

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Bakalářská práce
Mezilidské vztahy
Milan Nemeš

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra výtvarného umění
Studijní program: Výtvarná umění
Studijní obor: Multimediální design
Specializace: Multimedia

Bakalářská práce
Mezilidské vztahy
Milan Nemeš

Vedoucí práce: MgA. Jan Morávek
Katedra výtvarného umění
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Milan NEMEŠ**
Osobní číslo: **D18B0072P**
Studijní program: **B8206 Výtvarná umění**
Studijní obor: **Multimediální design, specializace Multimédia**
Téma práce: **VIDEO – DOKUMENTÁRNÍ VIDEO**
Téma práce anglicky: **Video – Documentary video**
Zadávací katedra: **Katedra výtvarného umění**

Zásady pro vypracování

Sledující autorem zvolené téma – rozsah: 5-10 minut

Tvůrčí záměr: **Toto téma si vybírám z důvodu, mého zainterесování do mezilidských vztahů. Které považuji za klíčové. A vnímám už dlouhou dobu, jak si lidi počínají v dnešní době. Jako kdybychom technologiemi vyspěli, ale vztahy zůstali v pravěku, kde se vše řešilo bojem.**

Způsob realizace: **Způsob bude řešen formou dokumentárního filmu, až potažmo video manuálu v průběhu.**

Cíl: **Cílem je poukázat, jak se lidé v dnešní době chovají sami k sobě.**

Předpokládaný charakter výstupu: **Dokument se bude skládat ze 2 částí, první uvědomění si tématu a druhý možné řešení.**

Rozsah průvodní zprávy: **Počet 5 normostran.**

Prohlašuji, že jsem umělecké dílo vypracoval samostatně a nejedná se o plagiát.

Plzeň duben 2021

.....
podpis autora

Obsah

Příchod do šaten.....	9
První poločas.....	10-12
Poločas	12
Druhý poločas.....	13

PŘÍCHOD DO ŠATEN

Vše je můj názor a vše co si zde člověk může přečíst je buď z mého bádání se tímto světem nebo z knížek, se kterými sympatizuji. Téma tedy je „mezilidské vztahy“ otázka, jak jsem se k tomu dostal? Byla to jen otázka času, kdy se mě toto téma dotkne, jelikož už jsem v prváku na vysoké škole natáčel video o tom, jak se v dnešní době lidé chovají na pohovoru, tenkrát to bylo hodně o mé vášni k mafiánské tematice a vyjádření se skrze tuto starou dobu. Ale zpátky k bakalářce. Ve druháku jsem odjel na půl roku do Barcelony, kde jsem byl na vše sám, nikdo mi nerozuměl, jelikož proč by se hrdí Katalánci učili anglický jazyk, většinou se vymlouvali na studijní systém, ale o to nejde měl jsem tam 6 měsíců jen sám pro sebe, neboli sám se sebou. Kde se mi do rukou dostala knížka, která navždy ovlivnila můj život jmenuje se „Svět bez hranic od Joea Vitaleho“ (1). Tam jsem si poprvé četl o lidském egu a o neuvěřitelné čistící technice Hooponopono. Přes všechny ty dny strávený buď ve škole nebo myšlením nad sebou se mi začala, jako kdyby otevírat nová „část“ mozku, kterou jsem nikdy nechápal. Mluvíím tady o EGU. Každý z nás ho má a každý z nás ho nějakým způsobem používá, teď otázka, jestli ego funguje pro toho člověka nebo spíše proti němu. Ale o tom se budeme bavit později. Jak šel čas, tak jsem se více začal zajímat sám o sebe. Jestli dělám sám za sebe rozhodnutí nebo jsem jen nějakou loutkou ve větším divadle. Co se týče mně tak po roku a půl co se doopravdy zajímám o svůj sebe - rozvoj a učím se práci s lidmi tak okolo sebe vidím lidi v různých fázích života. Někteří jsou takový a někteří makový. Jedno, ale mají všichni společné a tam se vše taky střetává, mám na mysli VZTAH. Ať je to vztah ke své přítelkyni, nebo svým kamarádům, lidem okolo nás nebo k sobě samému, tam jsem pochopil, že je to doopravdy to nejdůležitější co tady můžeme budovat po celý život. Je to něco, co se dlouho buduje, ale v mžiku se dá zbořit. Na jednom semináři jsem uslyšel jedno souvětí, který mi snad navždy utkvělo v hlavě. Je to „upřímný zájem o toho druhého“, tehdy jsem moc nechápal, co tím ten dotyčný chce říct, ale pak mi to všechno začalo dávat hlavu a patu. Víte mnoho lidí, kteří chodí okolo nás a baví s námi nebo dokonce jsou našimi přáteli tak tento pojem neznají, ani já sám sem o něm nikdy neslyšel. Ukážu vám, co tím myslím, představte si, kolik máte okolo sebe kamarádů, lidi který máte fakt rádi, věřím že jich pár vyberete. No a teď si představte, jestli už jste někdy zažili to, aby někdo, kdo se s vámi bavil, měl doopravdický upřímný zájem o vás, pochopit vás, upřímně se dozvědět, jak se cítíte, kam jdete v tom životě, jak se tam chcete dostat, někdy vám zavola, jen tak, protože chtěl vědět, jak se cítíte, chtěl vám jen tak zvednout náladu, mlčel a vyslechl si váš příběh, mluvím tady o 100% naslouchání toho druhého. Zažili jste už někdy tohle? Jak byste se cítili? Plný energie, že nevíte ani proč? Protože tohle je z mého pohledu upřímný zájem neboli energie za energii, to ale v dnešní době čím dál tím více mizí u lidí. Ukážu vám to na běžné situaci, určitě nechci všechny tyto podobné situace házet do jednoho pytle, takže mě neberte za slovo, ale jde mi jen o úhel pohledu. Je situace, kdy se večer chystáte do hospody, za svými přáteli, kamarády, známými. Přijdete do hospody, všichni se na vás hezky usmějí, objednáte si a sednete si ke stolu. Prohodíte s pár z nich pár slov a po chvilce začne situace, kde lidem u stolu se začnou projevovat ega. Co tím myslím, buď jeden z nich vypráví jen o sobě, jak je vše úžasný, co všechno zažil a tak dále nebo protipól, téma práce na nic, zkrátím to depresivní fáze, vše stojí za velkou bačkoru. No a teď sedíte uprostřed stolu, kde vidíte, jak se kamarádi překřikují o to, kdo bude vyprávět, komu se stala horší věc, kdo má horší život a nebo jak úžasný je. Jedno ego přeřvává druhé. Co uděláte, jak se cítíte? Nevysává vám tohle energii? Nojo, a myslíte, že lidé by se chtěli naučit mít upřímný zájem? Popíšu vám, kde z mého bádání se dá inspirovat, aspoň k prvním krokům. Je doba, kde všichni rozumí souvětí „není čas ztrácet čas“, všichni toho mají strašně hodně a měli toho ještě víc, takže nestíhají a nestíhají, protože když budou mít čas, tak by je někdo začal honit, že mají čas a přidají mu práci, aby ten čas neměl. Tak si navykli taky říkat, že nemají čas, ikdyž ho mají. Ach to je zamotaný kruh... Všichni ti lidé, kteří se pořád někam honí a podjíždí všechny na dálnicích nebo okružích, žijí v obrovském stresu. Kam si myslíte, že to dospívá? Slyšeli jste už někdy o pravidlu, že 20% úsilí dělá 80% výsledku? Proto, aby si člověk splnit to co chce, se nemusí vůbec nadřít, stačí se zamyslet a v naprostém klidu udělat ty správná rozhodnutí. Je k tomu jedno přísloví, které když začnete chápat, změní se vám pohled na život. V jednom rozhovoru o tom mluvil člověk jménem Mark Dzisara (2) – „začít stíhat, znamená přestat spěchat“. No ale teď už zabíhám do úplně jiného tématu, chci se dostat k části, kterou chci nazvat startovní čára.

PRVNÍ POLOČAS

To jak jsem začal s tímto tématem se odvíjelo od mého chápání k souvětí, že se lidé dostali v evoluci na největší technologicky vyspělý stádium, ale vztahama, nebo jak se vztahy řeší jsme bohužel někde v době kamenný. Vše se odvíjí na základním principu „útok nebo útek“, jen v pár případech je tady rozum, ale pro něj tady v tomto uspěchaném světě není zatím prostor. Takže mé první kroky vedli k tomu, abych si to všechno hodil na papír. Co tím myslím, no 2 velký A3, do středu jsem napsal VZTAHY a různými šipečkami jsem se dostával čím dál tím hlouběji v pochopení tohoto slova. Jako jednu zcela nejzásadnější šipku jsem udělal k sobě samému, co tím myslím? No pokud se člověk chová k ostatním lidem okolo neuctivě, tak ten problém je ve většině případů v něm. Kam tím mířím? Jde mi o to, abychom my lidé pochopili zcela jednu zásadní věc, kterou hodně lidí nechápe. Mám na mysli zodpovědnost. Ale ne zodpovědnost k ostatním, ale k sobě. Převeďu to na příklad, člověk, který v sobě je naladěný na negativní energetickou vlnu, jak se asi cítí? Je uzavřený do sebe, s nikým nic moc nesdílí, dokáže ho hned hodně věcí naštvat, chová se k ostatním neuctivě?... Jaký takový člověk okolo sebe má vztahy, jak ho lidé mají rádi? Shodneme se, že pár takových lidí okolo sebe má každý. Nevysávají vám, tito lidé energii? Jako kdyby vy jste byli jejich baterky a když se s nimi bavíte, tak odcházíte vybití s 10% baterky? Já už jsem si toto párkrát zažil a řeknu vám, moc příjemné to není. Kdežto naopak, jak se cítíte v přítomnosti člověka opačného typu? Člověk, který přijmul zodpovědnost k sobě samému, kde nikoho nesoudí a má rád sám sebe. Tohle může pochopit člověk, který má rád sám sebe, protože, kdo má doopravdy rád sám sebe, tak má rád lidi. To co je velmi důležité pochopit je, že všechno začíná od vás, úplně všechno, nevím jestli je to dostatečně pochopitelné, ale nic se neděje z jen tak, vše je z nějakého důvodu. Někdo si má nad tím něco uvědomit, přehodnotit, a nebo se jen nechat vést tou správnou cestou. Je velmi krásné vám tady prostřednictvím textu předat mé vědomosti, které jsem načerpal. Tato část o vztahu k sobě samému pokračuje následujícími otázkami, „proč?“ proč je to důležité mít vztah k sobě samému, od kterého to začíná? Umíme se chovat k sobě samému? Učil nás to někdo někdy? Co to vůbec znamená? Chovat se k sobě samému je z mého pohledu především o takových 8 bodech. Jako první je určitě bod -> umět poslouchat své tělo, velmi náročná metoda na uvědomění. Je to především o tom, když chci něco udělat, nebo jsem přítomen nějaké situace, se pozastavit a položit si otázku, jak se cítím? Jestli mi to ubírá energii, stahují se mi svaly, cítím chlad, únavu, nebo naopak energii, chuť, teplo, dobrý pocit. Tak se dá rozeznat, jestli vám to za to stojí nebo ne. Jako druhý bod je vědět co je pro mě dobré, zkoušet různé věci, jako procházka ráno na nastartování dne, nebo rituál v podobě kávy, cvičení, sprchy, myslím tím, co je můj startovač, co mě nastartuje do toho dne nebo jak se dokážu uklidnit, zklidnit. Toto téma je velmi důležité, jelikož jak jsme hodně ovlivnění telefony a modrým světelným zářením z nich, tak se totiž může stát, že se probouzíme velmi unavení, celý den nemůžeme nic dělat a ztrácíme tu nejdražší věc a to je čas. Čím to může být? Tak třeba už od 5 hodiny odpolední se nám do těla začíná vyplavovat pomalu hormon melatonin, který je jeden z nejdůležitějších pro naši regeneraci těla a mysli. Už jen hodina na telefonu před spánkem nám posunuje toto vyplavování hormonu až o hodinu. Ta nevhodnější doba na vyplavování melatoninu je mezi 11 hodinnou večerní až 1 hodinou ranní. Jak chcete pak startovat den, když se probouzíte unavení. Třetí bod je Zdravé tělo – Zdravý duch – Zdravá mysl, skoro všichni víme co to znamená, ale jen to dělá pár z nás. Jelikož jsem sportovec a většinu mého života jsem strávil na travnaté ploše, tak toto je zcela zásadní. Vše z jídla/pití co dáte do pusy se vám někdy vrátí. Za měsíc, půl roku nebo rok. Neříkám jíst pořád zdravě, to je taky špatně, nesmí to být žádný extrém, vždy harmonie, dát si taky to na co máte chuť, ale jen z důvodu, né přejít se toho, ale užít si tu chuť, vychutnat si každé sousto. Kolikrát denně si necháte čas jen sami pro sebe? Umět správně dýchat do celého těla vám okamžitě nastartuje váš biorytmus těla, zklidní, začne pracovat lépe mozek a vy dokážete racionálně se nad daným problémem zamyslet a vyřešit ho efektivněji než ve stresu. Čtvrtý bod tu mám být vděčný za to co mám, ale nikdy né „spokojený“. Toto slovní spojení je myšleno tak, že když člověk začne být spokojený, už všechno mám, všechno je skvělé, víc nepotřebuji, tak začne proces, kterému se říká hniloba. I to nejkrásnější jablko jednoho dne, když se nechá na sluníčku se zkaží... Co tím myslím, když se člověk dostane do tohoto stádia, tak je hotovo, konec nic víc. Ale co když je vděčný za to co má a najde si další cíl proč by to měl zlepšit, umět se posunout, najít si novou zálibu, pracovat na ještě větší harmonii, pochopení ve vztahu, menších cílů co si splnit spolu, to je za mě něco co nikdy pak nemůže skončit. Jako páté pravidlo jsem definoval umět se pochválit, tohle je problém u většiny. Umět se pochválit, není nic povrchního, jak si většina myslí. Je to naopak obrovsky zdravé, pro naši mysl. Šesté pravidlo je vědět své silné a slabé stránky, teď otázka proč? K čemu by se nám to mohlo hodit v životě? Každý člověk je má někde úplně jinde, může se díky nim dostat k práci, která ho opravdu naplňuje a je v ní dobrý? Jsme u předposledního pravidla a to je mít se rád, jak už jsme si o trochu výš definovali, tak tohle je přímo stavební kámen, v našem životě. Bez něj nepostavíme ani malý domeček nebo obrovský

hrad. Je to jako malta, aby to drželo při sobě. No a poslední osmé pravidlo a to je. Převeďte to na příklad, chodíte nakupovat do obchodu? Jestli ano, tak píšete si většinou nákupní seznam nebo tam jdete prostě nakoupit? Když ten seznam nemáte, tak může se stát, že na něco třeba zapomenete? Nebo koupíte zbytečnou věc na víc, který se vám zkazí? Asi ve většině případech semnou budete souhlasit. No a teď vám položím otázku, když si ten seznam napíšete, tak zapomenete na něco v tom obchodě? Spíše ne, vidíte. No a máte sepsaný svůj „nákupní“ seznam na svůj život, co si chcete splnit, kam v tom životě chcete dojít? Abyste na něco třeba nezapomněli? Jsou to cíle, to je lidský motor, proč ráno vstávat z té postele a ten život si vysnit a pak ho doopravdy žít né jen prožívat, jak k tomu většinou je. Těchto pár pravidel jsem si definoval a na této cestě si potvrzoval, řeknu vám jednu věc. Většina skvělých myslitelů, učitelů, filozofů a proroků spolu navzájem nesouhlasili v mnoha věcech, pouze v jednom tomto bodě se všichni jednoznačně shodují. Přečtěte si co Markus Aurelius velký římský vládce řekl: „život člověka je to, to co z něho udělají jeho myšlenky“. Benjamin Disraeli řekl toto: „Všechno přijde, pokud člověk pouze počká. Já jsem se dostal pouze dlouhou meditací k přesvědčení, že člověk, který má jasně určené poslání, ho musí dosáhnout a nic nemůže zabránit vůli, která zůstává v existenci jeho naplnění“. Ralph Waldo Emerson řekl toto: „člověk je obrazem toho, o čem celý den přemýšlí“. William James řekl „největším objevem méj generace je, že člověk dokáže změnit svůj život, tím že změníme způsob myšlení a také řekl, že my se jen potřebujeme chladnokrevně chovat, jako by ty žádané věci byly opravdové a ono se to spolehlivě stane opravdovým, tím že se dostane do takové spojitosti s naším životem, že skutečně dosáhneme reality. Tak se to propojí s vašimi zvyky a emocemi, že náš zájem bude tak veliký, že bude charakterizovat naši víru“. Také řekl toto: „Pokud vám bude dostatečně záležet na výsledku, tak ho skoro zajisté dosáhnete. Pokud si přejete být bohatí, budete bohatí. Pokud si přejete něco naučit, naučíte se to. Pokud si přejete být dobří, budete dobří. Jenom si ty věci potřebujete opravdu přát. Dejte těm přáním prioritu. A nepřejte si ve stejnou dobu další stovku neporovnatelných věcí stejnou silou.“ V Bibli budete číst. Marek 9.23: „pokud věříš, vše je možné tomu, pokud uvěříš“. Doktor Norman Vincent Peale řekl: „toto je jeden z nejlepších zákonů vesmíru. Přál bych si, abych ho objevil, jako velmi mladý muž, ale objevil jsem ho až v pokročilém věku a považuji ho za objev, né-li můj největší objev. Kromě mého vztahu s Bohem. A ten velký jednoduchý zákon stručně a jednoduše říká, že pokud přemýšlíte negativně, dosáhnete negativních výsledků. Pokud přemýšlíte pozitivně, dosáhnete pozitivních výsledků. To je jednoduchý fakt, který je základem úžasného zákona prosperity a úspěchu. Ve třech slovech UVĚŘ A USPĚJES“. William Shakespeare to podal takto „naše pochybnosti jsou zrádci a donutí nás prohrát to dobré, co bychom mohli získat, tím, že nám nahánějí strach bojovat“. George Bernard Shaw řekl: „lidé vždy svalují vinu na prostředí, ve kterém jsou. Já nevěřím na prostředí. Lidé, kteří chtějí uspět v tomto světě, jsou lidé, kteří jdou hledat prostředí k úspěchu. A jestli ho nemohou najít, vytvoří ho“. A každý člověk, který tento zákon objevil, si po určitou dobu myslel, že on byl ten první, kdo na to přišel. JSME PRODUKTEM SVÝCH MYŠLENEK. První krok, je pouze odvaha přesunout pozornost k sobě. Přestat ukazovat ven, obviňovat a očekávat něco od druhých... Četl jsem od Anthony Hopkinse jeden krásný text, rád bych ho zde citoval: „Opusťte lidi, kteří nejsou připraveni vás milovat. Tohle je ta nejtěžší věc, kterou v životě musíte udělat a bude to také nejdůležitější. Přestaňte dávat svou lásku těm, kteří nejsou připraveni vás milovat. Přestaňte vést náročné rozhovory s lidmi, kteří se nechtějí změnit. Přestaňte se setkávat s lidmi, kterým je vaše přítomnost lhostejná. Víím, že náš instinkt je dělat vše, co můžeme, abychom získali uznání lidí kolem sebe, ale je to také impuls, který nám krade čas, energii, duševní i fyzické zdraví. Když se začnete ve svém životě projevovat zcela, s radostí, zájmem a odhodláním, ne všichni budou připraveni vás následovat ve vaší čisté upřímnosti. To neznámá, že musíte změnit to, kým jste, znamená to, že musíte opustit lidi, kteří nejsou připraveni vás doprovázet. Pokud jste vyloučení, uraženi, zapomenuti nebo ignorováni těmi, kterým věnujete svůj čas, neděláte si laskavost tím, že jim nabídnete svou energii a život. Pravdou je, že tu nejsme pro každého, a ne každý je tu pro nás. To je to, co dělá život výjimečným, když najdete pár lidí, se kterými jste opravdovými přáteli, nebo je milujete, se kterými máte opravdový vztah. Budete vědět, jak je to cenné, protože máte zkušenost s tím, co cenné není. Čím více času strávíte snahou, abyste milovali někoho, kdo toho sám není schopen, tím více času pak ztrácíte i tím, než se ho zbavíte, abyste se mohli spojit s někým jiným. Na této planetě jsou miliardy lidí a mnoho z nich vás potká na jejich úrovni, se stejnými vibracemi, zájmy i odhodláním. Čím menší zůstanete, tím více dovolíte ostatním, aby vás využívali jako polštář, možnost náhradního plánu nebo terapeuta pro své emoční léčení, tím déle zůstanete mimo komunitu, po které opravdu toužíte. Možná, že když přestanete komunikovat, nebudou vás hledat. Možná, když se přestanete snažit, vztah skončí. Možná, že když přestanete posílat textové zprávy, váš telefon bude celé týdny tichý. To neznámá, že jste zničili vztah, znamená to, že jediné, co ho drželo, byla energie, kterou jste vynaložili, abyste ho udrželi. Není to láska, ale přítěž. Jen dáváte šanci tomu, kdo si ji nezaslouží... Zasloužíte si víc. Jsou lidé,

kteří by neměli být ve vašem životě - uvědomte si to. To nejcennější, co v životě máte, je váš čas a energie, protože obojí je omezené. Je to vaše energie! Čemukoliv věnujete svůj čas a energii, to určuje vaši existenci. Když si to uvědomíte, začnete chápat, proč vás tolik znepokojuje, když trávíte čas s lidmi, kteří vám nevyhovují, a na místech nebo situacích, kde ani nechcete být. Začnete si uvědomovat, že nejdůležitější věc, kterou můžete udělat pro sebe a pro všechny kolem sebe, je chránit svou energii silněji než cokoli jiného. Udělejte ze svého života bezpečné útočiště, kde jsou povoleni pouze lidé, "kompatibilní" s vámi. Nejste zodpovědní za záchranu nikoho. Nejste povinni kohokoliv přesvědčovat, aby se zlepšil. Není vaše povinnost existovat pro jiné lidi a věnovat jim svůj život, kousek po kousku... Protože pokud se cítíte špatně, pokud se cítíte povinni, budete zdrojem všech svých problémů, obáváte se jen, že nedostanete zpět laskavost, kterou jste ostatním věnovali. Jedinou povinností je uvědomit si, že jsme pánem svého osudu a přijmout lásku, o které jsme přesvědčeni, že si ji zasloužíme. Rozhodněte se, že si zasloužíte skutečné přátelství, opravdový závazek a naplněnou lásku. S pozitivními lidmi a dobrou energií... Neztrácejte čas s lidmi, kteří za to nestojí, změna vám poskytne lásku, respekt, štěstí a ochranu - to je to, co si zasloužíte. Počkejte - jen chvíli...A sledujte, jak se všechno začíná měnit!" Anthony Hopkins. Toto vědění nás pak v životě dokáže dostat k tomu jak řešíme běžně krizové situace útokem nebo útekem. Je to jedna ze základních lidských charakteristických rysů z doby ještě primátů. Příklad s lvicí na savaně. Představte si, že jdete po savaně a najednou se proti vám objeví lvice. Jak zareagujete? Strach, útek, pocit o záchranu života. Takže vás doběhne a sežere. V životě je to u problému, který se vám nechce řešit, někdo na vás řve a vy se tomu podáte, nedokážete říct svůj názor nebo vás svoji energií dokáže ovládat. Tak teď už zbývá jen útok, rozeběhnete se proti lvici a začnete s ní bojovat? Kolik takových lidí už přežilo? Pár jich určitě bude, ale jen pár... V reálném světě je to útok, slovní přestřelka, kdy se ega bijí, startující lidi na kterýkoliv podnět mířený k nim. Jak to asi vypadalo v historii, snaha o mírové smlouvy, kdy se to snažili lidé vy komunikovat? A co se nestalo pak...Smlouva ne smlouva, ego sem ego tam a už se to bije kolik let... Dnešní doba mi přijde, jako doba o lidskou mysl, média nás bombardují strachem. Nojo, ale je tady ještě jeden pohled na té savaně s tou lvicí...Mám na mysli rozum, nadechnout se, zapnout racionální mozek, který nemáme dostatečně zatím rozvinutý, aby nám spínal v těch momentech hned. To je klid, rozhlédnout se okolo a nedát na sobě vědět strach, který ten druhý vycítí a vidět nejbližší strom, na který se schovat a přežít. V dnešním světě je to chladná mysl, která vám ukáže cestu v krizových situacích. No hlavně při tom člověk uvidí, jak reaguje a co má doopravdy uvnitř sám sebe. Nebo třeba domácí mazlíčky, zkuste se podívat na své domácí mazlíčky. Jak si je ten daný člověk vychová, takový doopravdy má ten člověk vnitřní charakter, oni ti malý krásní tvorové jsou odrazem toho člověka, pozorujte někdy rozmanitost těchto

Kapitola třetí

POLOČAS

zvířat. Ti kteří nemají řád, dělají si co chtějí, neposlouchají, jaký ten jeho páníček má život? No teď už hodně zabíhám do části, která je ještě více rozmanitá než jsem si myslel, o víře nepočínaje, to je snad na celou kapitolu. Tuto kapitolu bych uzavřel tím, že jsem si udělal takovou velkou rešerši o tomto tématu a potřeboval jsem si to nějakým způsobem sesumírovat.

Jak tedy docílím toho, abych zachytil tak velmi obsáhlé téma? No to byla velmi dlouze kladená moje otázka. Z prvu jsem si říkal, že by to nemuselo být špatné na toto téma udělat dokumentární video, které by popisovalo mé bádání. No měl jsem to celkem hezky vymyšlené, že tam zachyťm moje pohledy, které pak sesumírui do toho videa. Definoval jsem si opěrný body. První část měla být ukázka toho problému, a druhá popichování, kde bych ukazoval lidem, jak to myslím. Cílovku jsem si stanovil na 18-26 let. U toho mně zůstala v hlavě jedna myšlenka „skrže mě dovedu diváka k sobě“. Začal jsem tedy jakým si kruhem, který přes jednoduché situace dovede člověka zase ke konci neboli začátku a to je on sám. Následně jsem díky zpětné vazbě došel k myšlence, která by dokázala popsat v jednotlivém chování mnoho situací a člověk by v ní mohl najít kus sám sebe. Bylo to najít jednoduchou situaci, která mi umožní z různých pohledů sdělit divákovi charakteristické rysy. Potřeboval jsem najít maličkost v těch situacích, kde se většina lidí setkává. Hlavní bylo, abych divákovi nechal prostor, najít tu situaci a nechat za něj mluvit jeho zkušenosti. Časový horizont byl 6-8 minut, což se mi pak podařilo naplnit. Sepsal jsem si tedy 10 jednoduchých situací a z nich jsem vybral situaci u pokladny v obchodě, kde si léčí svůj mindrák na starých lidech. Jelikož tam můžu ukázat ty jednotlivé pohledy chápání této situace. Dal jsem se tedy do námětu a scénáře a následně technického scénáře. Tato část byla opravdu velmi náročná. Měl jsem vizi, natočit film, ale natočit běžnou situaci, kde dokážu lidem, to jak se chovají. Přes 8 krát přeepsaný námět, až po 4 přeepsaný scénář jsem se konečně přes konzultace s jedním klučinou z Brna co píše divadelní hry dostal k tak nějak slušnému základu, který se postupně formoval do finální verze. Nojo, tak scénář bych měl, námět taky a technický scénář tak též. Tak a teď přišel ten bod, kde se to lámalo.

DRUHÝ POLOČAS

No narazil jsem na kámen úrazu. Jak si asi může člověk v době korona-virové situace, kde byl v té době naprostý lockdown a psali jsme papíry na přejezd mezi okresama usmyslet, že natočí film. Jo asi si říkáte, to je šílenec, vždyť ho zavřou. Jo i tomuto přesvědčení jsem ve své hlavě čelil, ale pak jsem si vzpomněl na mé životní situace, kde heslo „živého mě nedostanou“ provázelo po celou dobu natáčení, upřímně nevím jak bych zareagoval, kdyby na mě někdo zavolal policajty, a ty mi položili otázku, jak je možné, že natáčíme v tom největším lockdownu, kde si lidé nemůžou ani koupit dětské oblečení v krámu. Jo někdy člověk prostě musí dělat věci, které nebyli úplně v rámci protikoronavirovým opatřením, aby vytvořil bakalářku. No co tak tedy zpátky na začátek, vše jsem měl v papírové formě připravené, ale to bylo asi tak všechno. Po další konzultaci, jsem si uvědomil, že tyto role mi nezahrají obyčejní lidé a že potřebuju poprvé do svého filmu sehnat profesionály. Co teď znal jsem jednoho kamaráda, který hrál ve filmu, takže ten byl má první volba, bohužel nedovoláno... No čas mě celkem tlačil, měl jsem poslední měsíc do části, kde jsem to měl odevzdávat. Celkem velký tlak, ale co už. Popadl jsem telefon a začal volat do divadel co znám od Broumova až po Plzeň no a hele, potom co jsem se dovolal do pár divadel a u některých mě tak trochu slušně poslali do „háje“ tak jsem se dostal k Plzeňskému divadlu, tam to zvedla milá paní, která mě poslala taky do háje, ale já se nenechal. Řekla mi, ať se ozvu za dva dny a něco vymyslíme. No s tímhle jejím rozhodnutím jsem nemohl skončit, moje bakalářská práce vysela na rozhodnutí neznámé paní, kterou jsem nikdy neviděl. Jo skvělý pocit řeknu vám. Skončil jsem u volání do Národního divadla v Praze, tam jsem hledal kontakty, taky jsem se dozvěděl, co je to čino hra, jo řeknu vám, to bylo něco. Po dvou dnech mi cinknula připomínka „Plzeň divadlo zavolej“ a já volal, ale nedovolal... Naštěstí mi ta milá paní zavolala zpátky a já se s ní domluvil, řekla, že za to uzavřeme dohodu o spolupráci s mojí fakultou, že už o to dlouho uvažovala a chtěla to udělat. No tak jsem si v pátek jel vybrat herce, se kterými jsem se i viděl, domluvil se na pár termínech a spustil toto velké dobrodružství. Měl jsem ani ne 5 dní na přípravu všeho, herci, místa, catering, časový harmonogram, zvuk, na všechno sám. Fakt děkuji zvláště dvěma lidem, jeden je Martin Hromádka, který mi pomáhal se zvukem, o který jsem se díky tomu nemusel starat a Lukášovi Pilcovi o vytrvalost při hledání občůdku. Protože to byste neřekli, jak je to náročné sehnat v takové době krámk, kde vám dovolí natáčet a ještě k tomu uzavřou krám v běžném provozu. No po asi 25 krámk, kde nás odmítli a za dva dny se mělo natáčet, tak jsem to nemohl vzdát, herci byli vybráni, jen místa moc ne. Den před natáčením jsem hercům asi okolo 18:00 hodiny posílal program, kde a v kolik to tedy následující den bude. Jo po tomto rozhodnutí vysel můj film na jediné scéně a to byl vietnamský občůdek, kde jazyková bariéra byla zřetelná. Představte si to, jedete natáčet film a nejste si fakt jistí, jestli ten občůdek fakt dopadne nebo ne, jelikož jak jsou ti lidé z východu milí a hodně usměvaví, tak vám na všechno přikyvuji a vy nevíte, jestli to myslí vážně nebo s nimi obchodujete. Natáčecí den probíhal doopravdy, jak jedno velké dobrodružství, od rána až do večera. Ty chvíle strávené pospolu byly nezapomenutelné, je fakt velký rozdíl pracovat s herci, kteří se narodili na to být herci, a ne s mými kamarády, jako tomu bylo doteď, kteří to berou, jako srandu a ty scény se musí přetáčet pak na x krát. Jo tohle je opravdový rozdíl. Jsem velmi vděčný za lidi, který mám okolo sebe, který mám opravdu rád a vážím si jich. Ať to bylo od prvního dne, kdy jsem dostal tuto myšlenku k realizaci, až po ten poslední, kdy ze zpětných vazeb můžu doupravovat poslední věci na videu. To nejdůležitější, co jsem chtěl touto bakalářskou prací předat prostřednictvím svých očí je, že lidskost je stále ještě zadarmo. Ať už si uvědomí někdo na tomto videu aspoň jeden charakteristický rys nebo se nad tím jen zamyslí a uvidí tam těch x skrytých rysů více. Tak je to dobře. Ale co je dobře a co není, tento text chci ukončit citací mého oblíbeného umělce Milana Knížáka: „Umění je především o pokoře... Jestli jsme pokory schopní, jestli máme dostatek talentu, aby naše pokora měla smysl. To už se ale umělec, když něco dělá tak se na to neptá...Neměl by se na to ptát, a neptá se jestli jeho práce má smysl. Východní náboženství říkají, že máme pracovat a ne se ptát po výsledku naší práce. Máme jen pracovat usilovně a s největším pracovním nasazením. A nemáme se ptát, zdali to, co děláme je důležité, jestli to má být ohodnoceno. Jaksi výsledek, protože výsledek je odměna, ta má být pro nás méně důležitá než proces práce samotný. A tohle je umění. Umělec se má ptát na to, zadali odevzdal dostatek času a dost sám sebe do toho díla. To je umění...“

Toto je nádherné souvětí, díky kterému si uvědomuji to obohacení, co mě to dalo a kam jsem při té cestě až dostal anebo ještě třeba dostanu. Koronavirová situace nám dala možnosti, podívat se sami do sebe a popřemýšlet, jestli jdeme správným směrem. Vztahy jsou to jediný co tady dokáže přetrvat x generací, tak na ně nezapomeňte. Nebo teda nezapomeňte na sebe.

EMOCE NEBO ROZUM, brát nebo nebrat si věci osobně

Místa: Porada firma, auto, obchod, parkoviště před obchodem a bytovka

Postavy: pokladník, starý pár, 40 letá paní, 3 mladí kluci 20 let, 5 neutrálních lidí, jako kulisa

Námět:

Úvod, představení postav:

1. Představení

Vidíme, jak je na poradě ve firmě 40 letá paní, která sedí v koutu rohu. Chce říct svůj názor na danou věc, ale nikdo ji neslyší, přes její zájem, jako by se utlumilo její okolí, vše ztichlo, kde by byla slyšet jen ona. Bohužel by ji nikdo neposlouchal, byla by, jako v nějaké své bublině. Jako kdyby chtěla říct něco, ale nešlo jí to. A v tu chvíli ta porada skončí a ona sedí sama v té místnosti. (Je jen nějakou čárkou na papíře, kde v korporátním světě její názor nikdo neposlouchá). Sbalí si věci co má na stole, jsou tam připravené plány na to, jak celou tuhle společnost vylepšit, ale nikomu je neřekla...Smutně odchází.

2. Představení

Situace v autě, kde společně jedou 3 kamarádi. Jeden z nich, který je velmi tichý, hodně poslouchá a vnímá ty druhé dva kamarády, jak se mezi sebou baví. Vždycky jen přikývne. V hlavě si představuje, jak by vypadal jejich rozhovor, kdyby každé mluvil o něčem jiném, ale navzájem by si přikyvovali. Jak by to asi vypadalo. Májí oba dva upřímný zájem se dozvědět, jak se ten druhý cítí, jak se má? Tenhle celý monolog se mu odehrává v hlavě, kde na konci se ho řidič zeptá, jestli by byl hodnej a jel mu pomoc se sekáním dříví, ale nejdříve musí jet něco nakoupit do obchodu.

2. Představení

Pan profesor, kterého vidíme ve své pracovně si bere knížky z jeho stolu, tam vidíme většinu knížek, o psychologii, vnitřním klidu, staré filozofické knížky od „Marka Aurélie Hovory k sobě samému“. Tyto knížky si vloží do staré aktovky a odchází zamknout jeho pracovnu. Přijíždí s autem, ve kterém sedí s jeho ženou, kterou má obrovsky rád. Zastaví auto, on ji chytá za ruku a dává ji na ni pusou s krásným pohledem v očích. Ona mu opětuje lásku.

Celý děj začíná v obchodě u pásu a bude seskládán z prostřihů jednotlivých postav. Je tam tedy řada lidí, čekající na zaplacení. První stojí u pokladny starý pár (profesor s jeho ženou), pak naše smutná 40 letá paní a za ní jsou ti dva kluci 20 letí, následuje už jen neurčitý počet neutrálních lidí.

U pokladny dojde k incidentu mezi starým párem a prodavačem. Situace se seběhne velmi rychle, starý pár, který platí kartou, tak s ní neumí zacházet (je vidět, že tak platí poprvé). Stará paní pana profesora vkládá omarmované věci, co si koupili do tašky v košíku a my vidíme, jak pan profesor vytahuje platební kartu, a chce s ní zaplatit. Jenže tady je ten problém, nikdy to před tím nedělal, tak se společně se svoji paní zeptají pokladního, jak mají zaplatit. Pokladní arogantně odpovídá „tohle musíte zmáčknout a tady napíšete pin kód“ (otáčí na ně platební terminál). Pan profesor se na něj podívá upřímným pohledem, ale

SCÉNÁŘ

Milan Nemeš

BAKALÁŘKA

Režijní scénář

Osoby a obsazení

Hlavní postava 1 30letá paní..... KUCHINKOVÁ KLÁRA
Hlavní postava 2 20letý chlapec.....PEPA BÁNOVEC
Hlavní postava 3 prodavač.....MARTIN ZAHÁLKA
Hlavní postava 4 starý pan profesor.....KREJSA MILOSLAV

Vedlejší postava kamarád 1,2.....Lukáš Pilc, Martin Zelman
Vedlejší postavy firemní kolegové.....Milan Pavliš, Vítězslav Koutný,

Příběh je zasazen do roku 2019 Časové rozpětí – 1 den (ve třech hodinách se vše odehraje)

Poznámka: Datum natáčení

C-celek PC- polocelek PD-polodetail D-detail

OBRAZ 01. PORADA VE FIRMĚ	
<p>01. C Kamera je ze začátku stolu je to nájezd ke stolu, kde vidíme všechny sedět u jednoho stolu. Manažer je v čele, naše hlavní postava 40letá paní je na kraji stolu, kde před ní leží taška.</p> <p>02 PC Za 40letou paní, která je jakoby odstřižená od všech na kraji stolu. Kamera se udělá za ní oblouk. Ona pozoruje, jak všichni vymýšlí plány. Kamera za ní v pohybu přejíždí víc ke straně, kde vidíme dvě složky v tašce zasunuté, pojmenovaný nové plány rozvoje.</p> <p>03. D Na její ruce, které chtějí vytáhnout z tašky její vytvořené nové plány, ale tam vidíme, že to zase vrátí, při pohledu na ostatní. (kamera jede od rukou k hlavě a zase zpět)</p>	<p>Šum bavících se lidí, o rozšíření firmy, kroky, nalévání si sklenice vody</p> <p>Šum bavících se jejích kolegů, přeřvávající se navzájem, vidíme, jak se rozhoduje, jestli ukáže svoje nápady</p> <p>Utlumení okolí, kde slyšíme její dech a tlukot jejího srdce, po vrácení složek do tašky se zase opět ruch okolí vrátí</p>

Rozhovory a dialogy k Bakalářce

1.-2. záběr	Šum bavících se lidí ve firmě: Možný komentář, jak rozšiřovat firmu, jak by se mohla zvětšovat, podle jakých pravidel se to musí a nemusí dělat, že je to dobrý a špatný nápad ->>>> čistá improvizace
4. záběr	Šum bavících se lidí ve firmě: hlasitý překřikování se navzájem, kdo kde kdy přijde o zisk a jak na tom můžou profitovat. ->>>> imrovizace
6.-8. záběr	<p>Kamarád 1 řidič: Hele ten borec, co bydlí vedle nás, není nějak divnej?</p> <p>Kamarád 2 spolujezdec: Myslíš ten, jak na nás minule řval, ať mu nejezdíme na trávník?</p> <p>Kamarád 1 řidič: Jojo, to je on. No tak normálně on si šel ztěžovat našim...chápete to?</p> <p>Kamarád 2 spolujezdec: Podal bys mi bundu z kufru? Díky</p> <p>Kamarád 3 HL. hrdina: Jo jo.</p> <p>Kamarád 2 spolujezdec: Cože on si fakt šel ztěžovat k vašim jo??? Co mu je, vždyť už tam nejezdíme...Co jim teda řekl?</p> <p>Kamarád 3 HL. hrdina: Tam dojde k myšlence, jak by vypadal, rozhovor mezi jeho kamarády, na předních sedačkách, kdyby každého z nich NEzajímalo co ten druhý říká.</p>
9. záběr	<p>Kamarád 3 HL. hrdina: (vymyšlený rozhovor z jeho hlavy) 1.Já jsem nedávno byl u kamaráda, co má fakt pěkný auto...Hochu tos měl vidět, ty sedačky, kdybys si tam sedl... 2. No, a? 1. Ten volat, kdybys ho držel, to bylo tak skvělý... 2. Dobře. 1. Pak jsme jeli se projet a najednou on přidal a hochu to má tah, to si nedovedeš představit...2. Hmm 1. To bych jednou chtěl vlastnit, dokážu si to představit že mi říká pane (hahaha)...2. To jo nó 1. To není jak tohle, koukej já přidám a nic to nedělá... 2. No (polo-úsměch)</p> <p>Kamarád 2 spolujezdec: Hej mluvím na tebe, nechtěl jsi taky vystoupit??</p> <p>Kamarád 1 řidič: Nemohl bys mi dneska ještě pomoci na chatě se dřevem? Ale ještě musím na nákup.</p> <p>Kamarád 3 HL. hrdina: Jo rád ti pomůžu. Stejně nemám co dělat.</p> <p>Kamarád 2 spolujezdec: Nó dobře, tak se mějte fajn.</p>
16. záběr	<p>Kamarád 1 řidič: Pardón, omlouvám se.</p> <p>40 letá paní: Vpohodě, nic se neděje.</p>
18. záběr	<p>Pokladník: Budete platit kartou? (takovým né úplně příjemným hlasem)</p> <p>Pan Profesor: Ano...(beznaděj)</p>
20. - 21. záběr	<p>Pan Profesor: Jak se s tím platí?</p> <p>Pokladník: Tohle musíte zmáčknout a tady napíšete pin kód...(arogantně)</p>
23. záběr	Pan Profesor: Jak to mám smazat, aby to napsal znovu?
25. záběr	Pan Profesor: Promiňte mi, sbohem.
27. - 28.záběr	<p>Pokladník: Budete taky platit kartou? (vtipálek)</p> <p>40 letá paní: Né zaplatím hotově.</p>
29. – 30. záběr	<p>Kamarád 1 řidič: Zaplatím kartou.</p> <p>Pokladník: U vás to určitě nebude problém „hahaha“</p> <p>Kamarád 1 řidič: Se pousměje a souhlasí s ním „hahaha“ to ne.</p>

FOTO Z PLACU

Obr. 4 vlastní



Obr. 5 vlastní



Obr. 6 vlastní



Obr. 7 vlastní



Obr. 8 vlastní



Obr. 9 vlastní



Citace:

(1)VITALE, Joe. Svět bez hranic. ISBN 978-0-470-10147-6.

(2)Mark Dzisara začít stíhat, znamená přestat spěchat [online]. [cit. 2021-5-6]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=zTxvBqA-xsSY&t=88s&ab_channel=MarkDzirasa

(3)

Seznam příloh

1. Obr. 1: myšlenková mapa
2. Obr. 2: námět
3. Obr. 3: scénář
4. Obr. 4: scénář rozhovory
5. Obr. 5: vlastní
6. Obr. 6: vlastní
7. Obr. 7: vlastní
8. Obr. 8: vlastní
9. Obr. 9: vlastní

English resume

I created this work because I became interested in interpersonal relationships. How people treat themselves or others. Everything I want to say through this work is shown in a simple situation where these interpersonal characteristics can show themselves. Such as attacking or running away. My point of view is that we are very advanced in technology, but relationships are somewhere at the stone age level. We don't know how to solve them, build them, or worse take care of them.

The reason why this topic appealed to me is because of my previous video and my interest to gather information and learn to be a better person. One learns throughout life, and this can be my stepping stone where I used all the information I gathered to create a video that describes these character qualities in simple situations. I'm talking about attack, flight and reason. This time we live in is very much influenced by this problem. That's why I wanted to show it to the audience in a situation at the store and demonstrate the behavior of the people around us.

