z dětství.



Obrázek 36 Fontána.

9.1.1 Další kresby z dětství

V této části uvádím další kresby z dětství, které dokreslují osobní rovinu mé tvorby.

Má tvorba vychází z osobních prožitků, vzpomínek a emocí. I když kresby z dětství nejsou přímou součástí aktuální práce, zařazuji je jako doplnění osobního kontextu.



Obrázek 37 Kresba z dětství 2.



Obrázek 38 Kresba z dětství 3.



Obrázek 39 Kresba z dětství 4.



Obrázek 40 Obrázek z dětství 5.

9.2 Vnitřní dítě

Tato práce představuje první rozpracování tématu bakalářské práce. Vzniklo rozkládací textilní leporelo, v němž je každý panel vyšitý technikou duté jehly, dohromady tvoří příběh. Instalace nízko u země byla záměrná – měla symbolizovat sklánění se k vlastnímu vnitřnímu dítěti. Ze zpětné vazby jsem však pochopila, že vyšší sokl by pomohl práci lépe vyniknout. Bylo mi také řečeno, že dílo působí příliš „dokonale“ a že surovější zkoušky jsou více emocionální. Tento podnět mě vedl k vytvoření práce „Memoriáře“.



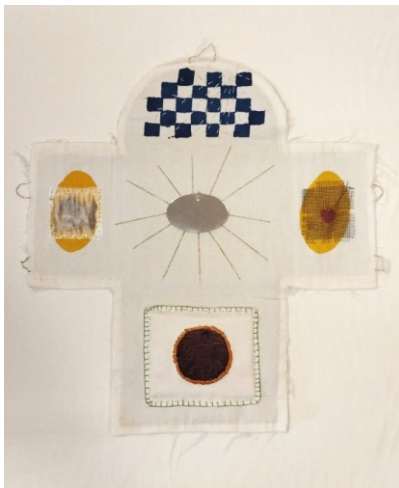
Obrázek 41 Leporelo.

9.3 Memoriáře

Tato práce je nejdůležitějším předstupněm k finálnímu výstupu bakalářské práce. Vytvořila jsem dva látkové objekty – memoriáře, jejichž tvar a rozkládací princip vycházejí ze zkoušek k předchozí práci „Vnitřní dítě“, konkrétně ze dřevěného a látkového oltáře. Tentokrát jsem formu i význam posunula dál.

První memoriář je ušitý z květinového povlečení, ve kterém jsem se jako dítě často schovávala – symbolizuje tedy bezpečí. Uvnitř jsou vyšité věty, které jsem jako malá potřebovala slyšet, ale nikdy neslyšela. Druhý memoriář nese tíhu bolestných vzpomínek – témata traumatu, osamění, útěku a především moment, kdy mě blízká osoba jako malou dala pod studenou sprchu.

Zpětná vazba upozornila na nedostatečnou technickou stránku – slabší konstrukce i způsob instalace (objekty se samovolně zavíraly a práce na zdi působila nevýrazně). Tyto podněty jsem si vzala k srdci a reflektuji je dále. Více se o tom zmíním v podkapitole – “Zpětná vazba,,.



Obrázek 42 Memoriář malý.



Obrázek 43 Memoriář malý 2.

9.4 Tvar a název

Pro základní tvar memoriářů jsem vycházela ze zkoušek k předešlé práci *Vnitřní dítě*, kde jsem pracovala s malými otevíratelnými objekty připomínajícími „oltářky“. Tento název jsem však časem opustila, protože mohl být zavádějící a příliš silně odkazoval ke křesťanskému kontextu. Rozhodla jsem se proto vytvořit vlastní pojmenování – „Memoriáře“.

Chtěla jsem, aby objekty byly přenosné a snadno složitelné. Během tvorby bakalářské práce jsem zachovala původní formu, ale upravila její měřítko i tvar jednotlivých ramen. Podrobněji se změnám věnuji kapitole „*Tvorba a realizace memoriářů*“.



Obrázek 44 Oltářek otevřený



Obrázek 45 Oltářek zavřený



Obrázek 46 Oltářek zavřený 2.



Obrázek 47 Oltářek otevřený 2.

9.5 Symbolika a inspirace

Tato kapitola se zaměřuje na význam relikvií a relikviářů v historickém i duchovním kontextu. Sleduje, jak lidé odedávna uchovávali paměť a víru prostřednictvím objektů, které sloužily jako nositelé vzpomínek, posvátnosti nebo bolesti. Tento princip vytváří inspirativní paralelu k vlastnímu výtvarnému řešení.

9.5.1 Historie relikvie a relikviářů

Relikvie a relikviáře představují historicky významné předměty, které v sobě spojují náboženskou víru, paměť historický význam. Už od starověku lidé věřili, že předměty spojené zejména se svatými nesou duchovní sílu. V křesťanské tradici se tato víra přetavila do uctívání relikvií – fyzických pozůstatků svatých nebo jim blízkých předmětů (tzv. atributů). Relikvie měly umožnit kontakt s vyšší mocí, poskytnout ochranu nebo útěchu v utrpení. Relikviáře získaly nejen liturgickou hodnotu, ale i estetickou. Byly vytvářeny s mimořádnou péčí a výtvarným důrazem – objekty, které mají nejen uchovávat, ale i zpřítomnit něco neviditelného. Byly nejen náboženskými artefakty, ale také nositeli příběhů, emocí a hodnot.⁴⁰

9.5.2 Relikviář svatého Maura

Patří k nejvzácnějším románským památkám v Evropě. Vznikl mezi lety 1225–1230 na objednávku benediktinského opatství ve Florennes (dnešní Belgie) jako schránka pro ostatky několika světců – sv. Jana Křtitele, sv. Timoteje a sv. Maura. Sv. Maur byl žákem sv. Benedikta a po svatořečení se stal patronem relikviáře. Schránka je vyrobena ze dřeva, zdobena reliéfy, emailem a drahými kameny, svým tvarem připomíná baziliku. Ve 13. století přešel do majetku šlechtického rodu Beaufort-Spontin a v 19. století byl převezen na zámek v Bečově nad Teplou. Za druhé světové války byl ukryt a znovu objeven až v roce 1985. Dnes je relikviář vnímán jako významná kulturní a umělecká památka evropského významu.⁴¹



Obrázek 48 Relikviář svatého Maura.⁴²

⁴⁰ BAUEROVÁ, BAUER, *Tajemství chrámových pokladů*, 1993.

⁴¹ LIŠKA, *Relikviář svatého Maura*, 2021.

⁴² ZÁMEK BEČOV NAD TEPLOU. Relikviář sv. Maura.

III PROJEKTOVÁ ČÁST

10 TVORBA A REALIZACE MEMORIÁŘŮ

Tato kapitola shrnuje klíčové fáze vzniku mé závěrečné práce – od prvotních návrhů přes technické řešení až po samostatnou realizaci. Navazuji na poznatky získané ze zpětné vazby předešlých prací a konzultací. Dále navážu na jednotlivé etapy tvorby – návrhy tvaru, motivů a symboliky, výběr technologie.

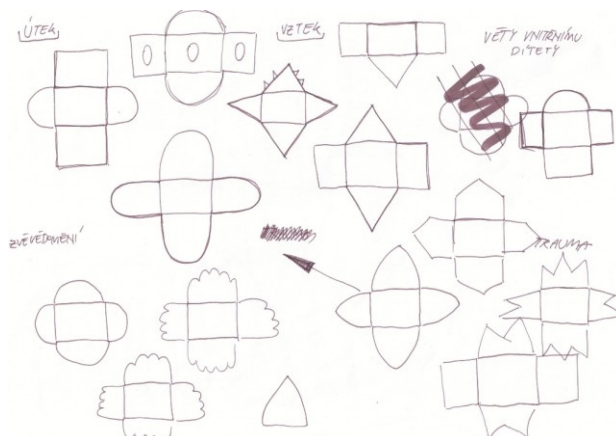
10.1 Změny na základě zpětné vazby

Na základě konzultací a obhajob jsem upravila tvar, měřítko i způsob instalace memoriářů. Kromě zpevnění konstrukce jsem řešila i jejich počet, velikost a tvar. Zpočátku jsem se změnám bránila – měla jsem již jasnou představu o tvaru i instalaci na stěnu. Původně jsem plánovala pět malých memoriářů doplněných o rám s výšivkou. Uvědomila jsem si, že instalace pouze na zeď by práci omezila.

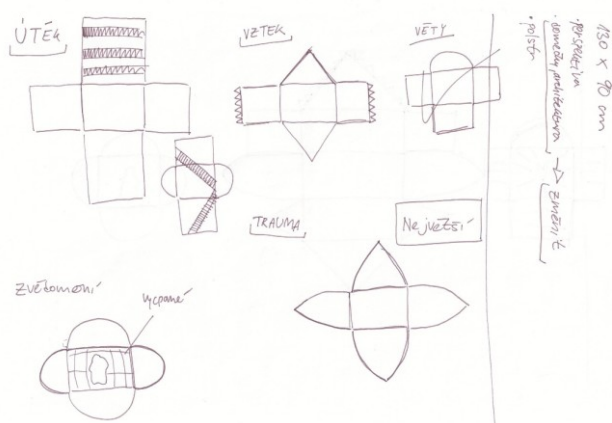
Ocitla jsem se ve tvůrčí stagnaci a rozhodla se zkusit nový přístup. Zkoumala jsem nové tvary a měřítko. Vznikla řada variant, z nichž jsem vybrala ty, které nejlépe vyjadřují trauma, zlost a osamění – vznikly tři velké memoriáře. Následně jsem je skládala do kompozic a vybrala tu, která mi nejvíce vyhovovala. Měřítko memoriářů jsem zvětšila o 50 % a opatřila je volně stojící konstrukcí z ocelové kulatiny. Dva menší memoriáře jsem ponechala v původní velikosti – symbolizují vnitřní dítě. Později jsem k nim přidala třetí, pro lepší celkovou kompozici.

10.2 Návrhy tvarosloví a kompozice memoriářů

Při návrhu nového tvarosloví memoriářů jsem experimentovala s tvary ramen, která symbolizují různé emoce. Ramena reprezentující vztek jsem navrhla špičatá, trauma nafouklá a hrotem, útěk dlouhá a Zvědomění oblá. Postupně jsem zjistila, že tvar nemusí mít všechna čtyři ramena stejná a objekty nemusí být samostatně – proto jsem jednotlivé prvky tvarosloví začala kombinovat.

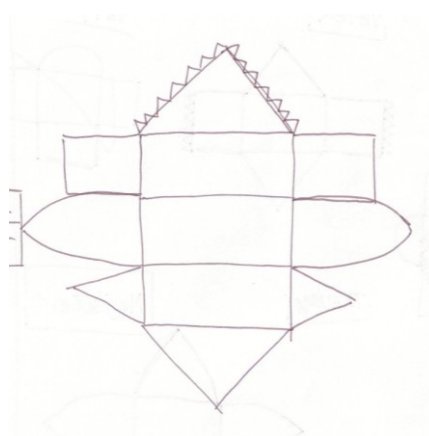


Obrázek 49 Návrhy tvarů.

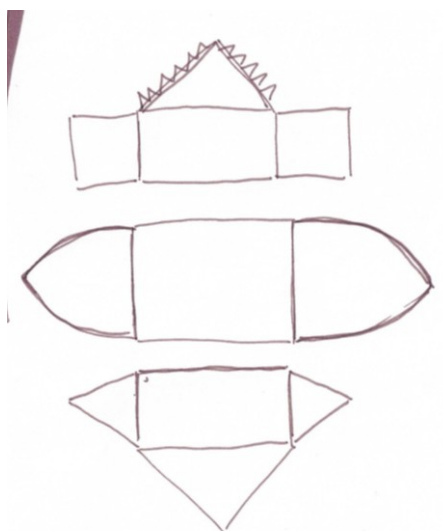


Obrázek 50 Návrhy tvarů 2.

Při propojování tvarů se ukázalo, že vzájemné propojení memoriářů působí rušivě, a tak jsem mezi nimi nechala mezery. Výsledná kompozice vytváří celek, ale zároveň ponechává každému tvaru prostor. Finální uspořádání (viz. obrázek č) tvoří tři dominantní memoriáře a tři doplňkové.



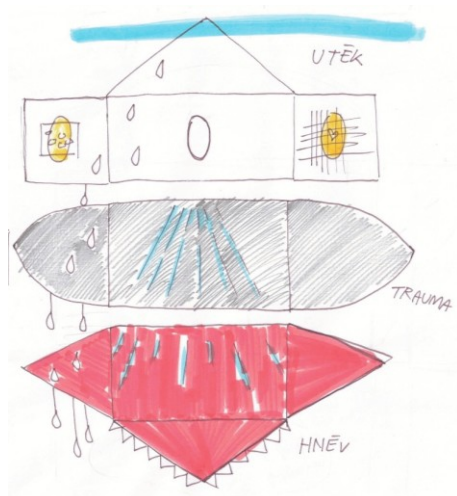
Obrázek 51 Spojené tvary.



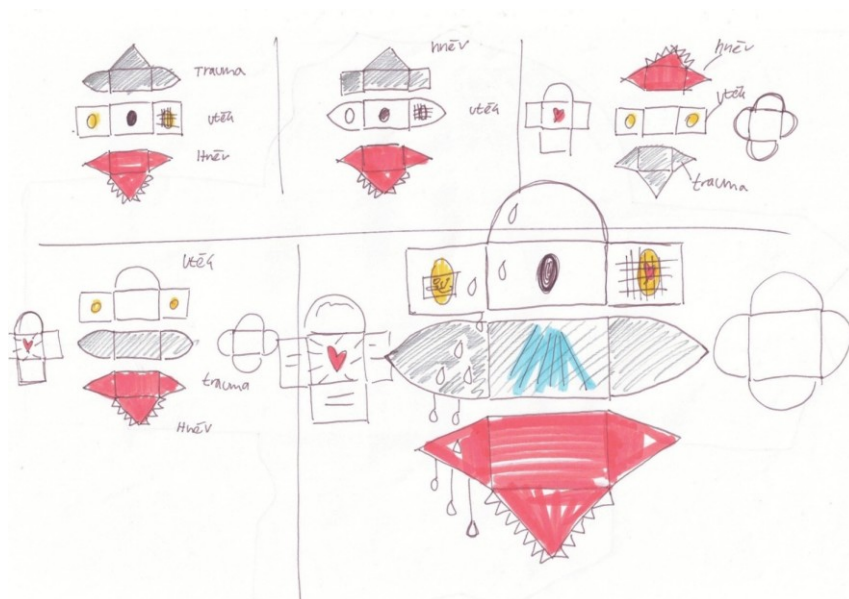
Obrázek 52 Oddělené tvary.

Uprostřed se je memoriář symbolizující trauma, nad ním osamělost – dvě ramena představují otevřená okna, trojúhelník pak střechu domu. Pod traumatem je hněv. Tyto tři objekty jsou

zvětšeny o 50 % oproti původní velikosti a budou instalovány na ocelovou konstrukci v prostoru.



Obrázek 53 Zvolené tvary.



Obrázek 54 Návrhy tvarů 3.

10.3 Význam motivů a symbolika

Motivy a symboly mi umožňují vyprávět příběh a zprostředkovat emoce. Jednotlivé objekty fungují samostatně, ale společně tvoří celek – podobně jako příběh v leporelu z práce „Vnitřní dítě“

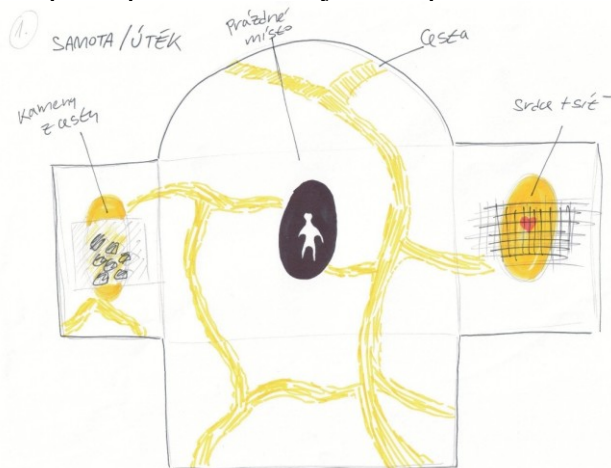
V této kapitole popisují význam vyobrazených motivů na textiliích a vývoj vizuálního jazyka – od prvních skic až po finální výběr.

Tři hlavní memoriáře: osamělost, trauma a hněv. Ke každému jsem vytvořila soubor slovních asociací formou brainstormingu. Tento proces mi pomohl ujasnit obsah, symbolický význam i narativ, který má každý memoriář předat.

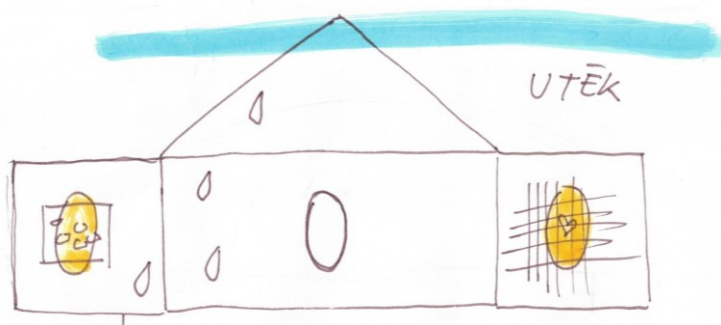
10.3.1 Memoriář I – Osamělost

Tento objekt tematizuje pocit osamělosti z dětství. Jeho tvar evokuje dům se střechou a otevřenými okny – prostor, který symbolizuje jak útočiště, tak touhu po útěku.

Na levém rameni jsou umístěny kamínky, připomínající cestu, po níž jsem často chodila s myšlenkami na útěk. Pravé rameno znázorňuje okenní síťku, přes kterou jsem hleděla ven, doplněnou o motiv srdce – uvězněného za strukturou mřížky. Tyto motivy vycházejí z předchozí práce „Memoriáře“. Byly na tolik silné, že jsem je převzala i do finální práce. Tyto prvky vznikly na základě slovních asociací vytvořených metodou brainstormingu: opuštění, nepřijetí, nepochopení, vnitřní boj, touha po zmizení, útěk, osvobození...



Obrázek 55 Osamělost prvotní náčrt.

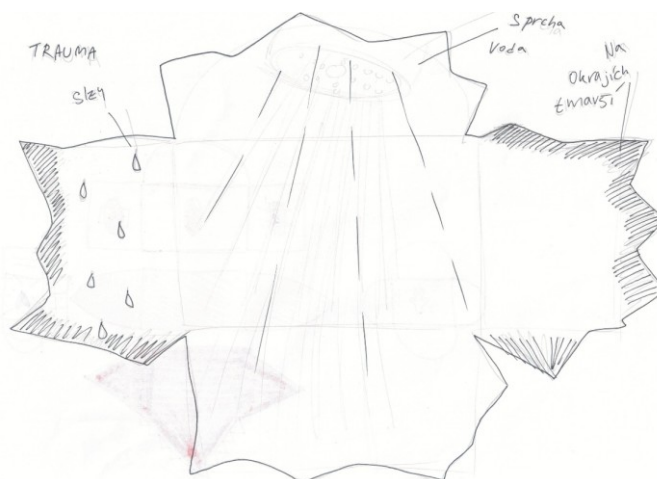


Obrázek 56 Osamělost finální tvar.

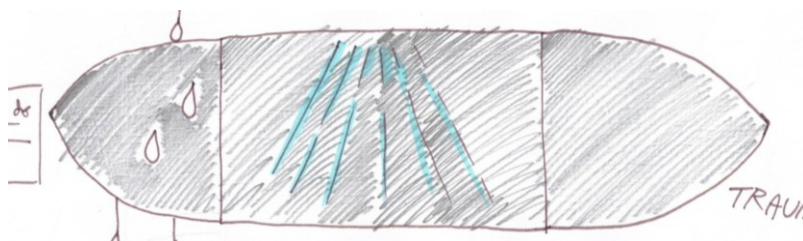
10.3.2 Memoriář II – Trauma

Druhý memoriář zpracovává samotný pojem trauma. Jeho tvar je tvořen dlouhými, nafouklými rameny zakončenými hroty – metaforou postupně narůstajícího tlaku, který nečekaně zasáhne citlivé místo. Černá barva podtrhuje tíhu traumatu.

Stěžejním symbolem je proud vody, který odkazuje na nejintenzivnější negativní vzpomínku z dětství – okamžik, kdy jsem byla vystavena studené sprše. Motiv vody je převzat z předchozí práce „Memoriáře“ a byl opětovně použit pro svou silnou emocionální hodnotu. Vizuální jazyk tohoto memoriáře vznikl na základě slovních asociací strach, bezmoc, panika, jizvy, spouštěč, praskliny, rány, přecitlivělost, stíny, zmatek, slzy, sevření...



Obrázek 57 Trauma prvotní náčrtes.

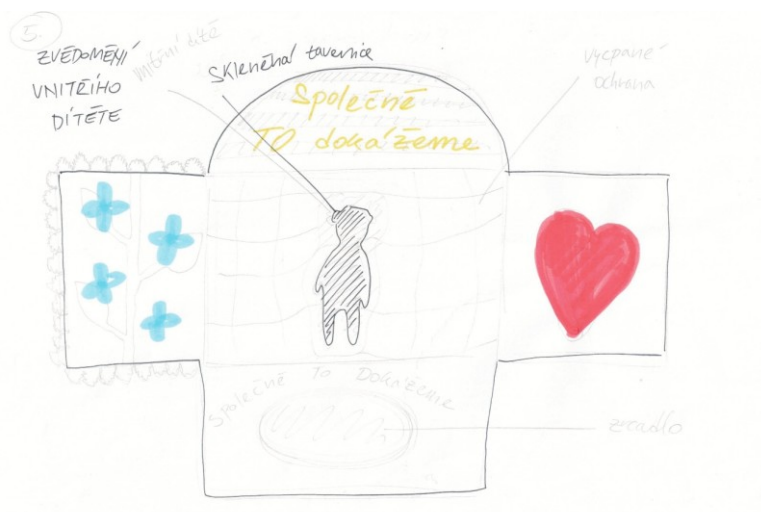


Obrázek 58 Trauma finální tvar.

10.3.3 Memoriář III – Hněv

Třetí memoriář zobrazuje intenzivní prožívání hněvu a agrese, které byly častou a silnou součástí mých dětských reakcí. Objekt má ostré tvary ramen a je zpracován v rudé barvě – symbolizuje výbuch emocí a destruktivní tendence.

Forma reflektuje nekontrolované reakce, které se projevily ničením okolí křikem i sebepoškozováním. Vizuální jazyk objektu vychází se souboru asociací: hněv, zlost, stres, křik, ničení, křik, křivda, agrese, rozčilení, záchvat, žiletka, bezmoc, selhání, úleva, bolest, chaos...



Obrázek 61 Zvědomění prvotní návrh.

10.3.6 Memoriář VI – Uzdravení

Tento memoriář je vizuálně nejjednodušší – obsahuje pouze vyšité slovo Uzdravení. Symbolizuje klid, přijetí a vnitřní vyrovnaní. Představuje prostor, který vzniká poté, co bolest odezní, a vytváří místo pro nové, lepší vzpomínky.

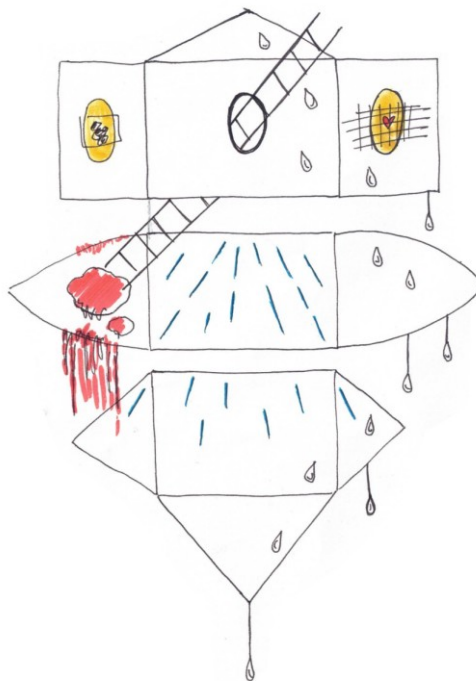
10.4 Výběr materiálů

Tři nejmenší a jeden největší memoriář jsou zhotoveny ze starého ložního povlečení – bavlněné látky s květinovým potiskem. Tento textil má pro mě osobní význam, neboť postel představovala v dějství bezpečné útočiště, kde jsem se často skrývala. Dva největší jsou ušity z jednobarevných bavlněných látek v barvách odpovídajících jejich tematickému zaměření. Kvůli nízké gramáži látek jsem pro dosažení potřebné stability zvolila kabátovou výztuhu. Zvažovala jsem použití vnitřní drátové konstrukce, ta by však komplikovala šití a instalaci. Výztuha se ukázala jako nejvhodnější řešení – umožňuje udržet tvar a zároveň zachovat zpracovatelnost.

Pro povrchové zpracování jsem vybírala nitě a prvky v souladu s charakterem každého memoriáře. Použila jsem skleněné korálky, bavlnky, knoflíky.

10.4.1 Samota, Trauma, Hněv

Nákres tří největších memoriářů.



Obrázek 62 Největší memoriáře.

10.5 Technická realizace

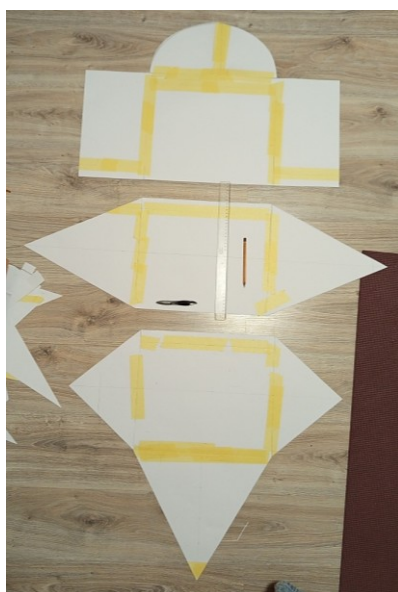
Nejprve jsem vytvořila šablony ze tvrdého papíru, které zvětšovaly původní tvar o 50 %. Látku jsem rozprostřela, umístila šablonu, zašpendlila, obkreslila a vystříhla. Na každý tvar jsem zažehlila výztuhu pro dosažení potřebné pevnosti.

Motivy jsem rozkreslovala mizící propiskou (aktivovanou teplem), pak následovalo zpracování pomocí různých technik: ruční i strojové šití, ruční tisk přes šablonu a výšivka. Tisk probíhal jako první, protože je nutné po důkladném zaschnutí zažehlit. Aplikace výšivek či korálků před tiskem by znemožnila správnou fixaci a mohlo by to vést k poškození tisku a látky. Po zažehlení následovalo dokončení výšivek, aplikací a šití.

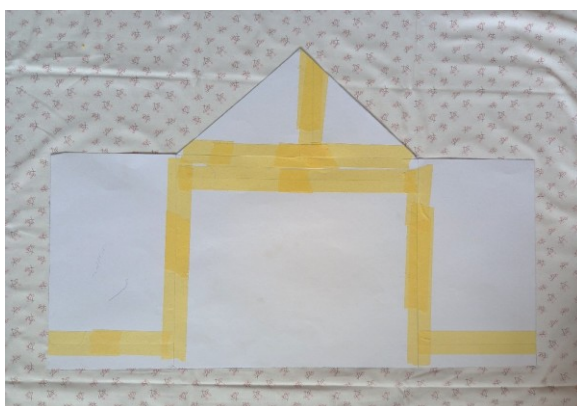
Na závěr byly jednotlivé díly sešity dohromady. U tří největších memoriářů byly v horní části ponechány dva vertikální otvory pro navlečení na ocelový stojan – a tím vznikl funkční „tunýlek“ pro instalaci do prostoru.



Obrázek 63 Zvětšení rozměrů.



Obrázek 64 Papírové šablony.



Obrázek 65 Šablona na látce.



Obrázek 66 Osamělost – vystřižený tvar.



Obrázek 67 Trauma – vystřižený tvar.



Obrázek 68 Hněv – vystřižený tvar.



Obrázek 69 Výztuha.



Obrázek 70 Zažehlování výztuhy.



Obrázek 71 Šablona na ruční tisk.



Obrázek 72 Nanesená barva přes šablonu houbičkou.



Obrázek 73 Finální vzhled.

11 TVORBA A REALIZACE STOJANU

V této části se věnuji návrhu a realizaci konstrukce, která slouží jako nosný prvek pro memoriáře. Rozhodla jsem se vytvořit samostatně stojící objekt, nezávislý na zdi. Konstrukce tak nejenže technicky podporuje textilní objekty, ale zároveň doplňuje jejich celkový vizuální výraz.

11.1 Výběr materiálu

Pro konstrukci jsem zvolila ocelovou kulatinu a trubičky. Hledala jsem materiál, který bude dostatečně pevný, stabilní a zároveň vizuálně nenápadný – tak, aby memoriáře zůstaly ústředním bodem instalace. Ocel respektuje tvarovou jednoduchost objektů a zároveň umožňuje praktické zpracování (svařování, ohýbání, úpravy).

Zvažovala jsem také hliník, který však nesplňoval požadavek na pevnost, a navíc neumožňuje použití magnetického uchycení, které jsem zvažovala v počáteční fázi návrhu. Přestože jsem se nakonec rozhodla magnety nevyužít, ocelová kulatina zůstala ideální volbou – jak po technické, tak po vizuální stránce.

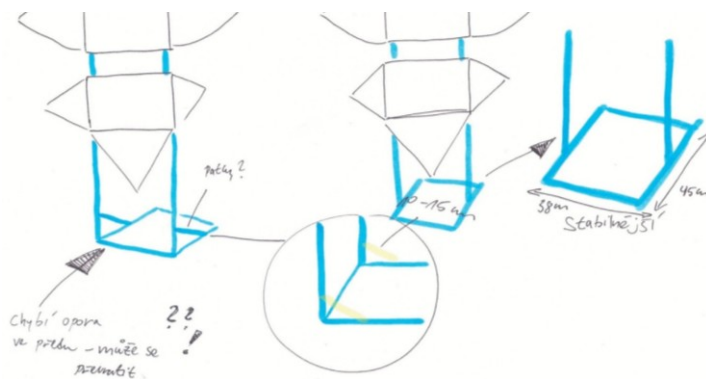


Obrázek 74 Materiál.

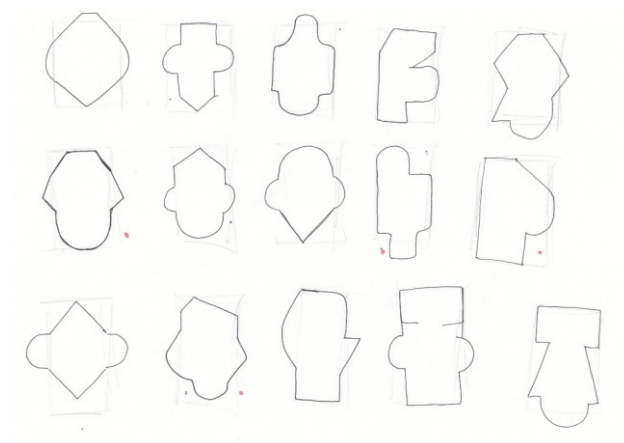
11.2 Návrhy konstrukčního řešení

Aby byly memoriáře stabilní, je nutné je navléknout ve dvou bodech. Z toho důvodu jsem počítala se dvěma ocelovými trubičkami, které budou připevněny k podstavě.

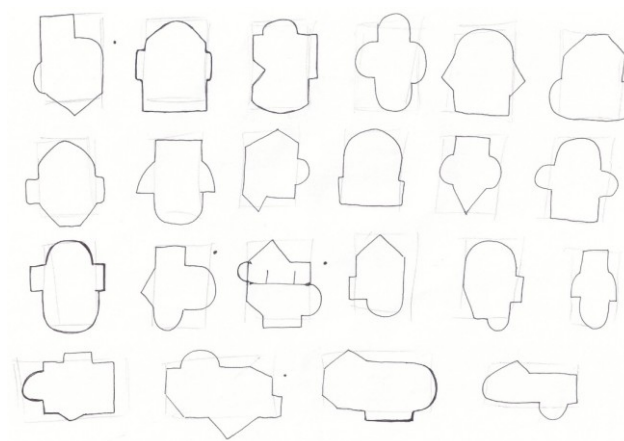
Složitější byla volba tvaru podstavy. Zvažovala jsem tvar čtverce či kruhu, tyto tvary však působily příliš prvoplánově. Proto jsem se rozhodla vycházet z tvarosloví tří největších memoriářů a tvar podstavy tedy odvodit z jejich siluet. Výsledná kompozice tak odráží jejich vzájemný vztah.



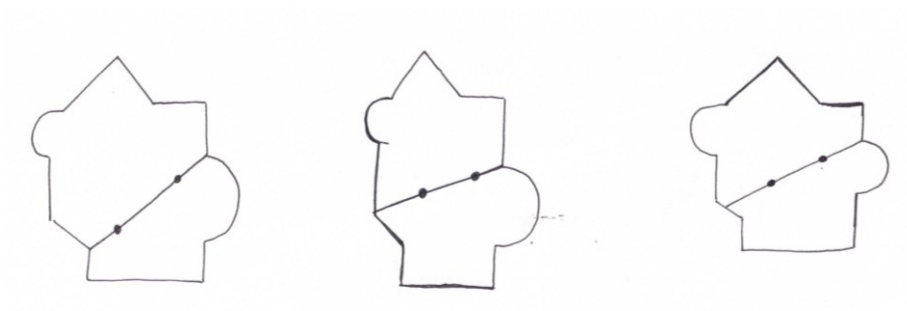
Obrázek 75 Podstava.



Obrázek 76 Podstava, inspirace memoriáře.



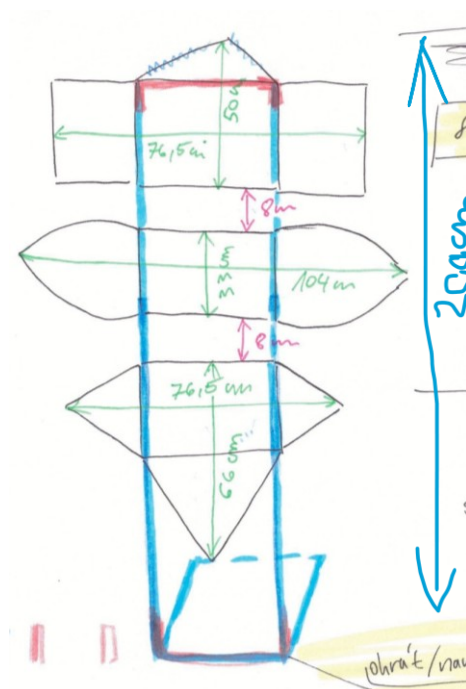
Obrázek 77 Podstava, inspirace memoriáře 2.



Obrázek 78 Vydefinovaný tvar.

11.3 Rozměry a tvar

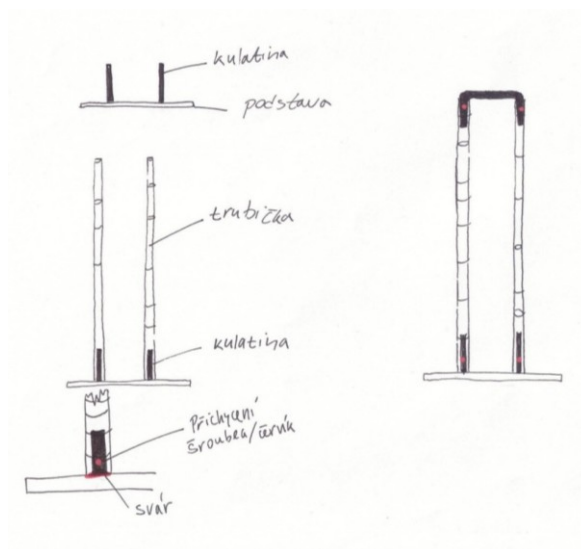
Výška stojanu je dva metry. Ocelové trubičky mají průměr 0,8 cm – zvolená tloušťka zajišťuje stabilitu, ale zároveň nepůsobí rušivě. Rozestup mezi trubičkami je 38 cm. Tato vzdálenost odpovídá šířce memoriářů a zároveň jim poskytuje dostatečný prostor, aby vynikly jako samostatné objekty. Podstava má velikost 50 x 30 cm.



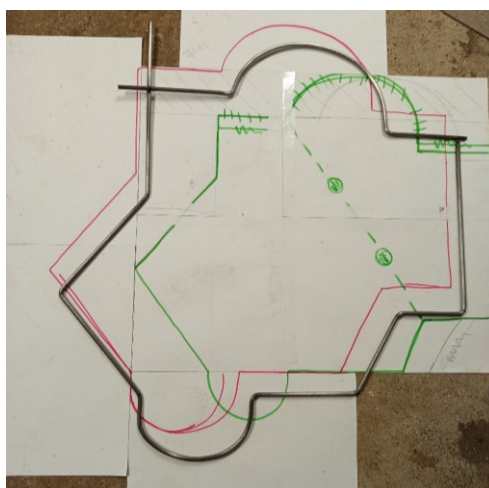
Obrázek 79 Rozměry.

11.4 Technická realizace

Podle návrhu jsem vytvořila nákres 1:1, podle kterého byla ocelová kulatina ohnuta do požadovaného tvaru podstavy za pomoci dílenského svěráku. Jednotlivé části konstrukce byly ve spojích svařeny. Pro uchycení vertikálních trubiček byla k podstavě přivařena diagonálně vedená tyč, na kterou byly navařeny čepy (na výšku 8 cm a 0,8 cm). Ty slouží k nasunutí kalibrovaných trubek (1,2 × 0,2 cm) a jejich stabilnímu uchycení k základně. Ocelové trubky jsou v horní části spojené rozpěrkou.



Obrázek 80 Konstrukce.



Obrázek 81 Podstava 2.



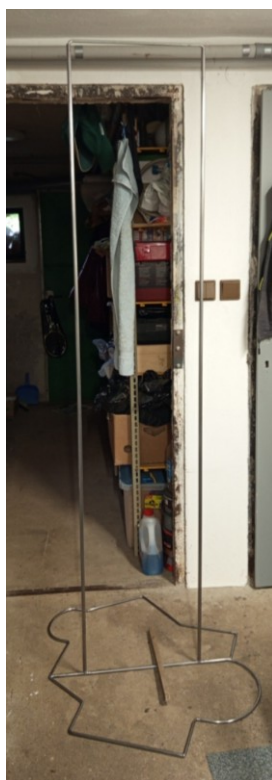
Obrázek 82 Svařování.



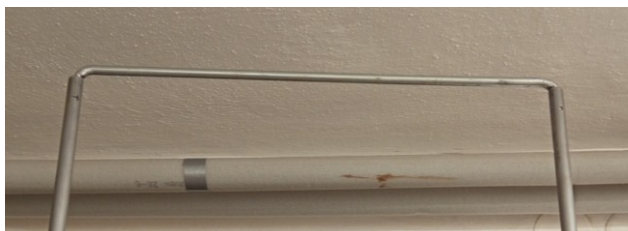
Obrázek 83 Táta.



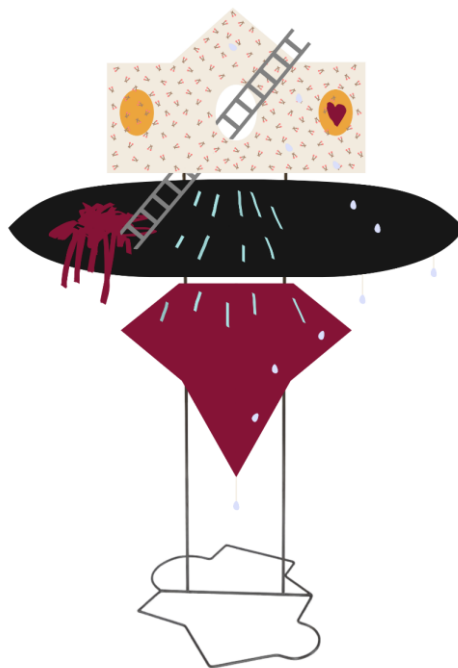
Obrázek 84 Svařená podstava s čepy.



Obrázek 85 Kompletní stojan.



Obrázek 86 Rozpěrka v horní části.



Obrázek 87 Návrh s memoriáři.



Obrázek 88 Zkouška instalace memoriářů.

12 VÝROBA SKLENĚNÉ PLASTIKY

Pro vytvoření skleněné plastiky, která se nachází ve středu jednoho z memoriářů (Zvědomění vnitřního dítěte), jsem zvolila techniku tavení skla.

12.1 Technická realizace

Nejdříve jsem požadovaný tvar vytvořila z modelíny (8 x 5 cm). Poté jsem si připravila směs z vody, křemičitého písku a sádry v poměru 2:1. Poté jsem sádro nanesla na vymodelovaný tvar a nechala ztuhnout a dobře vyschnout. Mezitím jsem si nachystala sklo (Mačkárenské tyče), které jsem si rozdrtila kladivem, abych jím mohla naplnit formu. Poté jsem skleněnými střepy formu naplnila a dala tavit. Po vychladnutí a vyjmutí z formy bylo sklo upraveno do finální podoby.

Výsledná plastika je záměrně subtilní a křehká – symbolizuje zranitelnost vnitřního dítěte.



Obrázek 89 Tvar z modelíny.



Obrázek 90 Sádrové formy.



Obrázek 91 Sklo po utavení v sádrové formě.



Obrázek 92 Skleněná plastika umístěná v memoriáři.

12.2 Tavicí proces

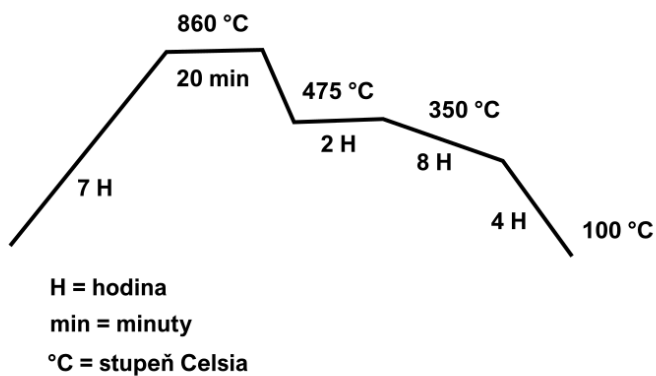
Teplota byla postupně zvyšována po dobu 7 hodin až na 860 °C, kde byla výdrž po dobu 20 minut, aby došlo k úplnému roztavení skla ve formě. Z této nejvyšší tavicí teploty následoval plynulý pokles na teplotu chladicí. Následovalo řízené ochlazení⁴³ na 475 °C s výdrží 2 hodiny, čímž se odstranilo vnitřní pnutí ve skle⁴⁴. Poté teplota klesla na 350 °C, kde sklo setrvalo 8 hodin pro odstranění zbytkového pnutí⁴⁵. Nakonec se teplota pozvolna snížila na

⁴³ ROŠKA, *Technologie výroby skla 2*.

⁴⁴ Tamtéž.

⁴⁵ Tamtéž.

100 °C během 4 hodin, aby se předešlo prasknutí. Tento postup zajistil, že sklo zůstalo bez vnitřního pnutí⁴⁶. Po vychladnutí byl objekt vyjmut z formy a upraven do finální podoby.



Obrázek 93 Nákres tavící křivky.

⁴⁶ Tamtéž.

13 INSTALACE A VÝSTAVNÍ ROVINA

Tato část práce se zaměřuje na finální prostorové řešení. Zatímco předchozí kapitoly popisovaly vývoj jednotlivých objektů, zde se zaměřuji na jejich vzájemný vztah, kompozici v prostoru a symbolickou rovinu celého uspořádání.

13.1 Celkový popis rozvržení

Instalaci tvoří šest textilních objektů – memoriářů – které jsou rozmístěny tak, aby mezi sebou komunikovaly a tvořily smysluplný celek. Tři větší memoriáře jsou instalovány na samostatně stojící ocelové konstrukci umístěné do prostoru. Tyto objekty představují klíčová témata – osamělost, trauma a hněv – a tvoří kompoziční střed instalace. Za stojanem se nacházejí tři malé memoriáře.

Středem pozornosti má být memoriář představující trauma, má největší ramena a také se od něj začíná dílo „čist“ (více kapitola Jak čist memoriáře). Nad ním je umístěn memoriář osamělosti, pod ním memoriář hněvu.

Tři menší memoriáře jsou zavěšeny na stěnu, chtěla jsem zanechat odkaz na předešlou práci „Mmemoriáře“ a zastupují témata spojená s vnitřním dítětem. Poslední, šestý memoriář „Uzdravení“ obsahuje pouze vyšitě stejnojmenné slovo a představuje vyrovnání se se vším, co se stalo v minulosti.

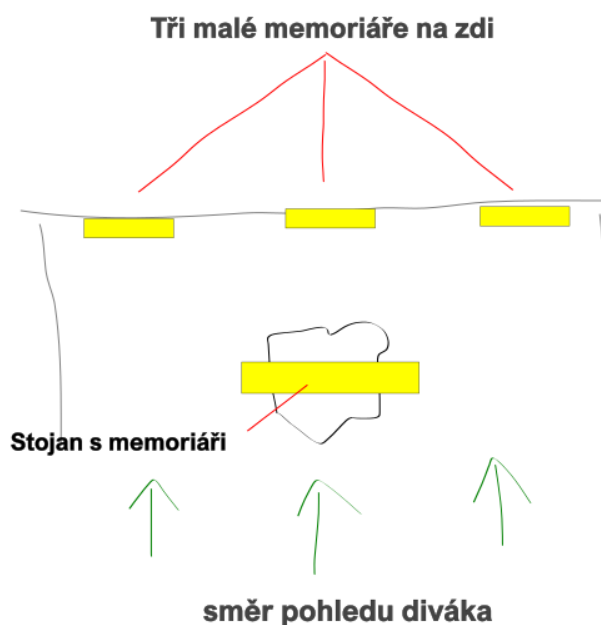
Celkové rozvržení umožňuje divákovi vstoupit do instalace a vnímat jednotlivé objekty samostatně i jako celek. Tři hlavní objekty tvoří vertikální linii a vyprávějí příběh, který se přelévá z jednoho na další a navazují na tři malé.



Obrázek 94 Kompozice všech memoriářů.



Obrázek 95 Kompozice všech memoriářů 2.



Obrázek 96 Schéma instalace memoriářů – pohled z vrchu.

13.2 Jak číst memoriáře

Instalace memoriářů není koncipována tak, aby divák znal přesný význam každého objektu. Naopak – cílem je vytvořit prostor, ve kterém si může každý najít vlastní význam, vyvolat vlastní vzpomínky a emoce.

Memoriáře lze vnímat jako relikviáře – nikoli jako popisné výjevy, ale jako schránky, které nesou vzpomínky, zranění ale i uzdravení.

Čtení memoriářů může být intuitivní. Někdo může cítit tíhu, jiný klid. Vnímání není striktně dané, ale je otevřené.

Do instalace jsem vložila určitou strukturu. Vizuální čtení začíná od memoriáře znázorňujícího trauma – ten se nachází uprostřed a má nejdelší ramena. Postupně navazuje osamělost a hněv, zatímco menší memoriáře zavěšené na stěně odkazují ke vnitřnímu dítěti a dokončují příběh.

Poslední memoriář – Uzdravení – je ponechán částečně prázdný. Je prostorem, který se může naplnit novými a šťastnými událostmi. Symbolicky uzavírá celou instalaci i tematickou linku práce. Je to místo, kde se bolest přetváří v pochopení a klid – a kde může začít vaše vlastní cesta k uzdravení.

Popis jednotlivých memoriářů je uveden v kapitole „Význam motivů a symbolika“.

ZÁVĚR

Tato práce vznikla z potřeby zpracovat osobní témata, která mě dlouhodobě provázela – trauma, vnitřní dítě a vztah sama k sobě. Cílem bylo nejen tyto zkušenosti uchopit, ale i proměnit je do výtvarného jazyka, který by byl srozumitelný i pro ostatní.

Proces tvorby memoriářů se pro mě stal cestou k pochopení a přijetí. Dokázala jsem své pocity zhmotnit. Práce jako celek je výpovědí o bolesti i naději – a především o tom, že změna je možná. Dílo pro mě nebylo jen výtvarným úkolem, ale i osobní terapií.

Věřím, že memoriáře mohou oslovit diváka nejen vizuálně, ale i emočně – a možná mu připomenou jeho vlastní příběh. Touto prací pro mě jedno období končí, ale zároveň se otevírají nové cesty.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARROLL, Meg. *Malá traumata: překonejte emoční bariéry a žijte život, jaký si zasloužíte*. Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-5011-3.

BAUEROVÁ, Anna a BAUER, Jaroslav. *Tajemství chrámových pokladů*. Rudná u Prahy: PAPHYRUS, 1993. ISBN 3777000576596.

BUNZ-SCHLÖSSER, Gabriela. *Přijměte své vnitřní dítě: jak se vyrovnat s minulostí a být šťastnější*. Praha: Alferia, 2019. ISBN 978-80-271-2181-6.

HELLER, Diane Poole. *Síla citové vazby: jak vytvářet hluboké a trvalé intimní vztahy*. Přeložil Lenka ADAMCOVÁ. Praha: Maitrea, 2024. ISBN 978-80-7500-688-2.

LIŠKA, Vladimír. *Relikviář svatého Maura: po stopách objevu století*. V Praze: XYZ, 2021. ISBN 978-80-7597-942-1.

MATÉ, Gábor a MATÉ, Daniel. *Mýtus normalnosti: trauma, nemoci a uzdravování v toxické kultuře*. Přeložil Viktor JUREK. Praha: PeopleComm, 2023. ISBN 978-80-87917-84-8.

SEZNAM POUŽITÝCH ONLINE ČLÁNKŮ A WEBOVÝCH STRÁNEK

AL-MUKHTAROVÁ, Karíma. *Artist statement*. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.karimalovesyou.com/artist-statement>. [cit. 2025-01-09].

AL-MUKHTAROVÁ, Karíma. *42 from the set Connection Almost Found*. Online. 2023. Foto Marcel Rozhoň. Dostupné z: <https://karimalovesyou.com/firstprinciples?pgid=m1gv7n7o-b4036f36-364f-4668-8b54-72d72056e595> [cit. 2025-05-18].

BOLF, Josef. Online. Dostupné z: <https://josefbolf.net/archiv> [cit. 2025-05-18].

BORECKÝ, Aleš. *Obraz vnitřního dítěte: Jizvy po dětství*. Online. In: Psychologie.cz. 2015. Dostupné z: <https://psychologie.cz/obraz-vnitřního-dítěte/>. [cit. 2025-05-04].

COGAN, Orly. *Feminist Artist Statement*. Online. 2006. Dostupné z: https://www.brooklynmuseum.org/eascfa/about/feminist_art_base/orly-cogan. [cit. 2025-01-08].

COGAN, Orly. *The tablaux*. Online. 2025. Dostupné z: <https://orlycogan.com> [cit. 2025-05-18].

CORBAZ, Aloïse. *Mme Cotty – bracelet retrouvé*. Online. c. 1954. Outsider Art Fair. Dostupné z: <https://www.outsiderartfair.com/artists/aloise-corbaz?view=slider#3> [cit. 2025-05-18].

DVOŘÁK, Ladislav. *Setkání s vnitřním dítětem: Stará zranění, ale také příslib radosti a harmonie – to pro nás má naše vnitřní dítě*. Online. In: Psychologie.cz. 2020. Dostupné z: <https://psychologie.cz/setkani-s-vnitřním-dítětem/>. [cit. 2025-05-04].

FREMLOVÁ, Vendula. *Jiří Kubový*. Online. In: Artlist. 2011. Dostupné z: <https://artlist.cz/umelci/jiri-kubovy/>. [cit. 2025-05-02].

FRÝBOVÁ, Josefína. *Josef Bolf*. Online. In: Artlist — Centrum pro současné umění Praha. 2020. Dostupné z: <https://artlist.cz/umelci/josef-bolf/>. [cit. 2025-05-02].

GIRSA, Václav. Online. In: ARTEFIN CONSULTING S.R.O. Artefin. Dostupné z: <https://www.artefin.cz/autori/vaclav-girsa/>. [cit. 2025-05-02].

GIRSA, Václav. *Yellow Rain II*. 2022. Akryl na plátně, 200 × 150 cm. Online. In: Art Antiques. Dostupné z: <https://www.artantiques.cz/vaclav-girsa-je-skvele-kdyz-se-na-me-usmeje-koza> [cit. 2025-05-18].

KOTASOVÁ, Maud. *Výšivka ve veřejném prostoru*. Online. 2018. Dostupné z: <https://maudkotasova.com/vysivka-ve-verejnem-prostoru/> [cit. 2025-05-18].

KUBAČÁKOVÁ, Markéta. *Eva Kotátková*. Online. ARTLIST — CENTRUM PRO SOUČASNÉ UMĚNÍ PRAHA. Artlist — Centrum pro současné umění Praha. 2009. Dostupné z: <https://artlist.cz/umelci/eva-kotatkova/>. [cit. 2025-05-02].

KUBOVÝ, Jiří. *Dům v zahradě*, 2022. Online. Dostupné z: <https://jirikubovy.cz/obrazy-2011/> [cit. 2025-05-18].

MANSON, Mark. *Teorie citové vazby: Strategie, kterou jsme si osvojili v raném dětství, formuje naše další vztahy*. Online. In: Psychologie.cz. 2017. Dostupné z: <https://psychologie.cz/teorie-citove-vazby/>. [cit. 2025-05-04].

PECHÁČKOVÁ, Mariana. *Julius Reichel: O umělci*. Online. 2022. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/julius-reichel-108755/>. [cit. 2025-01-08].

PÍŠL, Vojtěch. *Anatomie traumatu: V očekávání nebezpečí zvenčí přestává člověk vnímat vlastní pocity*. Online. In: Psychologie.cz. 2018. Dostupné z: https://psychologie.cz/anatomie-traumatu/?utm_source=chatgpt.com. [cit. 2025-05-05].

PÍŠL, Vojtěch. *Mozek potřebuje mámu: Neprožije-li dítě bezpečný vztah, jeho mozku chybí prostor ke zdravému rozvoji*. Online. In: Psychologie.cz. 2018. Dostupné z: https://psychologie.cz/mozek-potrebuje-mamu/?utm_source=chatgpt.com. [cit. 2025-05-05].

PĚTIŠKOVÁ, Terezie. *Maud Kotasová: Tma, ze které si povídáme*. Online. In: DŮM UMĚNÍ MĚSTA BRNA. Dům umění. 2024. Dostupné z: <https://www.dum-umeni.cz/tma-ze-ktere-si-povidame/t9549>. [cit. 2025-05-02].

REICHEL, Julius. *PPP – New bad photo*. Online. In: Instagram.com. 3. července 2022. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/Cfi6s4urin5/> [cit. 2025-05-18].

ROŠKA, Radim. *Technologie výroby skla 2* [online]. Zlín: UTB. Dostupné z: <http://ads.fmk.utb.cz/Contexts/atelier/Documents/Technologie%20v%C3%BDroby%20skla%202.pdf>. [cit. 2025-05-05].

SARISOVÁ, Kristina. *Neprožitý smutek: Tajemství předků se mohou propisovat do nevědomí a odtud ovlivňovat náš život*. Online. In: Psychologie.cz. 2023. Dostupné z: <https://psychologie.cz/neprozity-smutek/>. [cit. 2025-05-13].

SMOLIK, Neomi. *Eva Kotátková*. Online. In: FRIEZE. 2010. Dostupné z: <https://www.frieze.com/article/eva-kot%C3%A1tkov%C3%A1>. [cit. 2025-05-02].

SLÍVOVÁ, Hana a KAŇKOVÁ, Markéta. *Spontaneita a vnitřní svět.: Zajímá mě autentická výpověď, umění je pro mě životní potřeba*. Online. In: Český rozhlas. 2021. Dostupné z: <https://vltava.rozhlas.cz/spontaneita-a-vnitri-svet-zajima-me-autenticka-vypoved-umeni-je-pro-me-zivotni-8568463>. [cit. 2025-05-18].

STJERNHOLM, David. *Eva Koťátková: Exposition*. Online. Paris: Czech Centres, 2022. Dostupné z: <https://paris.czechcentres.cz/program/eva-kotatkova> [cit. 2025-05-18].

ŠULISTOVÁ, Jana. *Psychické dědictví: Jak se vypořádat s nezdravými vzorci, které se v rodině předávají po generace?* Online. In: Psychologie.cz. 2022. Dostupné z: <https://psychologie.cz/psychicke-dedictvi/>. [cit. 2025-05-07].

VALEČKA, Jaroslav. *Sníh*, 2018. Olej na plátně, 125 × 135 cm. Online. Dostupné z: <https://www.valecka.eu/media/display/34e93bdd08d749b69e240901eccac02a16e7419e.jpg> [cit. 2025-05-18].

VAŇOUS, Petr. *Jaroslav Valečka*. Online. In: Artlist — Centrum pro současné umění Praha. 2007. Dostupné z: <https://artlist.cz/umelci/jaroslav-valecka/>. [cit. 2025-05-02].

ZÁMEK BEČOV NAD TEPLOU. Relikviář sv. Maura. Online. Národní památkový ústav. Dostupné z: <https://www.zamek-becov.cz/cs/becovske-poklady/relikviar-svateho-maura> [cit. 2025-05-18].

SEZNAM OBRÁZKŮ – AUTORSKÉ A PŘEVZATÉ

Použité vizuální zdroje se vyskytují na stránkách 22-28 a 52, všechny ostatní fotografie a obrázky jsou autorské.

Obrázek 1 Mme Cotty – bracelet retrouvé.....	22
Obrázek 2 Eva Kotatkova Exposition.....	23
Obrázek 3 Z výstavy KAFKAESQUE.	24
Obrázek 4 Snih, 2018, 125 x 135 cm, olej na plátně.	24
Obrázek 5 Dům v zahradě.	25
Obrázek 6 Tkaný rám.	25
Obrázek 7 From the set Connection Almost Fond.	26
Obrázek 8 Výšivka ve veřejném prostoru.....	27
Obrázek 9 The tableaux.	27
Obrázek 10 Yellow Rain, akryl na plátně.....	28
Obrázek 11 Věk.	34
Obrázek 12 Pohlaví.....	34
Obrázek 13 Rodinné zázemí.	34
Obrázek 14 Fyzické tresty.	35
Obrázek 15 Fyzické tresty 2.	35
Obrázek 16 Fyzické tresty 3.	36
Obrázek 17 Fyzické tresty 4.	36
Obrázek 18 Psychické tresty.....	37
Obrázek 19 Psychické tresty 2.....	37
Obrázek 20 Psychické tresty 3.....	38
Obrázek 21 Psychické tresty 4.....	38
Obrázek 22 Zastrasování.	39
Obrázek 23 Zastrasování 2.	39
Obrázek 24 Sebedestruktivní chování.	40
Obrázek 25 Sebedestruktivní chování 2.	40
Obrázek 26 Nevyřešená traumata.	41
Obrázek 27 Aktivní řešení.	41
Obrázek 28 Vnitřní dítě.	42
Obrázek 29 Vnitřní dítě 2.	42
Obrázek 30 Reflexe výchovy.....	43
Obrázek 31 Jednání rodičů.	43

Obrázek 32 Přenos vzorců.	44
Obrázek 33 Chování rodičů.	44
Obrázek 34 QR kód dotazník.	46
Obrázek 35 Kresba z dětství.	47
Obrázek 36 Fontána.	47
Obrázek 37 Kresba z dětství 2.	48
Obrázek 38 Kresba z dětství 3.	48
Obrázek 39 Kresba z dětství 4.	48
Obrázek 40 Obrázek z dětství 5.	49
Obrázek 41 Leporelo.	49
Obrázek 42 Memoriář malý.	50
Obrázek 43 Memoriář malý 2.	50
Obrázek 44 Oltářek otevřený	51
Obrázek 45 Oltářek zavřený	51
Obrázek 46 Oltářek zavřený 2.	51
Obrázek 47 Oltářek otevřený 2.	51
Obrázek 48 Relikviář svatého Maura.	52
Obrázek 49 Návrhy tvarů.	54
Obrázek 50 Návrhy tvarů 2.	55
Obrázek 51 Spojené tvary.	55
Obrázek 52 Oddělené tvary.	55
Obrázek 53 Zvolené tvary.	56
Obrázek 54 Návrhy tvarů 3.	56
Obrázek 55 Osamělost prvotní nákres.	57
Obrázek 56 Osamělost finální tvar.	57
Obrázek 57 Trauma prvotní nákres.	58
Obrázek 58 Trauma finální tvar.	58
Obrázek 59 Hněv prvotní nákres.	59
Obrázek 60 Hněv finální tvar.	59
Obrázek 61 Zvědomění prvotní návrh.	60
Obrázek 62 Největší memoriáře.	61
Obrázek 63 Zvětšení rozměrů.	62
Obrázek 64 Papírové šablony.	62
Obrázek 65 Šablona na látce.	62
Obrázek 66 Osamělost – vystřižený tvar.	63

Obrázek 67 Trauma – vystřižený tvar.....	63
Obrázek 68 Hněv – vystřižený tvar.	63
Obrázek 69 Výztuha.	64
Obrázek 70 Zažehlování výztuhy.	64
Obrázek 71 Šablona na ruční tisk.	64
Obrázek 72 Nanesená barva přes šablonu houbičkou.	65
Obrázek 73 Finální vzhled.	65
Obrázek 74 Materiál.	66
Obrázek 75 Podstava.	66
Obrázek 76 Podstava, inspirace memoriáře.....	67
Obrázek 77 Podstava, inspirace memoriáře 2.....	67
Obrázek 78 Vydefinovaný tvar.....	67
Obrázek 79 Rozměry.	68
Obrázek 80 Konstrukce.	69
Obrázek 81 Podstava 2.	69
Obrázek 82 Svařování.....	69
Obrázek 83 Táta.....	70
Obrázek 84 Svařená podstava s čepy.....	70
Obrázek 85 Kompletní stojan.	70
Obrázek 86 Rozpěrka v horní části.....	71
Obrázek 87 Návrh s memoriáři.....	71
Obrázek 88 Zkouška instalace memoriářů.....	72
Obrázek 89 Tvar z modelíny.	73
Obrázek 90 Sádrové formy.	73
Obrázek 91 Sklo po utavení v sádrové formě.....	74
Obrázek 92 Skleněná plastika umístěná v memoriáři.....	74
Obrázek 93 Náskres tavící křivky.	75
Obrázek 94 Kompozice všech memoriářů.....	76
Obrázek 95 Kompozice všech memoriářů 2.....	77
Obrázek 96 Schéma instalace memoriářů – pohled z vrchu.	77