

Artist statement - Kognitivní terapie

V období deprese a rozvinuté úzkostné poruchy jsem nabyla iracionálního strachu z fotografie.

Vytvořil se mi neurotický blok k fotografické práci, či jen pohledu na fotoaparát, do kterého se mi promítnul strach ze selhání a zodpovědnosti za to, co vytvořím.

Rozhodla jsem se fotografickou impotenci řešit behaviorálně kognitivní terapií. V rámci té jedinec činí postupné kroky k systematické desenzibilizaci vůči stresoru, snaží se změnit vzorce svého chování a deaktivovat maladaptivní reakce na neurotizující podněty. Činí tak za pomoci postupných cvičení, jejichž obsah definuje předem spolu s terapeutem.

Soubor, který dnes vidíte, zachycuje kroky terapie. Podnikla jsem postupná cvičení k tomu, abych si fotografii připustila, podmanila a zpřátelila.