Sandra Sedlecká

Praktická bakalářská práce

# Stát se řekou



Slezská univerzita v Opavě

Filosoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě

Institut tvůrčí fotografie

Opava 2026

SLEZSKÁ UNIVERZITA V OPAVĚ
Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok: 2026/2027

**Zadávající ústav:** Institut tvůrčí fotografie

**Studentka:** Sandra Sedlecká

**UČO:** 61603

**Program:** Tvůrčí fotografie

**Téma práce:** Stát se řekou

**Téma práce anglicky:** Becoming a river

**Zadání:** Cílem bakalářské práce je zpracovat proces zotavení, kterým procházím poslední tři roky. Díky změně návyků a DBT – dialekticko-behaviorální terapii – se poprvé učím regulovat emoce a nacházet bezpečí i v nejistotě. Učím se nebojovat. Nesoupeřit. Nelpět. Netlačit. Práce volně navazuje na mé předešlé soubory fotografií, které jsou deníkovým záznamem mého života. Života ovlivněného úzkostmi a neustálým bojem s depresemi. Podstatnou částí mého bytí se staly děti, které náhle vpluly do mého života. Učí mě být tady a teď. Učí mě neutíkat od bolesti. Nepotlačovat ji. Alkohol vystřídala meditace. Potřebu ujištění a potvrzení vystřídalo vědomí, že moje hodnota vychází z mé podstaty. DBT stojí na nástrojích, které člověka učí postupně přepisovat staré a neúčinné vzorce myšlení. Emoce se stávají mým kompasem. Nevládnou mi. Jsem na začátku další kapitoly mého života. Nacházím klid uvnitř sebe a postupně se stávám tím, kým jsem si vždy přála být. Člověkem, který nechává blízkost dýchat. Řekou, která plyne svým tempem. V tom všem čelím náročné zkoušce. Potřebuji se srovnat s nedávným rozchodem, který je ještě příliš živý a bolestivý. Se ztrátou životní partnerky a jejích dětí.

**Literatura:**

**Vedoucí práce:** Mgr. Štěpánka Stein

**Datum zadání práce:** 22. 6. 2026

Souhlasím se zadáním (podpis, datum):

.....
prof. PhDr. Vladimír Birgus
**vedoucí ústavu**

# Abstrakt

Praktická bakalářská práce volně navazuje na soubory “Uhořela na ledové kře” a “Kým jsem, když se ráno probudím”. Ve své práci se autorka mapuje období posledních tří let, ve kterém zaznamenala zatím největší posun v oblasti zotavení. Zotavení nikoli ve smyslu fyzického zdraví, ale ve smyslu zdraví duševního. Za jeden z nejvýraznějších pokroků považuje úplnou abstinenci, vytvoření bezpečného a laskavého vztahu ke svému tělu i k sobě samé a postupné zlepšování v emoční regulaci. Bolest nemizí. Autorka ji však přijímá jako část sebe a netlačí na výsledek. Svou schopnost hluboce prožívat vnímá jako přednost. Na své cestě se také smiřuje s pravdou, že je přirozené nemít vše pod kontrolou. Budoucnost je nejasná. V souladu se svou cestou hledá způsoby, jak žít tady a teď. V přítomnosti. Tradičně ve své tvorbě využívá přirozené světlo a interiér svého bytu. Poprvé vystupuje také do prostoru mimo svůj domov a experimentuje se záběry v exteriéru. Práce na souboru “Stát se řekou” jí umožnila srovnat se také s mnohými životními změnami, které ji hluboce zasáhly. Učí se stát na vlastních nohou a být sama sobě oporou.



Klíčová slova

Fotografie, autoportrét, akt, identita, krajina, terapie, filosofie, taoismus, DBT, emoce



# Abstract

This practical bachelor's thesis loosely follows the series 'She Burned on an Ice Floe' and 'Who I Am When I Wake Up in the Morning'. In her work, the author maps the period of the last three years, during which she has recorded her greatest progress in recovery so far. Recovery not in the sense of physical health, but in terms of mental health. She considers complete abstinence, the creation of a safe and kind relationship with her body and herself, and gradual improvement in emotional regulation to be among her most significant achievements. The pain does not disappear. However, the author accepts it as a part of herself and does not push for an immediate outcome. She views her ability to feel deeply as an asset. On her journey, she also comes to terms with the truth that it is natural not to have everything under control. The future is unclear. In harmony with her path, she searches for ways to live in the here and now. In the present. Traditionally, she utilizes natural light and the interior of her apartment in her work. For the first time, she also steps out into the space outside her home and experiments with outdoor shots. Working on the series 'To Become a River' also allowed her to come to terms with many life changes that deeply affected her. She is learning to stand on her own two feet and be her own support



Keywords

Photography, self-portrait, nude photography, identity, landscape, therapy, philosophy, Taoism, DBT, emotions















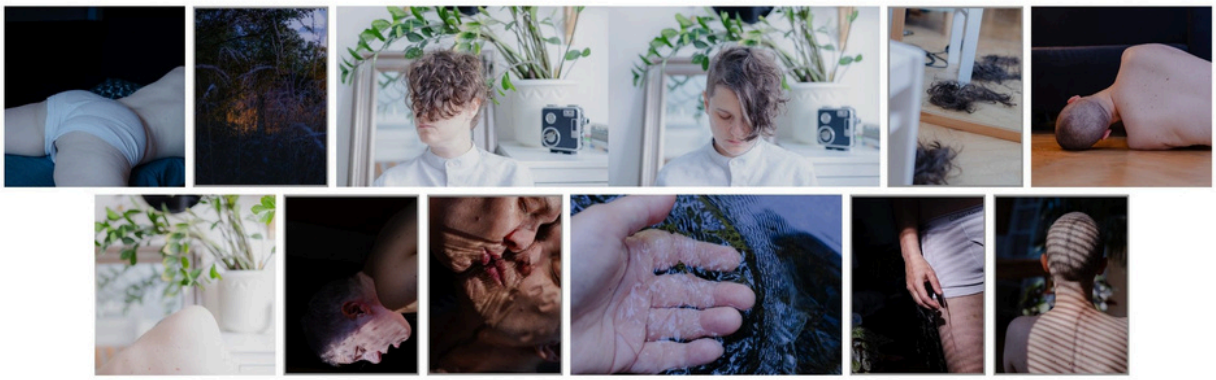






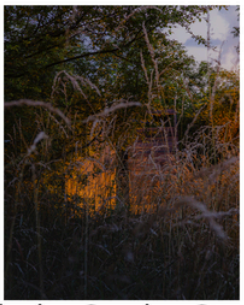

Calvin Klein







FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_01.jpg



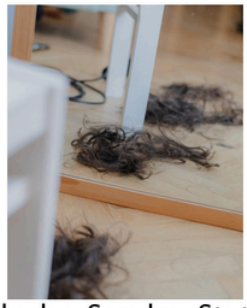
FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_02.jpg



FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_03.jpg



FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_04.jpg



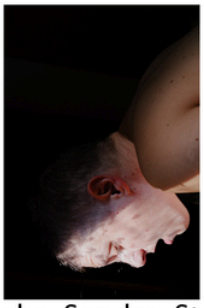
FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_05.jpg



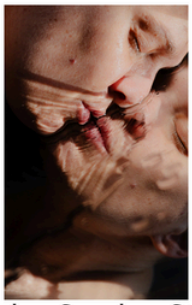
FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_06.jpg



FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_07.jpg



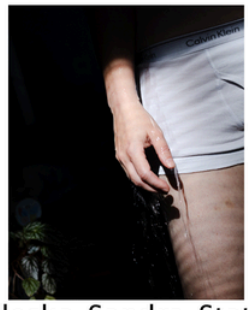
FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_08.jpg



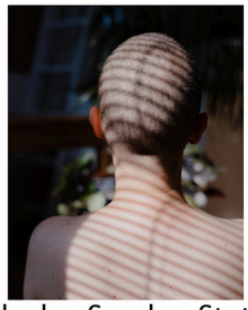
FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_09.jpg



FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_10.jpg



FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_11.jpg



FPF_BP_2026_Sedlecka_Sandra_Stat_se_rekou_12.jpg