

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra výtvarné výchovy



Bakalářská práce

Kdo se bojí, musí do lesa

Barbora Hudáková

3. ročník - prezenční studium

Obor: Výtvarná tvorba se zaměřením na vzdělávání

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

Barbora Hudáková

Poděkování:

Mé poděkování patří PaedDr. Taťáně Šteiglové, Ph.D. za vloženu důvěru, odborné vedení při tvorbě bakalářské práce, trpělivost a pozitivní přístup.

obsah

1	Úvod.....	8
2	O strachu	9
2.1	Proč se bojíme?	9
2.2	Strach, úzkost, fóbie.....	10
2.3	Prožívání strachu	11
2.4	Jak se strachu zbavit.....	12
3	Mé strachy.....	14
3.1	Technika provedení.....	14
3.2	Bát se strachu	14
3.3	Smrt	15
3.4	Strach z odcizení a ztráty	16
3.5	Odhalení, oko okno do duše.....	16
3.5.1	Symbolika oka:	17
3.6	Strach z budoucnosti	18
3.7	Strach z lidí	18
4	Inspirace.....	20
4.1	Tawny Maclachlan Capon.....	20
4.2	Adriena Šimotová.....	21
4.3	Eva Hesse	22
4.4	Josef Bolf	22
4.5	Jane Mckeating	23
5	Závěr	24

6	Obrázková příloha.....	25
7	Seznam zdrojů.....	28
7.1	Knižní zdroje	28
7.2	Internetové zdroje.....	28
8	Anotace	30

"Nejtěžší je začátek. Strach z prázdného papíru, který se někdy projevuje jako lenost, dokud vás něco nedožene, třeba i nuda, k tomu, vzít tužku a začít..."

Jiří Trnka

1 Úvod

Strach má mnoho podob a zná ho každý. Některé jeho podoby nás provází celý život, z těch, kterých jsme se jako děti bály, vyrosteme a další na sebe nenechají čekat a najdou si nás, kdekoli a kdykoli.

Strach nás může omezovat, v extrémních případech až naprosto paralyzovat. Na druhou stranu je to také velký motivátor, díky kterému se dokážeme překonat a zvládneme i to, co jsme dřív pokládali za nemožné.

Postavit se vlastnímu strachu není jednoduché a vyžaduje to velkou odvahu a odhodlání, ale jeho překonání je velkým vítězstvím a přináší pocit svobody.

Každý se se svými fobiemi, starostmi a obavami vypořádává jinak. Toto téma je mi velmi blízké, často se s ním setkávám. Chtěla bych se podělit o svou metodu zvládání strachu, která vyplývá ze samotného názvu mé práce. Dovolila jsem si upravit známé české přísloví „Kdo se bojí, nesmí do lesa.“, které tvrdí, že ustrašený člověk by do lesa raději neměl chodit, jelikož se bude bát ještě mnohem víc, protože les bývá často popisován a prezentován jako strašidelné místo plné tajemného a hrůzy vyvolávajícího.

Podle mě to tak není. Ve srovnání s dnešním reálným světem, čeho se můžeme v lese bát? Les je pro mě jedním z mála míst, kde se můžu svého strachu zbavit. Alespoň částečně nebo na nějakou dobu. Vcházím do něj, když mi strach zcela zaplní mysl a když z něj vycházím, vím, že jsem svobodnější.

Ve své bakalářské práci se zabývám strachem jako takovým a také jsem si vybrala několik konkrétních strachů, kterých se bojím a se kterými jsem svého času navštěvovala les, podobně jako pacient navštěvuje svého lékaře. Tyto konkrétní strachy jsem se pokusila i výtvarně ztvárnit, což je také velice dobrý způsob, jak je dostat z hlavy nebo je v ní alespoň minimalizovat.

Písemná práce je jen doprovodem k praktické části.

2 O strachu

2.1 Proč se bojíme?

„Německé slovo „Angst“ (strach) pochází z latinského „angustiae“, tj. „Enge“ (tíseň), přídavné jméno „angustus“ znamená „eng“ (úzký, těsný).“

Jakou funkci plní strach v životě člověka? Především ochrannou, je důležitý k přežití. Připravuje naše tělo i mysl na nebezpečné a ohrožující situace. Vybízí nás, abychom byli opatrní a dokázali realisticky odhadnout nebezpečí. Strach se pro člověka stává výzvou, aby jej překonal. Pokud strach dokážeme překonat, více si důvěřujeme a posilujeme tím své sebehodnocení. Na druhou stranu, chorobný strach vede ke slabosti, bezmocnosti a odevzdání se mu napospas.

Jako děti si v průběhu života vytváříme strategie jeho překonávání. Přitom zjišťujeme, že někdy jsme bezmocně vystaveni nikoli strachu, ale rodičům, kteří nedůvěřují našemu tvořivému přístupu ke strachu. Velký strach neboli strach v tom pravém slova smyslu, který dosáhne velkých rozměrů, může ohrožovat vývoj a zrání dítěte, už tedy neplní ochrannou funkci ať už dítěte nebo dospělého člověka. Stává se patologickým nebo neurotickým, jen nás zstrašuje.

Ale svět beze strachu by nebyl možný. Výchova, která se chce strachu vyhýbat, by z nás učinila stejně neschopné jedince do života, jako ta výchova, která nás prostřednictvím strachu vystavuje tlaku.¹

Strach je základním instinktem každého tvora i zvířete. Zvíře, které se nebojí, se může brzy stát svačinou nějakého dravce. Strach je tedy do určité míry pro život důležitý.²

¹ VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 181 s. ISBN 80-7178-830-9. s. 16 - 24

² ANDERSON, Neil T a Rich MILLER. *Osvobozen od strachu: rozpoznání obav a úzkostí a jejich překonání*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, c2007, 206 s. ISBN 978-80-7255-157-6. s. 7

2.2 Strach, úzkost, fobie

Strach je pouhou reakcí na hrozící nebezpečí, opravdové nebo zdánlivé. Například když se dítě nedopatřením popálí o zapnutou žehličku, může mít při dalším setkání s tímto předmětem strach. Ten se však může v průběhu vývoje, zrání a nabývání zkušeností dítěte vytratit.

Úzkost je na rozdíl od strachu mnohohybná, může být i trvalá. Projevuje se slabostí, pocitem k útěku, naprostým ochromením, bezmocností. Člověk je přesvědčen, že situaci nemůže a nedokáže zvládnout. Což negativně ovlivňuje důvěru a sebehodnocení.

Fobie nás nutí k určitým činnostem (například k mytí rukou) nebo nás nutí se určitým věcem vyhýbat (místo letadla použijeme jako dopravní prostředek autobus). U dětí se může projevit např. školní fobie. Dítě si jen při zmínce o škole začne stěžovat na bolesti břicha, hlavy, tyto příznaky pominou, jakmile mu rodiče dovolí zůstat doma. Taková fobie může být přenesenou úzkostí. Souvisí většinou s nepříjemnými zážitky (posmívání, strach z neúspěchu...) nebo problematickou situací v rodině (např. nedůsledná, příliš přísná výchova...).³

Nejznámější druhy fobií:

- Akrofobie – strach z výšek
- Agorafobie – strach z otevřeného prostoru
- Klaustrofobie – strach z uzavřeného prostoru

³ VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 181 s. ISBN 80-7178-830-9. s. 7 až 9

- Gefyrofobie – strach z přechodu přes most
- Hematofobie – strach z krve
- Monofobie – strach ze samoty
- Patofobie – strach z nemoci
- Toxofobie – strach z otravy jedem
- Xenofobie – strach z cizích lidí
- Zoofobie – strach ze zvířat ⁴

2.3 *Prožívání strachu*

Každý prožívá strach jinak, posvém. Obecně se ale projevují stejné fyzické příznaky, viditelné na celém těle. Strach v očích – člověk cítící strach má rozšířené zorničky, oči má buď bez mrknutí doširoka vykulené, nebo je raději zavře, aby „unikl“ viděné hrůze. Člověk prožívající strach má husí kůže, rychle mu buší srdce, potí se, kůže je studená, třesou se mu ruce nebo dokonce celé tělo. Zrychleně povrchově dýchá nebo se nedokáže nadechnout. ⁵

Vystrašený člověk bývá zobrazován např. se zježenými vlasy, vstávajícími chlupy, rukama si zakrývá obličej nebo je tiskne ke tvářím. Celý se může choulit nebo schovávat.

Jako příklad zobrazení prožívání strachu můžu zmínit obraz *Výkřik* od norského malíře Edwarda Muncha. Obraz znázorňuje postavu, která dává strach a zděšení najevo křikem. Osoba stojící na mostě je expresionisticky deformovaná a přizpůsobená pocitu, který prožívá. Nad mostem je vidět děsivě krvavé rudé nebe, které bylo pravděpodobně

⁴ ANDERSON, Neil T a Rich MILLER. *Osvobozen od strachu: rozpoznání obav a úzkostí a jejich překonání*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, c2007, 206 s. ISBN 978-80-7255-157-6. s. 7

⁵ VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 181 s. ISBN 80-7178-830-9. s. 18

příčinou emocí strachu. Munch namaloval několik verzí Výkřiku, a to mezi lety 1893 a 1910. Existující verze vlastní Národní galerie Munch-Museet v Oslu.

Sám Munch si do svého deníku zapsal příhodu, která ho inspirovala k namalování jednoho z nejslavnějších obrazů na světě vůbec: „Šel jsem po cestě se dvěma přáteli – slunce zapadalo za horu nad městem a fjordem – pocítil jsem nápor smutku – nebe se náhle změnilo v krvavou červeň. Zastavil jsem se, opřel o zábradlí, smrtelně unaven – přátelé se po mně ohlédli a pokračovali dál – díval jsem se nad plápolajícími mraky nad fjordem, byly jak krev a meč, a město – modročerný fjord a město – mí přátelé šli dál a já tam stál a trásl se strachy – cítil jsem jakoby velký, nekonečný výkřik šel tou nekonečnou přírodou“⁶

2.4 Jak se strachu zbavit

Metod, jak si pomoci od strachu, je několik. Záleží na vážnosti situace, pokud jde o rozvinutou fóbii, nejčastěji bývá doporučována psychoterapie, ta spočívá v tom, že člověk si pod vedením terapeuta na objekt fobie postupně zvyká, a tak se snižuje jeho úzkost a strach a celkově se zklidňuje. Někdy můžou pomoci léky na snížení úzkosti.

Další metodou zvládání strachu je cílená meditace. Vždy, když pocítíme vlnu strachu, můžeme udělat něco, čím tuto negativní energii zpracujeme, aby nás nezničila. Může nás zcela pohltit, ale díky meditaci se dokážeme naučit strach zneškodnit. Podaří-li se nám alespoň jednou strach překonat, už se ho nebudeme tolik bát, až se projeví příště. Strach je jen emoce. Doporučuje se soustředit dolů, do břicha a praktikovat bdělé dýchání, soustředit se na hluboký nádech a výdech. Nemyslet na nic. Meditace má dva aspekty: prvním z nich je uklidnění a zastavení, druhým je hluboký ponor do nitra.

Když však zůstáváme se svým strachem, potlačujeme jej a poté ho necháme explodovat, předáváme jej i lidem v našem okolí, kteří ho stráví a předají dál. Ale pokud s ním umíme správně zacházet, budeme schopni pomoci se strachem i druhým.⁷

Jak vyplývá z názvu mé práce, les považuji za jedno z nejvhodnějších míst pro meditaci. Součástí mé bakalářské práce je také vyráběná taška, která má posloužit jako zavazadlo na meditativní výlety do lesa a do přírody. Má sloužit jako schránka, ve které si do lesa nosím své strachy, v lese se jich zbavuji a na cestě zpět je taška, jakožto symbol přeplněné lidské mysli prázdná.

⁷

HANH, Nhat. *Strach: základní průvodce, jak přežít bouři*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2015, 163 s. ISBN 978-80-242-4687-1. S. 87 - 92

3 Mé strachy

V této kapitole postupně popisuji všech šest konkrétních osobních strachů, kterých se momentálně nejvíce bojím. Vždy pramení z mých zkušeností nebo vzpomínek, které se mě osobně dotýkají. Jsou jimi: strach ze strachu samotného, strach ze smrti, strach z odcizení a ztráty, strach z odhalení a prozrazení, strach z budoucnosti a strach z lidí. Prakticky jsem je zhmotnila v šesti textilních aplikacích a připevnila na rámy 30x40 cm. Věnuji se teoretickému a psychologickému výkladu daného strachu, popisu praktické práce při jeho ztvárnění a osobnímu prožívání a zkušenostem s ním. Součástí je také obrazová dokumentace prací.

3.1 Technika provedení

Použití techniky textilních aplikací pro mě bylo přirozeným vývojem a odklonem od techniky malby, které jsem se o něco více věnovala dřív. Aplikace jsem záměrně připevnila na rámy, jako malířské plátno a použila jsem je jako textilní obrazy, jen místo barev používám látky. Látkové aplikaci předchází i malovaný návrh. Do budoucna bych se chtěla věnovat kombinaci technik malba a textil.

3.2 Bát se strachu

Aplikace s klecí má znázorňovat především strach jako celkový pocit. Byl to prvotní nápad z celé série, jak ztvárnit strach. Později na zbylých obrazech jsem se zabývala spíše konkrétními druhy strachu.

Chtěla jsem vyjádřit, jak se člověk cítí, když se skutečně hodně bojí, prožívá strach, který ho naprosto paralyzuje. Je jím obklopen, držen v zajetí. Je těžké se mu vymanit. Proto tento stav myslí přirovnávám k nedobrovolnému držení v kleci. Člověk ochromený strachem nevidí svět realisticky, ale temně a zkresleně. Cítí se menší, ohrožený a izolovaný.

Klec je umístěna do krajiny připomínající noční les, na siluety kmenů stromů jsem záměrně použila látky tmavších, temnějších barev, v kontrastu s červenou květinovou, která vybízí k naději, ta se ale pro člověka prožívajícího strach zdá být jen falešnou představou, proto červená barva. Použití červené bavlnky na stylizované kleci

zde má působit agresivně a upozorňovat na velké hrozící nebezpečí. Červené mříže a dveře klece vás za žádnou cenu nepustí ven, jako vás v danou chvíli nedokáže opustit váš strach.

3.3 Smrt

Každý člověk je smrtelný, smrt je součástí života. To, že jsme smrtelní, si uvědomujeme kolem 5 let. Takové zjištění může být docela dramatické. Nastává hysterický pláč a spousta otázek typu: „Proč musí všichni umřít?“ přichází pocit nespravedlnosti a ukřivdění.

Právě tento zážitek z děství ve mně zanechal určité obavy, a každé setkání se smrtí pro mě bylo velice těžké. Čím jsem ale starší, tím více mi dochází, že to tak na světě chodí a postupně se snažím tuto skutečnost přijmout. Strach ze smrti hrál a hraje důležitou roli i v mém životě. Není to jen strach z mé vlastní smrti, je to především strach o mé blízké a milované osoby. Zároveň se prolíná s strachem ze ztráty a z neznáma. Člověk by neměl o smrti tolik přemýšlet, ale žít.

Pomocí látky a bavlnek jsem vytvořila výšivku v podobě lišaje smrtihlava a tu jsem aplikovala na šedou látku, na které jsou naznačeny a vyšity fragmenty zdi, to může připomínat zeď hřbitovní nebo jakoukoli jinou bariéru, oddělující živé a mrtvé.

Lišaj smrtihlav – symbol smrti, duše a posmrtné proměny, býval zobrazován jako námět na stěnách hrobek od helenismu až po období římské říše. Např. na jednom ze sarkofágů v Kapitolském muzeu v Římě je vyobrazen v roli duše motýl s tlustým tělem a typickými křídly. Často bývá také jako symbol duše zobrazován motýl spolu s prvkem lebky, což je nejznámější symbol pro smrt.⁸

8

SPITZER, RNDr. Lukáš. Lišaj smrtihlav: motýl, který nese smrt. *Seriál: Příroda Valašska* [online]. [cit.2015-04-16]. Dostupné z: <http://media.muzeumvalassko.cz/mrv/media/data/ostatni/ostatni-denik-8-10-2012-lisaj-smrtihlav-2012.pdf>

3.4 Strach z odcizení a ztráty

Nejedná se o ztrátu materiální, tu nepovažuji za tak zásadní, jako ztrátu lidskou. Nemusí souviset se smrtí, může se jednat o ztrátu zapříčiněnou konfliktem, jinými názory v mezilidských vztazích, nezájmem, změnou povah, rozdílným tempem ve vývoji lidí nebo jen plynoucím časem. Každý člověk se vyvíjí a mění a ztráta blízkých osob, ať už z jakéhokoli důvodu, k životu občas patří, ale není lehké to přijmout, jak z osobních zkušeností dávno vím.

Takovéto ztrátě předchází postupné vzdalování, odcizení, až je najednou všechno nenávratně pryč. Prekročí-li se tato pomyslná hranice, je těžké ji zase odstranit i když lidé, kteří se sobě vzdálili, se chtějí opět přiblížit.

N aplikaci jsem znázornila dvě duše vzdálené od sebe co nejdál na protějších stranách. Jsou záměrně jen poloviční, nedokončené, utíkají z formátu, což naznačuje, že každá již směřuje jinam. Přesto jsou mezi nimi viditelné, ale doznívající a slábnoucí náznaky kontaktu a komunikace. Navázání komunikace však brání jasná ostrá hranice přímo mezi nimi.

3.5 Odhalení, oko okno do duše

Každý máme nějaké tajemství nebo alespoň nechceme, aby o nás ostatní věděli všechno. Mým dalším strachem je strach z odhalení, z prozrazení. Neskrývám nic konkrétního ani nemám před lidmi záměrně nějakou masku, přesto se bojím, abych nebyla prohlédnuta. Říká se, že oko je okno do duše a svým způsobem to tak určitě je. V oku je patrný duševní, ale také fyzický stav našeho zdraví. Z pohledu druhého člověka může dobrý pozorovatel hodně vyčíst. Jakou má náladu, jak se cítí. I když se na venek třeba usmívá, oči vždy prozradí víc.

Pro lidi, kteří mají problém v oblasti komunikace a mezilidské interakci, např. lidé s Aspergerovým syndromem nebo autismem, může být obtížné udržet oční kontakt. Dívat se někomu zpříma do očí jim dělá potíže, pohledy od cizích lidí můžou považovat

až za ohrožující. Naopak, člověku, který je jim blízký, nebo o kterého se zajímají, mohou věnovat až nepříjemně dlouhý, několik minut trvající upřený pohled.⁹

Ve starověku se na oči dívali jako na okna, jimiž proudí do těla světlo. Jsou-li oči v pořádku, celé tělo má užitek ze světla. Pokud ale oči v pořádku nejsou, celé tělo je v temnotě, z níž se rodí nemoci.¹⁰

3.5.1 Symbolika oka:

Oko je jedním z prvotních symbolů BOHA OTCE (podobně jako ruka) před tím, než začal být zobrazován v lidské podobě. V období renesance bývá zarámováno v trojúhelníku jako naznačení nejsvětější TROJICE. Oči na míse nebo na stonku jsou atributem LUCIE. Vševidoucí Agros má očí sto, POLYFÉMOS jedno. Byl to jednooký Kyklóp, který žil v jeskyni a požíral lidi. Podle pověsti Odysseus tohoto obra nejprve opil vínem a potom ho oslepil tak, že mu do jeho jediného oka vrazil zahrocený kyj. Tento obr bývá zobrazován ležící na zádech a roztaženýma rukama i nohama v opileckém otupění a kolem něj se hemží malí bojovníci s opáleným kyjem (možno vidět jako fresku v Bolognské universitě v Tibaldi). V řecké mytologii měla uhrančivý pohled také hlava Medúsy, na koho pohlédla, proměnil se v kámen.¹¹

Hlavním motivem aplikace se stává zelenomodré rentgenové oko, které vidí a ví vše. Je to pro mne symbol prozrazení a odkrytí tajemství. Obklopené prostorem, který

⁹ Řeč očí. HANZLOVSKÝ, Mgr Michal. *Celostní medicína: informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny* [online]. 2012 [cit. 2015-04-16]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/rec-oci.htm>

¹⁰ ANDERSON, Neil T a Rich MILLER. *Osvobozen od strachu: rozpoznání obav a úzkostí a jejich překonání*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, c2007, 206 s. ISBN 978-80-7255-157-6.

¹¹ HALL, James. *Slovník námětů a symbolů ve výtvarném umění*. Vyd. 2., V Pasece 1. Překlad Allan Plzák. Praha: Paseka, 2008, 517 s. ISBN 978-80-7185-902-4. S. 311

připomíná okno, veškerá pozornost směřuje do středu, přímo k oku, to zase pozoruje vše kolem.

3.6 Strach z budoucnosti

V tomto případě jde spíš o jisté obavy a starosti, než přímo o strach. Budoucnost je vždy nejistá a jako většina mladých lidí si kladu otázku, co bude dál, jestli jdu tou správnou cestou a dělám správná životní rozhodnutí. Může jít také o strach z neznámého, nového, nečekaného.

Aplikace znázorňující můj strach z budoucího a neznámého je myslím nejvíce konkrétní a popisná. Znázornila jsem cestu, ubíhající krajinu, idylicky modré nebe bez mráčku, na kterém se tyčí výstražný červený otazník, který má působit v jinak poklidném obraze znepokojivě a rušivě. Celá krajina je orámována také výstražnou červenou, ta má připomínat varovný signál nebo značku, říkající: „Pozor, přemýšlej, kudy se dáš, jaký bude další krok, kterým směrem půjdeš dál...“

3.7 Strach z lidí

Ačkoli lidé m vém životě jsou nezbytní a důležití, mám z nich někdy strach. Většinou jen z většího množství neznámých lidí, což mi někdy dokáže zkomplikovat život. Je to jeden ze strachů, který si plně uvědomuji, ale je těžké jej překonat.

Obecně bývá nazýván jako sociální fobie. Jaká je zde jeho role? Konkrétně jde o strach z různých sociálních situací, při kterých dochází k interakcím s jinými lidmi. Jde o strach a úzkost z toho být pozorován, nebo i hodnocení.¹²

Člověk trpící sociální fobií má strach z kontaktu s neznámými, novými lidmi, z odmítnutí, kritiky, posměchu, špatného hodnocení.... z tohoto strachu vyplývá

¹² HANZLOVSKÝ, Mgr. Michal. Sociální fobie. *Celostní medicína.cz* [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/socialni-fobie.htm>

naprosté vyhýbání se sociálním situacím a postižení v každodenním životě (studium, práce, společenské kontakty).¹³

Podle rozhovoru o sociální fobii s Prof. MUDr. Jánem Praškem, CSc. :

Lidé se zpravidla vyhýbají sociálním situacím čím dál víc, mají problém najít si zaměstnání, protože se tam bojí s někým mluvit, problém získat si nové přátele, dostudovat, seznámit se s parterem... Sociální fóbie může být z 30% dědičná, zbytek člověk získá během dětství a raného života. Celoživotně jí trpí 13% lidí, někteří se časem naučí více sociálně adaptovat.

Projevy u dětí: při zkoušení raději mlčí, ikdyž znají učební látku, o přestávkách se schovávají na záchodě, aby nemusely navazovat kontakt se spolužáky. Jádrem je strach ze ztrapnění.

Jako cvičení podle pana Profesora Praška mělo posloužit například tzv. „venčení banánů“. Toto cvičení spočívalo v tom, že se lidé trpící sociální fobií procháí po ulicích s banánem na provázku, oslovování ho „malá pojd“ jako by venčili psa. Šlo o zvládnutí trapnosti. Lidé jsou přesvědčeni, že je okolí neustále pozoruje. Ve skutečnosti, to tak většinou vůbec není.

Jen 25% z celkového množství lidí trpících touto fobií vyhledá pomoc, ostatní se trápí, zlehčují to, že se „jen“ stydí. Podle Jána Paška by lidé měli zkusit překonat se, najít odvahu a pomoc vyhledat.¹⁴

To ale většinou neudělají. Jaké jsou důvody ?

- přijetí stydlivosti jako normální lidské charakteristiky
- stigma psychické nemoci

¹³ PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Sociální fóbie a její léčba: příručka pro lidi se sociální fobií*. 1. vyd. Praha: Galén, c2008, 64 s. ISBN 978-80-7262-580-2. s. 25

¹⁴ PAULÍK LICHKOVÁ, Adéla. Diagnóza F: Sociální fóbie: strach z trapnosti. *Rozhlas.cz: Radio Wawe* [online].[cit.2015-04-18].Dostupnéz: http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnoza/f_zprava/socialni-fobie-strach-z-trapnosti--890076

- strach z rozhovoru s neznámými lidmi
- přesvědčení, že neexistuje účinná léčba
- rozvoj vyhýbavých strategií, které umožňují úzkost neprožívat za cenu částečného ochuzení života ¹⁵

Často se stává, že jsme mezi lidmi, ale přitom jsme sami. Mezi strachem z lidí a strachem ze samoty je velmi tenká hranice. Aplikace strachu znázorňuje bytost obklopenou davem lidí, ale přitom osamělou. Bytost v centru dění, ale ve skutečnosti mimo něj. Nedokáže se začlenit do sítě vztahů a ačkoli k tomu má podmínky, zůstává na okraji.

4 Inspirace

V tvorbě mé bakalářské práce mě inspirovalo několik umělců, textilních i netextilních výtvarníků, se kterými jsem se seznámila ve škole během studia nebo z vlastního zájmu díky literatuře, internetu a dalším zdrojům.

4.1 *Tawny Maclachlan Capon*

Tawny Maclachlan Capon byla původně baletkou, ale jelikož ji výtvarné umění vždy přitahovalo, pracovala později jako návrhářka kostýmů pro Národní balet v Kanadě a několik choreografických děl. Při této práci byla obklopena velkým množstvím rozmanitých textilních materiálů. Vnímala tuto rozmanitost a později začala vytvářet vlastní díla za pomoci vrstvení a kombinování různých druhů textilních

¹⁵

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Sociální fobie a její léčba: příručka pro lidi se sociální fobií*. 1. vyd. Praha: Galén, c2008, 64 s. ISBN 978-80-7262-580-2. s. 25

materiálů. Vrství na sebe, kombinuje, prošívá... Její tvorba je převážně abstraktní, inspirovaná hudbou nebo tancem. 16

Také kombinace různých struktur, barev, jemnějších nebo naopak drsnějších povrchů v kombinaci s prošíváním se odráží i v mé práci. Používám, pro někoho možná neslučitelné materiály různého charakteru, od barevných dezénů, krajky, lehké průsvitné látky přes manšestr po šust'ákovinu.

4.2 *Adriena Šimotová*

Nejedná se výhradně o textilní umělkyni, i když s textilním materiálem také pracovala, po té, co se odklonila od klasické malby. Sama říká: „Měla jsem najednou pocit, že tu malbu, že už jí mám nějakým způsobem v ruce a že se stává schematická. Takže ta čára vedená štětcem mi nestačila.“ 17

Její tvorbu ovlivnilo dětství a dospívání ve válečném prostředí. A také zkušenost spojená se smrtí manžela, malíře, grafika Jiřího Johna a v posledních letech také se smrtí syna. Takováto nepřízeň osudu ji přivedla k intenzivnějšímu zkoumání vlastního nitra. "To vše se projevilo v mé práci narůstáním metafyzického rozměru. Dokonce by se dalo hovořit o určité spirituálnosti," přiznávala Šimotová. Ale dodávala, že její východisko bylo vždy pozitivní. 18

Právě náměty opuštění, samoty a strachu, které se v devadesátých letech objevují v její tvorbě podobně korespondují i s mým zvoleným tématem. Jde o výrazně pocitové perforace, frotáže v kresbě. Této umělkyně si nesmírně vážím a jsem ráda, že jsem její tvorbu i autorku samotnou mohla osobně spatřit.

¹⁶ Tawny Maclachlan Capon –Integrity,energy&craftsmanship.In: [Http://www.textileartist.org/](http://www.textileartist.org/) [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.textileartist.org/tawny-maclachlan-capon-integrity-energy-craftsmanship/>

¹⁷ Adriena Šimotová. Na plovárně. In: Česká televize [online]. [cit. 2015-03-21]. Dostupné z:<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1093836883-na-plovarne/20352216044-na-plovarne-s-adrienou-simotovou>

¹⁸ Zemřela umělkyně Adriena Šimotová. Do své práce vstupovala celým tělem. [online]. [cit. 2015-04-18].DOI:<http://art.ihned.cz/c1-62209010-zemrela-adriena-simotova>.Dostupnéz: <http://art.ihned.cz/c1-62209010-zemrela-adriena-simotova>

4.3 *Eva Hesse*

Tuto autorku jsem si vybrala proto, že obdivuji její originální styl tvorby, ve kterém se nebála experimentovat, používat nové materiály a nové formy, líbí se mi volnost a monumentálnost se kterou pracuje. A také proto, že se dokázala prosadit jako silná žena ve výtvarném umění a to už v nízkém věku.

Když bylo německé umělkyni Evě Hesse deset let, spáchala její matka sebevraždu, což ji poznamenalo nejen v budoucím životě, ale v celé umělecké tvorbě. I když byla celý svůj život pronásledována různými duševními problémy, nikdy se nepřestala zajímat o umění a vlastní tvorbu. Žila v New Yorku, kde pracovala jako textilní návrhářka a seznámila se se svým manželem sochařem Tomem Doylem. To se odrazilo v její dosavadní tvorbě a začala se více zajímat o sochařství, její práce byla více sochařského charakteru. Zнала se a spolupracovala s Allanem Kaprowem. Zemřela ve věku třiceti čtyř let. I přes své mládí však po sobě zanechala nezanedbatelnou a komplexní tvorbu, která si v ničem nezadá s tvorbou umělců, kteří se dožili vysokého věku.¹⁹

4.4 *Josef Bolf*

Významný český malíř, člen skupiny Bezhlavý jezdec. Techniku malby kombinuje s kresbu a americkou retuší. Jeho práce jsou jakýmsi způsobem autoterapií, jak se vyrovnat s pocity ohrožení, nejistoty, úzkosti - pocity pro malíře stále přítomné. To, že je přenáší na plátno, je jeho způsob, jak se s nimi vypořádat. Jeho obrazy jsou temné, plné strachu, často až depresivní. Častým námětem jsou vzpomínky.²⁰

Obrazy tohoto autora jsou pro mne možná až příliš temné, zoufalé a depresivní, ale přitahuje mně jejich tajemno, fantazie a strach a úzkost z nich přímo číší. Navíc jsou

¹⁹ GLENNOVÁ, Martina. Eva Hesse. *Artmuseum.cz* [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=897

²⁰ BULÁKOVÁ, Martina. Malíř Josef Bolf odhaluje svou temnou duši. *Kultura.idnes.cz* [online]. [cit. 2015-03-25]. Dostupné z: http://kultura.idnes.cz/malir-josef-bolf-odhaluje-svou-temnou-dusi-fjx-/vytvarne-umeni.aspx?c=A080619_190241_vytvarneum_kot

originální, dívat se na ně znovu a znovu neomrzí a člověk v nich pokaždé najde nový symbol a význam.

4.5 Jane Mckeating

Velmi mě zaujala technika práce britské autorky Jane Mckeating. Především její práce drobnějších formátů, kde střídá šití v ruce a na stroji, často práce kombinuje s malbou nebo kresbou, prošíváním papíru a technikou tisku. Vznikají jakési hravé strukturální koláže. Je členkou Skupiny 62 (skupina textilních výtvarníků, vzniklá ve Velké Británii v roce 1962, dnes je již mezinárodní. Skupina byla založena s myšlenou bourat hranice textilního umění) a působí jako vedoucí oboru design na škole Manchester school of art. Věnuje se tvorbě ručně šitých knih i publikaci knih o teorii šití. (Machine Stitch Perspectives, Hand stitch Perspectives...)²¹

Na tvorbě Jane Mckeating mě nejvíce přitahuje kombinace a různorodost materiálů, které se spolu nijak nebijí, ale naopak se podporují a souzní. Práce je pečlivá, ale přitom ne nijak upjatá, naopak velmi hravá a volná.

²¹

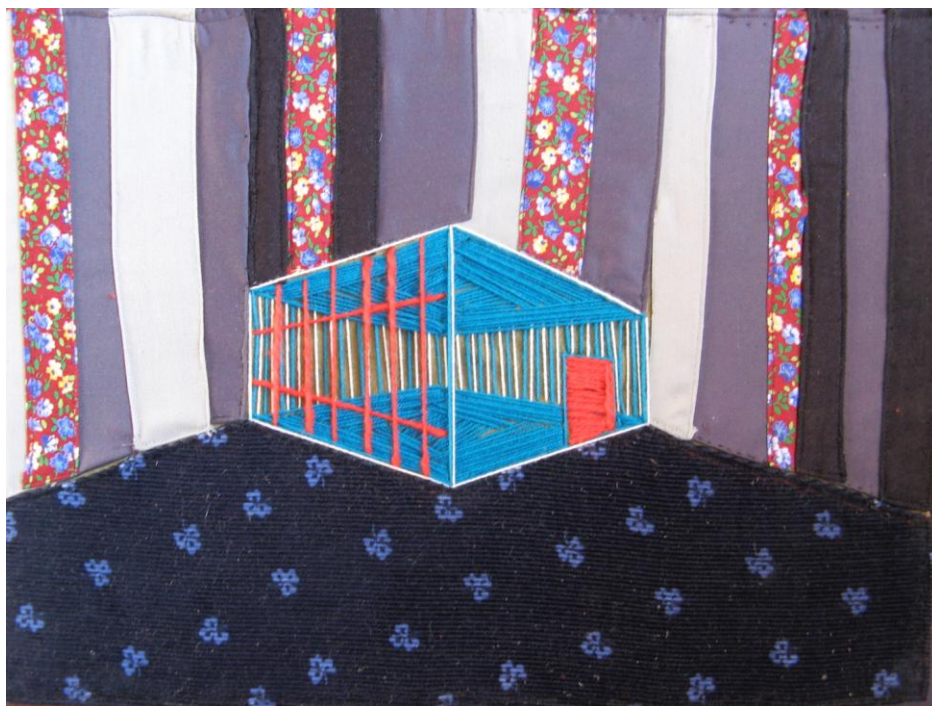
Manchester metropolitan university [online]. [cit. 2015-04-18]. DOI: <http://www.art.mmu.ac.uk/profile/jmckeating>.
Dostupné z: <http://www.art.mmu.ac.uk/profile/jmckeating>

5 Závěr

Práce s textilním materiálem mě velmi obohacuje, je to živý, tvárný materiál. Způsobů, jak s ním naložit, je opravdu hodně. Dá se s ním pracovat prostorově i plošně, může být součástí prostorové instalace nebo land artu. Do budoucna bych se ráda věnovala i jiným textilním technikám a možnostem jeho zpracování, než dosud.

Se zvoleným tématem se pracovalo dobře, ačkoli je to téma poměrně vážné, po jeho zpracování na něj mám optimističtější pohled. Tím nechci tvrdit, že bych se přestala bát zmiňovaných strachů, ale jejich analyzování a realistický pohled mi připomněli, že „*strach je jen pocit*“, a dá se do jisté míry ovládnout.

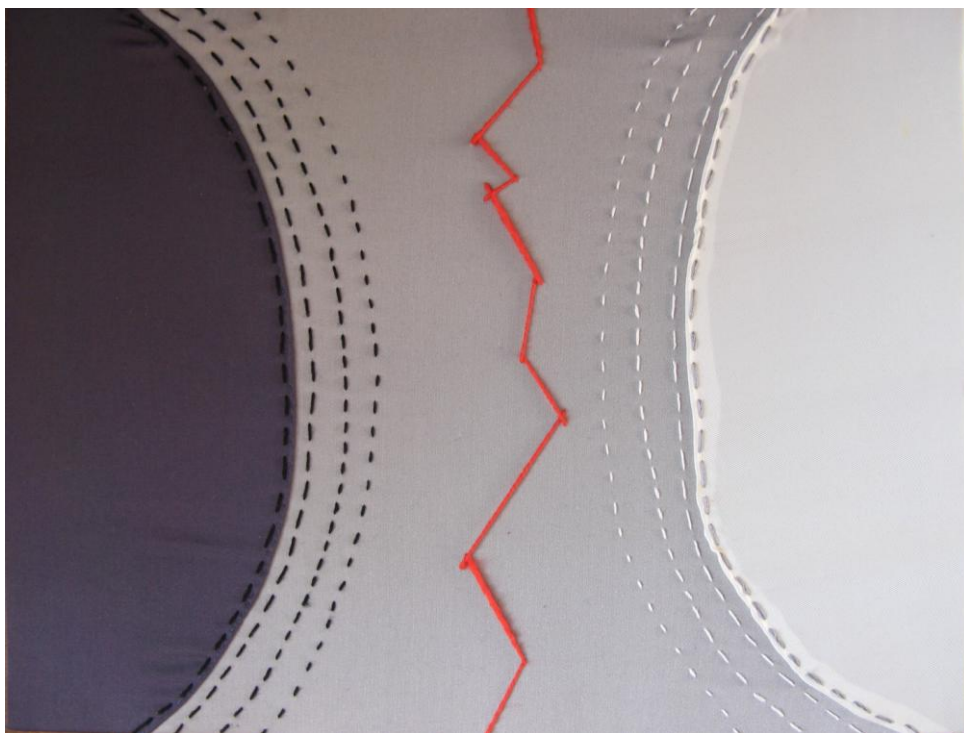
6 Obrázková příloha



Obrázek 1 – Strach



Obrázek 2 – Smrt



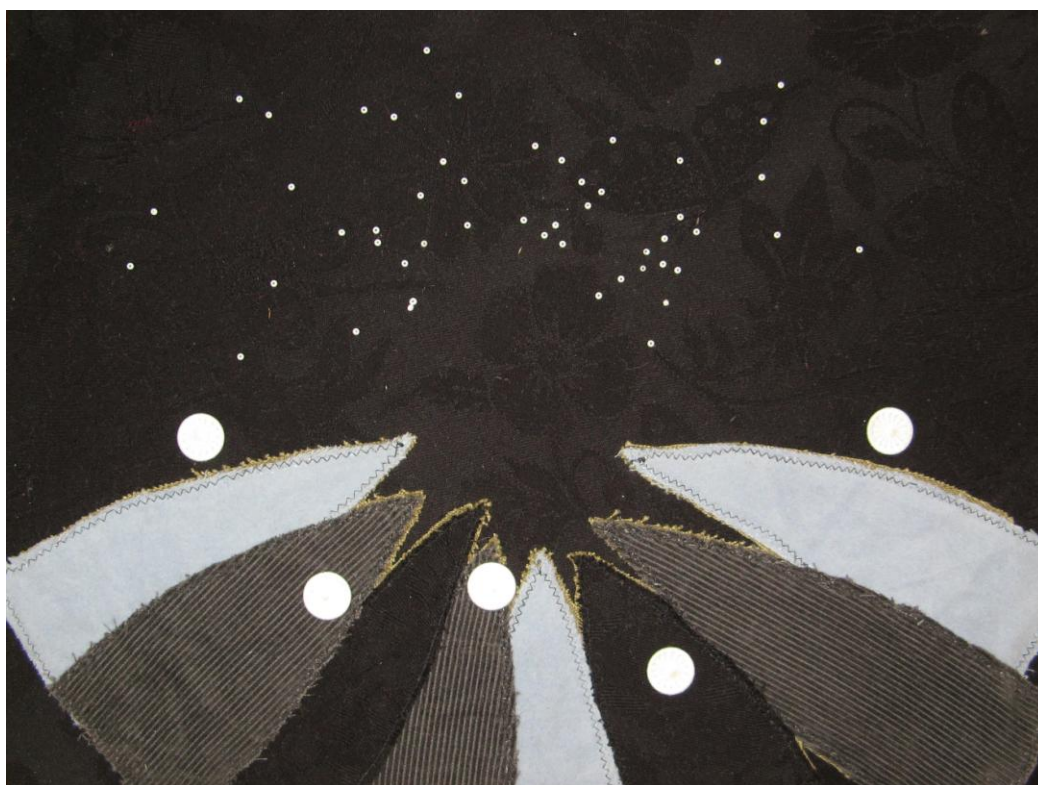
Obrázek 3 - Odcizení



Obrázek 4- Odhalení



Obrázek 5 – Budoucnost



Obrázek 6 - Lidé

7 Seznam zdrojů

7.1 Knižní zdroje

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 181 s. ISBN 80-7178-830-9.

ANDERSON, Neil T a Rich MILLER. *Osvobozen od strachu: rozpoznání obav a úzkostí a jejich překonání*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, c2007, 206 s. ISBN 978-80-7255-157-6

WITTLICH, Petr. *Edvard Munch*. Praha: Odeon, 1985

HANH, Nhat. *Strach: základní průvodce, jak přežít bouři*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2015, 163 s. ISBN 978-80-242-4687-1.

HALL, James. *Slovník námětů a symbolů ve výtvarném umění*. Vyd. 2., V Pasece 1. Překlad Allan Plzák. Praha: Paseka, 2008, 517 s. ISBN 978-80-7185-902-4.

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Sociální fobie a její léčba: příručka pro lidi se sociální fobií*. 1. vyd. Praha: Galén, c2008, 64 s. ISBN 978-80-7262-580-2.

7.2 Internetové zdroje

SPITZER, RNDr. Lukáš. Lišaj smrtihav: motýl, který nese smrt. *Seriál: Příroda Valašska* [online]. [cit. 2015-04-16]. Dostupné z: <http://media.muzeumvalassko.cz/mrv/media/data/ostatni/ostatni-denik-8-10-2012-lisaj-smrtihlav-2012.pdf>

Řeč očí. HANZLOVSKÝ, Mgr Michal. *Celostní medicína: informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny* [online]. 2012 [cit. 2015-04-16]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/rec-oci.htm>

HANZLOVSKÝ, Mgr. Michal. Sociální fobie. *Celostní medicína.cz* [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/socialni-fobie.htm>

PAULÍK LICHKOVÁ, Adéla. Diagnóza F: Sociální fobie: strach z trapnosti. *Rozhlas.cz: Radio Wawe* [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/radiowave/diagnozaf/_zprava/socialni-fobie-strach-z-trapnosti--890076

Tawny Maclachlan Capon – Integrity,energy&craftsmanship.In: *Http://www.textileartist.org/* [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.textileartist.org/tawny-maclachlan-capon-integrity-energy-craftsmanship/>

Adriena Šimotová. Na plovárně. In: Česká televize [online]. [cit. 2015-03-21]. Dostupné z:<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1093836883-naplovarne/20352216044-na-plovarne-s-adrienou-simotovou>

Zemřela umělkyně Adriena Šimotová. Do své práce vstupovala celým tělem. [online]. [cit. 2015-04-18].DOI:<http://art.ihned.cz/c1-62209010-zemrela-adriena-simotova>.Dostupnéz: <http://art.ihned.cz/c1-62209010-zemrela-adriena-simotova>

GLENNOVÁ, Martina. Eva Hesse. *Artmuseum.cz* [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z:http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=897

BULÁKOVÁ, Martina. Malíř Josef Bolf odhaluje svou temnou duši. *Kultura.idnes.cz* [online]. [cit. 2015-03-25]. Dostupné z: http://kultura.idnes.cz/malir-josef-bolf-odhaluje-svou-temnou-dusi-fjx-/vytvarne-umeni.aspx?c=A080619_190241_vytvarneum_kot

Manchester metropolitan university [online]. [cit. 2015-04-18].DOI:<http://www.art.mmu.ac.uk/profile/jmckeating>. Dostupné z: <http://www.art.mmu.ac.uk/profile/jmckeating>

8 Anotace

Jméno a příjmení:	Barbora Hudáková
Katedra:	Katedra výtvarné výchovy PdF UP
Vedoucí práce:	PaedDr. Taťána Šteiglová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2015
Název práce:	Kdo se bojí, musí do lesa
Název v angličtině:	Who's afraid, must to go into the forest
Anotace práce:	Cílem mé bakalářské práce je stručně vysvětlit pojmy: strach, úzkost, fobie. Objasnit vnímání a prožívání strachu u dětí i dospělých. Dále zaměřit se na osobní prožívání strachu a výtvarné ztvárnění jeho konkrétních druhů. Popsat postup textilních aplikací na toto téma. Přiblížit osobnosti a tvorbu autorů kteří mě inspirovali námětem, nebo způsobem své práce. Zaměřit se na metody zvládání strachu a propojit je s procesem tvorby.
Klíčová slova:	Strach, úzkost, fobie
Anotace v angličtině:	The aim of my thesis is to briefly explain the concepts: fear, anxiety, phobias. Clarify perception and experience children's and human's fear. Explain personal experience of fear and artistic rendition of his particular species. Describe procedure of my textiles works. Describe the personalities and work of authors who inspired me by theme, or the way of their work. Focus on methods of coping with fear and link them to the creative process.
Klíčová slova v angličtině	Fear, anxiety, phobias
Přílohy vázané v práci	Obrázková příloha, CD

Rozsah práce:	31 stran
Jazyk práce:	Český jazyk - CZ