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