

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Bakalářská práce

2021

Markéta Typovská

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Bakalářská práce

**AUTORSKÁ KNIHA NA TÉMA POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ
PORUCHA JAKO DŮSLEDEK SEXUÁLNÍHO ZNEUŽÍVÁNÍ V DĚTSTVÍ**

Mravenčení

Markéta Typovská

Plzeň 2021

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra výtvarného umění

Studijní program Výtvarná umění

Studijní obor Ilustrace a grafika

Specializace Kniha a tvarování papíru

Bakalářská práce

**AUTORSKÁ KNIHA NA TÉMA POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ
PORUCHA JAKO DŮSLEDEK SEXUÁLNÍHO ZNEUŽÍVÁNÍ V DĚTSTVÍ**

Markéta Typovská

Vedoucí práce: MgA. Mgr. Petra Soukupová
Katedra výtvarného umění
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2021

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Markéta TYPOVSKÁ**
Osobní číslo: **D18B0168P**
Studijní program: **B8206 Výtvarná umění**
Studijní obor: **Ilustrace a grafika, specializace Kniha a tvarování papíru**
Téma práce: **Autorská kniha na téma posttraumatická stresová porucha jako důsledek sexuálního zneužívání v dětství**
Zadávající katedra: **Katedra výtvarného umění**

Zásady pro vypracování

Komplexní realizace knihy

Tvůrčí záměr: Seznámit čtenáře s u nás velice rozšířeným, přesto stále silně tabuizovaným tématem, kterým je nejen sexuální násilí, ale také jeho následky. Přiblížit téma pomocí vlastních zkušeností spojených s odbornými poznatky.

Způsob realizace: Realizace kombinací výtvarných technik.

Cíl: Cílem práce je rozšířit povědomí o daném tématu a poukázat na základní charakteristiky této problematiky.

Předpokládaný charakter výstupu: Výstupem budou 3 kopie knihy minimálního formátu A5 s minimálním počtem 10 ilustrací.

Rozsah průvodní zprávy: Průvodní zpráva bude vytvořena v rozsahu minimálně 8 normostran.

Rozsah teoretické části: **min. 8 normostran textu**
Rozsah praktické části: **vyplyne ze zpracování BP**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

- Tobolka, Zdeněk. Kniha : Její vznik, vývoj a rozbor. Praha : Orbis, 1949.
- Kocman, Jiří H. Médium papír. Vyd. 2. Brno : Vutium, 2004.
- Khel, Richard. Na papíru napsáno a vytištěno.
- Korda, Josef. Papírenská encyklopedie. 1. vyd. Praha : Státní nakladatelství technické literatury, 1991.
- Khel, Richard. Poselství papíru. Praha : Karolinum, 1999.

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Mgr. Petra Soukupová**
Katedra výtvarného umění

Oponent bakalářské práce: **Prof. akad. mal. Mikoláš Axmann**
Katedra výtvarného umění

Datum zadání bakalářské práce: **31. října 2020**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**



Doc. akademický malíř Josef Mištera
děkan

Mgr. Jindřich Lukavský, Ph.D.
vedoucí katedry

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

Plzeň 2021

.....
(podpis autora)

Obsah

REŠERŠE ZVOLENÉHO TÉMATU.....	8
Téma a důvod jeho volby.....	8
Cíl práce.....	10
Bakalářská práce v kontextu dosavadní tvorby.....	11
REFLEXE A DOKUMENTACE PROCESU TVORBY.....	12
Proces přípravy.....	12
Proces tvorby.....	17
Technologická specifika.....	19
Výsledný produkt.....	20
Závěr.....	21
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	22
Knižní a periodická literatura.....	22
Audiovizuální zdroje.....	22
Internetové zdroje.....	23
RESUMÉ.....	24
SEZNAM PŘÍLOH.....	25

REŠERŠE ZVOLENÉHO TÉMATU

Téma a důvod jeho volby

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem posttraumatické stresové poruchy jako následku sexuálního zneužívání v dětství. Touto problematikou se zabývám již tři roky od chvíle, kdy jsem sama zažila svůj první flashback. Tedy od chvíle, kdy jsem si vzpomněla na to, že jsem jako dítě byla zneužívána členem nejbližší rodiny.

Z toho vyplývá, že celé své dosavadní vysokoškolské studium mám s tematikou zneužívání silně spjaté. Během této doby jsem se postupně od nesebevědomé, ustrašené, depresivní studentky prožívající až několik panických atak týdně, přes studentku se sociální fobií, v neustálé úzkosti a s nesnesitelnými menstruačními problémy, kterou okolnosti donutily po roce mlčení své zážitky verbalizovat, stala někým, kdo má kontrolu nad svým tělem, většinou i nad svými myšlenkami a daří se mi poměrně zmírňovat dopady zneužívání a posttraumatické stresové poruchy na svůj současný život. Nejzásadnější změnou je pro mě však fakt, že jsem po uplynulých třech letech schopna vcelku otevřeně mluvit o zneužívání obecně, i o své vlastní zkušenosti s ním.

Této skutečnosti jsem chtěla využít a pokusit se o vytvoření knihy, která by sloužila mně samotné jako ohlédnutí i jako podpora v krizových momentech, ale zároveň i dalším obětem, jako podpora v situacích, ve se kterými si neumí poradit a ukázka, že ani tak velký zásah do hranic a lidské integrity, jakým zneužívání bezpochyby je, nemusí definovat zbytek našeho života. Dále také rodičům, jako náhled do této problematiky a podnět větší otevřenosti a komunikace tohoto tématu se svými dětmi. Náhled do života zatíženého zneužíváním jsem také chtěla umožnit všem, kteří mají ve svém okolí oběť této tzv. „tiché epidemie“, nebo koho toto téma z jakéhokoliv důvodu zajímá. Další skupinou lidí, kterým by má bakalářská práce nazvaná Mravenčení mohla přinést zajímavé podklady k zamyšlení, jsou ti, kteří mají dojem, že sexuální zneužívání dětí není aktuálním tématem, že nic takového se v dnešní době neděje, případně že by se o tomto problému nemělo mluvit. Opak je totiž pravdou.

O sexuálním násilí obecně, ale také přímo o zneužívání dětí a jeho (často celoživotních) následcích se v poslední době začíná mluvit čím dál více a jedná se o téma, které ve společnosti vcelku rezonuje. Ovšem stále se setkávám, většinou v internetových diskusích, ale bohužel také v rozhovorech s některými mediálně velmi

činnými „odborníky“, s mýty, bagatelizací i výsměchem, které mohou být pro oběti takového trestného činu velmi bolestivé a stigmatizující. Kromě často nepřesných a zavádějících internetových článků se sice čím dál častěji objevují i rozhovory s odborníky (psychoterapeuty, psychology, psychiatry,...), které ve většině bývají velmi zajímavé a obohacující, ale nemají vůbec tak velký dopad, jaký by byl třeba. Co se knih na toto téma týče, v České republice vycházejí převážně publikace odbornějšího rázu, které také, bohužel, nemají příliš široký záběr a dle mého názoru si jen málokdo takovou knihu pořídí, pokud se ho téma zneužívání přímo nedotýká.

Z toho důvodu jsem se rozhodla napsat a výtvarně ztvárnit knihu obsahující osobní příběh, na kterém jsou vysvětleny základní mechanismy traumatu a zároveň v druhé části detailnější rozebrání a vysvětlení některých důležitých témat. Věřím, že bude díky tomuto přístupu přínosná pro každého, kdo si ji přečte – pro rodiče malých dětí, pro oběti sexuálního zneužívání, pro jejich okolí, které by rádo lépe pochopilo, co oběti prožívají, ale užitečné informace zde také najdou například lidé trpící úzkostnou poruchou či panickými atakami. Důležité je také podotknout, že nějakou formu sexuálního násilí zažila podle výzkumů v České republice až každá čtvrtá žena a každý šestý muž, jiné výzkumy dokonce tvrdí, že každá třetí žena a každý čtvrtý muž. Proto je velmi pravděpodobné, že každý člověk v České republice ve svém okolí obětí sexuálního násilí má. V takovém případě je kniha potenciálně určena každému z nich.

Věkovou hranici bych určila přibližně od 13 let. Mladším dětem bych její čtení nedoporučila. Zneužívání zde sice není nijak explicitně popsáno, ale rozhodně se nejedná o dětskou knihu a mohla by v dětech vyvolat spíše zmatek. Proto bych ji doporučila k přečtení právě rodičům, kteří to mohou brát jako podnět k diskusi, se kterou je v rodinách důležité začít brzy, nejlépe už kolem třetího až čtvrtého roku dítěte, neboť nezanedbatelné procento zneužívání se děje již dětem předškolního věku. Rodiče posléze případně mohou dětem ukázat některé pasáže – například s informacemi, kam se obrátit s prosbou o pomoc, kdyby je něco trápilo a z jakéhokoliv důvodu se s tím nemohly či nechtěly svěřit v rodině.

Cíl práce

Původně zamýšlená verze autorské knihy měla mít několik funkcí. Chtěla jsem, aby fungovala jako pomyslné rituální uzavření životní kapitoly, která byla i přes vytoužené studium v mnohém velmi náročná. Dále pro mě měla být její tvorba autoterapeutickým a arteterapeutickým prostředkem, doplňkem samotné psychoterapie, kterou již rok a půl absolvuji. Zároveň byla zamýšlena jako kniha plná praktických informací pro další oběti sexuálního zneužívání, které si se svou situací neumí poradit, i informací objasňujících chování obětí, které často může působit hystericky či iracionálně, pro jejich okolí.

Obecně vzato je tato kniha snahou přetransformovat tíhu a těžko uchopitelnou komplexitu problému zneužívání v něco alespoň částečně vstřebatelnějšího a pochopitelnějšího a to jak v rovině osobní, tak všeobecné.

Postupně jsem ale došla k závěru, že vzhledem k plánované formě knihy, která měla být spíše jedinečnou bibliografií, je skloubení všech těchto záměrů v jednom logickém celku v podstatě nemožné. Dvě roviny mé bakalářské práce, první více osobní a terapeutická a druhá s potenciálem pomoci dalším lidem, však pro mě byly natolik důležité, že jsem si neuměla představit upřednostnění pouze jedné z nich. Došla jsem tedy k závěru, že kniha musí vzniknout ve dvou verzích. Obě verze obsahují totožný text, ale formou se liší.

Bibliografická verze má za cíl reflektovat můj osobní příběh a vyrovnávání se s ním, i samotný průběh tvorby této knihy. Vytvářím v ní sama sobě prostor pro svobodné umělecké vyjádření, jež se odráží v ilustracích, často materiálových a syrových, i v samotné vazbě, do níž musí sám čtenář částečně zasáhnout, aby měl možnost přečíst celou knihu. Tím je myšleno, že aby si čtenář mohl text přečíst včetně kapitol s mým osobním příběhem, bude muset rozříznout spojené, neoříznuté dvojlisty. K tomu slouží ručně vybroušený „rituální“ nožík z knihařské kostky. Pro mě byla tvorba této knihy jistým způsobem rituální a nádech rituálu tímto chci předat i ke čtenáři, kterému se kniha dostane do ruky jako prvnímu a který bude mít možnost se tímto také zčásti podílet na dotvoření knihy.

Druhá verze knihy je tvořena za účelem (hypotetické) možnosti distribuce a tedy s cílem rozšířit povědomí o tématu a případné pomoci dalším obětem sexuálního násilí. Formou je tedy zjednodušená, nicméně obsahuje totožný text a vše, co pro

mne bylo důležité knize vtisknout, například některé ilustrace nebo čistě bílá, prázdná místa, poukazující na (pro oběti často nesnesitelné) ticho, které kolem tohoto tíživého tématu panuje, ale zároveň fungující jako prostor pro odpočinek, vstřebání nově nabytých informací.

Bakalářská práce v kontextu dosavadní tvorby

Ve své bakalářské práci vidím prvky některých klauzurních prací z minulých dvou let mého studia. V podstatě všechny byly postaveny na experimentech s materiálem, v některých případech také s barvou, na hravosti a snaze podnítit ji také v lidech, kteří se s mými výtvary dostali do kontaktu.

V zimním semestru prvního ročníku (školního roku 2018/2019) jsem se seznámila s možností pracovat v knize s originály ilustrací i netradičního zpracování vazby při tvorbě leporela Hladová cestovatelka (viz příloha č.1). Těchto přístupů z části využívám i v autorské verzi knihy Mravenčení použitím některých originálních ilustrací i japonského papíru (obojí v autorské verzi).

V letním semestru prvního ročníku jsem si v knize Morčata (viz příloha č.2) vyzkoušela minimalistický přístup k ilustracím zpracovaným formou pop - upů. Ozvěna v podobě jedné pop - up ilustrace se v mé bakalářské práci objevuje také.

Knihy Mravenčení svým způsobem navazuje na mou klauzurní práci zimního semestru 2019/2020 nazvanou Malé radosti (v bílé) (viz příloha č. 3), ve které jsem si poprvé vyzkoušela ztvárnění osobního příběhu a tématu vysoké citlivosti (hypersenzitivity) za účelem přiblížit ho návštěvníkům klauzurní výstavy a sama si utřídit, jak vlastní hypersenzitivitu vlastně vnímám. Jednalo se o hravou interaktivní instalaci přibližující pohled hypersenzitivního člověka na svět se všemi klady i zápory. Zároveň jsem se snažila vytvořit prostor, kde se návštěvník velmi obsáhlé výstavy mohl na chvíli zastavit a zapojit kromě zraku i všechny ostatní smysly. Osobní téma jsem vybrala schválně, neboť tou dobou jsem již tušila, co bych ráda zpracovávala v bakalářské práci a chtěla jsem si zkusit, jak mi otevírání vlastních třináctých komnat bude sedět. Při tvorbě jsem se, dle zadání, omezila pouze na bílou barvu. Experimentovala jsem ale jak s různými bílými materiály (vznikly tak koláže, výšivky, pal-

ičkovaná ilustrace atd.), tak s různými odstíny bílých papírů. Tento princip využívám právě i ve své bakalářské práci. Především několik ilustrací v autorské verzi knihy je postaveno pouze na různých vlastnostech použitých papírů.

V letním semestru šk. roku 2019/2020 jsem zpracovala knihu Malovat slunce od Petra Nikla (viz příloha č.4). V ilustracích jsem opět pracovala s vlastnostmi papíru, nicméně velkým rozdílem bylo, že výsledným vyjadřovacím prostředkem byly fotografie. Ty mi daly možnost pracovat a experimentovat se dvojicí světlo – stín. Zároveň to byla první kniha, kterou jsem zpracovávala celou digitálně. Vyzkoušela jsem si na ní tedy sazbu textu i základní předtiskové úpravy. Ze zkušeností načerpaných při této klauzurní práci jsem čerpala i při práci s texty a ilustracemi ve zpracovávání obou verzí knihy Mravenčení.

REFLEXE A DOKUMENTACE PROCESU TVORBY

Proces přípravy

Od samého začátku byl pro mě proces příprav bakalářské práce poměrně intenzivní. Jak jsem již zmínila, nad jejím tématem jsem přemýšlela už v polovině druhého ročníku. Únor 2020 tedy vnímám jako pomyslný začátek přípravy. Nicméně v té době jsem docházela do terapie jen necelé tři měsíce a věděla jsem, že ke zpracování takto osobního, psychicky (a často i fyzicky) náročného tématu budu muset ještě sama nasbírat mnoho zkušeností a informací. Podle toho, zda se na to budu cítit dostatečně připravená, jsem se chtěla definitivně o tématu a cíli bakalářské práce rozhodnu během léta. Promýšlet jsem však tento projekt začala už koncem května, kdy jsem si začala být vnitřně jistá, že téma ustojím a bakalářskou práci dokážu dokončit. Během letních prázdnin jsem ovšem zažila velmi dramatické zhoršení psychického stavu. Plánovaný začátek psaní jsem tedy odložila, neboť to v té době pro mě nebylo možné. Sbírala jsem síly a hledala odborné a podkladové materiály.

Dříve, než jsem s prací na materiálech (myšleno psaní textu a tvorba ilustrací) pro knihu začala, rozhodla jsem se svůj záměr o knize probrat se svou terapeutkou. K tomu jsem se odhodlala až v září, kdy jsem si byla v podstatě jistá, že nic jiného mi jako bakalářská práce nedává smysl a tím pádem, že by mě případná negativní reakce neodradila. Paní terapeutka si ze začátku nebyla příliš jistá a bylo třeba jí – i sobě během sezení svůj záměr vyjasnit, ale důvěřovala mému rozhodnutí a v průběhu tvorby, když viděla, že to (nějak) zvládám, mě již plně podpořila.

Aby pro mě měla práce kýžené terapeutické výsledky, rozhodla jsem se, že bude vznikat velmi komplexně. Během psaní vlastního příběhu, jež je podstatnou částí knihy, u mě často docházelo k takzvané retraumatizaci. Mé tělo prožívalo příběh, který jsem přenášela do textu znovu v plné síle, často mnou lomcovaly emoce, nebo jsem byla naopak paralyzovaná. V těchto stavech jsem poté tvořila ilustrace, respektive jsem se snažila své pocity přenést do materiálu, který jsem buď sám o sobě použila jako ilustraci, nebo jsem ho použila jako prostředek k vytváření ilustrací. Asi nejhorší a zároveň nejléčivější pro mě byl proces, který jsem zažila po dopsání první kapitoly, ve které popisuji okolnosti mého prvního flashbacku a jež jsem popsala v doslovu knihy, neboť asi nejlépe vyjadřuje, co v praxi znamená, když mluvíme o traumatu jako o „zablokované energii v těle“.

...„Moc nad tím nepřemýšlím, tělo mě vede. Beru dvě role papíru a rozprostírám je na postel. Pak už se to děje samo. „Promiň,“ šeptám těsně před prvním úderem pěstí. Následují další a další. Postupně se uvolňuju, tělo se rychle zahřívá, třesu se. Ty zvuky, co se slyším vydávat, mě děsí a uklidňují zároveň. Neslyším sebe, ale divoké zvíře ve vší svojí síle. Vlčici. Lvici. Medvěda. Řvu jako o život a brečím celým tělem. Vybíjím všechny tlak a dlouholetou bolest usazenou v těle do papíru přede mnou. Místo postupného vyčerpání ze mě vyvěrá čím dál víc energie. Připadám si jako v transu. Všechno musí pryč. Necháám se tím unášet a najednou slyším svůj vlastní smích. Překvapuje mě, jako bych se slyšela smát poprvé v životě. Hodně brečím, do toho ještě trochu vrčím a směju se a klepu se a odevzdávám přebytky všeho, co je ve mně navíc. Nádech – výdech. Lehká jako pírko.“...

Takto probíhala má příprava materiálů pro autorskou knihu pospolu s psaním první příběhové části. Ta mi zabrala svou náročností více času než jsem předpokládala. Díky správné psychohygieně, netlačení na sebe a řekla bych také odhodlanosti vytvořit knihu, za kterou si budu stoprocentně stát, jsem se ale nikdy nedostala do fáze, kdy bych chtěla změnit téma bakalářské práce.

V až desetidenních prostojích, které jsem si musela mezi psaním ordinovat, jsem zatím řešila formální stránku knihy. Rozhodla jsem se, že kniha bude postavena na ilustracích z velké části materiálových, zacílených na naše smysly – dotek, zrak, případně sluch. Převážně se mělo jednat o originály. Pokud možno jsem chtěla zanechat knihu co nejčistší s velmi jemnou (pokud nějakou) barevností. Důležitý pro mě byl moment během jedné krize, (kdy jsem potřebovala už napevno vymyslet, jakou formu bude kniha mít a bez ní jsem najednou nebyla vůbec schopna psát), kdy jsem narazila na takzvanou neořezanou vazbu a najednou dostala kniha v mé hlavě na-

prosto jasně zřetelné obrysy. Autorská kniha bude uzavřena v čistě bílém pouzdře, symbolizující krabičku s poklady, kterou měla v dětství většina z nás a zároveň tendenci, jak se často oběti sexuálního násilí snaží působit na své okolí – jako usměvavé, perfektní, bez potřeby pomoci, ale pomáhající všem okolo sebe.

V knize bude možné listovat – ale ne všechen text bude ihned možné číst. Bezprostředně po otevření a při listování knihou se čtenář dostane pouze k obecným informacím, v první části pouze krátkým, reagujícím na předcházející kapitolu průvodního příběhu a vysvětlující některé pojmy a situace, ke kterým v kapitole došlo.

Ve druhé části knihy už se mělo jednat o souvislý text vysvětlující komplexněji problematiku traumatu a některá stěžejní témata, která se řeší v psychoterapii. Samotný příběh bude ale uzavřen v kapsách vytvořených právě neořezanou vazbou. Aby bylo možné přečíst schovaný osobní a poměrně otevřený příběh, bude muset čtenář dvojstrany rozříznout. Za tímto účelem bude v krabičce přiložen „rituální“ nožík ručně vybroušený z knihařské kostky. I toto má svůj poměrně symbolický význam – rozříznutí dvojstránky symbolizuje náročnost mluvení o vlastních traumatických zkušenostech i náročnost naslouchání takovému příběhu. Poukazuje na to, že verbalizace vlastního problému nejprve zpravidla otevře povrchově zajizvenou, uvnitř ale bolestivou a zhnisanou ránu, aby ji mohl člověk náležitě opečovat, vyčistit a na vzduchu nechat pomalu ale jistě hojit.

S touto představou se ale také dostavil problém, jak takovou knihu přiblížit širšímu publiku. Zvolila jsem vytvoření zjednodušené verze, obsahující místo neořezané vazby odklápěcí stránky, aby byl zachován moment „odkrývání tajemství“ i rozlehlějších čistých ploch poukazujících na urputné mlčení, které kolem tématu, podle mých zkušeností hlavně v nejbližším okolí oběti, přetrvává. Bylo nutné také vyřešit formu ilustrací, neboť ne všechny způsoby použité v autorské verzi (trhání, mačkání papíru, ...) by bylo možno převést i do verze zjednodušené.

V průběhu tvorby první části knihy jsem také četla odborné články, knihy (při čtení některých jsem byla až fascinovaná, na jak jednoduchém principu traumatizace funguje a jakou dokáže i přes to nadělat v člověku paseku), a poslouchala přednášky na téma zneužívání dětí, sexuálního násilí, traumatu a posttraumatické stresové poruchy. Dohledávala jsem výzkumy z této oblasti (nám nejbliže vznikl jeden celoevropský v roce 2013, takže jsem částečně musela čerpat i ze zahraničních zdrojů, převážně z USA), kontakty a informace o různých bezplatných pomáhajících linkách i možnostech, kde si najít spolehlivého psychoterapeuta.

Během psaní druhé části jsem dále experimentovala s možnostmi ilustrace, tvořila jsem ruční papír, tiskla jsem dříve roztrhané kusy papíru, z vytržených děr

jsem si tvořila šablony a štětce namočeným do tiskařské barvy jsem tyto šablony přetiskávala na papír. Vznikla tak poměrně rozmanitá sbírka ilustrací, ze kterých jsem vybírala převážně do zjednodušené verze knihy.

Dokončený text jsem zaslala k profesionální korektuře. Mezi tím jsem si domluvila konzultaci v showroomu Fedrigoni paper, kde jsme byli s naším ateliérem na exkurzi a já se rozhodla s odbornou radou vybrat několik typů papíru, které budou v knihách kombinovány. Papíry jsem vybírala podle barvy, struktury, zvuku, který různé papíry vydávají, i podle trhavosti. Zprostředkovaně, přes paní Hanu Mišovičovou sídlící v pražském showroomu mi byla poskytnuta možnost papíry “směnit” za dva výtisky mé bakalářské práce.

Další velmi důležitou složkou příprav byla finální definice formátu obou knih. Chtěla jsem, aby obě knihy seděly příjemně do ruky a tak padlo rozhodnutí vcelku snadno. Pro autorskou verzi jsem vybrala formát o něco zkrácené A4 (210x270 cm), pro verzi zjednodušenou formát B5 (175x250 cm). Po jejich zvolení jsem začala hledat ideální font. Nejdříve jsem se ve všech existujících možnostech úplně ztratila a už jsem ani nevěděla co se mi líbí a co ne. Na každém písmu, které jsem vyzkoušela, jsem viděla nějakou chybu. Nakonec jsem našla čtyři favority, avšak jednalo se o pro studenta finančně velmi náročná písma pana Františka Štorma. Po ne příliš dlouhém sebesvědčování, že najdu i jiná vyhovující písma, (což by se nakonec nejspíš povedlo), jsem se rozhodla pana Štorma kontaktovat s prosbou o propůjčení mnou vybraných písem Andulka + Andulka Sans a Trivia + Trivia Sans za účelem tvorby bakalářské práce a pan Štorm souhlasil a písma mi zaslal. Výběr a pokusy mezi sebou písma kombinovat trvaly zhruba týden, po kterém jsem se definitivně rozhodla použít dvojici písem Andulka a Andulka Sans.

Mezi tím jsem si jen pro představu zkusila přibližně vysázet menší formát knihy, na kterém jsem též zkoušela různé velikosti písem i prokladů. Zároveň jsem měla domluvenou studijní praxi v grafickém studiu Marvil, shodou okolností u mého otce, jejíž náplní byly převážně konzultace ohledně práce v InDesignu, úprav textu před sazbu i sazby samotné, tvorby vyklápěcích stran, úpravy ilustrací a chystání finálního souboru k tisku.

Tisk jsem měla původně předdomluvený v tiskárně HRG v Litomyšli, nicméně z praktických i finančních důvodů jsem se nakonec rozhodla pro naši školní tiskárnu.

Finální digitální úpravy pro mě byly asi nejnáročnější, neboť jsem po půl roce in-

tenzivního „pročišťování“ najednou seděla téměř měsíc v kuse u počítače a řešila obrovské množství detailů, kterých nějakou dobu ještě přibývalo, což mě jako převážně řemeslně založeného člověka poměrně vyčerpalo a za celý průběh tvorby byl tento čas téměř jediným, kdy jsem se silně disociovala (oddělovala) od svého těla, nedařilo se mi se soustředit ani dodržovat psychohygienické návyky tak, jak bych si přála.

Zároveň jsem musela velkou část knih „rozházet“ k tisku manuálně, neboť se ukázalo, že některé prvky vazby se těžko vysvětlují jinému člověku tak, aby je pochopil (například řazení a směřování odklápěcích stran) a tím pádem, vzhledem k tomu, že si s technikou až tak moc nerozumím, by pro mě bylo ještě mnohokrát náročnější vysvětlit jak knihu zamýšlím počítačovému programu. Zkusila jsem to, nicméně jsem ještě dostatečně včas před nervovým zhroucením uznala, že ač je má metoda poněkud netradiční a zajisté zdoluhavější, mně samotné ušetří mnoho času i nervů. Zároveň jsem měla vytvořenou maketu, takže toto rozstrkání do složek bylo nakonec snadné a poměrně rychlé.

Také jsem dělala finální objednávku papírů Fedrigoni, u níž bylo nutné zjistit z Německa, které papíry z mého výběru je možné mi zaslat. Zde jsme narazili na problém, že všechny papíry byly k dispozici pouze v úzké (SB) dráze (směru vlákna), což znamenalo, že z většího formátu knihy zůstane hodně papírového odpadu. Alespoň z jeho části jsem se rozhodla vytvořit záložky či letáčky s praktickými informacemi týkajícími se tématu knihy, které by si návštěvníci výstavy mohli vzít. Nicméně většina mnou vybraných papírů byla k dispozici, takže jsem zadala objednávku a zbytek jsem se rozhodla dokoupit v plzeňském Grandpapíru.

Také jsem si nechala vytvořit dva slepotiskové štočky - jeden s názvem knihy pro ražbu do obálky, druhý s bajovnickou maskou, jejíž slepotisk bude upozorňovat na náročné části textu, aby je případně někdo, komu by text mohl potenciálně ublížit, mohl přeskočit, nebo si je přečíst s vědomím, že se jedná o náročnější část příběhu.

Proces tvorby

Velice zásadní pro mě byl výběr papírů pro obě verze knihy. Jako pro první část obou verzí jsem vybrala papír Arena Natural Bulk, který je obecně využíván jako knižní papír, je velice příjemný na pohled i na dotek a je dostatečně silný, aby fungoval ideálně i pro odklápěcí stránky. Základním papírem pro druhou část jsem vybrala recyklovaný papír Flora 11 Anice, neboť jsem chtěla materiálově podpořit předěl mezi první a druhou částí textu. Pro autorskou verzi jsem dále vybrala japonský papír, který má skvělé vlastnosti (je jemný i pevný, z jedné strany na dotek poněkud nepříjemný, ze strany druhé krásně hladký) a tím se hodil pro skryté kapitoly, ke kterým se čtenář musí proříznout nožikem z knihařské kostky.

Pro obě verze knihy jsem dále vybrala papír Pergamenata, jež má podobné vlastnosti jako pauzovací papír, ale má zajímavější strukturu, která na mě působí jako mlha, což se hodilo i k danému příběhu. Pro poslední dvě složky menší verze knihy jsem vybrala papír Arcoprint Milk, který mě zaujal svou zvukovou složkou a chtěla jsem, aby alespoň část knihy takto šustila. Tento papír už se bohužel nevyrábí a tak jsem dostala možnost použít pouze vyšší gramáž, která už není zvukově tolik výrazná, ale stále splňuje svůj účel.

Na balík z Fedrigoni, který putoval do Plzně z Německa se zastávkou v Praze, jsem čekala přibližně deset dní. V té době jsem doladila poslední detaily k tisku, začala pracovat na pouzdru pro autorskou knihu a vybrousila rituální nožik. Papíry jsem si nechala dopravit do plzeňského velkoskladu Grandpapíru, kde jsem si je nechala naformátovat na požadované velikosti.

V ten samý den jsem si také nechala vytvořit od každé verze knihy jeden kontrolní výtisk, pro ujištění zda vše funguje jak má, zda jsou různé druhy papíru správně použité a také kvůli případným úpravám ilustrací, neboť na každém z použitých druhů papíru vypadaly některé ilustrace diametrálně odlišně. Zkušební výtisky jsem poskládala do složek, zjistila několik chyb v použití papíru i ve výsledném tisku. Většinu chyb jsem do následujícího dne opravila a přepočítala množství potřebných materiálů. Před finálním tiskem došlo na několikahodinovou úpravu barevnosti jedné z ilustrací, kterou bylo téměř nemožné vytisknout na daný papír v požadované barevnosti. Příprava papíru k tisku byla vzhledem k množství a rozmanitosti logistickým oříškem, nicméně po zdolání těchto dvou překážek a kalibraci tiskárny pro správný soutisk oboustranného tisku, (který se nakonec přeci jen v několika případech o milimetr až dva rozjel), proběhl tisk v pořádku.

Vytištěné listy jsem roztrídila po knihách, nabigovala knihařskou kostkou a vytvořila finální složky. Dlouhé pásy, ze kterých jsou vytvořeny v menší verzi knihy odklápěcí stránky, jsem po stranách ručně ořezala na výslednou velikost. Následovala ražba bojovnické masky na složky první kapitoly a obálku menší knihy, dále ražba názvu na obálku knihy autorské.

Před samotným šitím jsem na řezačce ořízla „jednoduché“ složky bez odklápěcích listů jednodušší verze knihy, neboť vzhledem k velkému počtu odklápěcích složek (které již byly oříznuté) by ořez boku knihy po sešití knižního bloku již nebyl možný a kniha by se tím zničila. Před šitím autorské verze knihy bylo třeba vlepit složky japonského papíru na určená místa v knize, aby i tyto části z velmi odlišného materiálu působily v knize čistě a přirozeně.

Dále jsem si všechny složky naděrovala šídlem, ušila jednotlivé knižní bloky navoskovanou bílou reznou nití a ořízla v řezačce. Menší verzi již stačilo pouze vlepit do připravených desek. Autorskou verzi ještě před finálním vlepením do pevných desek čekalo několik úprav v podobě dotvoření ilustrací trháním, propalováním, šablonovým tiskem či vlepením pop - upové ilustrace. Připevněním desek spolu s papírovým proužkem držícím atypickou přední stranu obálky byla dokončena i autorská verze knihy Mravenčení. Nakonec zbývalo pouze dolepit pouzdro na autorskou knihu dna, vrchní a spodní desku a vnitřní vyvýšené stěny, aby bylo možné pouzdro pohodlně otevírat a zavírat.

Technologická specifiká

Na autorskou knihu výsledného formátu 210 x 270 mm, 148 str., byly použity:

papír Arena Natur Bulk, gramáž 140g/m², SRA3, (12 ks),

papír Flora 11 anice, gramáž 130g/m², SRA3, (12 ks),

papír Pergamenata, gramáž 90g/m², SRA3, (2 ks),

papír Pergamenata, gramáž 90g/m², 55 x 530 mm, (1 ks),

papír Tintoretto, gramáž 300 g/m², SRA3, (1 ks),

japonský papír, SRA3, (10 ks),

švýcarský ruční papír, karton, 420 x 270, (2 ks, obálka).

Desky byly ke knižnímu bloku připevněny oboustrannou lepící páskou 3M.

Na zjednodušenou verzi knihy výsledného formátu 175 x 250 mm, 142 str., byly použity:

papír Arena Natur Bulk, gramáž 140g/m², B5, (8 ks),

papír Arena Natur Bulk, gramáž 140g/m², 525 x 250 mm, (4 ks),

papír Arena Natur Bulk, gramáž 140g/m², 700 x 250 mm, (3 ks),

papír Flora 11 anice, gramáž 130g/m², B5, (7 ks),

papír Flora 11 anice, gramáž 130g/m², 525 x 700 mm, (1 ks),

papír Pergamenata, gramáž 90g/m², B5, (4 ks),

papír Pergamenata, gramáž 90g/m², 55 x 530 mm, (1 ks),

papír Arcoprint Milk, gramáž 120g/m², B5 (4 ks),

papír Tintoretto, gramáž 300 g/m², 700 x 250 mm, (1 ks, obálka).

Knižní blok byl do desek vsazen oboustrannou lepící páskou 3M.

Na pouzdro autorské knihy o velikosti 400 x 350 x 120 mm byly použity tři lepenky o tloušťce 2 mm, dvě lepenky o tloušťce 1 mm a pět kusů papíru Tiziano 001 bianco, gramáž 160g/m². Pouzdro obsahuje vatovou výplň z polštáře, rezný pytlíček vyplněný dřevěnými odřezky vonícími levandulovým esenciálním olejem

V obou verzích knihy jsou použita písma Andulka a Andulka Sans (www.stormtype.com).

Výsledný produkt

Výsledným produktem jsou dvě verze knihy na téma Autorská kniha na téma post-traumatická stresová porucha jako důsledek sexuálního zneužívání v dětství nazvané Mravenčení. Autorská verze (viz příloha č.5) o rozměru 210 x 270 x 20 mm je zpracována ručně šitou vazbou s otevřeným hřbetem a s pevnými deskami a její knižní blok obsahuje 148 stran. Menší zjednodušená verze (viz příloha č.6) o rozměru 175 x 250 x 20 mm je zpracována švýcarskou vazbou a knižní blok obsahuje 142 stran. Desky obou knih jsou ozvláštněné ražbou hořčikovými štočky.

Knihy obsahují příběhovou i teoretickou linii, které reagují na vybrané téma bakalářské práce a které fungují společně i každá zvlášť. Knihy obsahují ilustrace tvořené různými technikami - fotografií, monotyp, šablonový tisk i různorodou práci s materiálem. Kniha je určena čtenářům přibližně od 13 let.

Knihy vznikly v deseti výtiscích – tři autorské verze a sedm zjednodušených.

Dle zadání zůstanou tři výtisky ve škole, dva bych si ráda zanechala, dva poputují do Fedrigoni paper výměnou za papíry, jeden věnuji své paní terapeutce do terapeutické ordinace a co se zbylými dvěma kusy se teprve uvidí.

Závěr

S výslednými knihami jsem velmi spokojená a věřím, že mají potenciál podpořit někoho, kdo to zrovna potřebuje. Do textu jsem se snažila zakomponovat informace, které bych sama před lety potřebovala vědět. I proto jsem se rozhodla věnovat jednu knihu do terapeutické ordinace a zjistit tak, jestli by kniha fungovala i v praxi podle mých představ. Zároveň jsem se při její tvorbě sama dozvěděla mnoho nových informací z oblasti traumatu a mechanismů sexuálního zneužívání. Kromě toho mi psaní, výtvarná stránka i pro mě náročné dokončování knihy pomohly jít v tématu traumatu, posttraumatické stresové poruchy, ale třeba i v knize často zmiňované laskavosti a jemnosti k sobě samé do hloubky víc, než bych byla kdy bez takto zacílené dlouhodobé práce schopna.

Práce mi také rozšířila obzory jak v dovednostech týkajících se grafických programů, tak například nových kontaktů v profesní sféře (Fedrigoni paper, František Štorm, výroba štočků, různé tiskárny, ...). Zároveň pociťuji pozitivní odezvy i změny ve vztazích s lidmi, kteří již text knihy, nebo alespoň nějakou část, přečetli, což vnímám jako obrovský benefit plynoucí z toho, jak těžké a silné pro mě přetváření vlastního traumatu ve fyzický objekt bylo.

Jako bakalářskou práci jsem si chtěla vybrat téma, jež by mělo smysl pro mě i pro někoho jiného. Věřím, že se to povedlo.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní a periodické zdroje

KOCMAN, Jiří H. Médium papír. Vyd. 3., dopl. Brno: VUTIUM, 2011. ISBN 978-80-2144-342-6.

KHEL, Richard. Poselství papíru. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-684-8.

KORDA, Josef. Papírenská encyklopedie. Praha: SNTL, 1992. ISBN 80-03-00647-3.

LEVINE, Peter A. Probouzení tygra: léčení traumatu : vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978-80-87249-21-5.

LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7.

Audiovizuální zdroje

Moje terapie, epizoda 1: Tajemství je destruktivní | Radio Wave. Radio Wave [online]. Copyright © 1997 [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/moje-terapie-epizoda-1-tajemstvi-je-destruktivni-8100512>

A Story of Hope - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dDrUG0FqBmU&list=PLZP1SaNSLgXVO4Tie8013Y3hk1srgsJWf&index=7>

Victim, Unashamed and Unsilenced | Dani Bostick | TEDxColoradoSprings - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ohMve-6LAZU&list=PLZP1SaNSLgXVO4Tie8013Y3hk1srgsJWf&index=1>

Breaking the Silence about Childhood Trauma | Dani Bostick | TEDxGreenville - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=8NkZO3_h7vI&list=PLZP1SaNSLgXVO4Tie8013Y3hk1srgsJWf&index=2

Některé formy sexuálního zneužívání dětí jsou nebezpečně podceňovány, říká psychoterapeutka Machková - MALL.TV. MALL.TV | Seriály, pořady a filmy zdarma [online]. Copyright © Czech Video Center, a. s. 2021 [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: <https://www.mall.tv/delnici-chtice/psychoterapeutka-machkova-nektere-formy-sexualniho-zneuzivani-deti-jsou-nebezpecne-podcenovany>

My Story of Surviving Sexual Abuse & How To Prevent this Silent Killer | Jenna Quinn | TEDxUTD - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=HylQgrkp-Yo&list=PLZP1SaNSLgXVO4Tie8013Y3hk1srgsJWf&index=3>

Další internetové zdroje

Evropský výzkum agentury FRA: „Násilí na ženách: průzkum napříč EU. Stručně o výsledcích“ https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_cs.pdf.

souhlas je základ. | Konsent. Konsent - boříme mýty o sexu a sexuálním násilí. [online]. Copyright © 2018 Konsent, z. s., Praha [cit. 30.04.2021]. Dostupné z: <https://konsent.cz/souhlas/>

Zpráva Muži a násilí v České republice | Vláda ČR. Úvodní stránka | Vláda ČR [online]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/zprava-muzi-a-nasili-v-ceske-republice-150013/>

Resumé

Výsledným produktem mé bakalářské práce je autorská kniha *Mravenčení* a její zjednodušená, potenciálně publikovatelná verze. Kniha se zabývá tematikou sexualizovaného násilí (především) na dětech, obecně zneužívání dětí, jejich následky a zároveň nabízí některé možné cesty, jak se s následky vypořádat, nebo se s nimi alespoň naučit žít bez velkých omezení. Text v první části obsahuje osobní příběh doplněný o krátké vysvětlivky, v druhé části se hlouběji zabývá některými stěžejními tématy, která oběti často řeší. Obě verze knihy jsou zpracovány ručně šitou vazbou, autorská s otevřeným hřbetem, zjednodušená je zpracována formou švýcarské vazby. Text je doprovázen ilustracemi, jež většinou vznikaly bezprostředně po dokončení části osobního příběhu, čímž pro mě zároveň působily, společně se psaním, autoterapeuticky.

Cílem mé práce je zvýšit všeobecné povědomí o tématu zneužívání dětí a jeho dlouhodobých následcích prostřednictvím vlastních zkušeností obohacených o odbornější informace. Pokouším se zároveň dalšími obětem nabídnout některé z možných cest k dlouhodobému zkvalitnění života a jejich okolí náhled do života se symptomy posttraumatické stresové poruchy pro snazší pochopení situací, ve kterých se oběti mohou na první pohled chovat iracionálně. Kniha ale může fungovat i jako zdroj cenných informací pro každého, koho toto téma zajímá.

Přála bych si, aby se má kniha dostala do rukou těm, kteří se ve své situaci cítí sami, ztraceni a potřebují v životě najít jiskřičku naděje, podobně jako já před třemi lety.

Resumé

This bachelor's thesis shaped into two formal outputs. One being an original hand-crafted book. The other output is the book's simplified, potentially publishable version.

The book's content covers the topic of posttraumatic disorder as a result of sexual abuse in childhood. At the same time it offers a person with such experiences some possible ways to reduce major difficulties or find help.

My own story, accompanied with some extra explanations, is displayed in the first part of the book. The second part dives deeply into the pivotal psychical moments that victims of sexual abuse go through.

Both of these books were manually stitched – the main one finished with the kettle stitch binding and the simplified one with swiss binding. The illustrations that follow the text were often created immediately after finishing each chapter, which had a real autotherapeutic effect on me.

This work generally aims for increasing the general awareness of the issue of child abuse and its consequences through my own personal experience, completed with some more professional information for victims of sexual abuse, their close friends and family or simply anyone who is interested to this topic.

I would wish for my book to find its way into the hands of everyone who feels alone, lost and searches for a glimpse of hope – just like I did three years ago.

SEZNAM PŘÍLOH

příloha 1 – Leporelo Hladová cestovatelka

příloha 2 – Morčata

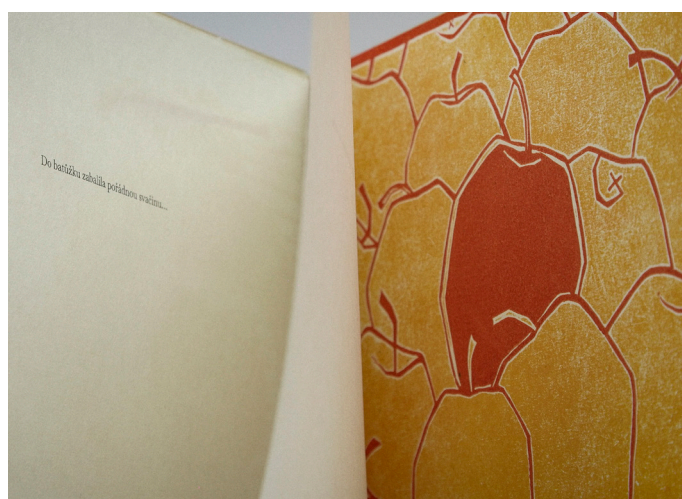
příloha 3 – Malé radosti (v bílé)

příloha 4 – Malovat slunce

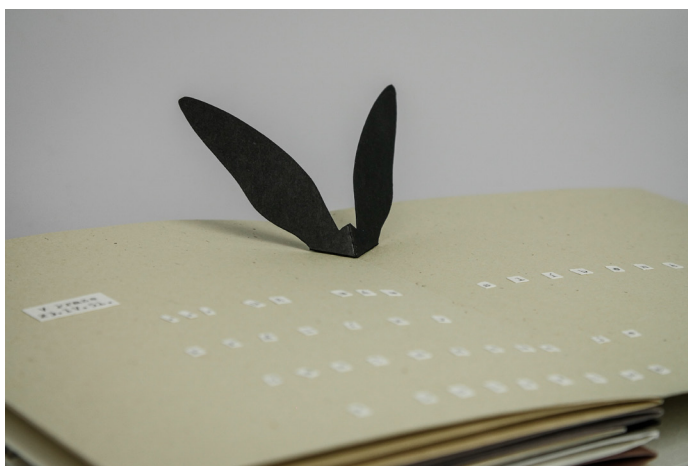
příloha 5 – Autorská verze knihy Mravenčení

příloha 6 – Publikovatelná verze knihy Mravenčení

příloha 1 – Leporelo Hladová cestovatelka

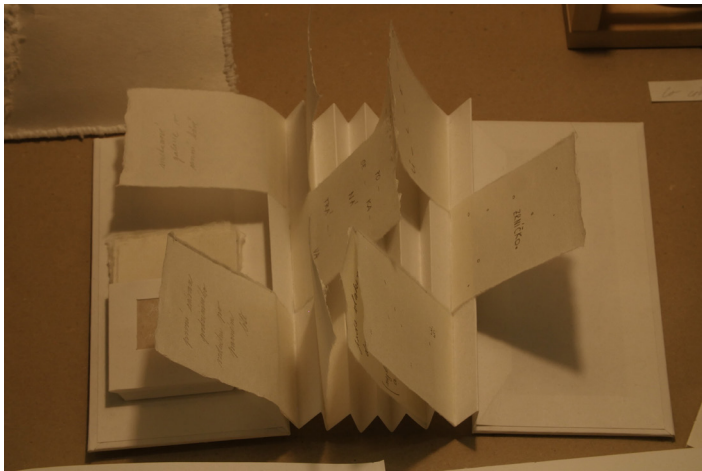
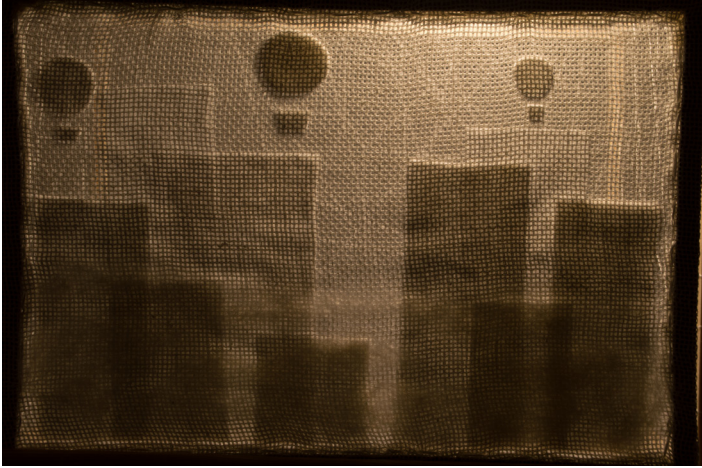


příloha 2 – Morčata

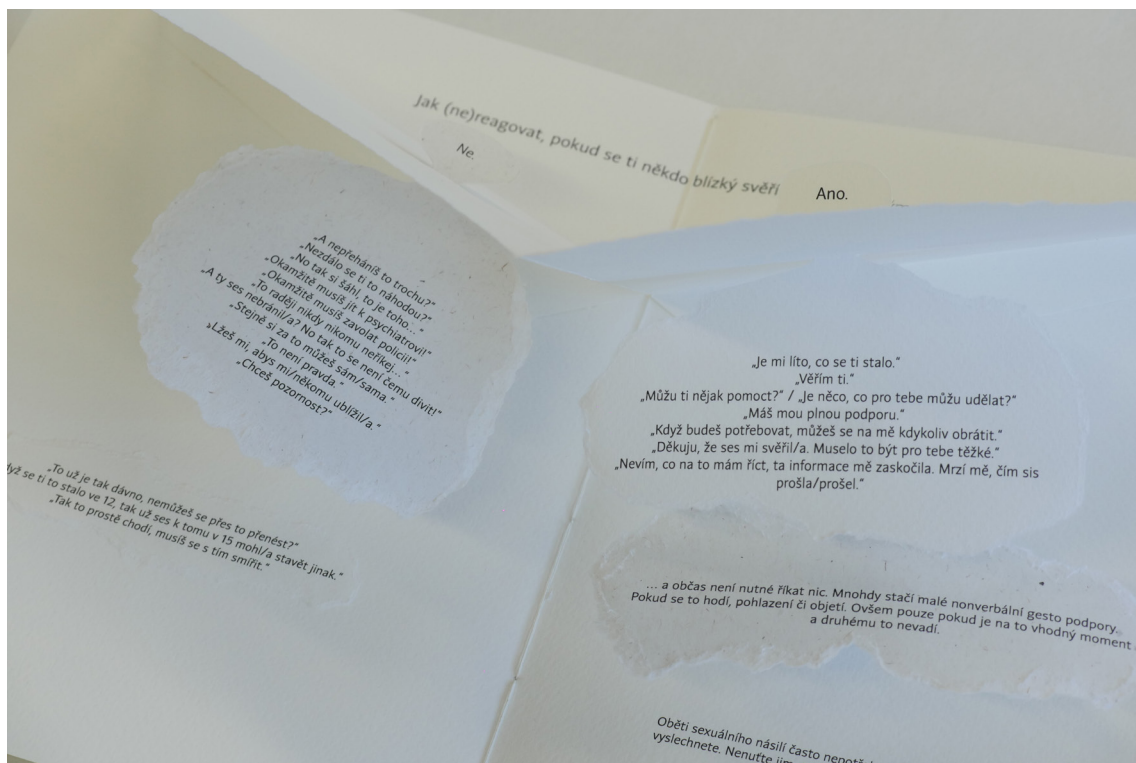


příloha 3 – Malé radosti (v bílé)





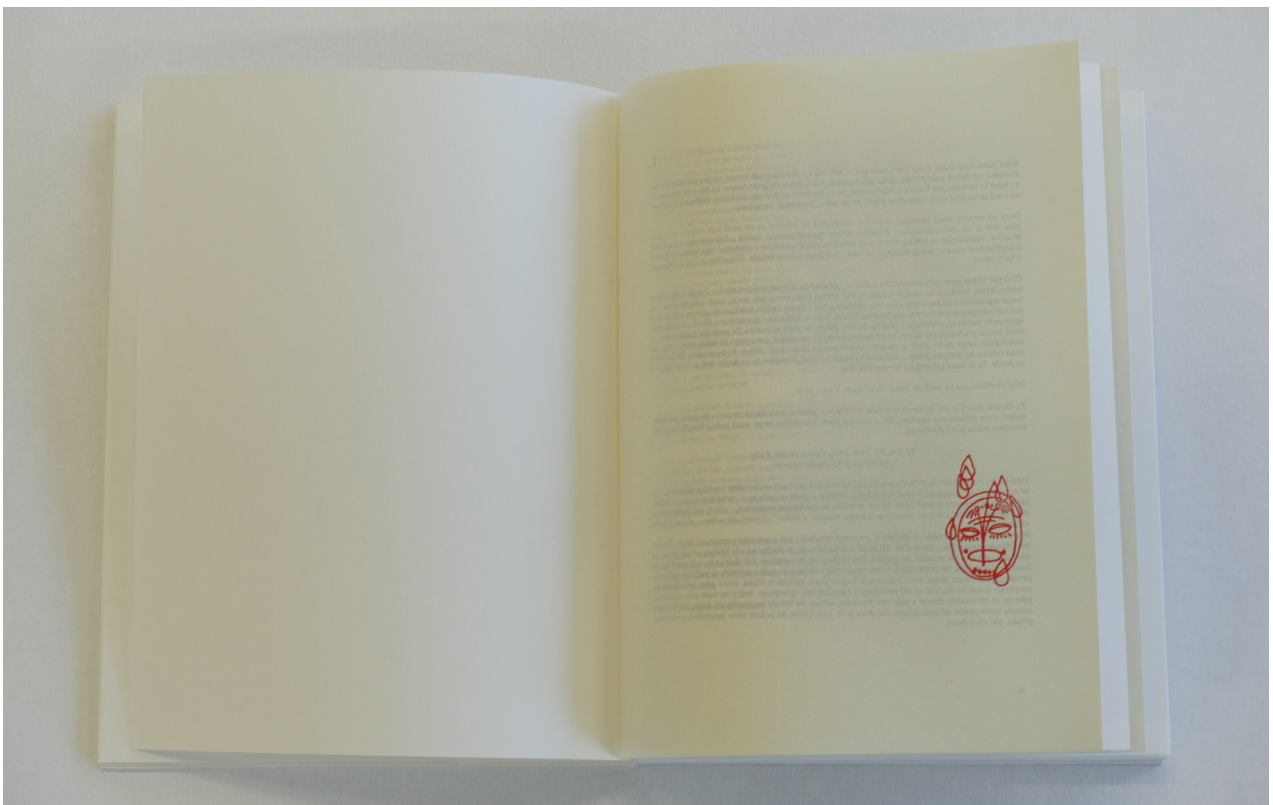
příloha 5 – Autorská verze knihy Mravenčení



...východě. Ať budete předtím...
...to to pravé místo, ať je...
...Dej si dostatek času...
...ze, už si vestěbal, a vše...
...něh, pokud se věděl...
...to můžeš dát balík času, balík...
...Tedy se zmeř na bezpečné místo...
...proslouchat, co ti říká tělo...
...Už víš, kde ve svém těle...
...ve svém těle - obraz, vůň, zvuk...
...Odtud si ho můžeš nočit...
...chytit, když přijde sama...
...a objevit se tam, kde je...
...Nádech - výdech

...reapeutickou pomoc?
...www.pozitivni.cz





příloha 6 – Publikovatelná verze knihy Mravenčení

