

Obsah

Úvod.....	1
Důvod výběru tématu.....	2
Psychologie.....	3
Normalita vs. abnormalita, fobie.....	4
Sociální fobie, úzkost.....	5
Teorie tří mozků (jak vznikají emoce).....	6
Jak se nápad rozvíjel, technické zpracování.....	7
Technické zpracování	8
Závěr.....	9
Reference.....	9
Resumé.....	10
Seznam příloh.....	11
Přílohy.....	12-25

Úvod

Vášeň pro fotografování se ve mně probudila už asi v sedmé třídě na základní škole. První moje fotografie byly z naší zahrady. Jako každé dítě, které dostane do ruky lepší fotoaparát, jsem obdivovala krásy přírody a zobrazovala jsem je v makro snímcích.

Rozhodla jsem se studovat fotografii na střední škole. Tam jsem se zamilovala do módní fotografie, začala jsem hledat zajímavé tváře a mým koníčkem byla také móda. Postupem času jsem si začala uvědomovat, že tvář je jen obal a šaty jen skrývají podstatu člověka. Začala jsem se zajímat o lidské emoce, o pocity smutku a deprese. Fascinovaly mě různé symboly a náznaky ve snímcích. Nerada jsem ukazovala téma na přímo. Fotografování lidí se mi úplně odcizilo.

S příchodem na vysokou školu jsem byla plná energie. Chtěla jsem dělat průzkumy lidského chování, tam se však objevil problém. Musela jsem komunikovat s lidmi. Můj první projekt na vysoké škole se zabýval hospodskými hovory, o čem se baví lidé v českých hospodách. K tomuto projektu bylo potřeba být velice komunikativní a nebát se lidí oslovit, a hlavně si trvat na svém. To jsem však nedokázala, můj stud mi bránil lidi oslovit, musela jsem tedy požádat rodinu a kamarády o spolupráci. Nedokázala jsem si ani určit pravidla, a proto můj projekt nepřinesl výsledky, které jsem očekávala. V porovnání s ostatními spolužáky jsem si připadala neschopná. To se postupem času zhoršovalo. Když v našem zadání bylo téma jako portrét, či figura, musela jsem fotit svou rodinu, protože z komunikace s ostatními lidmi jsem měla velký strach.

Cítila jsem však, že mé chování není příjemné pro mě ani pro okolí, chtěla jsem to tedy změnit. Rozhodla jsem se odjet na semestr do hlavního města Řecka Atén a tam změnit svůj pohled na společnost a fungování v ní.

Důvod výběru tématu

Cítit se osaměle a méněcenně ve společnosti lidí je v dnešní době dost časté. Povědomí o sociální fobii má však stále poměrně málo lidí. Někteří stále nevěří, že problém jako je sociální fobie existuje. Proto jsem se rozhodla tímto způsobem téma sociální fobie lidem trochu přiblížit.

Prvním smyslem, kterým lidi vnímáme je ve většině případů zrak. Odsoudit člověka na první pohled je velmi jednoduché. Zamyslet se nad důvodem, proč se daná osoba takto chová či proč tak vypadá, je už mnohem složitější. Abychom vytvořili mírumilovnou fungující společnost, je potřeba vzájemné pochopení. K tomu, abychom si navzájem rozuměli, je potřeba velké množství empatie. Doufám, že má instalace lidem vizuálně ukáže úzkost, kterou cítí člověk se sociální fobií, a tím mu přiblíží pocit hrůzy, který daná osoba cítí.

Uvědomila jsem si, jak moc se moje psychika promítá v mých dílech. V mém případě se můj psychický vývoj detailně zobrazuje zejména v souboru Atény, kde jsem podvědomě zaznamenávala situace, které přesně vystihovaly moje pocity. Podle mého názoru je umění s psychologií úzce propojeno.

Atény

Život v jiném prostředí, daleko od rodiny a běžného každodenního života, byla ta nejlepší volba, kterou jsem mohla udělat. Atény mě naprosto očarovaly. Nebylo to však úplně jednoduché, první dva měsíce bylo vše téměř stejné. Měla jsem strach chodit do společnosti a většinu času jsem trávila ve svém pokoji anebo nočními procházkami městem. Líbilo se mi pozorovat výlohy obchodů, pozorovat prostředí lidí bez lidí. Tyto noční procházky mě uklidňovaly. Asi po měsíci jsem začala fotit deník, který mapoval můj psychický vývoj. Většinou jsem fotila nalezené zátiší, šlo tedy spíše o detaily. Nad focením jsem nikdy moc nepřemýšlela. Vznikaly tak fotografie z mého podvědomí. Když přicházelo léto, uvědomila jsem si, že už brzo budu odjíždět a důvod, proč jsem do Atén přijela, se neuskutečnil. Musela jsem se tedy postavit té výzvě a pokusit se o zapojení se do společnosti. To se mi po nějaké době konečně povedlo a začala jsem se cítit mnohem lépe.

Psychologie

Psychologie je teoretická i aplikovaná věda, která se snaží porozumět chování a všem procesům týkající se myšlení a prožívání. Její rozsah je velice široký. Psychologie se nezabývá pouze duševními poruchami a chování. Můžeme zde zařadit třeba i výběr domu, oblečení, partnera, způsob výchovy dětí. Také v marketingu, sportu a managementu má psychologie výraznou roli. (1)

Pro představu jsem vybrala různé obory základní a aplikované psychologie. V některých publikacích i speciální psychologie. Obory se však v různých zdrojích liší.

V základní psychologii se například můžeme setkat s obory psychologie osobnosti, která se zabývá vývojem a rysy osobnosti. Dalším příkladem je biologická psychologie, která se zabývá vztahy mezi fyzickým a psychickým vnímáním. Dále se můžeme setkat s psychologíí životního prostředí, která zkoumá vztahy mezi životním prostředím a lidským vnímáním a prožíváním.

Oblast aplikovaná psychologie například obsahuje klinickou psychologii, která se zaměřuje na původ, projevy a léčbu duševních chorob a poruch chování. Do této kategorie patří také psychologie umění, která se zabývá vlivem umění na lidskou psychiku. Také se můžeme setkat s oborem kosmická psychologie, která se zabývá kosmonauty a tím, jak prožívají odloučení od civilizace, pocitem samoty a nebezpečí, který prožívají.

Klinická psychologie

Tématem sociální fobie, stejně jako dalšími chorobami a poruchami chování, se zabývá klinická psychologie, která se řadí pod aplikovanou psychologii. Lékaři zabývající se klinickou psychologíí, nejsou jen praktici, ale i vědci. Snaží se přijít na příčinu duševních chorob a dalších poruch chování, svůj výzkum pak aplikují na pacientech.

Klinická psychologie se zabývá například obecnou úzkostí, fobií, panikou nebo posttraumatickou poruchou. Zabývá se také depresemi a sebevražednými sklony, poruchou schizofrenie, ale také závislostmi na návykových látkách. (1)

Normalita vs. Abnormalita

Rozeznat, zda už jde o danou poruchu či jen o špatnou náladu, je složité. Je-li jedinec nebezpečný sobě či svému okolí nebo není-li schopný se zařadit do společnosti, jedná se o abnormální chování. Jde především o dlouhodobé problémy. Psychologové toto chování označují jako maladaptivní (nepřízpůsobivý).(1)

V minulosti se zvláštní chování (chování odchylovající se od normy) považovalo za posedlost ďáblem, nebylo zde žádné racionální vysvětlení. Tito jedinci byli za své chování trestáni. Abnormální (maladaptivní) lidé mají nereálný pohled na svět a na dané situace. Chování těchto lidí nebývá pro ostatní srozumitelné a také se lidé často v přítomnosti „abnormálního“ člověka cítí nepříjemně. Maladaptivní člověk se také vyznačuje extrémami. Jeho chování se pohybuje od extrému do extrému. Ocitne-li se člověk v „extrému“, je velice těžké mít danou situaci pod kontrolou. Racionální přemýšlení je v tento moment zcela nemožné a člověk se řídí jen na základě svých emocí v daný moment. (1)

Definovat „abnormalitu“ je však velice těžké, můžeme se setkat s mnoho rozdílnými názory.(1)

Fobie

Fobie je chorobný strach (úzkostná porucha), který jedince dovádí k extrémní úzkosti. Lidé trpící fobii se daným situacím začnou vyhýbat anebo je snášejí s pocitem hrůzy. I přes uvědomění si, že strach je přehnaný není možné úzkost kontrolovat. Fobie člověku narušuje běžné fungování ve společnosti. (2,5)

Fobií je zhruba 500 druhů. Ráda bych pár nejbizarnějších druhů zde zmínila. Chorobný strach může být například ze špíny. Tato fobie se nazývá Mysofobie. Další fobie mohou být třeba Pypofobie, fobie z ohně. Basifobie, fobie z chůze. Fobie z klaunů nazývaná Coulrofobie, nebo Gamogibie, fobie ze sňatků.

(2,5)

Sociální fobie

Sociální fobie je strach z lidské společnosti. Konkrétně se jedná o strach z názorů a zkoumavých pohledů. Člověk trpící sociální fobií má problém fungovat ve skupině či pobývat na místě, kde je mnoho lidí. Nemůže psát, jíst, mluvit, spát, telefonovat, nakupovat v přítomnosti lidí. Má obavy ze soudných pohledů lidí a obává se, že při kontaktu s lidmi bude mít viditelné příznaky nervozity (třes, rudnutí, zrychlený dech...).

Sociální fobií trpí 10 – 15 % lidí. (2)

Jak vzniká sociální fobie

Sociální fobie se začíná projevovat v období dospívání okolo 13-20 let. Ve většině případech se sociální fobie projevuje u lidí, kteří byli v dětství šikanováni a byli terčem výsměchu. Také se může objevit při nedostatečné socializaci v dětství, kdy dítě z nějakého důvodu bylo izolováno od společnosti. Sociální fobie může být i dědičná. (4)

V původních primitivních společnostech vyloučení znamenalo záhubu. Terčem posměchu byl většinou člen jiného kmene. Ten byl zajat, týrán, ponižován i v nějakých případech zahuben. (2)

Jak se projevuje sociální úzkost a sociální fobie

Skoro každý z nás zná pocit studu. Máme strach z prezentací před lidmi, zkoušek před komisí, kritiky nás či naší práce, nebo setkání s významným člověkem. Tyto situace však nepodstupujeme každý den, jsou náročné téměř pro každého. Máme strach z kritiky. Tento strach se však netýká každodenního života, nazývá se sociální úzkost. Týká-li se však strach i běžných denních situací jako je jízda v hromadné dopravě, chození do školy nebo do práce nazýváme to sociální fobií. (2)

Co je to úzkost

Přiměřenou úzkost můžeme nazvat běžnou emocí, jako je štěstí, smutek nebo vztek. Úzkostí se většinou označuje směs negativních emocí, strach, obavy. Úzkost se vyznačuje i fyzickými příznaky. Často se jedná o třes rukou, červenání se, náhlá potřeba močit, pocit na zvracení či pláč.

Úzkost se nevyskytuje jen u sociální fobie, tento pocit se může objevit při jakékoliv jiné fobii. (2)

Existuje mnoho teorií, jak funguje lidský mozek a jak a proč vznikají emoce. Vybrala jsem teorii, která je pro mě nejsrozumitelnější. Jedná se o teorii, která rozděluje mozek na tři části a popisuje funkci každé z nich a také jak se tyto části vzájemně ovlivňují.

Podle této teorie se náš mozek dělí na tři části, které se postupně rozvíjeli. Nejstarší částí je tak zvaný mozek plazí (základní), v této části se uchovávají základní potřeby a pudy. V další části se uchovávají emoce, můžeme tedy tuto část nazvat emoční mozek. Primitivní lidé tuto část využívali v nebezpečných situacích. Například, když na ně útočila divoká zvěř. Mозek si uložil emoci, že je v nebezpečí, v ten moment se spustila sebeobrana a jedinec byl připraven k okamžitému boji. Můžeme říct, že v této situaci funguje především emoční část mozku. Třetí část, která se vyvinula jako poslední, je využívána k racionálnímu přemýšlení. Mírní tedy reakce emocionálního mozku a snaží se přijít na rozumné řešení. (1,2)

Když jsme ve stresové situaci, či jsme rozčilení, nebo máme strach, propojení mezi mozkiem racionálním a emočním se může částečně přerušit. To může způsobit snížení IQ až o 50 bodů. Proto se ve stresových situacích nechováme, tak jak bychom se chovali v klidu. Náš emoční mozek totiž v tomto momentě přebírá vedení. V případě lidí se sociální fobií se spojení mezi těmito částmi mozku může částečně přerušit dlouhodobě z důvodu neustálého napětí a nervozity v přítomnosti lidí. (3)

Mé zkušenosti

Fotila jsem třídu plnou afrických dětí. S dětmi jsem musela komunikovat v angličtině, říkala jsem jim jak se mají tvářit, co dělat a kam se dívat. Řekla jsem jednu větu, která však nebyla gramaticky úplně správně, a tak mě někdo opravil. Z pocitu neschopnosti jsem se před třídou rozbrečela. Svůj pláč jsem schovávala za fotoaparát.

Když jsem si v kavárně objednávala pití, barista mi nerozuměl, poprosil mě, abych objednávku zopakovala. Nerozuměl mi, ani když jsem svou objednávku zopakovala. V té chvíli jsem se z pocitu neschopnosti na místě rozplakala.

S přáteli jsme hráli hru, která byla založená na otázkách různého typu. Celá hra byla však v angličtině. Když došla řada na mě, otázce jsem úplně nerozuměla. Nevěděla jsem, jak odpovědět, a cítila jsem, že se na mě všichni dívají. Začalo mi rychle tlouct srdce a s pláčem jsem utekla do vedlejšího pokoje.

Fotografická instalace – Jak se celý nápad rozvíjel

Téma, které jsem si vybrala, se odvíjí od mých zkušeností. V původním námětu jsem instalaci chtěla zaměřit hlavně na sebe. Chtěla jsem se vzdát své minulosti, svého strachu z lidí a uzavřít tak tuto kapitolu. Rozhodla jsem se tedy, že nepůjde pouze o fotografickou instalaci, ale že do ní vložím moje předměty, na kterých jsem byla závislá. Místo lidí jsem se obklopovala věcmi. Nejdříve mělo jít o instalaci krabic, ve kterých měly být moje předměty, a fotografie těchto předmětů by byly na krabicích. Poté jsem tyto předměty chtěla rozmístit v místnosti na podlahu. Toto se však velmi změnilo. Zjistila jsem, že nechci touto instalací prezentovat mou osobu, ale poukázat na problém sociální fobie. Dlouhou dobu mi trvalo, než jsem přišla na zkratku, kterou bych sociální fobii mohla vyjádřit. Zjistila jsem, že tímto tématem se zabývají především malíři a kreslíři. Fotograficky či multimediálně bylo toto téma vyjádřeno spíše ilustračně k různým odborným článkům. Ilustrace však nebyla v mém plánu. Chtěla jsem poukázat na pocit hrůzy, které člověk ve společnosti může zažít. Později jsem přišla na zkratku, která je velice jednoduchá, ale dobře vystihuje tento pocit a také může vyvolat úzkost. Jedná se o soubor fotografií oken, které jsou v negativu. Světlo, které do pokoje z okna proniká se stalo tmou, či temným světlem. Temné okolí se proměnilo ve světlo. Tma, která vychází z oken má zobrazit strach ze společnosti.

Technické zpracování

Moje práce se skládá ze tří souborů fotografií: Deník Athény, Světelná tma a Neprůchozí. Součástí měl být také soubor s názvem Ulice, který jsem nakonec do finálního výběru nevybrala. Soubory Světelná tma a Neprůchozí jsou fotografována ve stejném prostředí, které symbolizuje mysl člověka se sociální fobií. Úzkostné stavy, které tento člověk prožívá, pochází z jeho mysli. Nejedná se tedy o realitu.

Deník Athény

Atény jsou velmi různorodé město. Fascinovaly mě situace a předměty, které jsem každodenně nalézala v ulicích. Viděla jsem v nich různé symboly, které vypovídaly o mých pocitech. Krásu jsem nalézala v detailech, protože detaily skrývají celek. Jsou to jen fragmenty reality. Začala jsem si tvořit deník. Každou fotografii jsem nazvala jedním slovem či slovním spojením, které pro mě danou situaci vystihují. Při tvorbě deníku pro mě bylo velice důležité, aby fotografie postupovaly chronologicky za sebou, aby byl tak vidět můj mentální rozvoj. V Aténách se totiž obrátil můj pohled na svět. Z malého děvčete, které se bálo vyjít z pokoje jsem se stal velký dobrodruh, který chce objevit celý svět.

Fotografie v deníku nejsou jen bezmyšlenkovité snímky. Jsou to myšlenkové mapy.

Finální zpracování deníku jsem vytvořila sama. Fotografie jsem vytiskla doma, následně jsem papíry složila do složek a ušila blok. Poté jsem k bloku vytvořila jednoduché desky s béžovým plátnem.

Neprůchozí

První fotografie ze série vznikla náhodou. Asi před 5 lety jsme z jednoho pokoje chtěli udělat neprůchozí pokoj, a tak jsme před poloprosklené dveře umístili skříň a ze dveří odstranili kliku. Vznikl tak prostor vyzařující podivnou úzkostnou atmosféru.

Zátaras za dveřmi má symbolizovat úzkost a pocit beznaděje.

Ostatní fotografie jsou inscenované. Jako zátaras jsou ve dveřích umístěny další dveře bez kliky a zámku.

Světelná tma

Jedná se o soubor téměř negativních fotografií. Každá fotografie ze souboru je negativní, jen malá část fotografie mírným přechodem přechází do pozitivu. Pozitivní část fotografie má symbolizovat realitu. Část negativní poukazuje na nereálný pohled, člověka se sociální

fobií, člověka se strachem z lidské společnosti, který reálný svět skoro nevnímá. Vytváří si svou vlastní realitu, ve které je jako osoba zcela bezcenný. Nereálnost snímků způsobují negativní barvy, do kterých jsou snímky převedeny. V každém snímku je však i záblesk reality, který se zobrazuje pozitivně, tak jak svět normálně vnímáme. Světlo procházející do pokoje se stalo tmou.

Ulice (není zařazen do finální prezentace)

Tento soubor fotografií měl vyjadřovat omezenost pohledu člověka trpícího sociální fobií). Strach z lidí může způsobit přehlížení různých situací a věcí. Jsou to snímky běžných pohledů do ulic města. Na snímcích jsou vždy osvětlené jen nějaké části, zbytek zakrývá tma. Osvětlené části měly poukazovat na určité situace, které symbolizují strach z lidí. Po zhotovení tohoto nápadu jsem však zjistila, že vybrané situace dostatečně nevyjadřují úzkost. Celkový na mě působil až ilustračně, čehož jsem dosáhnout nechtěla. Rozhodla jsem se tedy tento soubor do výsledné prezentace nezařadit.

Závěr

To pravé studium a užívání si studentského života pro mě začalo až po návratu z Atén. Nebyla jsem připravena psát a tvořit práci, která bude zakončovat moje bakalářské studium na vysoké škole. I přes pocit nevyzrálosti jsem si tímto tématem byla jista, ale jeho ztvárněním již méně. Se začátkem zimního semestru třetího ročníku jsem dostala strach. Znejistila jsem a také jsem zjistila, že cílem mého díla by mělo být něco jiného. Začala jsem hledat zkratky jakým způsobem téma vyjádřím. To však trvalo velmi dlouho a mé zoufalství se stupňovalo. Když už byl nejvyšší čas s prací začít, dostala jsem první nápad a další ho následovali.

Toto téma bylo pro mě obohacující a s radostí jsem na něm mohla pracovat. Naše mysl je velmi složitá a fascinující a já jsem velmi ráda že jsem se o ni mohla dozvědět více.

Poděkování

Velkou podporou pro mě byl vedoucí mé bakalářské práce MgA. Vojtěch Aubrecht. Díky jeho radám jsem se v práci rychle posouvala a docílila lepšího výsledku, než jsem na začátku očekávala. Chtěla bych mu tímto velmi poděkovat za trpělivost a podporu.

Reference:

- 1) FURNHAM, Adrian. *Psychologie: 50 myšlenek, které musíte znát*. Slovart, 2012.
- 2) PRAŠKO, Ján, et al. *Sociální fobie: jak překonat nadměrný stud*. Portál, 2005.
- 3) <https://psychologie.cz/kdyz-za-nas-mysli-had/>

4) STEIN, Murray B.; STEIN, Dan J. Social anxiety disorder. *The lancet*, 2008, 371.9618: 1115-1125.

Resume

These days social anxiety is quite a serious problem, but still very few people know about it. I decided to show social anxiety in through art, for people to understand what social anxiety is and how terrible people can feel in the society. My project consists of three parts. The first part is a photographic diary from Athens, where I stayed for 4 months as an Erasmus student. At that time, I was not able to connect with a group of people. Mere going around the city and taking photographs made me calm. When I came back home, I realised that the photographs I was taking in Athens were not just photographs, but they were thoughts. I was writing my thoughts in the photographs.

The second part is called Light darkness. Photographs of windows are negative, just very small part is positive. The negative part is showing the unrealistic view of society which people with social anxiety have. The positive part is the fragment of reality.

The third part is called impassible. Photographs of open door are showing the hopeless feeling of people with social anxiety.

Seznam příloh

Příloha 1

Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor

Příloha 2

Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor

Příloha 3

Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor

Příloha 4

Fotografie ze souboru Ulice (nepoužitý soubor)

Příloha 5

Fotografie ze souboru Ulice (nepoužitý soubor)

Příloha 6

Darker – fotografie z deníku Atény

Příloha 7

Locked – fotografie z deníku Atény

Příloha 8

Sitting – fotografie ze deníku Atény

Příloha 9

fotografie ze souboru Atény (nepoužitá fotografie)

Příloha 10

Fotografie ze souboru Neprůchozí

Příloha 11

Fotografie ze souboru Neprůchozí

Příloha 12

Fotografie ze souboru Neprůchozí

Příloha 13

Fotografie ze souboru Světelná tma

Příloha 14

Fotografie ze souboru Světelná tma

Příloha 15

Fotografie ze souboru Světelná tma

Příloha 16

Fotografie ze souboru Světelná tma



1. Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor



2. Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor



3. Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor



4. Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor



5. Fotografie ze souboru Ulice – nepoužitý soubor



6. Darker – fotografie z deníku Atény



7. Locked – fotografie z deníku Atény



8. Sitting – fotografie ze deníku Atény



9. fotografie ze souboru Atény (nepoužitá fotografie)



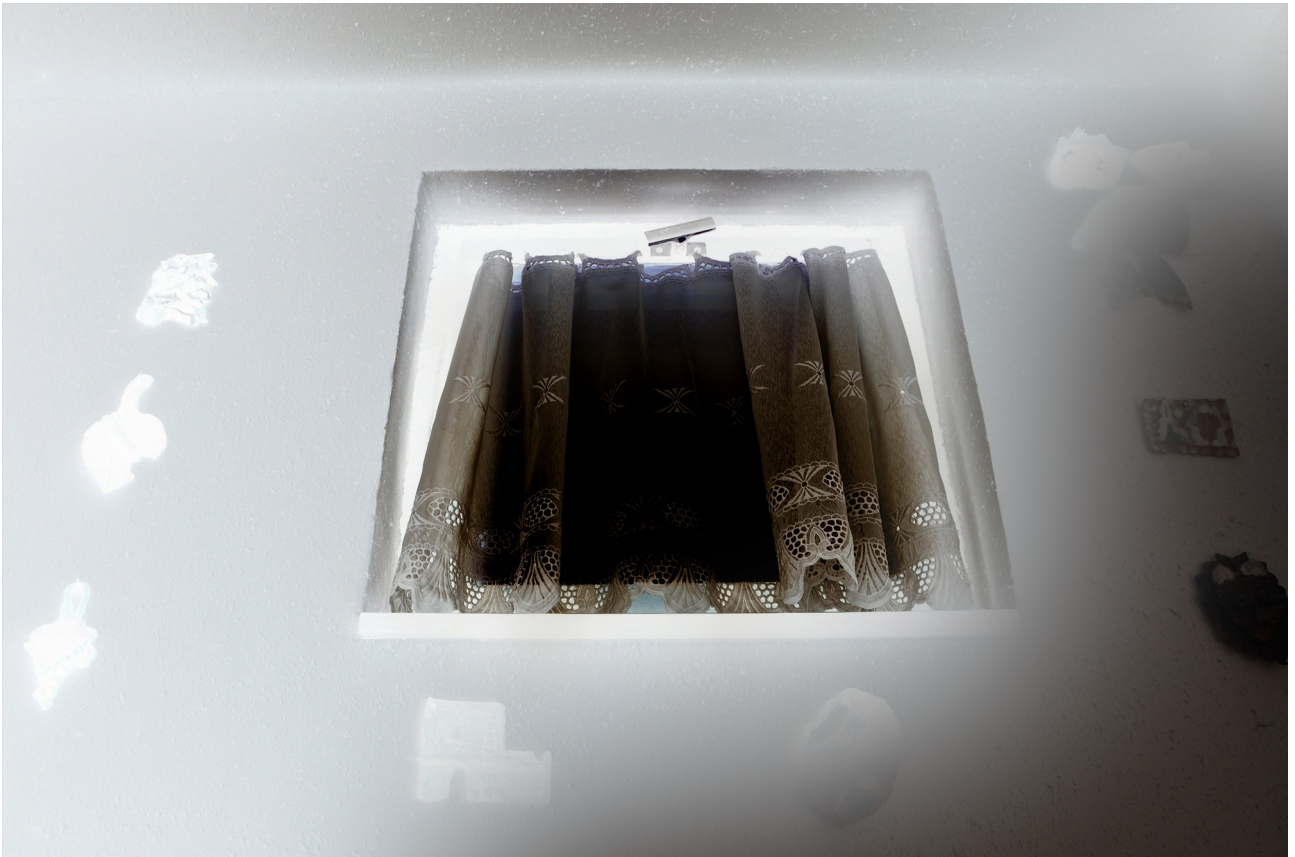
10. Fotografie ze souboru Neprůchozí



11. Fotografie ze souboru Neprůchozí



12. Fotografie ze souboru Neprůchozí



13. Fotografie ze souboru Světelná tma



14. Fotografie ze souboru Světelná tma



15. Fotografie ze souboru Světelná tma



16. Fotografie ze souboru Světelná tma