

Procesy tvorby a hľadanie autentického prístupu pri tvorbe animovaného filmu

Mária Šimová

Bakalárska práca
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ateliér Animovaná tvorba

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Mária Šimová**
Osobní číslo: **K19100**
Studijní program: **B8209 Teorie a praxe audiovizuální tvorby**
Studijní obor: **Animovaná tvorba**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **1. teoretická část:**
Procesy tvorby a hledání autentického přístupu při tvorbě animovaného filmu
2. praktická část:
Jaro Léto Podzim Zima – animovaný film

Zásady pro vypracování

1. teoretická část:

Teoretická písemná práce se člení na dvě části: teoretickou část (TČ) a praktickou část (PP). Povinný minimální rozsah TČ je 15 normostran, u PP je to 5 normostran. Zatímco první, teoretická část písemné práce, se zabývá vybraným tématem, které se váže k praktické části BP, druhá, praktická část písemné práce, pojednává o praktickém výstupu bakalářského projektu a jde tedy o explikaci k bakalářskému projektu.

Cílem teoretické části je pojmout konkrétní téma a prostřednictvím práce s odbornými zdroji a s dalšími texty či díly jej analyzovat a zasadit do kontextu (a případně i do vztahu ke svému bakalářskému praktickému výstupu).

Cílem praktické části je popis vývoje a výroby bakalářského praktického výstupu, zasvěcení do procesu a obhajoba jeho východisek a výsledného tvaru.

Hodnotí se nejen jazyková úroveň textu (gramatika, stylistika), ale také formulace názorů, práce s informacemi, zacházení se zdroji. Povinný minimální počet odborných zdrojů je 5 článků, 3 knihy, alespoň z poloviny v cizím jazyce.

Odevzdat v elektronické podobě ve formátu PDF na Portál UTB a na NAS FMK; 1 ks kroužkové vazby v tisknuté podobě (stačí černobíle).

2. praktická část:

Praktická bakalářská práce má za cíl demonstrovat řemeslné dovednosti absolventa bakalářského studia, a tedy obsáhnout jak zvládnutí technologie, tak řemesla animace (pohyb postav, práce s prostorem, stylizace, timing...). V bakalářském projektu student představuje své silné stránky, a tedy si volí techniku, stejně tak akcentuje dílčí profese animovaného filmu (např. charakter design, výtvarník, charakter animátor, scenárista, režisér...). Možné je zhotovit bakalářský projekt výhradně jako autorskou záležitost, tedy bez volby jedné konkrétní profese.

Bakalářský projekt má povinnou minimální stopáž 1 minutu a povinnou maximální stopáž 5 minut. Jen ve výjimečných případech a na základě schválení pedagogy ateliéru Animovaná tvorba je možné stopáž překročit. (Do stopáže se započítávají titulky.)

Bakalářský projekt může být uceleným narativním dílem, nebo kompaktně seskládanou sadou animačních etud/obrazů/scén. V případě akcentace profesí jako je výtvarník animovaného filmu nebo charakter design / concept art se klade velký důraz na doprovodné materiály (studie, skicy, výtvarnou přípravu filmu apod.)

Dokončené dílo se odevzdává v předepsané technické kvalitě a jeho součástí jsou i kompletní materiály mapující vývoj (téma, námět, literární scénář, bodový scénář, storyboard, animatik) a podklady k propagaci a distribuci díla (titulková listina, formuláře pro OSA a NFA, plakát, obrázky z filmu).

Odevzdání videosoubor (export: velikost obrazu v bodech 1920 x 1080 FullHD 1080p, poměr stran 16:9, bitrate (kbit/s) 10,000-20,000, počet snímků za sekundu 25, poměr stran obrazového bodu pixel aspect 1:1 square, vstupní formát zvuku WAV, případně MP3, parametry zvuku 48000 kHz, 24Bit, Stereo, kodek H.264).

Součástí jsou: výtvarný návrh plakátu (formát 70x100cm, digitální podoba PDF příprava pro tisk, rozlišení 300 dpi ve formátu PNG nebo JPEG, režim CMYK barva), 5 snímků výtvarných návrhů, 8 snímků filmu (obojí ve stejné velikosti jako video), titulková listina.

Pro přijetí práce je nutné odevzdat vyplněné formuláře pro OSA a NFA a licenční smlouva k audiovizuálnímu dílu.

Rozsah bakalářské práce: viz **Zásady pro vypracování**
Rozsah příloh: viz **Zásady pro vypracování**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**
Jazyk zpracování: **Slovenština**

Seznam doporučené literatury:

Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2016). *Wired to create: Unraveling the mysteries of the creative mind*. Perigee Books. ISBN 9780399175664

Denníky 1877 – 1918. 2. Bratislava: Slovenská národná galéria, 2019. ISBN 9788080592271.

Johnson, P. (2007). *Tvůrci: Od Shakespeara a Dürera k Piccasovi a Tiffanimu*. Barister & Principal. ISBN 978-80-7364-039-2

Vedoucí teoretické části: **Mgr. Lukáš Gregor, Ph.D.**
Ateliér Animovaná tvorba

Vedoucí praktické části: **MgA. Eliška Chytková**
Ateliér Animovaná tvorba

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **17. května 2024**



Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

Mgr. Lukáš Gregor, Ph.D.
vedoucí ateliéru

Ve Zlíně dne 1. prosince 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že:

- jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 3. 5. 2024

Jméno a příjmení studenta: Mária Šimová

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Hlavnou témou a cieľom mojej bakalárskej práce je spoznávať seba a svoj vlastný, osobitý prístup k tvorbe. Ide o snahu návratu k sebe samej v čase zahltenosti názormi a postojmi o tom, čo by malo byť správne, alebo dobré. Chcem vyjsť zo svojich zabehnutých koľají a slobodne objavovať význam skutočnej, pravdivej a autentickej tvorby. Svoj vlastný prístup hľadám najmä skrz procesy tvorby pri tvorbe animovaného filmu. Vychádzam z denníkov (aj vlastných), z kníh, rozhovorov, podcastov, či zo skúseností ľudí a analyzujem svoj vlastný prístup k práci. Na základe toho som schopná, s podporou ľudí, vytvoriť si nový, mne autentický prístup pri tvorbe diela, animovaného filmu.

Kľúčové slová: procesy, proces tvorby, autenticita, hľadanie prístupu, vlastná tvorba, analýza procesov tvorby, tvorba animovaného filmu

ABSTRACT

The main theme of my bachelor thesis is searching my true being and finding my personal, authentic way to create. I am reaching to come deeper to myself in the time of too many informations, and opinions about what is, or should be right, or good to follow. I want to come out of my non-true self routines of my processes when I create. I want to discover meaning of real, true and authentic process. I am searching for my own access, mainly in the time of creating my short animated film. I come from the diaries (also my own), by books, conversations, podcasts, by people's experiences they shared with me. I analyse my own way of process when creating film. With support of precious people, I am able to create my own, authentic way of creative process.

Keywords: processes, process of creating, authenticity, searching for access, personal creative work, analyse of creative processes, making animated film

Ďakujem za pomoc mojím vedúcim profesorom práce, p. Lukášovi Gregorovi Ph.D a Mg.A Eliške Chytkovej. Vďaka za ich ľudské sprevádzanie a trefné pripomienky. Taktiež ďakujem p. Jaroslavovi, Macke a môjmu Otcovi, ktorí ma povzbudzovali vo vytrvalosti a práci, a ktorí mi môžu poďakovať za svoju aktuálnu, vysokú mieru trepezlivosti.

...Tu niekde vznikla myšlienka podeliť sa s vlastným príbehom a tiež s bohatosťou a hĺbkou ľudí, kníh, vedeckých poznatkov aj modlitieb, ktoré mi prišli do cesty. Pomohli mi ísť za Svetlom a pokojom, preniesť veci z papiera do reality a najmä z hlavy do srdca. Možno pomôžu aj vám...

Prehlasujem, že odovzdaná verzia bakalárskej práce a verzia elektronická nahraná do IS/STAG sú totožné.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČASŤ	11
1 REFLEXIA	12
1.1 DEFINÍCIA POJMOV A ÚVAHA.....	13
1.2 DÔSLEDKY	17
1.2.1 Dôležitosť autentického bytia	18
1.2.2 Vplyv autenticity na tvorbu.....	19
1.2.3 Postupy v procese tvorby	20
1.2.4 Skúsenosť s postupmi tvorby („nepremenými“)	20
1.2.5 Sebapoznanie, sebauvedomenie	22
2 VPLYVY	26
2.1 VNÚTORNÉ VPLYVY	27
2.2 VONKAJŠIE VPLYVY	30
2.2.1 Vonkajšie externé	30
2.2.1 Vonkajšie vzťahové.....	34
2.2.1 Vonkajšie všeobecné	42
II PRAKTICKÁ ČASŤ	45
3 NOVÝ PRÍSTUP	45
3.1 DENNÍKY	48
3.2 NÁVRAT K SEBE.....	48
3.2 POSTUP PRÁCE.....	50
ZÁVER	53
ZOZNAM POUŽITEJ LITERAÚRY	54

ÚVOD

Končením svojho štúdia na škole sa rovnako ako pre mňa, aj pre mojich spolužiakov končí jedno obdobie života, a začína druhé. Preto ešte pred tým, než som začala premýšľať nad témou svojej bakalárskej práce, uvedomila som si, že si potrebujem, a chcem, zhrnúť tieto svoje roky, a zapísať ich, ako to človek robí bežne, napríklad do denníka. Pri hľbaní nad týmito rokmi svojho štúdia a života, som viackrát natrafila na isté otázky, ktoré kladiem sama sebe, vždy opakovane, už dlhšiu dobu. Chcela som si preto tieto opakujúce sa témy ozrejmiť, objasniť, a lepšie im porozumieť. Možno sa mi i podarí nájsť odpovede na niektoré z nich.

Za jednu z najdôležitejších častí tejto mojej bakalárskej práce považujem slová ľudí, ktoré sa počúvaním, stali pre mňa najväčším zdrojom a prameňom pre môj osobný i tvorivý život. Zahrnúť ľudí, ktorých som mala možnosť stretnúť v knihách, alebo vzácne osoby v mojom osobnom živote.

Pri čítaní svojich denníkov z obdobia týchto troch, či štyroch rokov štúdia, sa mi z nich často vynárali otázky ako: „**zmysel tvorby, motivácia, téma, otázka kto som, čo robiť, ako tvoriť, ako tvoriť autenticky,**“ a mnoho ďalších. Všimla som si, že ešte stále mi tieto otázky zaznievajú v mysli a uvážila som, že príprava a téma mojej písomnej bakalárskej práce by mala byť venovaná práve týmto otázkam a zaoberaním sa nimi. Túto prácu vnímam ako zhodnotenie svojho štúdia, preto môže vyznievať veľmi osobne. Ak to tak naozaj bude, tak dúfam, že nie na škodu.

„Beznádej však prichádza vo chvíľach, keď nevieme veci pomenovať. Dať im význam a zmysel. Keď nám chýbajú slová, ktorými by sme mohli pomenovať zmysel udalostí nášho života; slová, ktorými vieme zmysluplne vyrozprávať svoj príbeh.“ (Mannes, 2017, s. 125,126) Tento citát vo mne zaznel v súvislosti s tým, že beznádej má mnoho iných významov. A tak, ako ja (niekedy beznádejne) nedokážem pokračovať zmysluplne ďalej bez toho, aby som si pomenovala udalosti svojho, aj tvorivého života, tak niekto iný, (beznádejne) stráda v inej veci, a potrebuje si pomenovať, vyjasniť si a sám pre seba definovať niektoré záležitosti svojho vlastného, tvorivého života a bytia. Z tohto tvorivého života totiž každý tvorca čerpá pre tvorbu ako činnosť, ktorá sa stáva buď dobrým, alebo zlým ovocím. A mne záleží na tom, aby každé ovocie; či už o sebe vie, akým je plodom alebo nie; či je ešte zelené, alebo má blízko k dozretiu; či malé, veľké, farebné, suché alebo

šťavnaté; aby každé ovocie dorástlo do krásy, ktorou skutočne je, a aby sa toto ovocie stalo pokrmom pre svet, ktorý je tak hladný po kráse.

Táto práca je teda hľadáním, objavovaním, vyslovovaním, strácaním sa a neustálym, opätovným vstávaním.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1 REFLEXIA

Nasledovné zhrnutie je pokusom o reflexiu nad uplynulými rokmi môjho života. Mnoho sa toho neustále v čase mení. Jednak v osobnom, ale i pracovnom či školskom živote. Súhrn, alebo (seba)reflexia pred a po každom uzavretí niektorej kapitoly nášho života, je vždy obohatením. Človek preto, aby sa mohol vydať ďalej a zaujať správny smer, musí sa najprv zastaviť. Moja zastávka bola dlhá a plná strnulosti aj pohybu. Roky strávené v Zlíne na Univerzite a roky strávené diaľkovým štúdiom. Naše štúdium bolo ojedinelé novou situáciou, na ktorú nik z nás nevedel spočiatku reagovať. V čase COVIDu 19 sme sa mnohí vysporiadavali s určitou izoláciou, odtrhnutím od priateľov a rodiny, so zmenou nášho bežného fungovania. Raz bolo vo svete vidieť to, že sme všetci ľudia, a predsa reagujeme rôzne. Na jednu stranu bol tento čas veľmi zaťažujúci, v istom zmysle aj smutný, no vnímam ho aj ako príležitosť posunúť sa ďalej. Vonkoncom, život sám plynie, a bude plynúť ďalej, nech už sa stane čokoľvek, nech už by ho kto ako veľmi chcel zmeniť, čas je nezastaviteľne pohyblivé fluidum.

V prvom roku štúdia som mala možnosť naučiť sa základy animácie a pochopiť rôzne princípy. To, ako funguje pohyb vo filme, techniky, históriu animácie. Tiež som mala možnosť spoznať filmárov, umelcov a režisérov a priamo sledovať ako pracujú, a od nich sa mnoho naučiť. Samozrejme to platí aj o umelcoch spolužiakoch a celom kolektíve študentov a profesorov.

Keď sa trochu ohliadnem, prvý rok štúdia bol pre mňa podstatný. V druhom ročníku a z časti i v treťom sme už následkom pandémie zostali doma a na internátoch a pracovali diaľkovo. Toto bol čas priameho stretnutia sa so sebou a aj svojimi limitmi, bariérami, blokmi a otázkami. Osobnými, pracovnými, životnými. Najmä toto obdobie vo mne vyvolalo mnoho pochybností a odhalilo veci, ktoré som o sebe a tvorbe netušila. Dlhý čas potláčania emócií, pocitov a svojho ja. Snaha vtiesnať sa do naoko bezpečných tabuliek, rozmerov a vzorcov, ma nakoniec zablokovala a vyčerpala. Po určitom čase, keď som nabrala energiu s pomocou vzácnych ľudí, začala som skúmať a viac sa zaoberať tým, kým vlastne naozaj som a čo to má čo dočinenia s procesom mojej osobnej tvorby.

Snažila som sa vypátrať ako viac porozumieť sebe samej a tomu, prečo sa neustále stretávam s rovnakými problémami, ktoré žiaľ nedokážem vyriešiť. Myslím si, že každý človek má svoj vlastný spôsob, ktorým sa potrebuje vyjadriť. Sebavyjadrenie, to je vlastne tvorba. A ak

je človek autentický a v súlade so svojím bytím, verím, že aj jeho tvorba bude hodnotným, originálnym dielom.

Pri hľadaní som vychádzala i z vlastných denníkov, ktoré som nazvala denníkmi (ne)tvorby.

1.1 Definícia pojmov a úvaha

Pre ujasnenie významu slov často spomínaných v tejto mojej práci, je vhodné uviesť aspoň krátky sprievodný text pre lepšie objasnenie a predstavu.

Vychádzam pritom z vlastných skúseností, poznatkov, z kníh alebo rozhovorov s ľuďmi.

TVORIVOSŤ

Tvorivosť je určité bytie v čase, kreatívny proces, ktoré je účinné v každom človeku a má rôzne prejavy.

Podľa Szobiovej „*pojmem „tvorivosť – kreativita“ nie je v žiadnom prípade nový, najmä keď sa pozrieme na pôvod slova, ktorý pochádza z latinského „creare“ teda „tvoriť, vytvoriť, plodiť, rodiť...*

...Všeobecný myšlienkový obsah slovesa “tvoriť“ je: uvádzať do života, privádzať na svet, plodiť, pripravovať, chystať, komponovať, kombinovať, zostavovať, vypracovávať, vyrábať, zavádzať, stavať, budovať, produkovať, formovať, konštituovať atď.“ (Szobiová, 1999, s. 16)

TVORCA – tvorivá osobnosť

Tvorca , alebo „*Tvorivá osobnosť je charakterizovaná vnútornou motiváciou, považuje seba za pôvodcu správania, prevláda u nej motivácia výkonu a úspechu, prevažujú kognitívne motívy pri riešení vzťahov človek – svet a úsilie o uspokojovanie najmä vyšších potrieb.*“ (Džačovská, 2015, s. 19)

Typické pre tvorivú osobnosť je tvorivé a kreatívne riešenie problémov. Do toho patrí aj hľadanie nových, originálnych ciest pohybu života. Podľa teórií a výsledkov výskumov sa zistilo, že tvorivé osobnosti spájajú niektoré, často, podobné znaky. Ide napríklad o zvýšené sebedovomie, silnú motiváciu, ochotu riskovať, vysokú inteligenciu. Tiež sem zapadá aj zvýšená imaginácia, denné snívanie, tolerancia k nejednoznačnosti, zmysel pre humor a možno sa nájde aj viac ďalších spoločných črt. (Džačovská, 2015, s. 19)

HODNOTY

Tu hodnoty nedefinujem, skôr sa snažím nabádať k otázkam, nad ktorými som sa zamýšľala a stále ešte zamýšľam. Z týchto otázok a samotného textu vyplýva zamyslenie sa nad vlastnými postojmi, hodnotami, nad morálkou a nad rozdielmi medzi ľudskými postojmi a názormi. Zamýšľam sa nad tým, čo je dobré, zlé, správne, nesprávne. A čo je nemožno posúdiť. Je tu istý rozdiel hodnôt v ponímaní sociálnom a osobnom. Je dôležité pre každého samostatne vyjadriť si a pomenovať vlastné hodnoty. A takisto je dobré porozumieť sociálnym, kultúrnym, spoločným hodnotám, ktoré nazývame morálkou.

Morálka ako hodnota

Všeobecne morálku považujem za niečo, čo určuje kultúra, aktuálna spoločnosť (aj iná) situácia národa. Vnímam ju ako prostriedok pre kultivovanie človeka a národa. Vyvíja sa z histórie a stále trvá, rozvíja sa, niekedy i upadá. Každý človek jej rozumie podobne, nie však rovnako, pretože osobná morálka človeka sa odvíja od neho samotného. Morálku vnímam ako hodnotu, ktorú tvorí spoločnosť, ako hodnotu, ktorá chce dopomôcť k jednote medzi ľuďmi v pohľade na to čo je dobré a zlé. Čo je správne a nesprávne pre spoločnosť. Má možno za cieľ i určovať pomyselné hranice.

Podstata slov

Morálka, láska, priateľstvo, umenie. V dnešných časoch sa stráca význam slov. Je nepresný. Keď jeden človek pomenuje slovo morálka, alebo láska, môže pod tým myslieť niečo úplne iné, než druhý človek. Umenie má široký rozmer. Nemyslím si však, že kto tvorí, tvorí hneď umenie. Mám za to, že úlohou umenia je kultivovať. Má mnoho významov.

Umenie

Prečo je podstatné zameriavať sa, vyjasňovať si a pomenovávať svoje hodnoty? Prečo je podstatné aj pre tvorbu rozumieť hodnotám sveta, národa, svojho okolia a tým vlastným? Myslím si, že je to dôležité práve preto, že ten kto tvorí a má za cieľ kultivovať svojou prácou, je jeho povinnosťou zaujímať sa o hodnoty. Prinášať pravé hodnoty svetu a obohacovať svojou tvorbou ľudí, i seba samého.

Hodnotou chápem ako pravdivosť. Ak sme pravdiví k sebe samým, sme úprimní a autentickí, je taká i naša tvorba. Nie je nutné príliš premýšľať nad tým aké mám hodnoty, čo znamená pre mňa to či ono, ale je dobré si tieto odtienky všímať. Pravdou môže byť aj klamstvo, nie vo svojej podstate, ale v tom, že existuje a je možné ho zobrazit'. Tým ho

napríklad môžeme odhaliť, prezradiť. Tvorivou cestou k Pravde si môžeme my sami, ktorí tvoríme, ujasňovať nejasné. Tento postup je mne osobne blízky. Je to však vstup do neznáma. Chce to dávku odvahy. Pravdivá tvorba nám pomáha premáhať naše slabosti a neistoty. Kultivuje spoločnosť i samotného tvorivého človeka a učí ho hodnotám. Pohybom, chybami, vstávaním rastieme. A vytvárame spoločne – spoločné hodnoty.

Často sa zamýšľam nad úlohou a zmyslom tvorby v tejto dobe, v ktorej aktuálne žijeme. Švankmajer, v dokumentárnom filme režiséra Martina Šulíka – Zlatá šedesátá, vyjadril svoju myšlienku tým, že pomenoval dnešné umenie konzumným. Význam umenia stráca na svojom zmysle, stáva sa prostriedkom len akejsi zábavy. Jeho častou úlohou je iba zaujať, konzumovať a ísť ďalej, rýchlo k niečomu ďalšiemu. V dnešnej dobe „hltáme“ informácie a obrazy. Rýchlosť a kolotoč, do ktorého sa dostávame, nám nedovoľuje zastaviť sa. Môže sa stať, že začneme automaticky prijímať za svoje to, čo k sebe púšťame, a to aj bez akéhokoľvek vedomia. Toto môže byť nebezpečné pre človeka, no i celú spoločnosť. Môže to byť aj nebezpečenstvom tvorby a umenia. V dokumentárnom filme s názvom „Zlatá šedesátá“ od xxx, sa Švankmajer vyjadril o dnešnom umení tak, že ho dnešný človek akoby nepotrebuje. Dnešný človek sa chce iba sýtiť. V podstate umenie nepotrebuje. Umenie nemá žiadny dopad na spoločnosť, z preverených hodnôt sa stávajú zmenky na ukladanie peňazí. Uviedol príklad, keď dielo, ktoré má vnútornú obsahovú hodnotu, sa odkladá do trezoru, pretože má vysokú peňažnú hodnotu. Nik si ho však nezavesí do bytu. Tým dielo vlastne stráca svoju opravdivú hodnotu. Švankmajer tiež spomenul „masovú kultúru,“ ktorá vytlačila umenie z potrieb ľudí. Ďalej je tu REKLAMA, o ktorej neverí, že by nebola neideologická. Vychádzal pritom z vlastných skúseností života a tvorby z 50-60 rokov, kedy sám tvoril a stretol sa s režimom, ktorého snahou bola kontrola a cenzúra v záujme presadenia svojich ideologických „hodnôt“. Vyjadril sa o tom, že režiséri kedysi robili sluchov systému a boli ochotní točiť ideologické filmy. Reklama je pre Švankmajera absolútne rovnaká kolaborácia, pretože konzumná spoločnosť je podľa neho postavená na ideológii. Konzum je ideológia. Je to rovnaká zrada na slobode otcov súčasných mladých režisérov, ktorí nemajú pocit, že kolaborujú, zatiaľ čo odsudzovali svojich otcov, ktorí kolaborovali. (Šulík, 2009, 53.min)

Myslím si, že úlohou tvorivého človeka je všímať si pravdu a ukazovať ju, zhmotňovať, tvarovať ju a zviditeľňovať. A predkladať ju aj ďalej, svetu. V súvislosti so slobodnou tvorbou, ma zaujala táto konkrétna veta, nájdená v článku na *denník postoj.sk*. Musela som sa nad ním chvíľu zamyslieť a zastaviť sa.

„Umenie by sa pohlo vpred, ak by sme doň začali viac púšťať Ducha.“ (Brichtová, 2020)

Z vlastnej skúsenosti som presvedčená o tom, že to najlepšie čo môžem ja pre umenie a (svoju) tvorbu urobiť, je nechať jej kus priestoru na to, aby sa sama tvorila. **Aby bola sama tvorená.** Nepokladám sa viac za samostatného tvorca niektorého z diel. Tvorbu vnímam ako spoluprácu so svetom, prírodou, ľuďmi, životom, mystikou a bytím. Všimam si aktuálneho ducha v čase, ktorý vedie tvorbu. Je spontánna, intuitívna a v niektorých častiach tvorby absolútne neuchopiteľná.

„Je pre nás ťažké uchopiť časovosť a dimenzionalitu, pretože sme limitovaní slovami. Obraz tieto limity dokáže preklenúť, a preto sa môže stať bránou k nepoznanému.“ (Brichtová, 2020)

Formovanie vlastného názoru a postojov

Ako, kto, alebo čo by malo formovať moje názory? A čo moje postoje? Čo a kto ma v dnešnej dobe najviac a najmenej ovplyvňuje? Čím a kým sa nechávam obklopať? Čo prijímam do svojho vnútra, môjho bytia? S čím sa stotožňujem? Je tu iste mnoho ľudí, vecí, zvukov, pocitov, slov, informácií, ktoré na nás majú vplyv a ani si to nemusíme uvedomovať.

Ako jeden z najsilnejších vplyvov na spoločnosť a osobne na človeka vnímam médiá. Sú všade okolo nás, vo forme hudby, reklám, obrazov, filmov, animácií. S dnešnými technológiami máme, dá sa povedať, nekonečný prístup k hocčomu čo nás len napadne. Nie je teda náročné zistiť kedykoľvek akúkoľvek informáciu. Čo je často náročné je ustrážiť si vlastné súkromie svojho bytia a „nechať len tak byť“ samého seba. Nič neriešiť, nepremýšľať, nestarostiť sa. Myslím si, a mám osobnú skúsenosť s tým, že i keď sa sami so sebou stretávame v bežných situáciách života, je niekedy potrebné „úplne vypnúť“ a dovoliť si len tak byť. Zvlášť je riziko zahltenia väčšie u veľmi citlivých ľudí, vnímavých i na tie najmenšie zmeny.

„Nehľad' proto na názory množství, neboť tě obracejí zpátky k tobě samotnému a brání ti v růstu. Každý opak pravdy nazývají omylem, zjednodušují tvé rozpory a podněty tvého vzestupu odmítají jako nepřijatelné, neboť je mají za plody omylu. Touží abys žil uzavřen ve vlastní sklizni, abys byl parazit, vykradač sebe sama a vyřízený člověk...

...Nech je hovořit. Jejich rady vycházejí z povrchního srdce, které tě chce mít především šťastného. Příliš rychle ti chtějí poskytnout mír, jehož lze dosáhnout teprve smrtí, tou chvílí, kdy ti tvá sklizeň

konečně k něčemu je. Neboť to není sklizeň pro život, ale med včel pro zimu věčnosti.“ (Saint-Exupéry, 1994, s. 101)

Čerpať, učiť sa a prijímať vnemy a informácie. To je dobrá cesta. Ale je potrebné dopriať si aj patričný čas na spracovávanie takýchto vnemov. Práve v symbióze týchto dvoch „bytí“ nachádzame a spoznávame svoje pravé ja. Ale musíme sa mať na pozore pred svojimi skrytými pohodlnými bublinami, tzv. komfortnými miestami, kam utekáme pred sebou a skrývame sa. Stále sme ale tí istí, pred sebou sa nemožno skryť. Základným krokom k odídeniu z močiarov komfortov je pozrieť sa v odvahe na seba a prijať to, kým som.

„Hledáš, jaký dát životu smysl, ale smyslem je především stát se sám sebou, a ne pominout rozpor a tak dosáhnou ubohého klidu...“

...A pravdy, jež se ti nabízejí, jsou určeny jen k pohodlí a podobají se práškům na spaní. Pohrdám lidmi, kteří se sami otupují, aby zapomněli, nebo se pro osobní klid sami zjednodušují a udusí v srdci některou z tužeb.“ (Exupéry, 1997, s. 100)

1.2 Dôsledky

Keďže som u seba objavila problém pochopiť svoje vlastné ciele, motivácie a smerovanie tvorby, začala som sa viac zaoberať tým ako to mám pri tvorbe ja. Čo mi bránilo v postupe tvorby? Kde a v ktorej časti procesu tvorby som robila aké rozhodnutia? Čím boli tieto moje rozhodnutia motivované?

Častokrát mám v sebe veľa strachu a tak som zistila, že je pre mňa komfortnejšie vedomie toho, že sa držím toho, čo poznám. Takto ale život nefunguje, a preto, aby bol žitý, a aby tvorba bola tvorivá, je potrebné nabráť odvahy. Prišla som na to, že mojím najväčším strachom bolo byť sama sebou. Strach bol teda dôsledkom a zároveň aj tým, čo ma blokovalo pokračovať ďalej a napredovať. Tvoriť.

Objaveniu svojho ja predchádzalo vychádzanie z problémov, pozorovanie svojich myšlienok a emócií. Veľmi mi pomáhalo písať si denník a postupne zaznamenávať v procese tvorby všetko čo som pokladala za dôležité. Tvorba bola pre mňa prostriedkom k spoznaniu seba samej. V procese tvorby som mala možnosť uvedomiť si mnohé o sebe, aj o ľuďoch. Tvorba sa pre mňa stala prostriedkom k vyjasneniu si toho, čomu v tom čase nerozumiem a chcem pochopiť alebo vyriešiť.

1.2.1 Dôležitosť autentického bytia

„Zabudli sme na bytie a potom sme ešte zabudli, že sme zabudli“ hovorí filozofia. A preto žijeme pre tie súcna.“ (Hogenová, 2022, <https://open.spotify.com/episode/4LDMZFGpkCYFizgAWoLQr9>)

~ Narodil sa človek do sveta, v ktorom je strašne zima. Putuje, kráča, občas beží, niekedy spí a je to, čo po ceste nájde po lúkach a lesoch. Skôr ako by si začal uvedomovať to, že je tu, a že má možnosť vnímať svoje bytie, rozvíjať ho a skúmať, ochromí ho zima. Potrebuje sa rýchlo zahriať aby prežil. Nevie však ako. Keď kráča, premýšľa ako vyrobiť zdroj tepla. Tu pomyslí na smrť. Trochu sa zľakne, ale povie si, že doteraz všetko zvládol. Povzbudí sa a pokračuje v chôdzi. Začne padať sneh. Pomaly sa zvečerieva a slnko zapadá za hory. Je zima. Veľká zima. Človek sa trasie a prichádza panika. Čo len urobí? Nuž, nemá iné na výber, iba pokračovať ďalej a dúfať. Je už vysilený a padá na kolená. Nevládze. Chcel by to vzdať, ale musí ďalej. Už takmer ani nedúfa, no tu zrazu, núka sa mu pred očami hrubý pevný kabát. Je tam, zavesený na strome, akoby bol prichystaný priamo pre neho. Premýšľa nad tým. Ak sa doň oblečie, určite mu už nebude zima. Všimne si však niečo podivné. Niečo tu neseďí. Zrak mu padne na zem pod kabát. Je tam nastražená pasca. Človeku napadne, že ak sa vydá po kabát, ktorý ho ochráni pred zimou a vetrom, s istotou sa chytí do pasce. Než by ale mal zmrznúť na kosť, veľmi rýchlo, takmer bez rozmyslu vydá sa smerom k stromu. Skočí a hneď ako schytí kabát, pasca sa zacvakne, uzavrie a človek uviazne v okovách. Už ho nemučí tuhá zima, no stále zostáva uväznený. ~

Je normálne sa takto cítiť a nachádzať sa v podobnej situácii. Nie je však v poriadku v nej nastálo zostať, alebo sa v nej dokonca zabývať. Možno v určitom čase potrebujeme niečo, čo vytvára bezpečné prostredie, aby sme boli schopní prežiť. A možno to, ako to teraz zrovna je, je aj dobre, pretože zaseknutie sa môže byť, a aj je, súčasťou cesty. Z každej chyby môže vzísť aj niečo dobré. Ak nám ale záleží na našom živote, myslím si, že snaha o približovanie sa k svojej autentickosti je nutnosťou.

„Nôžky mám v betóne, krídelka kovové. Keď hlávkou pohnem, o obruč zavadí. Cítim sa voľne, nič mi tu nevadí. Iba si trošičku chrbátik ohnem.“ (Gaišberg, 2010, https://www.youtube.com/watch?v=TTe9PbQxAhU&ab_channel=adammikusovsky)

Aj keď je text piesne Mariána Gaišberga: „nôžky mám v betóne“, ladený v duchu trochu inej situácie, rovnako sa môže cítiť človek, ktorý nežije autenticky. Človek hľadá zdanlivú istotu, o ktorú by sa oprel. Hľadá svoje komforty a nechce ich opustiť. Nie vždy je potrebné alebo

dobré opúšťať svoje komforty. Avšak niekedy, najmä ak sú komforty uložené a pochované v zemi, je ich potrebné pustiť. Vyhrabať ich zo zeme a otvoriť. Niekedy ich ale nechceme opustiť, alebo sa na ne čo i len pozrieť, pretože v takom prípade je možnosť konfrontácie s pravdou. Nie vždy je to vinou samého človeka. Chcel možno iba utiecť pred chladom a tak uveril bezpečiu teplého kabáta, ktorý mu vo vidine pomoci v skutočnosti znemožňuje pohyb.

Do doby, než človeku začne vadit' toto bezpečné nebezpečenstvo, nedokáže stáť nohami pevne na zemi. Znemožňuje to sebarealizáciu, pretože tá sa deje iba v čase a priestore. A uzamknutý človek svojim časom márne, pretože je nečinný, aj keď tvrdo pracuje.

1.2.2 Vplyv autenticity na tvorbu

~ Človek strávi v pasci niekoľko minút. Hodín. Čas uteká a človek sedí v klietke. Začne premýšľať. Neustále iba premýšľa čo robiť ďalej – a dá sa ešte vôbec niečo robiť? V tej klietke mu už začína byť trochu zima, aj keď si obliekol teplý kabát. Začína chápať, že tu nechcel byť. Čo malo byť oslobodením, stalo sa dvojnásobnou tiažou. Beznádej? Možno trochu. Viera a nádej človeka ale ešte neopustili.. Plynú hodiny, z hodín splýva deň, dva... Koľko je to už času? Celé dva, či tri dni? Chcem ísť odtiaľto preč. Radšej do zimy. Radšej trpieť ako zostávať tu a pomaly umierať nečinnosťou. Takto už ďalej nechcem ísť, alebo vlastne neísť. Čo ale budem robiť? Som tu zamknutý...

...Klietka cvakla a zámok sa otvoril. ~

Niekedy sami sebe môžeme brániť v tvorbe a autentickom bytí tým, že vlastne niečo nechceme zmeniť, alebo pustiť. Niekedy dokonca niečo túžime zmeniť, cítime, že zmena je potrebná a dobrá, ale nevieme čo by sme mali zmeniť, alebo ako. Som si ale istá, že kto chce nájsť pravdu o svojom živote, nájde ju. Aj keď bude musieť prejsť púšťami a skalnatými horami, rozbúrenými riekami alebo príjemnými rozľahlými plánami, dostane sa ďalej – bližšie k sebe, skôr či neskôr.

Keďže je tvorba odrazom ľudskej duše, vyjavením vnútra, stáva sa táto činnosť pre neautentického človeka obrovsky náročným nákladom. Taktiež je ťažké, priam takmer nemožné vyjavovať umením svoje vnútro človeku, ktorý si volí **sebe neautentické prostriedky**. Napríklad techniku akou pracuje, farby ktoré používa, štýl, ktorý pri práci používa a necíti sa v ňom „doma“. Takéto dielo, aj keď hotové a pripravené pre divákov môže byť veľmi dobré. Autor ale pri procesoch tvorby na svojom diele nebude mať dobrý pocit alebo radosť. Pokiaľ to teda nie je práve zámerom autora, alebo experiment.

Autentickosť človeka ako v jeho vnútri, tak v prežívaní navonok je podstatná. Pre život, tvorbu. Autentické prežívanie zaručuje autorovi radosť z práce, pretože pozná svoje motívy tvorby, ciele, a prostriedky. Pozná svoje limity. To čo mu pri práci vyhovuje, a čomu sa naopak potrebuje vyhnúť. Pre autentickú tvorbu je teda potrebné poznať samého seba.

1.2.3 Postupy v procese tvorby

Naše vlastné bytie ovplyvňuje celé naše fungovanie v tomto svete. Sme akoby viditeľným obrazom. Do vnútra nám ale nevidieť. Kto by dokázal preskúmať hlbiny svojho srdca, či dokonca srdca druhého človeka? Sami pre seba sme záhadou, a vždy tak trochu budeme.

Pri tvorbe som sa stretla so zimou a silným vetrom. Postupy, ktoré som používala som nepremieňala a neuspôsobila ich tak, aby boli pre mňa prirodzené. Mojm kabátom, do ktorého som sa obliekla pred zimou bola štruktúra postupov, ktorú som verne nasledovala.

Už dlhší čas som si uvedomovala, že prvotným impulzom k tvorbe bolo pre mňa „vyprázdňovanie sa“ z nepríjemných pocitov a nespracovaných emócií. Aj toto je zrejme jeden z prístupov k tvorbe, a môže to byť aj dobre. Ale ja som nechcela zotrvať iba v akomto prístupe. Chcela som začať riešiť koreň veci. Nie (vy)užívať tvorbu iba ako prostriedok „terapie“. Myslím si, že hovoriť obrazom v animovanom filme, hlavne o problémoch, s ktorými sa stretávame je veľmi hodnotné. Koľkokrát sa my, ako diváci, dokážeme spojiť s postavou či príbehom, ktorý sa zaoberá ťažkými témami. Desivými, neriešiteľnými, úzkostlivými. Prečo i filmy s takýmito témami dokážu osloviť človeka? Myslím si, že okrem iného je to aj preto, že nám, ľuďom, pomáha vedomie, že nie sme v našich starostiach sami.

Problémy a nepríjemné pocity je lepšie priamo riešiť. Rozprávať sa o nich s blízkymi, čo je jedným z najlepších prístupov ako riešiť akékoľvek nejasnosti či ťažkosti. Zistila som, že je možné obliecť si kabát a skryť sa doň. No i tak sme tu, vo svete. Aj keď my nevidíme svet, sme jeho súčasťou. Nedá sa skryť, no dá sa prijať to čo je. Koľko kabátov nosím? Aký je môj kabát, do ktorého sa skrývam pred zimou?

1.2.4 Skúsenosť s postupmi tvorby („nepremenými“)

~ Pokračuje, neohliada sa, nezastavuje. Iba kráča a hľadá vpred. Má pred sebou nejasný cieľ. V hrubom ťažkom kabáte sa mu nekráča najlepšie. Postupuje veľmi pomaly a cesta sa tak stáva zdĺhavou a čím ďalej, tým viac náročnou. Po niekoľkých dňoch celkom vyhladol. Dochádzajú všetky zásoby, ktoré za ten kúsok svojej prejdenej cesty nazbieral. Je kost

a koža, v tejto zime takmer nič nerastie. Snaží sa využiť to čo sa naučil. Presne tak ako sa to naučil. Sprevádza ho presvedčenie, že keď sa nepomýli, určite niekam dôjde. Prechádza okolo rieky, neďaleko sa nachádza most. Je vratký a nestabilný. Napriek tomu sa človeku podarí bezpečne prejsť na druhú stranu. Tu ho čaká prekvapenie, cesta sa rozdvaja. Smerom doľava vedie cesta cez lúku. Nevyzerá nejak náročne, viditeľnosť je celkom fajn a cesta je dokonca aj označená tabuľkami s návodom ako postupovať ďalej. Druhá cesta smerujúca doprava vedie cez hustý les. Značka je trochu poškodená. Cesta je blatistá a les je na pohľad divoký, takmer ako džungľa. Mohol by byť plný nebezpečenstva. Človek v sebe pocíti, že toto je cesta, ktorou sa má vydať. I keď cesta vľavo pôsobí bezpečne, teraz by chcel vyskúšať cestu inú. Niečo ho láka k lesu. Stojí teda tam, na rázcestí a nevie sa rozhodnúť kadiaľ sa ďalej vydať. Cesta lesom je skľučujúco strašidelná. Čas plynie a zvečerieva sa. Človek stále stojí na mieste a premýšľa. Nerastie, nehýbe sa. ~

Keď ide o tvorbu krátkeho animovaného filmu, postupovala som nasledovne. Po príchode inšpirácii a idei, vytvorila som príbeh, ktorý som si zapísala. Z neho som vytvorila bodový scenár. Mojim večným problémom, s ktorým som sa stretávala už tu, bola nerozhodnosť a prílišné rozvetvenie možností deja. Toto ma sprevádzalo počas celej práce na filme. Nerozhodnosť a neustála zmena deja. Je jasné, že každý film sa počas výroby stretne s nejakou zmenou. Avšak môj postup som si sama pre seba nevedela ujasniť takmer vôbec. Rada som experimentovala a počas štúdia som mala možnosť zistiť, ktoré zadania a úlohy ma bavili najviac. Boli to „pocitové“ animácie, atmosféry a prostredia. Štruktúra, do ktorej som sa opakovane snažila vtesnať mi napokon začala vadiť. No nevedela som ako môžem inak postupovať, a že je tu mnoho možností. Až neskôr som pochopila, že bol tento môj postoj nesprávny, a že ani ľudia v mojom okolí nevnímajú tvorbu (len) ako niečo konzervované, presné a vopred jasne dané. Ja som však zostávala uzavretá vo svojich predstavách o tom, ako by som mala čo najsprávnejšie postupovať. Našla som sa na rázcestí až vtedy, keď som pochopila, že je možné, a pre mňa osobne nutné zmeniť svoj prístup. Ale ako? Začala som nad tým niekedy až príliš premýšľať, a tak som nedovolila času aby mi postupne a prirodzene ukazoval čo je pre mňa naozaj dôležité. Celý ten čas som hľadala čo je správne. Nie pre mňa ale pre moju predstavu o sebe, ktorá však nebola pravdivá. Napriek tomu som si začala klásť podstatnú otázku s cieľom spoznania svojho vlastného bytia. Kto vlastne som?

1.2.5 Sebapoznanie, sebauvedomenie

~ Už-už vykročil pohodlnou a bezpečnou cestou. Keď urobil prvý krok, pozdravil sa mu iný človek, nejaký neznámy muž. Čo to – kde sa tu vzal? Akoby sa len tak z ničoho nič objavil! Človek sa neznámemu mužovi pozdravil. Začali viesť dialóg. Neznámy muž sa človeku zdôveril, že kráča do lesa. Spýtal sa, či ho človek nechce kúsok sprevádzať. Súhlasil. A vlastne bol i rád, že má možnosť skúsiť ísť po tej tajomnej ceste, aspoň kúsok. Nuž, bude vedieť aké to je, ísť aspoň raz týmto smerom. Bol za to vďačný. Zároveň sa s týmto neznámym mužom cítil nezvyčajne dobre a v bezpečí. Prekvapilo ho, že sa na tejto ceste zrazu nebál. A možno by dokázal aj pokračovať ďalej práve touto cestou. Ešte hodnú chvíľu spoločne kráčali a rozprávali sa. Bol to obohacujúci rozhovor pre oboch ľudí. Došli takmer na kraj lesa. Tu sa neznámy muž zastavil, otočil sa na pútnika a povedal: „Ďalej už musíš pokračovať sám. Je to tvoja cesta a len ty sám sa pre ňu môžeš rozhodnúť. Voľba je na tebe a máš úplnú slobodu.“ Človek na chvíľu zmeravel. No o krátky čas porozumel, že to nie on sprevádzal neznámeho muža k lesu, ale tento muž mu pomohol na ceste bližšie k sebe, aby nabral odvahy, a aby ho posilnilo ich priateľstvo na ďalšej ceste. Človek už nebol sám. Usmial sa, poďakoval a vydal sa ďalej na cestu do neznáma. ~

V otázke „Kto som?“ tkvie hlboko ešte jedna, iná otázka: „Kam smerujem?“.

Cesta je cieľ. Už na ceste zakúšame príchut' destinácie, do ktorej by sme chceli doraziť. Nie len naše podvedomie nás ťahá vpred. Život i tvorba je pohyblivá činnosť.

Ako sa ale vydať na vlastnú cestu tvorby? Každý z nás začal svoju cestu tvorby už v detstve. Prvým chytením pastelky a načmáraním chumáča na papier. Tento malý čin mohol spôsobiť radosť u našich rodičov. Každá plodná tvorba prináša radosť, či potešenie, pochopenie, alebo úľavu. Možno však i strach a rôznu škálu farieb pocitov a výrazov.

Plodnosť tvorby:

Aby tvorba bola radostná, či plodná, aby jej ovocie mohli zbierať naši diváci (ak sa jedná o film), musíme sa na ceste tvorby dobre postarať o budúce plody. K tomu postačí pár jednoduchých vecí. Jednou z nich je príliš neskúmať svoj proces. (Môže to znieť zvláštne, veď o čom je táto práca?) Zistila som však, že niekedy je potrebné ubrať aby sme mohli ísť na ceste rýchlejšie. Alebo spomaliť, nech je možné naskočiť na správny smer. Najlepšou analýzou je krátke ohliadnutie sa do minulosti.

Pre tvorbu, a vôbec, pre možnosť tvorby je potrebná **sloboda**. Spôsob života človeka má prirodzene vplyv na jeho tvorbu. Tvorbu si nemožno privlastňovať.

Prof. PdDr. Petr Osolsobě, Ph.D., sa raz vyjadril o cene slobodnej vôle takto: „*Cena slobodnej vôle je tak vysoká, že zhodnotená môže byť len tak, že sa jej časti vzdáš a z lásky ju niekomu daruješ.* (Osolsobě, 2018, s. 3)

Verím, že i tvorba a proces tvorby môže byť darovaný. Vtedy, keď ho darujeme, vzdávame sa časti vlastnej slobodnej vôle. Zdá sa byť paradoxom, že práve vďaka darovaní svojej slobodnej vôle, sa stávame skutočne slobodnejšími. A naša autenticnosť sa môže plnšie prejavovať vo svojej kreativite.

Autenticnosť človeka je stála v prítomnosti. V prítomnosti sa zároveň neustále vyvíja. Je dôležité vedieť, že život je síce v neustálom pohybe, situácie prichádzajú a odchádzajú. Menia sa, človek dospieva. Dôležitým faktorom k vyvíjaniu ľudskej tvorby je možnosť **voľby a rozhodnutia**. Časť života je neurčiteľná a nepredvídateľná. Ale sloboda a schopnosť rozhodnúť sa o tom čo vykonáme v tom či onom momente, tu máme slobodnú voľbu usmernenia myšlienok, alebo voľbu činu.

Rovnako ako križovatky života, existujú i križovatky tvorby. Všetky rozhodnutia, malé, či veľké, sú dôležité na našej ceste. Určujú totiž smer. Niektoré rozhodnutia konáme bez premýšľania, iné potrebujú mnoho času, aby dozreli. Napríklad ťah štetca. Môžeme sa nechať viesť emóciami, alebo emócie zavrhnúť a do tvorby ísť skôr rozumom. Je mnoho spôsobov a postupov tvorby. I hľadanie je proces, skúmanie môže byť tvorbou a je kreatívnou činnosťou.

Moja osobná skúsenosť napovedá, že **emócia** je obrovským pomocníkom tvorby a prostredníkom vzniku diela. Emócie, ktoré sú vtisnuté do diela, často oslovia ľudí, i keď my sami si neuvedomíme prečo. Domnievam sa, že je to preto, že emócie sú veľmi citlivý a silne združujúci prvok vzájomného ľudského dorozumievania sa, sú spájacím článkom vzájomného porozumenia, a komunikáciou bez použitia slov, či gest. Dielo, do ktorého je vtisnutá emócia, má často väčšiu šancu, že osloví diváka.

Všimla som si, že silná emócia vznikne mnohokrát celkom spontánne. Čo prináša emóciu a následne ideu, je väčšinou **myšlienka** (môže byť podvedomá). Myšlienka môže mať alebo prísť v čas prítomný, to je realita. Môžeme spomínať i do minulosti, vtedy je myšlienka minulá. Spomienka môže však byť i nereálna, to je pohľad a očakávanie budúcnosti, alebo fantastická, čo znamená – vymyslená ako v čase, tak i v priestore. Avšak ak s myšlienkou narábame a modulujeme ju teraz, v prítomnosti, či už je myšlienka stará, či nová, či fantastická alebo nereálna, je stále isté, že nad ňou premýšľame v prítomnom čase. Pracujeme s ňou v realite, i keď samotná myšlienka nemá hranicu. Nápad je najlepší vtedy,

keď nie je obmedzený. Časom je však nutné vymedziť mu **zdravé hranice**, aby mu bolo umožnené rozvíjať sa a napredovať tým, či oným smerom (opäť dôležitosť rozhodnutia).

Zodpovednosť. Pri myšlienke a zvolení si témy, či pri nápade, máme slobodu rozhodnúť sa či myšlienku vezmeme za svoju alebo nie. Iným slovom, je len a len na nás, tvorcoch, či vezmeme tú, či inú myšlienku na zodpovednosť. Od emócie, myšlienky, slobody rozhodnúť sa, prijatia ideí o jej spracovaní, prichádza definovanie témy. Nemusi byť určená doslovne, stačí mať vedomie témy.

Téma je snáď najdôležitejším oporným a pevným bodom od uchopenia začiatku, až po dokončenie finálneho diela. Samozrejme je ideálne keď dokážeme tému zadefinovať už na začiatku, čo najskôr. K tomu nám pomôže neúnavné kladenie a odpovedanie si na rôzne otázky. Môžu to byť otázky na samom začiatku, ako napríklad:

- Aký mám z tohto zvoleného príbehu pocit? Ako sa cítim v tejto myšlienke, v tejto téme?
- Je to pre mňa osobná, či všeobecná téma?
- Dokážem spracovaniu témy venovať toľko času koľko je potrebné? Je pre mňa osobne dostatočne príťažlivá? (Toto je možné v tvorbe napr. vlastného filmu, nie však vždy, ak sa jedná o zákazku s presným zadaním.)
- Aká technika, a ktorá moja schopnosť môže byť pre spracovanie tejto témy najvhodnejšia?
- Chcem v téme zvýrazniť niektorú z vyjadrovacích prostriedkov? (kamera, strih, hudba, či iné)
- Na čo chcem dať dôraz?
- Aká je pointa môjho filmu?
- Žáner?
- Čo je mne najbližšie a v čom sa cítim dobre/ zle?
- Chcem túto tému spracovať? Chcem na nej pracovať?
- Aká je moja motivácia? (Prečo?)
- Sledujem nejaké ďalšie ciele? (zasielanie na festivaly, spolupráca, uchádzanie sa o prácu - portfólio)

Na to, aby strom mohol niesť v budúcnosti plody, musí byť v prvom rade najskôr pripravená pôda. Najväčšou chybou je nepripravenosť pôdy – základu. Základom je mnohokrát práve TÉMA.

Pri snahe spoznať seba samého je možné pomôcť si filozofiou alebo psychológiou. Ak zatiahneme do týchto hlbín, musíme tam ísť s vedomím, že sme laici, a s informáciami a poznaním, ktoré sa nám dostane, musíme zaobchádzať s nadhľadom, a vedomím vlastnej nedokonalosti a sklonom robiť chyby. Teda, je možné, že niektoré informácie pochopíme nesprávne, nie je preto vždy najlepšie držať sa silou mocou toho čo sa dozvieme. Hovorím tu napríklad o rôznych testoch pre lepšie spoznanie svojej povahy a osobnosti, kde odpovedáme na rôzne otázky.

2 VPLYVY

~ Vydal sa teda na cestu do neznáma. Netuší kam príde, ale pocit, vášeň a taký vnútorný oheň mu napovedá, motivuje ho ísť ďalej. A možno práve tá neistota je tak vzrušujúca. Nevie čo sa stane, nevie koho a čo stretne, nevie nič. Pozná len pár plodov, ktoré rastu pozdĺž lesa. Keď si nazbiera zásoby a napije sa z prameňa, vstúpi do hlbín lesa. Dlho sa motá, tápa. Vedel, že to nebude jednoduchá cesta, no napriek všetkým protivenstvám, ktoré stretá, myslí na svojho priateľa. Na jeho cestu, jeho rady vlastných skúseností na ceste. Na jeho milú, ochotnú pomoc, za ktorú nič nežiadal. Posilnený priateľstvom je pútnik odhodlaný. A šťastný. Je noc, možno skôr skoré ráno, pretože sa v diaľke za horami brieždi lúč svetla. Za skalnatým údolím pomaly vychádza slnko. Celý deň a celú noc pútnik pochodoval a predieral sa húštím lesa. A teraz naň spadla únava. Zahmlilo sa mu pred očami a odpadol. Keď sa po niekoľkých hodinách zobudil, bol vysmädnutý, hladný a unavený. Na jeho bruchu a rukách ležala akási žaba. Skočila ďalej a on sa strhol. Ruky mu začali chradnúť a vráskavieť. Zľakol sa a tak bežal namočiť svoje ruky do neďalekej rieky. Hneď sa z nej aj napil. Nebola dobrá. Vlastne bola odporná, skazená. Nežili v nej ani žiadne ryby. Až teraz si všimol akú má tmavú farbu. Rukám voda nepomohla, naopak. Koža začala ešte väčšmi usychať. Čo sa to deje? Hovoril si pútnik. Netušil prečo voda nepomohla a tak bežal ďalej. Dúfal, že nájde niečo, čo mu pomôže. Keď prechádzal okolo obrovských listov, všimol si, že je v nich ukrytá voda. V rýchlosti si ju nalial na ruky. Pomohlo to! Pomohlo to. Ale len na chvíľu. Ruky sa nespamätali, ale koža prestala vráskavieť. Napojil sa vody a pomaly kráčal. V diaľke započul akýsi hluk. Trochu ho vystrašil. Ale lákala ho omamná vôňa. Bol taký hladný, že si bol celkom istý tým, že tá vôňa vychádza z niečoho čím by sa mohol nasýtiť. Rozhodol sa ju nasledovať, aj napriek neustále sa blížiacemu hluku a kriku. Nechal sa opantať svojou túžbou po nasýtení, až ho omamná vôňa celkom opantala. Stratil sa, a mal pocit, že ničomu nerozumie. Zrazu nevedel kde je. Všetko okolo neho bolo nejaké iné. Predmety, ktoré nikdy nevidel mu lietali okolo tela. Alebo to bol on, kto lieta? Nedokázal sa pohnúť. Obklopovali ho rastliny, ktoré v živote nevidel. Iba sedel a pozeral sa. Asi po hodine si zvykol na vôňu omamných rastlín a začal zaostrovať zrak. Myslel sa mu pomaly navracala a lietajúce veci naberali svoje pôvodné tvary a gravitáciu. Aj on sám. Keď bol schopný celkom normálne myslieť, uvedomil si kde je. Pred sebou uvidel množstvo pohyblivých rastlín, ktoré sa svojimi listami omotávali okolo zvierat, ktoré požírali. Pútnik sa zľakol. Až tak, že sa nebol schopný ani len pohnúť. Kúsok od neho ale započul akýsi hlas, ktorý nikdy predtým nepočul. Trochu mu pripomenul priateľa, ktorého predtým stretol. Ale tento Hlas

bol predsa len iný. Bol hlbší, taký tichý, a veľmi jemný. Taký jemný, že najmenší závan vetra by ho odniesol do diaľav sveta. Ten hlas prehovoril: „Pohni sa.“ Bol taký jemný, ale taký presvedčivý a dôveryhodný, že sa človek nestihol čudovať svojej akcie, už bol na nohách a utekal pred nebezpečenstvom. Unikol len tak tak. Nerozumel ako sa mu to podarilo. Bol však už poriadne unavený. Keď si trochu odpočinul a niečo málo zjedol, rozhodol sa pokračovať na ceste, a dávať si pozor. Pretože pochopil, že sa v tomto neznámom prostredí nesmie správať ako chce, ale musí sa mu prispôbiť. Je teraz jeho súčasťou. ~

Pri svojom bádání nad postupmi a procesmi tvorby som chcela zistiť čo na mňa ako vplýva. Vychádzala som z osobnej skúsenosti, že som sa pri tvorbe dokázala niekedy sústrediť niekoľko hodín vkuse, inokedy som vnímala obrovské rozptýlenie. Chcela som si prispôbiť nielen vnútorné, ale i vonkajšie prostredie tak, aby sa mi dobre pracovalo, a mala som pri práci čo najmenej rušivých vplyvov. Toho, čo pri tvorbe na nás môže vplývať je nespočetne mnoho. Schopnosť uspôsobiť si svoje vnútorné i vonkajšie prostredie vyplýva určite aj zo sebapoznania. Keď vieme vnímať a rozlišovať kde sa ako správame, ako reagujeme na rôzne podnety, môžeme aj s týmito skúsenosťami pracovať v náš prospech a v prospech našej tvorby. Pokúsila som sa teda odhaliť, zachytiť a zapísať rôzne podnety, ktoré na človeka v procese tvorby môžu vplývať. Vplyvy rozdeľujem do dvoch kategórií. Na vnútorné a vonkajšie.

Vnútorné vplyvy sú viac orientované na hľadanie autenticity a porozumeniu tomu, čo vplýva na tvorcu pri jeho tvorbe.

Vonkajšie vplyvy sú viac orientované na okolitý svet a na to, čo a ako nás ovplyvňuje. Viac sa zaoberám tým, čo vplýva na tvorcu zvonka.

2.1 Vnútorné vplyvy

Za vnútorné vplyvy pokladám to, čo vychádza z vnútra človeka. Z ľudského vnútorného, celkom neprebádateľného sveta.

Najprv si pomenujeme vnútorné vplyvy (kľúčové témy) a vysvetlíme čo vlastne znamenajú. Keď sú vplyvy pomenované, môžeme si ich nižšie rozobrať podrobnejšie.

Vnútorné vplyvy (kľúčové témy): *poznať svoje vnútro, tvorba ako motív, sebaotvrdenie, schopnosť sebaoznávania, stres, nálada, otázky, starostlivosť, čo – kto je človek?, potreby ľudí, moje potreby, starostlivosť o svoju tvorbu, limity, motivácia, vášňa emócie, myšlienky (zatvorená, otvorená myseľ), sebaúcta, inteligencia, ticho, citlivosť, vďačnosť*

„A kedyby ses mňa zeptal: „Mám toho človeka probudiť, alebo ho nechať spať, aby bol šťastný?“ odpovím ti, že o štěstí nic nevím. Kdyby však byla štěstím polární záře, nechal bys přítele spát? Člověk nemá spát, muže-li ji poznat. Pravda, ten člověk spánek jistě miluje a libuje si v něm: ale přesto jej z toho štěstí vytrhni a vyžeň ven, aby se uskutečnil.“ (Saint-Exupéry, 1994, str. 101)

V tvorbe teda odrážame časť, ak nie i celé naše bytie – naše vnútorné prežívanie, myšlienky, postrehy, nápady, úvahy, pocity. Na to, aby sme tak mohli konať, tým mám na mysli, autenticky tvoriť, je nutná, aby sme boli zobudení. Môžeme mať buď zaTvorenú, alebo oTvorenú myseľ. V tvorbe sa odráža to, čím človek je – a čím žije. Keď sa tak zamýšľam nad poslaním, úlohou umenia, dochádzam k záveru, že ním určite nie je (iba) vyjavovanie svojho vnútra. Nie je to cieľom, však je cestou k dozrievaniu v tvorení. A práve kvôli tomu je aj cieľom. Týmto dozrievaním sa nám, autorom, osobne vyjavuje naše bytie. Dokážeme skrz históriu nášho života tvorby, usúdiť aký bol a je náš život v prítomnosti. Z tohto pohľadu vieme zhodnotiť v pohybe, kam chceme ďalej svoj život nasmerovať. Každý človek hľadá naplnenie, lásku a plnosť žitia. Krása, ako synonymum slova autentické dielo (autentickej bytosti), je tým, čo oslovuje. Donúti okoloidúceho zastaviť sa, vo svojom osobnom živote – zhodnotiť a premyslieť kam by asi mal smerovať ďalej? Čo by som mal hľadať? Idem správnou cestou? Krása vyvoláva otázky. Krásne, na oko nebezpečné, blúdivé, radostné, šialené, pekné, milé... Z krásy sa teda rodia otázky. A v srdci človeka dozrievajú odpovede. V čase... Postupne, pomaly.

Čím chceme ako umelci, tvorcovia naplniť svet a životy ľudí, i tie naše? To je dôležitá otázka, ktorú si musí každý autor raz v živote položiť.

Z môjho denníka (ne)Tvorby:

„09.01.2023 Najviac demotivujúce je pre mňa to, keď mi začnú ľudia radiť a akoby sa snažia mi pomáhať, pretože vidia, že keď sa ma spýtajú na otázku, ako ide bakalárka? Tak som hneď tak nejak nesvoja (aj keď sa to snažím nedávať najavo)... Niekedy sa niektorí ľudia snažia riešiť mi moje „problémy“. Vyriešiť mi život, nejakým spôsobom ma podľa seba nasmerovať, pretože sú predsa starší, skúsenejší a čím tým si už prešli. Toto môže byť koľkokrát aj pravda. Lenže väčšinou je problémom to, že ma tento človek vôbec nepozná. Keď mi potom dáva nejaké rady a hovorí svoje životné skúsenosti, vôbec to nakoniec nezapadá do toho, kto som ja, a akým spôsobom funguje riešenie problémov pre mňa.“

Dostávame sa potom do kvázi rozhovorov, v ktorých mi ten druhý povie: „Sprav to takto a takto, a ja som to spravil/a takto a fungovalo to. A niekedy proste musíš vydržať, a niekedy ťa to ani nemusí baviť, a nemusíš mať z toho radosť. Dôležité je byť verný a vytrvalý. A keď príde radostný deň, som rád/a. Ale väčšinou nepríde...Musíš to proste vydržať...”

Vďaka teda za motiváciu...

Je naozaj život, práca, tvorba a vzťahy iba o nejakom „vydržaní“? “ Ja nechcem celý život iba niečo vydržať, chcem sa zo života učiť a tešiť sa a milovať a vidieť a spievať a tvoriť a... A byť, naozaj, naplno, úprimne, len byť...Takýto rozhovor s druhým človekom ma nielen že nemotivuje, ale rovno demotivuje, a ja sa neovládnam a hnevám sa. Na seba, aj na to čo som doposiaľ urobila alebo ešte neurobila. Ako by som mohla v takomto rozpoložení tvoriť?... Alebo žiť. Nechávam sa príliš vyrušovať slovami, svojimi vlastnými myšlienkami, a taktiež názormi druhých ľudí. Nevieam to v pokoji prijať, že to je názor druhého človeka, a ja sa podľa neho nemusím riadiť.

Bolo by osožné viac si všímať svoje vnútorné pochody a hnevu dávať voľný, avšak usmernený priechod. To je však niekedy náročné a pre mňa zložité. Mojou reakciou na vlastný hnev je obviňovanie sa. Nedávno som však objavila, že hnev je obrovská dávka energie, ktorú by mohlo byť prínosné využiť na niečo dobré. Obrátiť obviňovanie, ktoré len opäť plodí ďalší hnev a ďalšie obviňovanie, na niečo iné. Napríklad využiť hnev na fyzickú námahu, niekde s niečím pomôcť, zacvičiť si, či inak vydať von zo seba túto emóciu.

V procese tvorby sa tak o niečo zminimalizovali nepríjemné dôsledky viny, čiže úzkosti a nechuti.

Aj keď animácia nie je jednoduchá záležitosť, i tak si myslím, že najväčšou a najťažšou prácou je práca s vlastnými myšlienkami.

Je veľkým nešťastím nemať vo svojom okolí človeka schopného počúvať. Veľmi ma to unavuje, mať vo svojom okolí ľudí, ktorých nezaujíma umenie, a vlastne nerozumejú tomu, čo robím a o čo usilujem. Dokáže ma to demotivovať aj na celý deň. Umenie a kreativita nie je niečo, čo sa dá naplánovať. Tak – teraz budem robiť to a to a dokončím dnes túto ilustráciu, a presne pri tom viem ako dlho mi to bude trvať a aký bude konečný výsledok...”
(Šimová, 2023, s. 133)

Vo všeobecnosti sa mnoho blokov vyrieši tak, že spoznáme sami seba. Naučíme sa všímať si svoje vlastné zmýšľanie, pozorujeme svoje reakcie v rôznych situáciách, a robíme rozhodnutia. Z tohto vieme vydedukovať čo zvládneme a čo nezvládneme, dokážeme si odskúšať a nadstaviť čo, ako a kedy urobím, pretože poznám svoje možnosti. Poznáme svoju

povahu, to čo dokáže od našej práce odpútať pozornosť. A pri spoznávaní seba sa postupne pri práci začnú objavovať problémy, bloky a pod., ktoré chceme nejakým spôsobom vyriešiť.

2.2 Vonkajšie vplyvy

Aj pri vonkajších vplyvoch si najprv pomenujeme vplyvy (a ich kľúčové témy) a vysvetlíme si čo znamenajú. Keď sú vplyvy pomenované, môžeme si ich opäť nižšie rozobrať do podrobna. Pri vonkajších vplyvoch ich rozdeľujem ešte do troch podkategórií. Pri každej podkategórii sa zastavím pri **pomenovaní vplyvov**, pri **problémoch a hľadaní ich riešení**, a **pri podporných vplyvoch**. To všetko popíšem k daným vonkajším vplyvom rozdelených v týchto troch podkategóriách.

1. Vplyvy vonkajšie EXTERNÉ
2. Vplyvy vonkajšie VZŤAHOVÉ
3. Vplyvy vonkajšie VŠEOBECNÉ

2.2.1 Vplyvy vonkajšie EXTERNÉ

Vonkajšie vplyvy EXTERNÉ (kľúčové témy): priestor, čím sme obklopení?, svetlo, ticho, zvuky-hluky, hudba, vône, zmysly, spoločnosť a samota, slobodné prostredie, pocity v prostredí, výber vplyvov, zahltenie, prostredie ako odraz vnútra

Priestor, v ktorom sa nachádzame nás ovplyvňuje viac než si myslíme. Je to neodlúčiteľná súčasť našich životov, plná obrazov. Každý obraz má na človeka vplyv. Ako sa cítim v prírode? Ako sa cítim v meste na ulici, v noci keď je ticho? A naopak, ako sa cítim tam, kde je rušno, v skorých ranných hodinách? Pôsobenie miesta na človeka sa odvíja od obrazu, to je **priestor**, ktorý človek vidí, a ktorým je obklopený, a taktiež od **času** stráveného v určitom v priestore. Je namieste venovať sa pri skúmaní vplyvov väčšej pozornosti na prostredie, v ktorom tvoríme a v ktorom žijeme.

Z môjho Denníka (ne)Tvorby:

„11.01.2023 Problém s priestorom vyriešilo moje nové bývanie, kde je potrebné ticho, obmedzenie internetu (teda aj nežiaduceho prívalu, niekedy rušivých, informácií). Priestor vplýva vo viacerých oblastiach k fungovaniu človeka, dopomáha určovať jeho životný štýl,

vytvára odraz vnútorného priestoru človeka, a v neposlednom rade je to miesto, kde sa môže človek slobodne prejavovať. V nepodporujúcom prostredí je náročné pracovať. Preto je nutné, zvlášť ak ide o umeleckú činnosť, vytvoriť si svoj vlastný priestor.

Súčasťou vytvorenia vhodného priestoru môže byť napríklad aj spoločnosť druhého človeka², alebo viacerých ľudí. Mňa osobne motivuje, keď so mnou niekto v jednej miestnosti pracuje. Nevieť prečo je to tak, možno sa cítim byť pod dohľadom, a nechcem, aby si ten druhý človek nevieť čo o mne pomyslel, keby som prestala pracovať, zatiaľ čo on na niečom stále robí. Možno ma teší prítomnosť druhého človeka a cítim sa tak, že na niečom pracujeme spoločne, aj keď napríklad robíme dve úplne odlišné veci.

Občas zavolám kamarátku, ktorá na niečom pracuje. Ale i tak som väčšinu času sama, čo mi nie vždy k mojej tvorbe prispieva. Často sa zamotám v nejakej nie najzdravšej rutine a vo svojich myšlienkach, aby tomu nebolo málo. Samej sa mi ťažko pracuje. Len veľmi ťažko sa sama donútim niečo nakresliť, a možno je to práve kvôli prístupu, ktorý volím pri práci. Už som všetko začala brať výkonovo. Už zo strednej školy sa mi štúdium spája iba s podávaním nejakého výkonu. Máš niečo správne, máš dobrú známku. Máš niečo nesprávne, máš zlú známku. Keďže som strednú študovala technický odbor, človek by si bol pomyslel, že je takéto hodnotenie azda správne.“ (Šimová, 2023, s. 125)

„17.01.2023 Práve teraz, pri čítaní svojho denníka, som si porovnala svoj zápis z 3.4.2022, a zápis z nedávna, z pár dní dozadu. Je neuveriteľné, že som sa pristihla pri tom, že som opäť a nanovo spoznala jeden fakt. To, že je pre mňa nesmierne dôležité v akom prostredí pracujem. Mojou povrchnosťou som sa doteraz sústredovala iba na vonkajšie podnety. Rovnako, a ba i viac dôležité je to, v akom stave je práve teraz, či pri tvorbe, môj vnútorný priestor. Pokoj je jediné miesto, kde je možné tvoriť.“ (Šimová, 2023, s. 159)

Priestor ako obraz človeka:

Nielen z vlastnej skúsenosti som si vedomá toho, že priestor istým spôsobom odráža vnútorné rozpoloženie človeka. Priestor odráža, ukazuje jeho ducha, pretože zobrazuje to, čo sa človeku páči (alebo nepáči). Ak má človek možnosť prispôbiť si vlastný priestor, v ktorom žije podľa seba, tu sa v prostredí najviac ukazuje následok jeho autenticity v prispôbení si prostredia vlastnej potrebe bytia.

Môžeme si predstaviť, že sa chystáme k niekomu na návštevu. Čo môžeme o tomto človeku vyčítať z jeho osobného priestoru? Keď sme vnímaví, všimneme si, že je priestor čistý, útulný a minimalistický. Môžeme teda uvážiť, že tento človek má rád čistotu a poriadok.

Podobne to môže byť i v jeho tvorbe. Ak prídeme na návštevu do priestoru, kde je neporiadok, veci sú rozhádzané po zemi a stole, v chladničke leží dva týždne stará pizza, jednoducho uvážime, že tento človek je viac chaotický, možno i neporiadny, alebo vyčítame, že nie je tak citlivý na prostredie, v ktorom sa nachádza. Najviac nám však o človeku povedia detaily, ktoré sú niekedy veľmi nenápadné.

Tak ako môžeme z priestoru vyčítať mnoho o druhých ľuďoch, tak isto to platí aj o nás samých. Som schopná všímať si ako sa správam v priestore. Ideálne je, ak má človek svoj osobný, bezpečný priestor, kde môže stráviť čas osamote a kam sa môže vždy navracáť a čerpať. V takomto slobodnom priestore si človek ľahšie dovoľí správať sa prirodzene a autenticky, keďže jeho správanie, činnosti, upratovanie, pravidlá, nie sú podmienené druhými osobami. Takýto čas v priestore je veľkým prínosom pri snahe spoznávať seba samého.

Správne „čítanie“ nášho vlastného priestoru nám môže dopomôcť pochopiť lepšie seba samých. Začala som si u seba všímať, že v pravidelných intervaloch sa u mňa opakuje jeden jav v mojom prostredí. Na jednej strane som zažívala obrovskú a nevyhnutnú potrebu nájsť všetkým veciam v priestore vlastné miesto Bola tu aj potreba upratať priestor do dokonalosti, veľmi často vetrať vzduch, zariadiť aby bolo všetko čisté. Potreba zbaviť sa prebytočných vecí, vytriediť ich a prípadne si dokúpiť potrebné, nové. Na strane druhej som si u seba všimla opakujúci sa jav, kedy som nedokázala priestor upratať a dať „do poriadku,“ nech už som sa snažila ako som chcela. Bola som ľahostajná voči kopiacim sa papierom na stole. Nemala som energiu ani náladu venovať sa uprataniu a usporadúvaniu, napriek tomu, že mi tento neporiadok prekážal. Neskôr som pochopila, že tento neustále sa striedavý obraz môjho prostredia je odrazom môjho vnútra. Bol odrazom môjho vnútorného rozpoloženia, ktoré sa samozrejme v čase mení. Keď som si teda začala všímať viac svoje prostredie, bola som schopná predvídavo pristupovať k sebe samej a prispôbiť sa tak svojmu bytiu a činnosti. Keď som totiž uvidela, že mi zrazu nevadia položené veci na stole, čo v prípade „upratovacieho obdobia“ muselo byť odložené na svojom mieste, vedela som, že prichádza zmätok v mojej mysli. Vedela som teda podľa obrazu prostredia predpokladať, či budem alebo nebudem schopná v nasledujúce dni pracovať, prípadne akým spôsobom budem musieť pristupovať k práci. Musela som postup práce a proces tvorby prispôbiť svojmu vnútornému rozpoloženiu, k čomu mi dopomohla i všímavosť voči zmenám vlastného priestoru.

Priestor ako atmosféra:

V prvom prípade som sa rozpisala o priestore, ktorý odráža naše vnútro. V prípade atmosféry prostredia ide o opak. Zaoberám sa tu tým, ako nás ovplyvňuje vonkajšie prostredie. Každý priestor totiž vytvára svoju vlastnú, špecifickú atmosféru. A každá atmosféra na nás viac či menej vplýva. Zažili ste niekedy pocit, že ste sa ocitli v nejakom priestore, a atmosféra toho miesta vás ohromila? Zostali ste len stáť a vnímať, a nerozumeli ste ako je možné, že je na tom mieste tak silná atmosféra. Priestor sa v tej chvíli dotkol vášho bytia. Prišla emócia ako reakcia na priestor. Takto sa to deje bežne v každodennom živote. Musíme si byť vedomí, že každý priestor, v ktorom sa nachádzame má na nás vplyv. Sami teda musíme uvážiť aké vlastnosti a atmosféra miesta je najvhodnejšia pre našu prácu. Či už ide o minimalistický priestor v tichu, kde za veľkým oknom hvízda vietor a naokolo je príroda, alebo sa jedná o malý podzemný priestor bez okien, kde je zdrojom svetla niekoľko farebných žiaroviek.

Rovnako ako na samotnom obraze priestoru záleží aj na ostatných vlastnostiach. Ide o to, prispôbiť prostredie naším zmyslom. Dobré je všímať si zvuky, vône, farby, ktoré nám robia dobre, materiály. Snažiť sa všímať si detaily a uspôsobovať si prostredie tak, aby sme sa v ňom cítili príjemne.

Priestor ako potreba:

Niekedy zažívam potrebu zmeniť miesto, kde pracujem. Občas je to iba potreba presunúť sa z izby do izby, inokedy je tu potreba opustiť na chvíľu prácu a ísť sa prejsť do prírody. V priestore dokážeme smerovať myšlienky na to čo vidíme a vnímame.

Otázky pre človeka, ktoré môžu pomôcť lepšie spoznať, v ktorom prostredí sa mu pracuje najlepšie:

1. Na ktorých miestach trávim najviac času?
2. Aký je priestor, v ktorom žijem, pracujem, učím sa, oddychujem? Ktorým miestom sa nechávam obklopať?
3. Aká zmena miesta by mi pomohla?
4. Čo mi pri práci najviac vyhovuje? Je to ticho, zvuky, hudba – aká, kedy?
5. Pracuje sa mi lepšie osamote, alebo v spoločenstve ľudí?

6. Kde sa cítim najlepšie/ slobodný/ sám sebou? Ako toto prostredie vyzerá? Čo sa tam nachádza? Sú tu nejaké predmety? Prázdny priestor? Množstvo vecí? Hovorí to o mne niečo? Ak áno – čo?
7. Ktorý pocit, náladu, v akom stave je pre mňa najlepšie byť? Je tu nejaký priestor, v ktorom sa dokážem na túto náladu, pocit naladiť? Prečo potrebujem mať práve tento pocit?
8. Aká je moja schopnosť vyberať si externé vplyvy – čo k sebe pustím?
9. Od 0-10, aké je u mňa riziko zahltenia počas dňa? Vplýva to nejak na môj proces tvorby?
10. Ako vnímam svet, v ktorom žijem? Aké je to pre mňa prostredie? Ako a kde si ho môžem uspôsobiť tak, aby som sa v ňom cítil dobre?

2.2.2 Vplyvy vonkajšie VZŤAHOVÉ

Vnútrné vplyvy VZŤAHOVÉ (kľúčové témy): vzťah ja a niečo, vzťah ja a niekto, ja a tvorba, okolie, druhí ľudia, spoločenstvo, názory druhých, predsudky a hodnotenia, práca na vzťahoch, porozumenie vlastným vzťahom a riešenie, očakávania vo vzťahoch, starostlivosť, stres, nálady, vnútorné nastavenie, limity, potreby

„Byť láskavý sám k sebe je asi najväčšia láskavosť.“ (Mackesy, 2020)

Naše vzťahy nás formujú už od malička. Formu naberajú, časom s nekonečne menia a ďalej rozvíjajú. Časom dozrievame, a rovnako by to malo byť aj v našich vzťahoch. V určitom veku by sme si ale mali uvedomiť a spýtať sa seba samých, či niektoré naše **vzťahy nezasahujú až príliš** do nášho vnímania seba samých. Čo tým mám na mysli? Sú to vzťahy, ktoré nás môžu ovplyvňovať viac, než by sme chceli, než by bolo dobré, alebo zdravé.

V prvom rade je ale nutné pozrieť sa na **vzťah k sebe samému**, a tu sa zastaviť. Poznanie vnútorných vplyvov totiž závisí od schopnosti seba poznávania, otvorenosti a lásky k sebe samému. Od tohto postoja k sebe vyviera ďalej koryto rieky do sveta. S ním sa stretávajú ďalšie bytosti, svet a ľudia. A také reakcie aké zastávame voči sebe samým, rovnako konáme aj voči druhým. Preto je fajn začať pracovať na vzťahu so sebou. To, zdá sa trochu paradoxne, zasa nie je možné bez účasti ďalších ľudí, ktorí sú ďalej než my sami.

„Povedal si niekedy niečo naozaj odvážne?“ opýtal sa chlapec. „Pomoc,“ povedal kôň. (Mackesy, 2020)

Ako sa starať o seba? Ako sa starať o svoju tvorbu?

Čas týchto dvoch rokov práce som využila aj na venovanie sa sebe samej. Našla som niekoľko spôsobov, ktoré mi pomohli obnoviť späť stratenú energiu. Naučila som sa lepšie starať sama o seba a tým aj o svoju tvorbu. Tu je niekoľko z nich, ktoré som si postupne zaznamenala.

Z denníka (ne)Tvorby:

- Byť vnímavá k tomu čo práve prežívam a čo v tejto chvíli potrebuje moje ja.
- Nebáť sa odísť, keď to potrebujem, stráviť nejaký čas v prírode, na prechádzke. Pohyb veľmi pomáha. Nájsť si teda nie rozumom, ale len bytím, ten pravý spôsob pohybu, ktorý je pre tvoje ja najvhodnejší. Príď na to sám.
- Sledovanie filmov pomáha porozumieť vlastným neriešiteľným situáciám. Zo sledovania filmov je možné naučiť sa lepšie rozumieť sebe a druhým ľuďom.
- Kontakt s ľuďmi, s tými, ktorí ma akceptujú a majú ma radi bezpodmienečne.
- Oddych (napr. sledovanie filmov, plávanie, šport, chôdza, spánok, výlety, hudba, tvorba len tak pre radosť, nezmyselné čmáranie si, hranie pc hier, relax) a pri činnostiach oddychu si nestanovovať žiadne ciele, ktoré chcem dosiahnuť. Robiť to preto, že ma to baví, a že chcem načerpať.
- Zabudnúť niekedy na seba. Nezaoberať sa sebou nejak často, ale zároveň nezabúdať reflektovať. Nebrať sa až tak vážne, urobiť si zo seba srandu.
- Prežívať svoje emócie autenticky a v tom čase, kedy prichádzajú. Aj keď sa zdá, že nemusia byť v niektorých spoločenských situáciách pochopené. Smiať sa, keď mám náladu smiať sa, plakať, keď sa mi chce plakať.
- Snažiť sa porozumieť svojím limitom, prispôbovať im svoje bytie a rast.
- Venovať čas starostlivosti o seba a svoje prostredie.
- Učiť sa nahlas hovoriť nie. Nacvičiť si hovoriť nie, napr. aj pred zrkadlom. Je to vlastne také terapeutické cvičenie a „doučanie sa“ toho, čo by už dávnejšie malo byť zrejmé a prirodzené v mojom živote.

- Uvedomenie si, že úspech a ocenenie od druhých ľudí, nie sú pri mojej tvorbe to najpodstatnejšie. To, či je dielo dobré, potvrdia alebo vyvrátia diváci, a to v tom čase, kedy je dielo hotové. Preto sa nie je potrebné strachovať sa počas procesu – ako to skončí. Myslenie na neúspech spôsobí niekedy strach, či nezdravé napätie.
- Keď príde stres, neistota, úzkosť alebo nepríjemný pocit, dať si čas na oddych, zavolať priateľom, alebo si dať koláč.
- Byť odvážna, keď mám na to silu a ako sa hovorí „ísť s kožou na trh“, nemať vopred nejaké očakávania. Zároveň však v sebe očakávania nepotláčať, ale udávať im smer.
- Pri vnímaní vlastných myšlienok a očakávaní sa o sebe môžem veľa naučiť. A myšlienkam vedome udávať smer.
- Inokedy nechať myšlienky úplne voľne plynúť, len tak byť, a dovoliť im robiť čo sa im zachce.
- Pomáha tanec, počúvanie hudby, hra na hudobné nástroje, príroda, bežné činnosti dňa ako upratovanie, varenie.
- Vďačnosť. Niekedy si môžem aj poznačiť za čo som v daný deň vďačná. A taktiež si zapisovať pekné zážitky, ku ktorým sa môžem vrátiť, keď budem mať potrebu.

„-Kedy si najsilnejší?- opýtal sa chlapec. -Keď si trúfnem ukázať, že som slabý. Keď požiadaš o pomoc, neznamená to, že sa vzdávaš. Znamená to, že sa odmietaš vzdať,- povedal kôň.“ (Mackesy, 2020)

Rovnováha tela, ducha, duše:

U mňa samej bolo dôležitým obratom vo vzťahu k sebe to, že som začala mať so sebou súcit. A to bolo následkom zistenia pravdy o sebe. Vtedy som sa dokázala na seba pozrieť s láskou a súcitom. Preto tvrdím, že keď zistíme prečo príčinu našej únavy, toho prečo nemáme radosť, alebo nie sme spokojní vo svojom živote, v odhalení odpovedí na tieto otázky sa môžeme sami so sebou stretnúť a prijať sa. Následne aj nájsť koreň problému, príčinu jeho vzniku a prijať to tak ako to je. A následne aj prijať seba samého. Takého aký som. Pomocou môže byť opäť odpovedanie si na otázky, ktoré nás vedú k sebe:

- Čo je to, čo chcem v živote mať?
- Čomu chcem venovať koľko času?

- Čo práve teraz potrebuje moja myseľ, duša, telo? Kde a v akom stave sa teraz nachádzam? V akom som rozpoložení? Ako sa práve teraz cítim? Kedy som sa zastavil naposledy?

Aby sme zo starostlivosti o seba vytvorili životný štandard, či zvyk, je potrebné byť pozitívne motivovaný. Keď napr. pri starostlivosti o svoje telo športujem „lebo by som mal“, zážitok zo športovania je iný, ako keď športujem a mám dobrý pocit z pohybu, krajiny, víťazstva a pod. **Pozitívna motivácia je láskyplný záujem o seba.** Ak chcem byť teda dobre motivovaný, predtým, než si určím nejaké predsavzatie, než sa rozhodnem pre nejakú zmenu, či novú činnosť, ktorú zahrniem do svojho života, mal by som sa spýtať seba samého prečo to chcem, a či to naozaj chcem. Takýto rozhovor so sebou nazývame existencionálnym dialógom. (Mátyus, 2021)

„Ak nás tlačí potreba a my nevieme inak, dotlačí nás do nejakého spôsobu. Ale keď nás láka hodnota, tu už vedieme dialóg, rozhodujeme sa.“ „**Štvrtou veličinou pri rovnováhe tela, ducha, duše je to, čo je aktuálne teraz dialógom môjho života – a tu treba začať.** Podľa psychoterapeuta Zoltána Mátyusa je taktiež dôležité pýtať sa: „*Ako mi je v mojom živote? Ako chcem, aby môj život vyzeral? Ako tráviť pracovný týždeň? Koľko zo dňa chcem venovať existenčnej zábezpeke a koľko rodine, deťom. A tu sa dostávame k otázke, že čo je to, čo dostávame do rovnováhy, a čo nám v živote uniká? Hľadáme láskyplný postoj, ako mi je v živote dobre.*“ (Mátyus, 2021)

Ja osobne som si vytvorila v niektorých prístupoch **pozitívnu motiváciu** tak, že som ju nevytvorila sama. To znamená, že moja aktivita záležala od aktivity druhého človeka – a naopak. Je to princíp sľubu. Ten prináša väčšie množstvo pozitívnych motivácií než individuálna motivácia. Jednou z nich je **zodpovednosť** za druhého človeka. Nie vždy sa nám tiež darí zachovať si a vytrvať v zodpovednosti voči sebe samým. Ale ak sa rozplýva motivácia voči sebe samému, prichádza druhá motivácia – nesklamať a zostať povzbudením tomu druhému. A tým, že niekomu prajeme úspech v nejakej veci, stávame sa motiváciou aj sami sebe.

Sebaúcta, sebahodnota, sebaláska:

Častokrát naša vnútorná hodnota závisí od toho, čo sme počuli druhých o nás povedať. Mnoho si už nepamätáme, napríklad z detstva. Je však potrebné venovať sa vhl'adom do nášho vnútra a pýtať sa seba samého v čom spočíva hodnota môjho ja, môjho vnútorného

i vonkajšieho bytia? Čo mi dodáva hodnotu? Je to potvrdenie od druhých ľudí? Ocenenie? Úspech v práci či tvorbe?

Filmy nám ponúkajú bohatú škálu vzorov a typov ľudí. Vo filmoch sledujeme príbehy ľudí, spoznávame ich povahy, typy komunikácií a rôzne postoje (ne)potvrdzované činmi. Z filmov sa môžeme veľa naučiť – okrem iného však aj utvoriť si názor a formovať ho.

Vo filme *Agnus Dei* od *Anne Fontaine* vystupuje jedna postava, ktorá nemá rada seba samú. A kvôli tejto neláske sa rozhodne nesprávne a neláskavo zaujať postoj voči druhým ľuďom, a potvrdiť ho svojím desivým činom. V tomto filme nachádzame teda nie len motivujúce osoby, ktoré sú naozaj láskavé, aj za podmienok ohrozenia a obetovania vlastného života, ale i osoby neláskavé, schopné zlého činu. Našou motiváciou môže byť aj uvedomenie si, že buď chcem byť ako tento človek, alebo nechcem byť ako tamten človek.

Akým chcem byť? Čo preto urobím?

Skrz výber vhodných filmov môžeme porozumieť **hodnote zdravej lásky** voči druhým i sebe samému. Pochopiť následky nelásky a rozhodnúť sa pre osobnú motiváciu, ktorou sa posunieme bližšie k láskavosti.

Ja som si vďaka tomuto filmu uvedomila prečo je tak dôležité milovať seba samého. A to bolo mojou motiváciou a pozvaním k láskavosti do ďalšej mojej cesty života, i tvorby.

Sebaúcta nie je nadobudnuteľná iba podporným vplyvom okolia. Človek sám musí chcieť zmenu. Aj keď sa niekedy zdá byť zmena nemožná, neuchopiteľná, aj keď sa zdá, že sa vytráca, naozaj možná je. Je podstatné nedržať sa silou mocou svojich zranení a negatívnych spomienok. Niekedy sa človek vracia ku krivdám, alebo zlým spomienkam, a nikdy ich nevyrieši práve iba preto, že nič iné by mu inak nezostalo. Je potrebné vytvárať, hľadať a budovať trvalé a plné hodnoty, kým sa venujeme riešeniu nepríjemných záležitostí, či skúseností, ktoré môžu negatívne ovplyvniť pohľad na nás samých. A vplývať na našu ďalšiu cestu života i tvorby.

Motivácia, vášen – vnútorná, vonkajšia:

Pri čítaní knihy *Zrozeni tvořit* som sa stretla okrem iného aj s témou motivácie. Tá je samozrejme pre tvorbu podstatnou. No medzi motiváciou a motiváciou je rozdiel. Koľkokrát som sa snažila vypočúť a aplikovať rady druhých ľudí, rady z kníh a prednášok o motivácii do svojho života. Žiaľ, nikdy to úplne nevyšlo. Buď som nemala vôľu vytrvať, alebo moja motivácia nebola dost' silná. Nebola pre mňa ozajstná. Preto som vzala v úvahu dôležitosť nájdenia mojej **osobnej, skutočnej motivácie**. Brala som pri tom v úvahu fakt, že nie vždy som schopná vytrvať pri jednej činnosti dlhší čas. Nebolo to tak, že by som sa zrazu zcala

cielene zaoberať motiváciou, študovať ju, čítať ešte viac kníh a skúšať rôzne triky a tipy ako motivovať seba samú.

Moja motivácia k tvorbe prišla skôr prirodzene a spontánne. **Keď som viac začala skúmať samu seba, a seba aj viac počúvať, motivácia sa prirodzene objavila.** Našla som v sebe to, že pre mňa nie je motiváciou ani termín, ani splnenie úlohy (len preto, aby bola splnená), a ani žiadny vonkajší faktor. Vedela som, že mojou motiváciou je dávať zmysel. Ak som v niečom nevidela zmysel, nerobila som to, iba ak tak, že som sa do niečoho donútila. Samozrejme, sú tu rôzne ďalšie faktory, ktoré vplývajú na to, či a ako rýchlo človek dokončí dielo. Napríklad vlastnosti človeka, charakter, povaha atď... Ale ja verím, že práve keď spoznáme seba samých lepšie, svoju povahu, svoje vlastnosti, dokážeme ich časom prispôbiť svojmu fungovaniu a produktívnej práci – tvorbe. A pritom i prijať a osvojiť si svoju vlastnú vnútornú motiváciu.

Myslím si preto, že omnoho lepšie než skúmanie a nekonečné skúšanie vylepšovanie svojich vlastností, je hľadať a skúmať to, čo je pre mňa skutočnou motiváciou skrze sebaopoznanie. Ak sa moja **prvotná motivácia stratila**, nič to nemení na tom, že som kreatívny človek a mám istú potrebu tvoriť a vyjadrovať sa tvorbou. Akurát pri strate motivácie neviem ako. A tu môže nastúpiť **znychutenie**. Môže sa zdať, že „moja práca už viac nemá zmysel“. Dajme si ale pozor na takéto tvrdenia. Nie vždy je dobré hneď všetko hádzať do koša. Aj tento čas, keď človek stratil motiváciu, je časom, kedy sa motivácii a tvorbe venuje. Venuje sa učeniu sa, skúmaniu, novým možnostiam. Skúma seba a spoznáva. Hľadaním sa rozširujú možnosti a pribúdajú skúsenosti. Je to niekedy nekomfortné, pretože nás to núti vystúpiť zo svojej zabehnutej bubliny a šedých, pohodlných rutín.

Pri vlastnej práci som objavila svoju vlastnú motiváciu. Prišla som na to, že ich je hneď niekoľko. Tu je niekoľko zistení, ktoré mi **pomohli objaviť moju vlastnú, vnútornú motiváciu**:

- Zodpovednosť voči sebe samej a druhým ľuďom, ktorí do mňa vložili svoju dôveru, pomáhajú mi a povzbudzujú ma v práci a tvorbe. Oni ma motivujú pokračovať ďalej a dávajú mojej práci zmysel. Je to dôvera, ktorá ma poháňa vpred.
- Tvorbu pokladám za hru, ale neberiem ju na ľahkú váhu. No neberiem ju ani ako prioritu môjho života. Svoj prístup k tvorbe som odľahčila s pomocou druhých ľudí.
- Chceme v živote robiť to čo ma baví.
- Možno sa mi podarí niekedy mojou prácou priniesť niečo dobré aj druhým ľuďom.

- Verím, že motivácia tvoriť je podnietená z veľkej časti z lásky k činnosti (tvorbe) a z vášne.
- Tvorba je pre mňa z väčšej časti hra a experiment. Ak sa snažím vtesnať do niektorej danej formy, štýlu a zaužívaného postupu vo vidine toho, že mi takýto prístup umožní „bezpečne“ tvoriť, „bez konania chýb a omylov,“ (z ktorých som mala dlhý čas strach), urobím viac chýb než keby som sa odvážila ísť intuitívnou cestou tvorby, ktorá mi je príbuzná a blízka.
- Som ako dieťa, ktoré sa potrebuje hrať a prichádzať cez voľnosť a pocit slobody v tvorbe na nové veci. A tie predkladať ďalej. A podeliť sa o to so svetom, ako keď sa malé dieťa delí o nový, malý-veľký objav so svojimi rodičmi.
- *„Miyamoto zistil, že keď sa z všedných vecí urobí zábava, môže to ľuďom pomôcť nachádzať viac radosti, nech už tieto činnosti zahrňajú cvičenie, úsilie dostať sa na ďalšiu úroveň Zeldy alebo zvládnuť novú lekciu v škole. -Z čohokoľvek nepraktického možno urobiť hru,- povedal Miyamoto časopisu New Yorker. -To sú veci nutné k tomu, aby sa náš život odlišil od zvieracieho.-“* (Kaufman, 2017, s. 37)
- Problém pre mňa nastáva vtedy, keď sa kreatívna činnosť stane pre mňa povinnosťou. Ak sa to stane, liekom na takýto pohľad skrz povinnosti je to, aby mi začalo prestať záležať na tom čo robím. Pri mojej tvrdohlavosti to síce niekedy trvalo celú večnosť. Teraz som už ale schopná vytrvať vo svojej vlastnej **harmonickej** motivácii, ktorá ma baví. Nie je preto potreba viac sa zaoberať týmto problémom. **Z obsesívnej vášne**, o ktorej píšem nižšie, nahradila harmonická vášeň.

„Veľmi kreatívna osoba sa môže zamilovať aj do vlastného kreatívneho procesu – do imaginácie, tvorby nových foriem a postáv a do skúmania nápadov a možností.“ (Kaufman, 2017, s. 53-54)

Ak človek zabudne na svoje ja, a zabudne na svoju prvotnú motiváciu tvorby alebo táto motivácia nejakým spôsobom vymizne, je pekným riešením nachádzať spôsob zamilovania sa do svojho procesu tvorby. Dopriať si čas. Nechať sa inšpirovať dielami druhých, umelcov, ísť do galérie, do knižnice, čítať, sledovať filmy alebo dokumenty o umení, podľa toho čo nás osobne zaujíma. V knihe *Zrození tvoriť* sa píše o zamilovaní sa do vlastného procesu tvorby. To ma potom motivovalo spomenúť si na chvíle, keď som sa pri tvorbe cítila dobre, doma a kedy to pre mňa bola aj zábava a radosť. Spomenula som si, že to bolo práve v momentoch, keď som nebola pod stresom, mala som viac voľného času, a neprepínala som

sa v premýšľaní. Bola som vtedy viac sama sebou a to sa ukázalo aj na mojej tvorbe, ktorú som si užila.

*„Zamilovala som sa do predstavivosti. Keď sa zamilujete do predstavivosti, pochopíte, že je to **slobodný duch**. Môže sa vydať kamkoľvek a robiť čokoľvek.“* (Kaufman, 2017, s. 37)

Postupe ako som sa snažila žiť autentickejšie a nepotláčať svoje skutočné prežívanie a emócie, bola som schopná opäť sa zamilovať do svojej tvorby. A prijať ju takú aká je. Prijatť aj to, že nemusí a ani nie je dokonalá. A že je pre mňa hodnotná už len pre to, že je. Rovnako ako ja sama a môj život.

*„Torrance veril, že „toto hľadanie vlastnej identity je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré jedinec v živote robí.“ – výskum ukazuje, že **odtieň vášne** je však možno ešte dôležitý.“* (Kaufman, 2017, s. 53-54)

Pri tvorbe vnímam vášeň ako taký hnací motor a palivo pre motiváciu. Dočítala som sa o harmonickej a obsesívnej vášni pri tvorbe, čo mi pomohlo lepšie porozumieť sebe samej. Vedela som, že u mňa prevládala skôr obsesívna vášeň, ale bola som si vedomá, že je tu prítomná aj tá harmonická. Akurát ju bolo potreba vyzdvihnúť nad tú obsesívnu, aby prevládala. To sa aj podarilo. V nasledujúcich riadkoch je možné dozvedieť sa o týchto typoch vášní viac.

„Harmonická vášeň

*Majú pri svojej obľúbenej činnosti pocit, že majú svoje vášne pod kontrolou. Nenasledujú svoje vášne, ale sú s nimi v súlade. Cítia, že táto činnosť, to čo so sebou nesie, **je v súlade s ich vnútorným ja**. Je to súčasť toho, kým sú. Súčasťou tohto odtieňa vášne je sústredenia a ovládnutie schopností, učenie a rast (pocit vitality, pozitívnych emócií a radosti).*

Obsesívna vášeň

*Motivácia svojou láskou k činnosti a často majú pocit, že svoje vášne nemajú pod kontrolou. Keď sa venujú svojej činnosti, **často prežívajú pocity úzkosti** a majú stálu potrebu prekonať ostatných, pretože to je pre nich zdrojom sociálneho prijatia a sebavedomia. Motiváciou je pre nich prísľub externých odmien, nie vlastné sklony. Tento druh vášne je indikátorom, že daná **činnosť nebola do „ja“ danej osoby zdravo integrovaná**. Ego na činnosti závisí a príslušná osoba môže vynakladať prílišné úsilie na veľmi malé pokroky, čo niekedy vedie k duševným či fyzickým zraneniam. Súčasťou tohto odtieňa vášne je vidina cieľov, ktoré môžu byť **prispôsobené výkonom** – napr. niečo si dokázať pred ostatnými – znamená to ale i vyhýbanie sa výzvam, ktoré môžu znamenať ďalší rast.“* (Kaufman, 2017, s. 54)

Môžeme teda hovoriť o harmonickej vášni, ktorá akoby núti človeka tvoriť, a o obsesívnej vášni, ktorá skôr človeka do tvorby tlačí.

Vďačnosť:

Hľadať nasýtenie životom v malých, jednoduchých radoostiach. Tie stretávame v živote omnoho, omnoho častejšie, než veľké a triumfálne úspechy a radosti, z ktorých sa paradoxne snažíme často čerpať ako z takého svojho hlavného zdroja. Ja som však presvedčená o tom, že radosť nám zaručuje samotné naše bytie. A to, keď sebe samým dovoľujeme „len tak byť.“

Ísť sám či spoločne s niekým na prechádzku, do lesa, pozorovať vtáky, chrobáky, rastliny, oblohu. Všímať si detaily a vnímať, rozprávať o nich, zdieľať sa s druhými o tých „najjednoduchších“ pekných veciach. Učiť sa rozpoznávať grandióznu krásu práve v tých najnepatrenejších veciach. Každý z nás môže nájsť práve ten svoj vlastný spôsob, ako „len tak byť“. Myslím, že takto sa človek učí vďačnosti. Našla som v sebe, že vďačnosť je vlastne schopnosť začať si viac uvedomovať to čo mám, a nehľadiť až tak na to, čo zatiaľ nemám. A popritom všetkom usilovne pracovať a nekonečne sa učiť, vzdelávať sa a rásť.

Je možné používať prostriedky ako denníky vďačnosti, ktoré môžu byť jednou z ciest k naučeniu sa byť vďačnými. Sú spôsobom zavedenia rutiny vyhradiť si čas na „len tak byť“, a poďakovať za to. Postupne sa táto vďačnosť stane návykom a úplnou prirodzenosťou nášho bytia.

Čím sme vďačnejší, tým sme odolnejší voči nepriaznivým životným situáciám a spokojnejší v našich životoch.

2.2.3 Vplyvy vonkajšie VŠEOBECNÉ

Vnútorne vplyvy VONKAJŠIE (kľúčové témy): bloky, čas, práca s časom, vonkajšie podmienky, rutina, program dňa, intuitívne bytie, čas, sloboda, miesto, zdravie

Nachádzame sa vo vonkajšom všeobecnom priestore, kde vonkajší vplyv súvisí s vnútornými hodnotami. Hovorím tu o **čase**, ktorý určuje a ohraničuje bytie človeka na tomto svete. Keďže náš život v určitom zmysle na tomto svete začína aj končí, je tu len určité množstvo, určená plnosť nášho času. Ak si toto uvedomíme, zaiste sa začneme zaoberať zmyslom nášho života. Či už dospejeme k nejakému záveru, alebo nie, ja som dostala jednu krásnu radu, ktorá znie: „*Otázkou nie je aký má môj život zmysel. Otázkou je aký dám svojmu*

životu zmysel?!“ (Brichtová, 2020) Myslím si, že preto aby sme si vybrali konkrétnu cestu a dali svojmu životu zmysel, musíme poznať svoje vnútorné, skutočné motivácie.

Čo sa týka času samotného, keďže je ohraničený, a nik nevie koľko času na tomto svete má, je dôležité vedieť upriamiť pozornosť práve na to, čo je pre nás podstatné, dôležité a čo dáva zmysel nášmu životu. Ak ide o pracovný život, poznáme mnoho pomocných nástrojov, ktoré nám majú pomáhať narábať s časom efektívne. Vymenujem pár techník, ktoré som mala možnosť vyskúšať ja. Napríklad technika Pomodoro, ktorá delí čas na pracovný a na čas, kedy si máte urobiť krátku prestávku. Upozorní po určitom čase zvončekom. Ďalším spôsobom ako plánovať efektívne čas je zapísať si hneď ráno čo je v ten deň potrebné splniť a ísť po poradí. Ja som však našla to, že

Čo je ale ešte dôležitejšie, a na čo sa dnes už neberie taký ohľad, je hodnota času stráveného v tichu a pri oddychu. Musíme si dávať pozor, či nás neurčuje niektorá vlastnosť, očakávanie, alebo niečo iné. Napríklad spôsob života zameraný na výkon. Keď by sme mali pracovať bez zastávok, o čo som sa vždy kedysi snažila ja, akurát to dopadne tak, že vyhoríme, alebo proste zostaneme takí unavení, že sa nebudeme môcť ani len pohnúť. Hodnota času pri oddychu a len bytí v prítomnosti, sa podceňuje. Každý kreatívec ale vie, že bez voľného času nemožno čerpať a ani tvoriť. Nemožno bežeň naberať energiu.

Ďalším z všeobecných faktorov vplyvu je napríklad **technické vybavenie, počasie pri natáčaní a fotení**. Vždy musíme našu prácu prispôbiť technickému vybaveniu, ktoré máme práve k dispozícii. Taktiež je fajn brať ohľad na faktory ako sú počasie, ak sa chystáme spracovávať niektorú časť filmu vonku. Najlepšie je, keď všetko, čo sa dá zistiť, zistíme a naplánujeme vopred. Zamedzíme tak čo možno najviac prípadným neželaným prekvapeniam.

II. PRAKTICKÁ ČASŤ

3 NOVÝ PRÍSTUP

Pri zhrnutí si svojich rokov štúdia, práce, prístupov k tvorbe, s ohliadnutím na situácie môjho života, a pri snahe nájsť sa a vrátiť sa späť k sebe, objavila som mnoho nových vecí. Na tejto ceste som spoznala mnoho nových priateľov a umelcov, prístupov k tvorbe, mala som možnosť nahliadnuť a spoznať krásu obyčajnosti a pochopiť, že jednoduchosť nie je naivnou, ale náročnou. Pochopila a naučila som sa mnohému, ale teraz vnímam aj to, že je potrebné tieto skúsenosti vizualizovať, a to tak, že vytvorím vlastný, autentický film.

3.1 Denníky

~ Človek sa v myšlienkach neustále navracal späť. Späť do minulosti. Nevedel, prečo sa mu tieto myšlienky vynárajú, netušil prečo je tu potreba neustále sa vracat' späť. Bolo to azda preto, že už je inde? Na inom mieste? A jeho bytie sa pripomína, nielen prítomnosťou, ale i minulosťou? Možno... Kto vie. Vedel, že prešiel kus cesty, neľahkej, nebezpečnej, náročnej. Ťažkej pre myseľ i telo. Tras, plač a beznádej. Smútok, tma a hrobové ticho. A potom, zrazu, lúč svetla. Hlasy a farby... Rozhodol sa, že ich nájde, že ich bude nasledovať, i keď obklopený temnotou mal zastretý zrak. Napriek tomu si túto svoju situáciu nevšimol a rozhodol sa, že pôjde. Iba tento úmysel zaznieval v celom jeho bytí. Za Svetlom! Zabudol na seba. Neohliadal sa, iba nasledoval, padal, vstával, plazil sa. To až teraz, niečo ho nútilo zastaviť sa. Ohliadnuť sa späť... Človek si sadol na peň stromu, zhlboka sa nadýchol a pomaly vydýchol. „Dýchať je tak príjemné!“ Prekvapilo ho, že to zistil až teraz. Chvíľu tam ešte sedel a len užíval život, ktorý doň prúdil každým nádychom. Vychutnával každý výdych, v ktorom akoby, odchádzala všetka jeho minulosť a rozplývala sa vo vzduchu mimo neho. V ňom zostával pokoj a postupne zaplňal celé jeho Srdce. Potom sa ohliadol. Chcelo to veľa odvahy, ale už sa toľko nebál – nie ako kedysi. Teraz mal v srdci tých, ktorí mu veria. A aj on si veril. Teraz videl, dokonale a pekne, že nie je dokonalým. Videl limity, chyby, svoje pády. Oblečenie mal špinavé, zafúľané od blata, keď sa plazil po zemi. On sa však cítil čistý a hodný, z podstaty svojej nehodnosti. Pozrel sa na seba, na dieťa, ktorým je a objal ho. Čím bol, kým je, je teraz v poriadku. Vedel, že odteraz sa niet čoho báť, i keď nosí v sebe veľa strachov. Pocity nie sú všetko. Jeho identita nie je iba on sám. Teraz je ich v ňom mnoho. Vlastne všetci a všetko, kto je. Už to videl a pochopil svoju cestu. A s týmto zistením, vydáva sa na cestu ďalšiu. Teraz ale musí pookriať. Zdvihnúť pohľad k nebu a dýchať.~

„Mojím najväčším problémom je to, že sa tak veľmi sama vystresujem, že nie som nakoniec schopná niečo spraviť. Zozačiatku by to aj išlo, chce to len prehrýzť ten zlý pocit, že tak TERAZ IDEM pracovať – a viac nad tým nepremýšľať. Napríklad dnes sa mi stalo to, že keď som sa ráno zobudila, veľmi som sa tešila na prácu, kreslenie, na vymýšľanie príbehu atď. Ale zároveň som už začala pociťovať obavy, či to zvládnem, či to stihnem do termínu, atď. Takže už pred začiatkom práce som z nej začala mať stres.

Ďalším problémom je to, že keď som v tomto strese, začnem sa práci tak veľmi vyhýbať, vôbec ma nakoniec nebaví, a je to skôr pre mňa utrpenie a nútenie sa do niečoho. Potom je to viditeľné aj na výsledku a na mojej nálade, ktorá, keď vidím výsledok, sa ešte zhorší. Takto začnem mať ešte viac stresu a prichádza pocit, že to nedokážem a nezvládnem dokončiť. A to je ešte väčší stres.

Všetko to stojí na tom, že až príliš chcem dosiahnuť nejaký výsledok (tj. Momentálne dokončiť bakalársky film). Viac mi záleží na tom, čo robím, než na tom, kto som. Keď už som párkrát bola v stave, že som nedokázala naozaj nič spraviť, pretože ten stres už prechádzal do úzkostí a trvalých smútkov, musela som to vzdať a povedať si, že mi je to už jedno. Aj keby som nemala dokončiť školu, a odovzdať bakalársku prácu, je mi to už jedno. Nemôžem sa takto ničieť. Aj keď viem, že je dokončenie bakalárskej práce pre mňa veľmi dôležité, musela som si povedať, že na to kašlem. Po mnohých dňoch úzkostí a nečinnosti, som si povedala toto. Bol to posledný deň pred dohodnutými online konzultáciami práve nad touto mojou bakalárskou prácou, filmom. Ja som si teda povedala, že zajtra, teda v deň konzultácií, proste poviem ako to je. Že mi to nejde, hnevám sa kvôli tomu a nevládzem ďalej pracovať, pretože tá nečinnosť vyplývajúca zo snahy pracovať ma ubíja.

V ďalší deň ráno, s týmto novým prístupom k práci, ktorý ma úplne odľahčil a odbremenil, som začala pracovať. Nemyslela som už na všetky tie deadliny a podmienky, ktoré som si hlavne ja sama predtým neustále pripomínala. Myslela som na to, že keď sa mi niečo nepodarí, keď to nestihnem, je to v poriadku. Dôležitejšie je teraz to, aby som sa ja cítila v poriadku a dobre. Vtedy som po dlhšom čase začala mať radosť z tvorby a dokonca, i keď mi to stále trvalo dlhšie, než keď na niečom pracujú moji priatelia a známi, som sa aj dostala k nejakému výsledku, nejakému postupu vo svojej práci na filme. Keď som rezignovala, začalo sa mi dariť, pustila som to z rúk. S týmto sa najčastejšie a už veľmi dlhodobo stretávam. Preto je pre mňa veľmi náročné prirodzene pristupovať k tvorbe, pretože prirodzene chcem všetko čím skôr dokončiť, a keď sa mi nedarí, dokážem často viniť samú seba. Čo pomáha, je dať si pauzu, spraviť si čas na seba, aj keď to znamená nestihnúť deadliny a vyzerať pred druhými nezodpovedne. Je potrebné určiť si opäť svoje priority

a nad svoju prácu postaviť seba. Najčastejšie mi k tomuto uvedomeniu pomáha rozhovor s druhými ľuďmi, alebo modlitba v tichu, z ktorej vyplynie tichý dialóg. A keď som v tomto priestore modlitby k sebe pravdivá, som schopná vrátiť sa do svojej prirodzenosti. A vtedy môžem pokojne začať pracovať, hoc aj úplne od začiatku.

Z tohto mi vyplýva situácia, s ktorou sa v dnešnom svete stretávame takmer určite všetci. Unáhlená doba, ktorá tlačí na podávanie výsledkov a výkonu. Niekedy je naozaj náročné uvedomiť si, že na čom záleží, sme my, ľudia. A práca je druhoradá, i keď je veľmi dôležitá, a je prirodzenou súčasťou človeka a jeho bytia. Je však nutné dať si pozor a často sa zastavovať. Pýtať sa otázky seba samého, a vedieť si klásť tie správne otázky – k čomu nám často dopomôžu iba druhí ľudia.

Jeden múdry človek mi raz povedal, že nie je také dôležité prísť na príčinu problému, ale skôr hľadať spôsoby riešenia tak, ako je to len práve teraz možné. Toto uvedomenie si, mi veľmi pomohlo. Doteraz som hľadala riešenia v minulosti. Ale vďaka tejto múdrosti som si uvedomila, že riešenia sú iba v prítomnosti, ak dúfame v budúcnosť. I keď je pre mňa niekedy ešte náročné – nastaviť sa týmto spôsobom pozerania sa – do prítomnosti skrz nádej budúcnosti, učím sa to, a poviem vám, funguje to. Určite je však potrebné reflektovať a poučiť sa z minulosti. O to sa snažím pri tvorbe filmu.“ (Šimová, 2023, s. 256)

„23.03.2023 (takmer po roku a pol od začatia práce na filme) som sa rozhodla zmeniť formu filmu mojej bp.. Je to risk, ale vo vnútri som vycítila, že je to potrebné urobiť, pretože cítim, že tento nový prístup je naozaj ten, v ktorom sa cítim byť doma. Môžem byť pri ňom slobodná a sama sebou.

O tom, aký postup som volila doposiaľ?

O tom, prečo som sa rozhodla riskovať zmenu?

O lepšom pochopení seba samej a svojej cesty v tvorbe.

Tvorba filmu doposiaľ.

Tvorba filmu od teraz (anidok).“

(Šimová, 2023, s. 302)

„30.03.2023 Čo som sa dozvedela o sebe – čo potrebujem k tvorbe ja? (napr. povzbudenie od druhých – napr. keď Macka (kamarátka) ma podporila v tom, ako ja chcem robiť film.

Odkloním sa od klasického postupu procesu tvorby. Vyskúšam niečo nové a inak. Aj keď tento film možno nebude splňať očakávania druhých. Vnímam a cítim v sebe, že vydať sa touto cestou je to správne. Ide o to, že mesiac pred odovzdávkou som sa rozhodla zmeniť postup v tvorbe. Dlho, veľmi dlho sa mi nedarilo s animatikom. Bolo to veľmi skľučujúce, stratila sa radosť, a ja som si uvedomila, že sa snažím príbeh vtlesniť do akejsi formy času a súvislosti. Čo nie je nutne zlé, no v mojom prípade to takto nefunguje. Zistila som, že sa potrebujem hrať, ísť postupne, kúsok po kúsku skladať film ako mozaiku. Ako koláž. Tu niečo z tohto, a trochu tamtoho. A z toho nádherného zmätku vzíde (dúfam) pekný film s odkazom. Čo mňa práve na tom baví je to, že netuším ako to dopadne. Preto je to trochu risk, ale mám takú radosť, že verím, že keď sa radosť premení do tvorby filmu, film bude určite autentický. Chcem byť autentická aj za podmienok, že sa to druhým nebude páčiť, alebo že sa mi film nepodarí urobiť dobre.

Myslím, že i v škole a všeobecne pri štúdiu, je často potrebné viac vzhliadať na vlastnú osobitosť človeka. Možno to tak vnímam iba ja a je to môj osobný problém. Ale tak nejak mám pocit, že ja, i keď som navštevovala viaceré školy (hudobnú, umeleckú, výtvarnú, SŠ, VŠ), potrebujem ešte trošku niečo iné k tomu, aby som mohla byť slobodná v tvorbe. Tým myslím možno aj takú podporu v mojom vlastnom bytí a vlastnej tvorbe. (Lebo povzbudenie ma vie najviac pohnúť k činu. A dôvere voči sebe samej, svojej zodpovednosti a dôstojnosti) V mojom svojskom učení sa „takto to je a takýto je postup,“ byť nabádaná a klásť sebe samej otázky, ktoré približujú. A to počas celej doby štúdia a učenia sa. Otázky ako napr. – a ako to môžem robiť ja? Existujú aj iné cesty? Môžem ich prebádať! Učiť sa rozmýšľať nad tým. Nehovorím, že sa to tak v školách nerobí. Ale občas mám pocit, že sa my ľudia, ja často, bojíme vyjsť zo svojich zabehnutých koľají...“ (Šimová, 2023, s. 307)

3.2 Návrat k sebe

„(...) NAPIŠI HYMNUS na ticho. Ty, ktoré rozezníváš plody. Ty, ktoré obývaš hrobky, sklepy a stodoly. Nádobo medu z pily včel. Moře odpočívajúci ve své plnosti.“ (Saint-Exupéry, 1994, s. 89)

~ V tichu sa pútnik postavil, a plný náDychu, vydal sa na ďalšiu cestu. Posilnený, vytrvalo kráča, a netuší kam. Má konkrétny cieľ, za ktorým ide, kráča a usiluje sa k nemu dostať celú svoju večnosť, ktorú tu žije. Sám pre seba záhadou, je vd'ačný, ani nevie komu. Len vie, že svojím úsilím by nemohol byť vd'ačný. Nie zo svojej vlastnej podstaty. Prišiel na to, a predsa len je väčšmi hlúpejší než predtým. Keď ho niekto stretne, ba sa za ním aj ohliadne a povie

si „Nie je to blázon?“ Pútnikovi to nevadí. On už vie kým je. A stále na to ešte prichádza. Je to nikdy nekončiaca sa cesta. Prítomnosť je tak živá... Tak neuchopiteľná. Tak čo teda s tým... Bytím? Čo roBYŤ? Áno, iba byť... A bytím žiť. A dovoliť si nebyť ničím iným, než čím skutočne JE. Lebo BYŤ stačí. A je to viac než čokoľvek iné.

Všetci sme pútnikmi, každý na svojej vlastnej ceste k cieľu. Nie je náhodou už cesta cieľom? Ó, áno, je to tak. Pútnik vykročil a pošepol si, len tak, sám pre seba, s hlavou zdvihnutou k oblakom: „Cesta je domovom človeka.“ ~

„CENU MÁ POUZE CESTA. Pouze ona trvá, kdežto cieľ je iluze poutníka, krácejícího od hřebene k hřebeni, jako by smysl byl v dosaženém cíli. A právě tak nemůžeš pokročit, pokud nepřijmeš, co je. Z čeho ustavičně vycházíš.“ (Saint-Exupéry, 1994, s. 99)

Mala som veľa času odpovedať si na rôzne otázky, najmä tie, o ktorých som sa rozpísala v tejto práci vyššie. Naučila som sa mnoho skúseností, ktoré som následne použila pri tvorbe filmu. Pri prezeraní svojich starších školských animácií, som našla spoločné znamienko pri poetickej, abstraktnej a atmosférickej tvorbe. Je rovná sa, medzi touto tvorbou a radosťou z práce. V tvorbe filmu som sa snažila nasledovať tento svoj intuitívny pocit a verila som, že ma zavedie na správnu cestu. Spomínam si na hudobný klip počas štúdia, pri ktorom som postupovala veľmi intuitívne. Metódou koláží a skladania kúskov obrazov a videí do seba, som vytvorila krátky klip, a v tejto tvorbe som nachádzala i veľa radosti.

Film, na ktorom som pracovala, je zameraný skôr na zdravé vzťahy a nehmateľné hodnoty, ktoré sú pre človeka nedoceneným zdrojom, ale i prirodzenosťou k ďalšiemu rastu a rozvíjaniu svojej osobnosti. To, že nie výkon a dosahovanie výsledkov je to najdôležitejšie, ale že je tu aj niečo viac. Rada by som okrem iného, poukázala aj na to, že najprv je potrebné **budovať charakter človeka**. A to ostatné sa potom odvíja **prirodzene**. V tomto svete, sa mi tak zdá, máme mnohokrát prekrútené hodnoty. Výkon, vzdelanie, výhra, dokazovanie si niečoho, častokrát iba zdanlivo, klamne určuje hodnotu človeka. Konkrétnym príkladom môže byť človek, ktorý si povie, že keď sa mu osobne niečo nepodarí, je zo seba sklamaný, a hneď si môže povedať, že za nič nestojí. Samozrejme to súvisí aj mnohými ďalšími vecami, vlastnosťami človeka atď.

I tak si ale myslím, že tým najdôležitejším je **pomôcť rozvíjať druhému človeku jeho vlastný charakter a autentické bytie**.

3.3 Postup práce

Pri tvorbe filmu som vychádzala z predchádzajúcich materiálov, zozbieraných a vytvorených pre „štruktúrovaný postup práce.“ V snahe používať tento prístup, ktorý mi nevyhovoval som objavila, že potrebujem zmenu.

Prístup a proces tvorby som zmenila tak, že som iba nechala seba samú tvoriť. Prestala som si byť „šéfom“ a rozkazovať si, a nechala som byť seba samú „sebou“. A úplne som pustila všetko. Akékoľvek termíny. Akékoľvek strachy. Akékoľvek obavy. Po dlhej dobe som zažila úprimnú radosť z tvorby, obrovskú slobodu, a prílev novej energie. Pri tom všetkom som zistila, že som vlastne prirodzene tvorivý človek, ktorého nemusí nik do tvorby nútiť. Tvorí prirodzene, možno nie podľa svojich predstáv, alebo predstáv iných. Ale to nie je tak dôležité. Čo dôležité je, je autentické bytie a vlastná slobodná tvorba.

Ako prebiehala táto intuitívna tvorba?

Počas roka som zaznamenávala rôzne obrazy, ktoré ma niečím bytostne zaujali. Zväčša sa jednalo o jednoduché výjavy. Napríklad formou fotografie, videí, básní, hudby, kresby, rýchlych skíc zachytením momentu v rýchlosti, skicami abstraktných kresieb a malieb, atď. Využívam teda prirodzene pomerne široké spektrum škál foriem zachytenia momentu, zväčša atmosféry. Mám dojem, že táto atmosféra už sama o sebe vytvára príbeh, ktorý nechcem narúšať animáciou, ale naopak práve animáciou vyzdvihnúť a ozvláštniť.

Keď som si u seba všimla túto záľubu skladať rôzne dieliky dohromady, a z nich tvoriť jeden celok, premýšľala som nad tým, akému žánru sa to podobá. Nevedela som na to prísť a pomenovať ani len žáner, ktorý je mne samej, a mojej tvorbe najbližší.

Za istý čas som nazbierala značné množstvo materiálu, s ktorým som mohla ďalej pracovať. Nešla som teda tentoraz podľa niektorej štruktúry. Ale začínala som od konca. Od pointy. A nechávala som postup práce na svoju intuíciu a náhodu.

Chcela som, aby film pôsobil autenticky nie len z pohľadu autentickej tvorby a prístupu pri práci. Chcela som o túto autentickosť obohatiť aj príbeh a samotný obsah dielka. Preto som dodatočne nahrala niektoré domáce videá, ktoré máme nahraté na kazetách. Sú to videá, ktoré zachytávajú bežný, obyčajný život mojej rodiny.

Prvotným plánom na začiatku výberu bakalárskej práce bol nápad vytvoriť príbeh o mojej mame. Kedysi mi moja mama rozprávala o svojom materskom živote, o tom akí boli rodičia chudobní a dokázali sa tešiť aj z tých najmenších drobností. Vo svojej chudobe boli bohatší než väčšina materiálne zabezpečených ľudí.

Tento príbeh som sa najprv snažila vtesnať do šablóny a postupu práce, a dokonca som si vytvorila aj mnoho plánov ako postupovať, čoho sa držať, aby som „dokázala“ pracovať. Napríklad: 1.literárny scenár,2. charakter dizajn, 3 prostredia... atď. Tento systém pre mňa osobne však nefungoval.

Začala som prihliadať viac na to, čo mi je vlastné. Na diktafón som s mojou mamou nahrala náš rozhovor, kde sa rozprávame o tom, čo to znamená byť ženou, a čo znamená byť matkou. Tento audio súbor som následne zostrihala v programe Adobe Premiere Pro. Pre svoju vlastnú predstavu som zatiaľ vložila podkladovú hudbu klavíra, ktorý som si kedysi nahrala. Medzitým som sa venovala výrobe obrazových materiálov, plagátu, a úprave atmosféry obrazu. Chcela som zachytiť to jemné, čo je v žene, zároveň ale i to silné, čo je v matke.

Medzi hovorené slovo som vložila zostrihane zábery z domácich videí a vyplnila tak niektoré miesta filmu autentickým materiálom.

Keďže bolo mojím cieľom nie len vytvoriť dokumentárny film, ale film animovaný, vymyslela som doň ešte svoj malý osobný príbeh ženy, ktorá je na ceste. Rovnako ako ja sama, a podobne ako moja mama kedysi.

Chcela som vytvoriť dojem prelínania života matky, dcéry. Vložiť do filmu slovo mojej mamy, ku ktorej mám blízky vzťah, a doplniť ho svojím vnímaním, tvorbou a animáciou. Tou som sa snažila doplniť a podporiť príbeh.

Tento film je vyjadrením vďačnosti mojím rodičom a mojej rodine, osobitne mojej mame.

Podobne som postupovala aj pri tvorbe filmu Jar Leto Jeseň Zima. Cítila som,, že sa potrebujem posunúť zas o kúsok ďalej. Presunula som sa teda k téme, ktorá mi je v tomto mojom období života predsa len o čosi bližšia. Počas roka som sa ešte stále sústredila na sebazpoznávanie a porozumenie svojmu ja. Mala som možnosť viac porozumieť svojej ženskej podstate a tomu, ako je čas v živote ženy ovplyvnený jej cyklom. Našla som krásnu podobnosť ženskej bytosti s prírodou a na túto tému som vytvorila jemný odtienok témy, to všetko v mojom autorskom filme. V oblasti experimentovania som film obohatila o pestré farby a línie zložené z textov. Tieto texty napísala pre film moja priateľka Zuzana. Napísala vlastne dopis svojmu ženskému bytiu. Písala o tom, čo by ona ako žena chcela počuť od inej ženy. Napríklad pomocnú radu, múdrosť a slová porozumenia a pochopenia, povzbudenie. My ženy sa často stretáme s nepochopením smerom od sveta k nám. Uvedomujúc si históriu vnímania ženskej bytosti v spoločnosti, snažím sa vo filme aspoň o kúsok priblížiť ženskému a mužskému svetu, kým sme. Kým sme ako dcéry, priateľky, matky i stareny. Chcela by som nachádzať smerom od sveta k žene viac

porozumenia, viac poznávania a váženia si ženskej podstaty a bytosti. Pretože len žena dokáže zo svojej podstaty obohatiť tento svet takou nádherou, ktorá je porovnateľná s krásou ozajstnej prírody. Svojou cyklickosťou sa stretáva s realitou a prináša ju aj tomuto svetu, ktorý ešte vždy nie je pripravený prijať ju. Verím, že prijatím skutočnej a pravej hodnoty ženy v spoločnosti, je možné dosiahnuť vo svete vyrovnanosť a harmóniu. Tak ako sa to deje v prírode.

ZÁVER

Za hlavný prínos tejto svojej práce pokladám, okrem jej dokončenia, osobnostný rast a ľudí, ktorých som vďaka bádaniu a samotnej tvorbe mohla spoznať. Našla, znovuobjavila a rozvinula som svoju záľubu v písaní textu, príbehov, tvorby a zamilovala si načúvať príbehom ľudí. Vo farbách, abstrakcii a atmosférach, ktorých som za ten čas procesu tvorby natočila a odfotila niekoľko stoviek, som našla upokojenie a množstvo krásneho materiálu pre film, ale aj pre svoju budúcu tvorbu. Našla som ďalšie smerovanie svojej tvorby, aj keď nie úplne konkrétne (čo pri tomto novom prístupe vlastne ani nie je tak úplne možné), predsa som sa omnoho viac priblížila sebe samej. A to je možno aj to, z čoho mám najväčšiu radosť. Schopnosť byť sama sebou, odvaha a dôvera voči sebe, i druhým.

Do budúca by som si rada vyskúšala spoluprácu s niektorým majstrom zvukárom, či strihačom, keďže sa táto oblasť počas práce na tvorbe môjho bakalárskeho filmu značne skomplikovala. Nakoniec som sa teda strihu, i tvorbe hudby a zvuku, venovala sama. Čo sa týka zvuku a hudby, jej tvorbu si vždy užívam a dokážem pri nej úplne vypnúť, veľmi ma to baví. Pri práci používam nástroj Bandcamp. K hudbe zväčša pridám nahrané zvuky z diktafónu ako sú napr. zvuky prírody, alebo iné rôzne ruchy. Keďže som tvorila dá sa povedať autorský film, som na jednej strane rada, že som si mohla odskúšať a dovoliť si byť sama sebe režisérkou viacerých oblastí, ktoré ma tak veľmi zaujímajú. Využila som pri tom bohaté a cenné skúsenosti, ktoré som sa naučila počas štúdia na UTB.

Do budúca by som chcela uvádzať v texte viac konkrétnych faktov, informácií a zistení. Omnoho viac ich rozvetviť a preskúmať do najmenších detailov. Aj keď je, myslím si, v mojej práci spomenuté isté množstvo, stále mám pocit, že ešte splývam na povrchu. Som si vedomá toho, že nie kvantita určuje kvalitu diela. Chcela by som ísť hlbšie a prebádať to, k čomu nie je jednoduché sa len tak dostať. Možno sa mi niekedy časom podarí dostať sa až na dno a vyloviť niektorú z tých nádherných, malých, ale vzácných perál.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

1. KAUFMAN, Scott Barry a Carolyn GREGOIRE. Zrození tvořit: Objasnění záhad kreativní mysli. Citadella, 2017. ISBN 9788081820663.
2. GOLEMAN, Daniel. Emocionálna inteligencia: Prečo môže byť dôležitejšia ako IQ. 2017. (Slovensko): Citadella, 2017. ISBN 9788081820861.
4. SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. Citadela. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 1994. ISBN 8070211164.
5. MACKESY, Charlie. Chlapec, krtko, líška a kôň. Vydanie I. Bratislava: TATRAN, 2020. ISBN 9788022211024.
6. SZOBIOVÁ, Eva. Tvorivosť, od záhady k poznaniu: chápanie, zisťovanie a rozvíjanie tvorivosti. Bratislava: STIMUL, 1999. ISBN 8088982057.
7. DŽAČOVSKÁ, Slávka. Metódy a formy práce podporujúce rozvoj myslenia a kreativitu žiakov v škole. [online]. Bratislava, 2015, [cit. 2023-4-21] Dostupné z: https://mpc-edu.sk/sites/default/files/ucebne_zdroje/PaedDr.%20Sl%3%A1vka%20D%20C%20B%20Ea%20C%20Dovsk%3%A1/Dzacovska_kreativita_korektura%20u%20C%20Debn%20zdroj.pdf
8. KUSIN, Vasil. Fenomén kreativity v sebarealizačnom procese osobnosti človeka. [cit. 2022-5-18]. Sládkovičovo. 2022. [online]. Dostupné z: <https://revue.vsdanubius.sk/sites/default/files/Kusin%20V.%20Fenom%20kreativity.pdf>
9. MARUŠÁK, Mannes Stanislav. Obuj si sandále: putovanie dominikánskou spiritualitou. Zvolen: Dominikáni, 2017. ISBN 9788097012687.
10. Zlatá šedesátá, Jan Švankmajer [film]. Réžia: Martin ŠULÍK. Česko. 2009-2015. 57min.
11. BRICHTOVÁ, Lenka. Na Sampore vzniklo dielo, ktoré pretavilo modlitbu do farieb a slov. Konzervatívny denník Postoj. 2020. [cit. 2023-4-18] Slovensko. [online]. Dostupné z: <https://svetkrestanstva.postoj.sk/61089/na-sampore-vzniklo-dielo-ktore-pretavilo-modlitbu-do-farieb-a-slov>

12. GAIŠBERG, Marián. Nôžky mám v betóne. 2010. [online]. Slovensko. [cit. 2022-5-18]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=TTe9PbQxAhU&ab_channel=adammikusovsky
13. HOGENOVÁ, Anna. Nevyhorení: 26. Filozofka Hogenová o tom, ako sa starať o svoju dušu: Sebapoznanie je aj o neprijemných veciach. [cit. 2022-5-18]. Bratislava. 2022. [online]. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/4LDMZFGpkCYFizgAWoLQr9>
14. OSOLSOBĚ, Peter. 2017. Brno. [cit. 2017-8-15]
15. MÁTYUS, Zoltán. Zoltán Mátyus: Ak chcem niečo zmeniť, dnes je ten správny čas. 2021. [cit. 2023-5-18]. Slovensko. [online]. Dostupné z: <https://www.slovoplus.sk/zoltan-matyus-ak-chcem-nieco-zmenit-dnes-je-ten-spravny-cas>
16. ŠIMOVÁ, Mária. Denník (ne)Tvorby. Martin. 2020-2023.
17. Agnus Dei. [film]. Réžia: FONTAINE, Anne. Poľsko, Francúzsko. 2016. 115min.