

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Bakalářská práce

VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

Šárka Holečková

Plzeň 2017

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra výtvarného umění
Studijní program Výtvarná umění
Studijní obor Multimédia
Specializace Nová média

Bakalářská práce

VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

Šárka Holečková

Vedoucí práce: doc.ak. mal. Vladimír Merta
Katedra výtvarného umění
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2017

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen
uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2017

.....

podpis autora

OBSAH

1	MÉ DOSAVADNÍ DÍLO V KONTEXTU SPECIALIZACE.....	5
2	TÉMA A DŮVOD JEHO VOLBY.....	8
3	CÍL PRÁCE.....	10
4	PROCES PŘÍPRAVY.....	11
5	PROCES TVORBY.....	12
6	TECHNOLOGICKÁ SPECIFIKA.....	14
7	POPIS DÍLA.....	15
8	PŘÍNOS PRÁCE PRO DANÝ OBOR.....	17
9	SILNÉ STRÁNKY.....	18
10	SLABÉ STRÁNKY.....	19
11	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	20
	A) Knižní a periodická literatura.....	20
	B) Internetové zdroje.....	20
12	RESUMÉ	21
13	SEZNAM PŘÍLOH	22

1. MÉ DOSAVADNÍ DÍLO V KONTEXTU SPECIALIZACE

Když jsem přišla do ateliéru Nových médií, měla jsem za sebou střední školu se zaměřením na grafický design. Už v té době, jsem ovšem cítila, že grafická tvorba není pro mě tou pravou cestou. Proto jsem zvolila právě tento ateliér, který mi byl sympatický pro jeho otevřenost a volnost tvorby i myšlení. Bylo to pro mě však něco úplně nového a tak jsem z počátku hledala vhodnou cestu a prostředky ke svému vyjádření. Postupem času jsem zjišťovala, že se mi nejlépe tvoří s tématem mých vlastních problémů. Většina mých prací zde se tedy týkala především mě samotné. Po celou dobu studia se zabývám převážně vztahem sama k sobě, vztahem k mému vlastnímu tělu a zacházením s ním. Práce jsou často velmi osobní až odvážné a ukazují divákovi velkou část mého nitra.

Svou první práci v tomto ateliéru bych prezentovala jako věc, ve které se stále nějakým způsobem hledám a zkouším různé formy umění, které mi do této chvíle byly neznámými. Naším klauzurním tématem byly “Živly města”¹. Rozhodla jsem se smíchat město s něčím, co do něj nezapadá a není tedy jeho “živlem”. Vzala jsem slepici, kterou jsem do města vypustila a pozorovala její chování v prostředí, které jí do této chvíle bylo cizí. Celý tento proces jsem zdokumentovala pomocí video záběrů, které jsem posléze sestříhala do výsledného výstupu. Tuto svou práci vnímám spíše jako zábavnou než nějakým způsobem přínosnou mé tvorbě.

¹ viz. obrazová příloha č.1

Později jsem se začala zabývat právě již zmíněným vztahem sama k sobě a začala jsem skrze své práce ventilovat jisté své problémy a tíživé situace, které jsou pro mě nějakým způsobem ubíjející. O tom vypovídá má druhá práce na téma “Vězení”², kdy jsem prezentovala své vlastní vězení, kterým je pro mě mé tělo, a způsob jak z něho vystoupit. Zkoumala jsem zda je možné opustit svou tělesnou schránku a skutečně se od ní oprostit. Dospěla jsem k názoru, že k tomu dochází v momentě, kdy se zbavuji svých vlastních výčitek pomocí zvracení. Natočila jsem tedy video sebe samé, které je doprovázeno audio nahrávkou záchvatovitého zvracení. To celé je promítáno na stěnu polopenou deníkovými zápisky z posledních dvou let. Tato práce mi byla za dobu studia asi nejbližší a nejvíce osobní. V těchto osobních tématech jsem se tak říkajíc našla a pokračovala i nadále.

Dále jsem se zabývala zkoumáním svého vlastního proudu myšlenek.³ Opět se jednalo o video instalaci, kdy jsem promítala na velké plátno, na kterém byl zaznamenám myšlenkový pochod pomocí psaného textu. Na ten bylo promítáno video, kde je statický záběr na mě jako stojící osobu a to celé doprovází audio nahrávka, mých vlastních myšlenkových pochodů, které se navzájem prolínají.

Během studia jsem zjistila, že právě videozáznam společně s kombinací nějakého dalšího prvku je pro mě vyhovující formou

² viz. obrazová příloha č.2

³ viz. obrazová příloha č.3

vyjádření. Tématově si nejvíce věřím právě v osobních věcech, které vycházejí ze mě a jsou v nich skutečné emoce.

2. TÉMA A DŮVOD JEHO VOLBY

Zvolila jsem si téma Média a experiment. Z nabízených témat mi bylo jakýmsi způsobem nejbližší a cítila jsem, že toto téma bude tou správnou cestou. Sama volba tématu je pro mě velkým experimentem. Nutí mě velice blízce seznámit diváka s mým nejcitlivějším místem, umožnit mu nahlédnout do mého nitra a zcela se odhalit – jak psychicky, tak fyzicky. Experiment by se měl týkat mé duše a těla.

Ze začátku jsem si nebyla úplně jistá, zda se pustit do takto osobního tématu. Ale postupem času, jsem si čím dál tím více uvědomovala, že právě v tom je síla mé celkové práce. Tím, že jsem již dříve pracovala na takto intimních a podobných tématech to pro mě nebyl až takový skok. Ovšem v této práci jsem se rozhodla překonat jakousi svou pomyslnou hranici a v tom si myslím, že je experiment naprosto evidentní. Tuto hranici zde tvoří právě již zmíněná nahota, která je pro mě skutečně velmi intimní záležitostí a jelikož své tělo vnímám silně nelichotivým způsobem, je pro mě nahota velmi nepříjemnou záležitostí. S touto informací jsem se na vzdory tomu rozhodla pracovat a pustit se do toho opravdu na plno a to způsobem, který narušuje a dost možná i boří tuto mou pomyslnou hranici a posouvá ji jiným směrem.⁴

Ve své práci se snažím poukázat na způsob vnímání vlastního těla. V tomto případě zde prezentuji svůj vztah sama

⁴ Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, Ludmila Fialová, František David Krch str. 21

k sobě. Své tělo vnímám jako svého největšího nepřítele a překážku v mnoha věcech. Je pro mě velice obtížné přijmout ho takové jaké je a proto se ho určitým zacházením stále snažím přetvářet. Manipulace s ním je velmi náročnou a vysilující záležitostí, kterou řeším už zhruba od třinácti let věku, kdy se tělo začíná přetvářet a vyvíjet jakýmsi ženským způsobem. V té době jsem se začala zabývat vlastním přijetím a dosud se mi nepodařilo a přijmout se takovou jaká jsem a mít sama sebe ráda. Proto se v mé práci objevuje i aspekt sebeublížení a trestu, jak fyzického tak psychického, kde se opět zaměřuji na mé osobní pojetí tohoto tématu.

3. CÍL PRÁCE

Cílem mé práce je ukázat různé úhly vnímání vlastního těla a určitého sebeubližování, kterým podle mého názoru oplývá každý. Vše je vztaženo k mé vlastní osobě a tudíž chci ukázat pohled, kterým se vnímám já sama a formy určitého sebeubližení, které provozuji, jak fyzicky, tak duševně.⁵ V této práci se snažím překonat určitou svou hranici a omezení, kterým jsem kvůli tomu, jak pohlížím na své tělo velmi svázaná. Snažím se ukázat svůj pohled na daný problém, ale i pohledy ostatních dvou osob, které mě natáčely. Tím pádem zde vznikají různé úhly pohledu na danou věc. Pokouším se vtáhnout diváka do děje, který před ním probíhá a vyvolat v něm jisté pochopení a zamyšlení se nad tímto problémem.

Myslím, že díky této své práci, jsem na sebe začala pohlížet trochu jinak než dříve a překonala jsem určitý strach a nechuť, kterou jsem ohledně svého těla vždy pociťovala. Posunula jsem své hranice zase o kousek dál a pokouším se být k sobě méně sebedestruktivní.

⁵ Bulimie - Jak bojovat s přejídáním, František David Krch, str. 21

4. PROCES PŘÍPRAVY

Nejprve jsem si v hlavě začala shromažďovat všechny myšlenky týkající se mého těla a jeho vnímání, které jsem postupně přenášela na papír. Původně jsem chtěla zvolit fotografickou formu díla, kterou jsem postupem času opustila, protože nebyla vhodným vyjádřením toho, co se snažím sdělit. Rozhodla jsem se tedy pro video formu, kterou jsem doplnila audiem dvou hlasů, co se navzájem překrývají a narušují.

Nastalo velké váhání ohledně obrazové video dokumentace. Nebyla jsem si jistá zda se zvládnou prezentovat takto odhalená a zda vůbec budu schopna se svléknout před cizím mužem a ženou, kteří mě natáčeli. Musela jsem si v sobě srovnat všechny aspekty práce a postupně dojít k uvědomnění těch správných důvodů. Záběry jsou velmi decentní a jemné, takže jsem dospěla k názoru, že je vše prováděno s tím nejlepším záměrem a sama sebe tedy nemusím trestat za to, co se odehrává.

Když jsem se vnitřně srovnala se situací, což pro mě bylo asi to nejtěžší na této práci, mohla jsem přikročit k samotné tvorbě.

5. PROCES TVORBY

Nejprve jsem se tedy natočila sama, což pro mě bylo velmi zvláštním zážitkem, protože jsem se musela dívat na své tělo, ke kterému nemám úplně pěkný vztah. Proběhlo několik natáčecích pokusů, ze kterých jsem po té vybrala vhodné záběry. Nejtěžší pro mě bylo asi natáčení s mužem, ze kterého jsem se vzpamatovala ještě hodně dlouho a musela jsem si dokola opakovat, že jsem neprovedla žádnou špatnou věc. Ovšem ukázat své tělo nahé, když ho sama nemám ráda a jsem z něho nešťastná nebylo nic jednoduchého. Ale i to jsem dokázala překonat a tak jsem na sebe za tuhle skutečnost opravdu hrdá. Natáčení se ženou pro mě také nebylo žádnou příjemnou záležitostí, avšak už jsem to vnímala o dost lepším způsobem než s mužským pohlavím. Možná právě proto, že jsem věděla, že ženy celkově na sebe mají velmi kritický pohled a tak i ona k sobě má podobný vztah jako já, což mě v určité míře uklidnilo. Z její strany jsem cítila jisté pochopení.

Když jsem tedy měla všechn materiál ke stříhu nastala otázka, zda video sestříhat jako tři odlišná videa, která poběží vedle sebe nebo za sebou. Nebo z nich udělat jedno, kde budou záběry různě promíchané. Zkoušela jsem obě možnosti a nakonec jsem se přiklonila k druhé variantě jednoho celku, kde se záběry různě prolínají a divák sám může hádat, který záběr je od které osoby. Nepřišlo mi úplně nutné tuto skutečnost odhalovat ba naopak mi tato verze přijde vhodnější. Není zde zcela

evidentní kdo točil jaký záběr, což je mnohem příjemnější a nemyslím si, že je nutné tuto skutečnost sdělovat.

Také jsem přemýšlela zda do videa vsunout určité efekty. Ale dospěla jsem k názoru, že by tomu naopak uškodily, jelikož je mým cílem aby záběry byly autentické a tak by díky efektům nebo jakéhokoliv zásahu mohlo dojít ke zkreslení reality, což zde není mým záměrem. I po stříhové stránce, jsou zde pouze zhruba stejně dlouhé záběry, které se střídají. To z důvodu, aby video nepůsobilo jakýmsi “střihačským” dojmem, který by byl pouze rušivým elementem a video by bylo vnímáno z jiného úhlu pohledu než je mým cílem. Snažím se tedy aby záběry volně plynuly a nebyly ničím narušovány.

Ohledně audio záznamu jsem váhala nad tím, zda oba dva hlasy namluvit stejným tónem nebo jestli by se tón mého hlasu měl naopak lišit. Přijde mi vhodnější, aby oba byly namluveny totožně, jelikož nechci aby bylo na první pohled evidentní jejich rozpoznání. Divák se pak musí zaposlouchat do textu a teprve potom dochází k jejich odlišení.

6. TECHNOLOGICKÁ SPECIFIKA

Celkový výsledek díla byl zpracováván v počítači Apple MacBook Pro 13. Video i audio záznam jsem stříhala v programu Adobe Premiere pro cs6. Počítač má nainstalované Adobe, tudíž k práci nepřibývaly žádné závažné komplikace jako například instalace apod.

Video bylo točeno na fotoaparát Nikon D3100 s obrazovým snímačem CMOS formátu DX s 14,2 milionů pixelů. Všechny záběry jsou točené ve formátu .MOV.

K nahrávce audio záznamu jsem použila Audio ZOOM H4nSP, který umožňuje 24-bitové a 96 kHz lineární PCM nahrávání do formátu Wav.

Se všemi programy i přístroji jsem v minulosti již pracovala, takže nedocházelo k žádným závažným komplikacím a problémům.

7. POPIS DÍLA

Celá má práce se zabývá vnímáním mého vlastního těla a celkově mě samé. Snažím se ukázat několik pohledů jak na sebe člověk může nahlížet a také to, že člověk sám, se vždy vnímá a vidí jinak a podle mého názoru je k sobě mnohem více kritický než jeho okolí. To jsem se rozhodla zobrazit pomocí tří různých pohledů na své nahé tělo. Nahé jsem se ho rozhodla ukázat proto, že jediné tak je čisté a ničím nerušené.

Natočila jsem sama sebe ze svého pohledu, tak jak se vidím a vnímám já. Po té mě natočil muž, abych ukázala pohled opačného pohlaví a posléze žena, která zde figuruje jako jako osoba stejného pohlaví, ale i její vnímání je odlišné od mého, jelikož má jiný úhel pohledu než-li já sama.

K tomuto tématu se váže věc, která s vnímáním sebe samé souvisí a to jest jakási forma sebeublížení a ničení jak svého těla, tak duše. K obrazové části videa je připojena audio nahrávka dvou hlasů, které se nezájem prolínají. Figurují zde jako prostředek k vyjádření dvou odlišných pohledů, kterými na sebe člověk může nahlížet. Vycházela jsem ze svých zkušeností a ze svého vlastního cítění a vnímání. Jeden z hlasů drží funkci pomyslného "ničitele", tedy našeho podvědomí, které mi jakýmsi způsobem ubližuje a má výhradně pesimistické myšlení. Tímto myšlením tedy ničím sama sebe a trestám se za věci, ze kterých mám pocit viny. Důsledkem je sebedestruktivní chování. Jedná se tedy o formu sebeublížení a sebepoškozování, kterou zde chci vyjádřit.

Naopak druhý hlas, zde zobrazuje jakýsi pozitivní pohled sama na sebe. Protiklad zvukového záznamu, se kterým se navzájem prolíná. Snaží se pochválit, odměňovat, povzbuzovat. Dalo by se říct, že se tyto dva hlasy navzájem tlučou. Ukazují divákovi můj osobní přístup sama k sobě a zacházení se svými myšlenkami.

Je zde vyjádřeno fyzické i psychické ublížení a trest, který je v této práci zcela evidentní.

8. PŘÍNOS PRÁCE PRO DANÝ OBOR

Hlavní myšlenkou mé práce je uvědomit si, jak člověk vnímá sám sebe a své tělo. Jak s ním zachází a stará se o něj. Nejedná se pouze o fyzickou schránku bytosti a my bychom měli být těmi, kdo o sebe pečuje. Já sama jsem tím, kdo se zná nejlépe a jasně vím jak sama se sebou zacházím, ikdyž některé věci není úplně lehké si připustit.

Rozhodla jsem se prezentovat velmi osobní téma a to je podle mého názoru tím největším přínosem této práce. Divák se díky tomu může zamyslet nad určitými fakty, které do této chvíle třeba vůbec nevnímal a neuvědomoval si jak jdou důležité.

9. SILNÉ STRÁNKY

Největší silou mé práce je zde nejspíš samotné téma. Zacházím zde do svého soukromí a prezentuji něco velmi osobního, co je samo o sobě velmi silným tématem. Našla jsem v sobě odvahu a při tvorbě této práce jsem překonala sama sebe. Ukázala jsem své vnitřní peklo. Svým způsobem jsem touto prací překonala svou pomyslnou hranici. To je dle mého názoru tou nejsilnější stránkou daného díla.

10. SLABÉ STRÁNKY

Mezi slabé stránky mé práce patří pravděpodobně skutečnost, že k pochopení celého díla je nutná velká dávka empatického vnímání. Člověk musí být skutečně velmi citlivý aby se dokázal vžít do situace a pochopit, co se snažím sdělit a co se skrývá za danou prací.

11. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

a) Knižní a periodická literatura

1. Začarovaný kruh: anorexie, bulimie a psychogenního přejídání a cesty ven?!, Hana Papežová. 1. vydání nakladatelství Psychiatrické centrum, 2013. ISBN 978-80-87142-18-9.
2. Bulimie - Jak bojovat s přejídáním, František David Krch. 1. vydání nakladatelství Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2130-9.
3. Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled, Ludmila Fialová, František David Krch. 1. vydání nakladatelství Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2160-9.

b) Internetové zdroje

1. Slovník českých synonym. Dostupné z: <http://www.nechybujte.cz/slovník-ceskych-synonym>
2. Slovník cizích slov. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>
3. Sebeubližování. Dostupné z: <https://psychologie.cz/proc-si-ublizujeme/>
4. Poruchy příjmu potravy. Dostupné z: <https://www.idealni.cz/>

12. RESUMÉ

In my bachelor thesis I focus on the perceiving of my body and myself. I tried to demonstrate some possibilities how person can think of himself and also the fact that his perception of himself is different and more critical than the perception of the others. All above mentioned I described by three different views on my naked body. For this bachelor thesis I utilized video appended by audio.

I filmed myself according my point of view – how I see and feel myself. The second video of my body is an opinion of the man as a representative of the second sex. The last video was filmed by the women as a representative of the same sex but also with different view on me. The important announcement of my bachelor thesis is different view of three videos.

I added to the video part also the audio record of two voices. These voices are blending together. They are instruments for the description of two different options how we can feel ourselves. I drew from my experience and feelings. The first voice is „destructor". It represents our sub consciousness that damages us. When I have a guilty conscience, I swear myself and I am too critical I punish myself by this voice. It's a form of the self-punishment and self-harm that I want to describe.

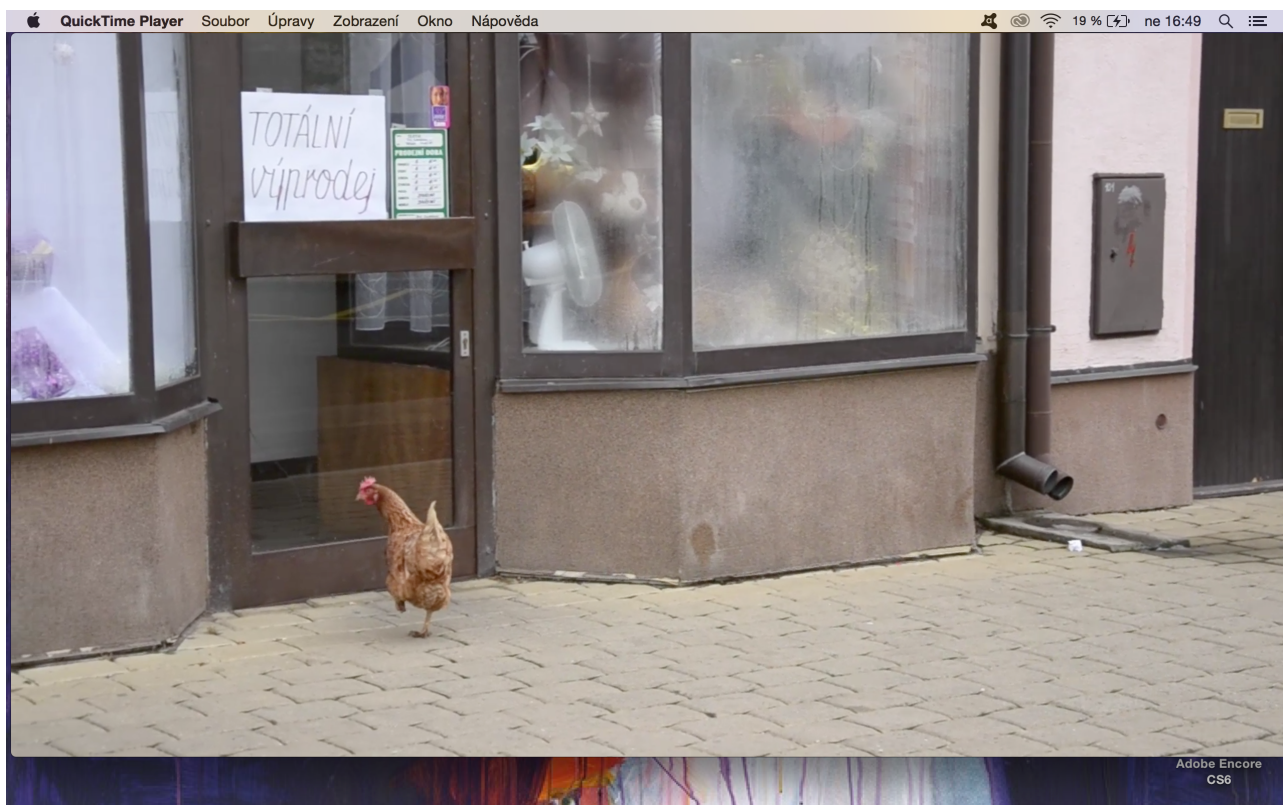
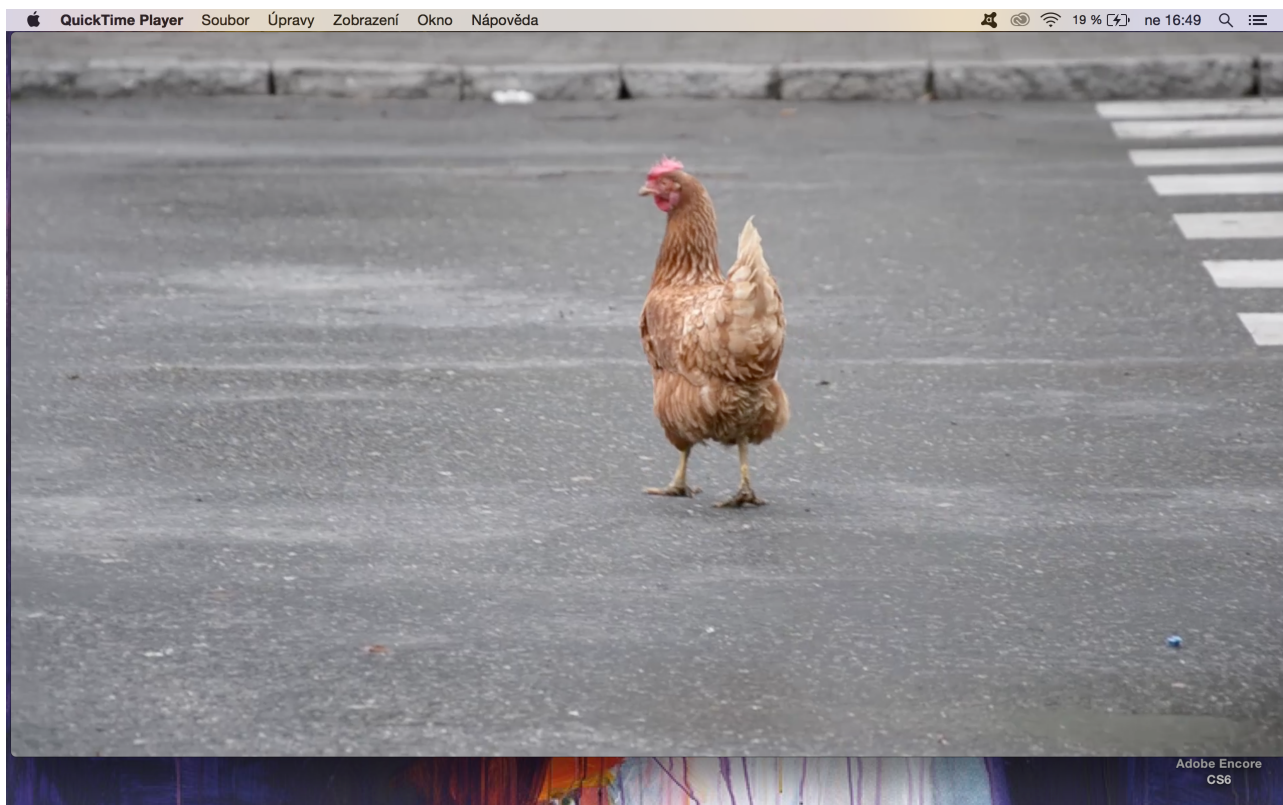
The creation of my bachelor thesis was very difficult for me because some years I have a problem with self-condemnation. It's onerous for me to like myself as I am. I harm and punish myself psichical and also bodily. That's the reason why creation of this bachelor thesis was the medium how to affect and move my limits. During this process I had to face to my fear. This bachelor thesis brought me the very strong emotional experience.

13. SEZNAM PŘÍLOH

- 1. Příloha č.1**
vlastní tvorba: Živly města
- 2. Příloha č.2**
vlastní tvorba: Vězení
- 3. Příloha č.3**
vlastní tvorba: Myšlenkový proud
- 4. Příloha č.4**
Printscreen obrazové části videa

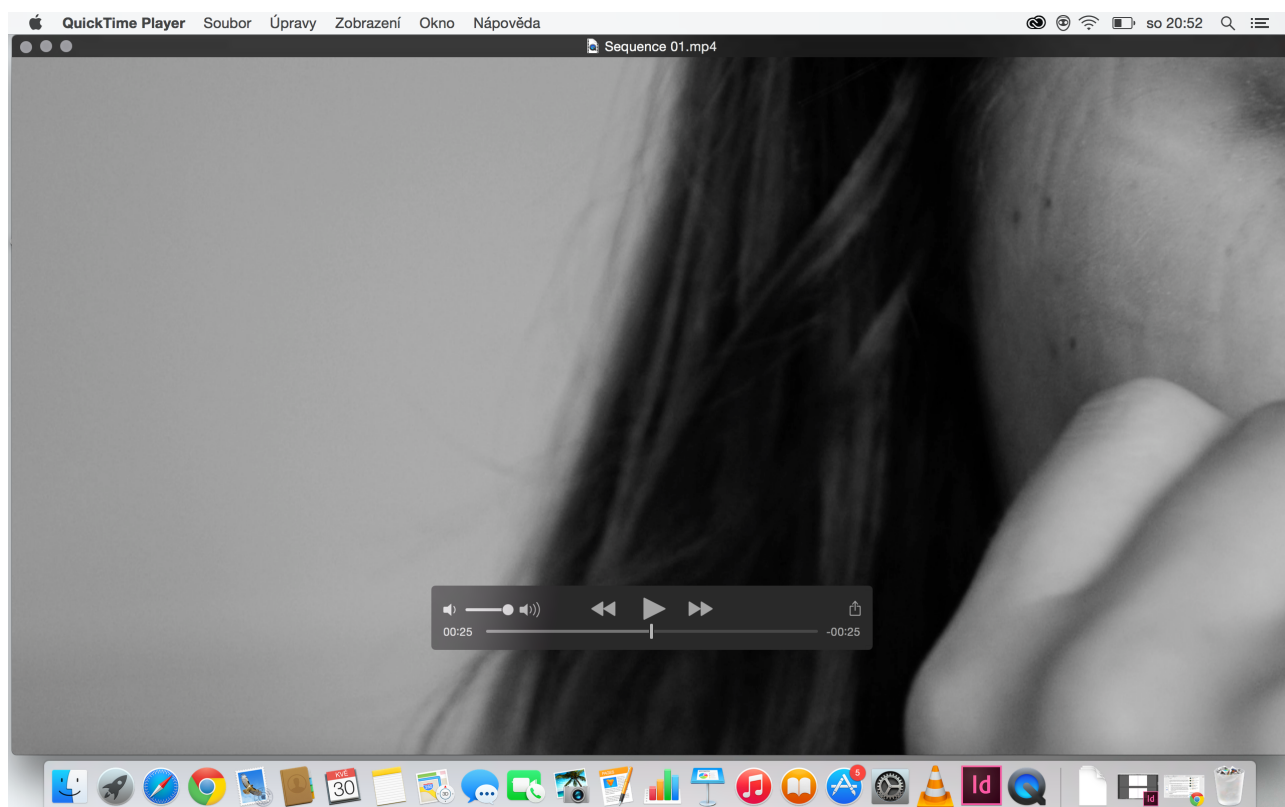
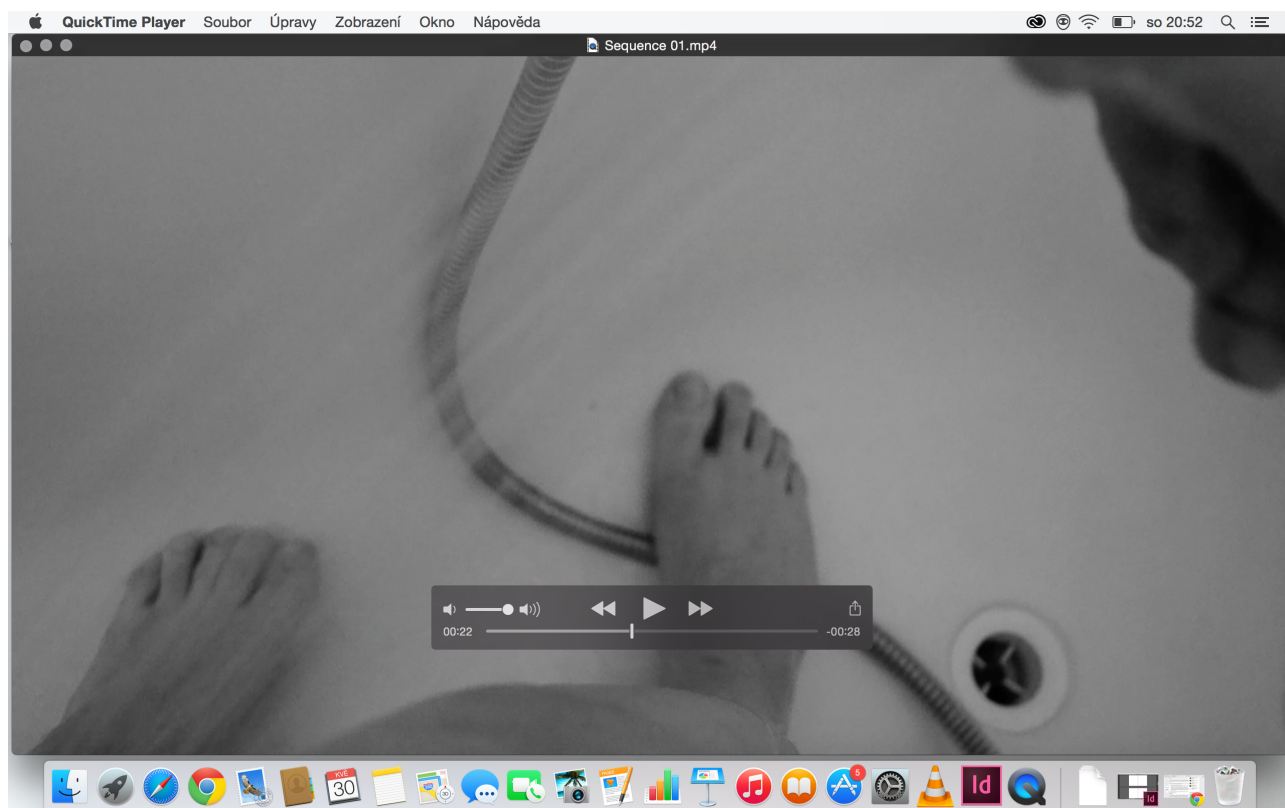
Obrazová příloha č. 1

Moje tvorba: Živly města



Obrazová příloha č. 2

Moje tvorba: Vězení



Obrazová příloha č. 3

Moje tvorba: Myšlenkový proud



Obrazová příloha č. 4

Printscreen obrazové části videa

