

Proukce krátkého animovaného filmu na téma tělesné dysmorfie

Olga Šarovská

Bakalářská práce
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: **Olga Šarovská**
Osobní číslo: **K20007**
Studijní program: **B0211P310004 Teorie a praxe animované tvorby**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **1. teoretická část:**
Produkce krátkého animovaného filmu na téma tělesné dysmorfie

2. praktická část:
Within – 2D krátký animovaný film

Zásady pro vypracování

1. teoretická část:

Teoretická písemná práce se váže k praktické tvůrčí části bakalářské práce. Ozřejmuje základní kroky při vývoji a realizaci praktické tvůrčí práce. Soustředí se tak nejen na sběr a vyhodnocování materiálů/informací, ale také na jejich následné využití při vývoji a realizaci tvůrčího počínu. Text je zpravidla strukturován dle klíčových fází při vývoji, produkci a postprodukcí animovaného audiovizuálního díla. Jeho minimální rozsah je stanoven na 20 normostran, včetně úvodu a závěru. Nezapočítávají se přílohy, ani obrazová dokumentace.

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.

Teoretická část se odevzdává pouze v elektronické podobě ve formátu PDF na Portál UTB a na NAS FMK.

2. praktická část:

Praktická bakalářská práce má za cíl demonstrovat řemeslné dovednosti absolventa bakalářského studia, a tedy obsáhnout jak zvládnutí technologie, tak řemesla animace (uvěřitelný pohyb adekvátní k výtvarné stylizaci, technologii a kontextu, přenos informací a emocí z obrazu na diváka). V bakalářském projektu student představuje své nabyté znalosti a dovednosti. Možné je zhotovit bakalářský projekt výhradně jako autorské dílo, vřele se však doporučuje na projektu spolupracovat s dalšími tvůrčími odvětvími (např. stříh, zvuk, scénář, hudba, kolorování, pomocné animace, produkce, grafika, character design, concept art...)

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 nezapočítávají titulky, pakliže neobsahují plnění požadavků praktické práce.) Projekt musí být animovaný a dokončený. Bakalářský projekt může být uceleným narativním dílem, nebo kompaktně seskládanou sérií animačních etud/obrazů/scén.

Dokončené dílo se odevzdává v předepsané technické kvalitě a s podklady k propagaci a distribuci díla (titulková listina, formuláře pro OSA a NFA, plakát, obrázky z filmu). Odevzdání videosoubor (export o min. technické kvalitě: 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: plakát k bakalářskému projektu (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

Seznam doporučené literatury:

SNYDER, Blake. *Save the cat! goes to the movies: the screenwriter's guide to every story ever told*. Studio City, CA: Michael Wiese Productions, c2007. ISBN 1932907351.

WILLIAMS, Richard. *The animator's survival kit*. Expanded ed. London: Faber and Faber, 2009. ISBN 0571238335.

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Martin Kukal**
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

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: Olga Šarovská

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Tento text rozebírá proces práce na filmu založeném na osobní zkušenosti a výzvy s produkcí spojenou. Obeznamuje čtenáře s problematikou tělesné dysmorfie, nabízí povrchové seznámení s poruchou a udává tak kontext vypracovanému filmu.

Klíčová slova: animace, tělesná dysmorfie, body image, 2D

ABSTRACT

This work dissects the process of working on a movie based on personal experience and the challenges it involves. It familiarizes the reader with the topic of body dysmorphia and offers a surface level introduction to the disorder, which puts the topic of the movie into context.

Keywords: animation, body dysmorphia, body image, 2D

Děkuji Martinu Kukalovi za veškerou podporu a trpělivost při každé fázi procesu výroby filmu,

Otci, který mě po dobu celého studia podporoval, a přesto že jsou naše světy tak rozdílné se vždy snažil najít pochopení v tom mém.

Přátelům, kteří mě po celou dobu studia inspirovali svou skvělou tvorbou, vždy mi byli oporou, a i z největších katastrof dokázali vykouzlit zážitky, na které vždy budu vzpomínat s radostí. Jmenovitě Barbora Fialová, Alexandra Chovanová, Michaela Steigerová a Ondřej Tešnar.

V neposlední řadě Jakubovi Opočenskému, který vždy stál po mém boku a pomohl mi, když už jsem nevěděla jak dál.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ÚVOD DO TĚLESNÉ DYSMORFIE	11
1.1 DEFINICE TĚLESNÉ DYSMORFIE	12
1.2 TĚLESNÁ DYSMORFIE U MUŽŮ	13
1.3 REPREZENTACE TĚLESNÉ DYSMORFIE V MÉDIÍCH	14
2 TVORBA FILMU NA ZÁKLADĚ OSOBNÍ ZKUŠENOSTI	17
2.1 ČERPÁNÍ Z VLASTNÍ ZKUŠENOSTI	17
3.1 SYMPATIE K VLASTNÍMU TĚLU SKRZ CHARACTER DESIGN.....	19
II PRAKTICKÁ ČÁST	23
4 ZMĚNA TÉMATU	24
4.1 PŮVODNÍ PROJEKT	24
5 PREPRODUKCE	28
6 PRODUKCE	30
6.1 ANIMATIK	30
6.2 ANIMACE	30
6.3 COMPOSITING.....	32
ZÁVĚR	34
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	35
SEZNAM OBRÁZKŮ	37

ÚVOD

Jedinou konstantou v životě je změna, a i přesto že si člověk všechno pečlivě naplánuje, ne všechno vždy vyjde podle představ. Změny plánů mě doprovázely v průběhu celého ročníku, a přesto že neurčitost směru může být děsivá, možná to bylo přesně to, co jsem od života pro dobro svého umění potřebovala.

Jednou z největších osobních změn pro mě bylo vyměnit snímek, na kterém jsem strávila dva semestry preprodukce za projekt o mnoho menší, který pro mě ale měl obrovský význam a základy v osobních zkušenostech s tělesnou dysmorií.

Ve své bakalářské práci bych vás nejen ráda provedla pracovními postupy na obou filmech, ale také nabídla úvod do tělesné dysmorfie, mé vlastní zkušenosti s ní a jak jsem se toto téma pokusila zpracovat do osobního snímku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO TĚLESNÉ DYSMORFIE

Nespokojenost s vlastním tělem člověka trápí už odjakživa. Příroda nejspíš tak úplně nezamýšlela, aby člověk viděl svůj odraz tak často. Přesto se člověk postupem času aklimatizoval na možnost vidět sebe samého v zrcadlech a na fotografiích kdykoliv se mu zachce. Jenže kdy přesně začal člověk ve svém odraze vnímat něco špatného? Znalost vlastní podoby nám otevřela možnost porovnávání vlastního vzhledu s ostatními, vypichování různých atributů a potřebu určovat, které z nich se nám zdají nejvíce atraktivní. Otázkou krásy se lidé zabývají už od počátků starověké filozofie, probouzí v lidech přirozený zájem. Časem si však člověk našel způsob, jak v některých případech povýšit vzhled nad veškeré další aspekty lidského života, na čemž si zakládá spousta různých průmyslů, které kapitalizují na lidských nejistotách.

S každou novou érou přicházejí nové standardy krásy, kvůli kterým by leckdo trpěl, jen aby jich dosáhl a získal si tak přízeň druhých. V dynastii Han byly za nejkrásnější považovány ženy s malými chodidly.¹ V 16. století bylo za přitažlivé považované velké čelo a ženy si vytrhávaly vlasy, aby takového vzhledu dosáhly.² V mnoha kulturách jsou za ideální považovány kypré ženy, zatímco v rozkvětu dvacátých let se nejvíce líbily ženy s chlapeckou figurou a malou hrudí.³

V dnešním globalizovaném světě už ale nejsme limitováni rámcem kultur, společenských norem a historického kontextu a krásu můžeme skrze internet hledat všude na světě. Dochází tedy k selekci nejvíce atraktivních rysů ze všech koutů světa, což ve výsledku vytváří jeden velký, velmi těžko dosažitelný standard krásy, kterého docílí jen velmi malé procento lidí.

Velkým faktorem jsou také sociální média, jejichž část funguje na základě algoritmů, které odměňují především atraktivní jedince a propagují jejich obsah, aby dosáhl co největší množství lidí. Například aplikace TikTok získává předpoklad atraktivity člověka pomocí bodů rámujičích jeho obličej. Obličej s body nejvíce se

¹ Chinese Foot Binding. In: *BBC* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20131118153249/https://www.bbc.co.uk/dna/ptop/alabaster/A1155872>

² ON RENAISSANCE GENTLEWOMEN RECEDING HAIRLINE. In: *Tosca* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://artwithtosca.com/on-renaissance-gentlewomen-receding-hairline/>

³ Beauty Standards: See How Body Types Change Through History. In: *Science of People* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://www.scienceofpeople.com/beauty-standards/>

překrývajícími s body vyměřenými podle obličeje atraktivního člověka jsou považováni za podobně atraktivní a jejich kontent je doporučován více lidem.⁴

Není tedy divu, že počet lidí trpících tělesnou dysmorfii je na prudkém vzestupu. Nároky na lidské tělo se neustále mění a zasahuje čím dál větší procento lidí.⁵ Body image jako taková a existence tělesné dysmorfie se však dostává do většinového povědomí lidí a stává se atraktivním a populárním tématem, lidé jsou tedy lépe informovaní o svých problémech a snáze hledají způsoby léčby.

1.1 Definice tělesné dysmorfie

Tělesná dysmorfie, nebo také dysmorfofobie, je mentální porucha způsobující přehnanou pozornost člověka vůči chybám na jeho vzhledu a klamavý pohled na sebe samého. Člověk s touto poruchou je posedlý veškerými svými nedostatky a jednoduše nalézá další, zároveň je vnímá jako naprosto nepřijatelné.⁶ Při pohledu do zrcadla vidí své nedokonalosti jako výrazné deformace narušující jeho vzhled, přesto že pro jiného člověka mohou být zcela nepovšimnutelné.

Člověk s dysmorfnií poruchou je přehlčen častými vtíravými myšlenkami na své nedokonalosti, což může být emocionálně vyčerpávající. Dochází také k sociálnímu znevýhodnění, jelikož se každodenní život jedince ohýbá podle úzkostí z toho, jak vypadá. Může tedy docházet k vyhýbání se společenským událostem, neustálé kontrolování v zrcadle, přehnané množství líčidel a porovnávání svého vzhledu s ostatními.

Lidé s dysmorfofobií často podléhají posedlosti svůj vzhled napravit a vyhledávají plastické operace, využívají velké množství kosmetických produktů či nadměrně posilují. V mnoha případech si jedinci s dysmorfii mohou vypěstovat na těchto praktikách závislost, nejčastěji tomu tak bývá u plastických operací. Méně než 10 % pacientů jsou ve výsledku chirurgickými zásahy opravdu uspokojeni.⁷ Často se také ve spojení s dysmorfofobií objevují poruchy příjmy potravy. Neléčená

⁴ *Dark Side of Social Media: The Beauty Algorithm* [online]. 2022 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.linkedin.com/pulse/dark-side-social-media-beauty-algorithm-hadirah-binti-hasnol>

⁵ *Moderní body image* [online]. Grada, 2006 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/moderni-body-image-1829393/>

⁶ Body Dysmorphic Disorder. In: *Hopkinsmedicine* [online]. 2024 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/body-dysmorphic-disorder>

⁷ The risks of cosmetic surgery for body dysmorphic disorder patients. In: *Priory group* [online]. 2024 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.priorygroup.com/blog/the-risks-of-cosmetic-surgery-for-body-dysmorphic-disorder-patients>

dysmorfni porucha může vést k nízkému sebevědomí, úzkosti, depresím a sebevražedným myšlenkám.

Není úplně jisté, co dysmorfni poruchu způsobuje, může však jít o kombinaci různých aspektů jako je dědičnost, sociopolitický kontext, šikana, zneužívání, nevhodné podmínky v dětství, perfekcionismus a další.

Dysmorfofobii je možné léčit terapií a určitými druhy antidepresantů. Účinným druhem terapie v boji proti této poruše je kognitivně behaviorální terapie, která pomáhá jedinci změnit způsob, kterým nad svými problémy přemýšlí a udává směr novým, pozitivním návykům.

1.2 Tělesná dysmorfie u mužů

Tělesná dysmorfie je tradičně zařazována jako porucha většinou ovlivňující spíše ženy, ve společnosti je často hodnota žen úzce spjata právě s jejich vzhledem.⁸ Se zvýšeným počtem studií a rostoucím zájmem o mentální zdraví je nám ale více jasné, jak může tělesná dysmorfie ovlivňovat různé typy lidí.

Muži často nemusí tušit, že je trápí právě dysmorfie, jelikož většina kritérií pro evaluaci dysmorfie je založena převážně na ženách, spousta mužů se tedy nemusí se symptomy, jak je známe dnes ztotožňovat a často jsou špatně diagnostikováni úzkostnou poruchou či sociální fobií.⁹

Muskulární dysmorfie je subtyp dysmorfofobie, která zasahuje často právě muže. Jedinec trpící tímto druhem dysmorfie je přesvědčen, že nemá dostatečné množství svalů a sám sebe vidí jako příliš drobného, což vede k přehánění návyků vedoucích k navýšení svalové hmoty, jako nadměrně restriktivní jídelníček, nadměrné cvičení, užívání steroidů apod.¹⁰ Studie na muskulární dysmorfii jsou však poměrně limitované a berou v potaz primárně kulturisty, ne běžné muže.

Z důvodu nedostatečné pozornosti a výzkumu mužské dysmorfie se muži pokouší nalézt pomoc především na internetu, místo pěstování pozitivních návyků a umění přijetí sama sebe však hledají způsoby, jak svůj vzhled změnit. I přes původní pozitivní záměr se nyní na internetu nachází množství tvůrců, kteří na

⁸ In: *Moderní body image* [online]. Grada, 2006, s. 73-74 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/moderni-body-image-1829393/>

⁹ *How Do Men Deal with Eating Disorders and Body Image Issues* [online]. [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BGkQpmdqgPY>

¹⁰ Muscle Dysmorphia. In: *International OCD Foundation* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://bdd.iocdf.org/expert-opinions/muscle-dysmorphia/>

nízkém sebevědomí mladých mužů kapitalizují, nebo je využívají k rozšíření vlastních ideologií, které často prosazují homofobní a sexistické názory, šovinismus a rasismus.

Jedním z relativně nových trendů na internetu je tzv. “looksmaxxing”, který se pokouší maximalizovat vzhled jedince různými praktikami k dosažení dokonalosti.¹¹ Teoreticky se looksmaxxing zdá být neškodným způsobem sebezdokonalování, avšak téměř žádná z praktik, kterou zahrnuje, není založena na vědecky či zdravotně podložených informacích a spousta z rad může být ve výsledku škodlivá a některých případech i zdraví ohrožující.

1.3 Reprezentace tělesné dysmorfie v médiích

1.3.1 Howlův krácející Hrad

Problematika tělesné dysmorfie jako taková není v médiích běžně zastoupena.

Film *Howlův krácející hrad* se soustředí na více než jedno téma, vzhled je však u hlavních postav často se opakující se starostí. U hlavní hrdinky Sophie je nám od začátku filmu jasné, že trpí nízkým sebevědomím.

V jejím charakterovém designu nepozorujeme žádné neduhy či nedostatky, jedná se o převážně konvenčně atraktivní ženu. Sophie sama sebe však vnímá jako ošklivou a za svůj vzhled se stydí. Vyhýbá se společenským akcím a preferuje zůstat v obchodě s klobouky, kde nepřichází do kontaktu s velkým množstvím lidí, právě možná ze studu z toho, jak vypadá.

Sophiin vzhled je ve filmu zmíněn několika charaktery jako atraktivní či roztomilý, ona sama o něm však má negativní představu a pozitivním poznámkám nevěří, nebo je dokonce překvapena, že by ji takto někdo mohl vnímat. Sophie je přehodnotit své priority po tom, co je zasažena kletbou, která ji změní na starou ženu. Starší ženy jsou v moderní společnosti vnímány jako neatraktivní a stárnutí je něco, čemu by se měly chtít za každou cenu vyhnout a usilovat o prevenci¹². Sophie je však do pozice staré ženy umístěna nárazově, ne přirozeným postupem času a

¹¹ Inside looksmaxxing, the extreme cosmetic social media trend. In: *BBC* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/culture/article/20240326-inside-looksmaxxing-the-extreme-cosmetic-social-media-trend>

¹² The effect of aging on facial attractiveness: An empirical and computational investigation. In: *Science Direct* [online]. 2024 [cit. 2024-05-16]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691821001359>

je nucena se rychle přizpůsobit svému novému tělu rychle. Průběhem filmu Sophie nachází svou vlastní hodnotu v jiných aspektech než ve svém vzhledu.

Jako stará žena se nemusí soustředit na to, jak vypadá a má možnost ukázat své pravé já a najít v sobě pozitivní vlastnosti nikterak vázané na krásu. Stává se z ní sebevědomá, silná a inteligentní žena, která se nebojí bojovat za to v co věří. Během toho, co se učí milovat Howla, se také naučí milovat sama sebe. V průběhu filmu je několik momentů, kdy se Sophie vrátí zpět do své mladé podoby. Jsou to chvíle, kdy nepřemýšlí nad svými nedokonalostmi, protože je její pozornost směřována na něco, co ji dělá šťastnou.

Na konci filmu Sophieiny vlasy zůstávají šedé jako v její staré podobě. Naznačuje to, že se své kletby nikdy opravdu nezbavila, pouze se přijala takovou, jaká je.

Také Howl samotný má komplikovaný vztah se svým vzhledem. Svou nadprůměrnou krásu vnímá jako jeho jedinou kladnou vlastnost a zakládá si na perfekcionismu. Vždy skvěle oblečený a ověšen šperky, nedovoluje nikomu, aby ho viděl jinak než perfektního. Pilně pečuje o svůj vzhled, například opakovaně ve filmu žádá o dlouhou koupel.

Po tom, co si Howl omylem obarví vlasy na zrzavo, protože Sophie přeskládala jeho kosmetické produkty, vidíme přehnanou reakci na to, jak vypadá. Ačkoliv se jedná pouze o barvu vlasů, Howl to vnímá jako obrovské znetvoření, které jej dělá ohavným. Zmiňuje také, že pokud nemůže být krásný, nestojí mu za to žít. Způsob, kterým o sobě Howl ve filmu mluví nasvědčuje, že sám sebe jako člověka nemá rád, např. zmiňuje, že je strašpytel a neustále utíká před svými problémy. Jeho výstřední styl a zájem o vzhled může být pro Howla kompenzací za, dle jeho názoru, nelíbivou osobnost. V průběhu filmu mění své priority, stává se odvážným pro Sophie a nalézá své dobré hodnoty jinde než ve svém vzhledu.

1.3.2 Meangirls

Film Meangirls zachází do stereotypu ve prospěch komičnosti. Atraktivnost ve filmu téměř funguje jako měna, jako něco, co vás na sociálním žebříčku může posunout na samotný vrchol. Ačkoliv snímek nerozebírá téma body image nijak do hloubky, přišlo mi vhodné pozastavit se nad způsobem, kterým tuto problematiku vyjadřuje.

Regina, přesto že je ve škole naprostou hvězdou a všichni chtějí být jako ona, není spokojena se svým vzhledem a touží po dokonalosti. Perfektní vzhled je pro ni tolik důležitý, že ve své skupině zakládá různá pravidla, která fungují jako standard pro lidi, kteří s ní udržují přátelské vztahy, jako například nikdy nenosit tepláky, vždy barevně ladit boty se sukni a nosit culík jenom jednou týdně. Jednou ze společných pravidelných aktivit, které se svou skupinou přátel vykonává, je záměrně se pozorovat v zrcadle a hledat na sobě nedokonalosti.

Pro Reginu a její kamarádky je běžnou praktikou znát veškeré své nedostatky a jsou překvapené, když musí dlouho čekat, než se ke svým chybám vyjádří Cady, která na podobné chování není zvyklá. Reginu zároveň doprovází obavy ohledně její váhy. Přesto, že je už velmi štíhlá, není to pro ni dostatečné a zaměňuje zdravé stravovací návyky za extrémní, které ji umožní shodit váhu.

Zajímavé je pak pozorovat kontrast myšlenkového pochodu Reginy a Cady po tom, co se přistěhuje. Cady, která kvůli domácí škole není obeznámena s konvenčními zásadami přijatelných atributů či standardy krásy se zpočátku o svůj vzhled nezajímá, obléká se spíše pohodlně a nemá potřebu se líčit či jinak upravovat. Postupem filmu se pro ni stává vzhled něčím, co ji pomáhá šplhat sociální žebříček, zároveň také může využívat svůj vzhled k zajištění svých potřeb.

2 TVORBA FILMU NA ZÁKLADĚ OSOBNÍ ZKUŠENOSTI

2.1 Čerpání z vlastní zkušenosti

Tělesná dysmorfie ovlivnila můj život mnoha způsoby, nejvíce však pravděpodobně ovlivnila můj sociální život. I v obklopení nejbližších přátel člověk v koutku své mysli neustále cítí nutnost dohlížet na to, jak vypadá. Polovinu času tráví s přáteli, polovinu času je pak uvězněn ve své vlastní hlavě a soustředí se na to, jak okolní podmínky ovlivňují jeho vzhled. Obává se věcí, jako zda světlo v místnosti zvýrazňuje jeho nejméně lichotivé prvky, zda člověk sedící vedle něj vidí jeho boční profil, nebo jestli se neusmívá příliš zešířena. Ačkoliv se takto přehnaný zájem o vlastní vzhled zdá být povrchní, není to často něco, čemu by člověk dokázal zabránit, je to zkrátka způsob, kterým je jeho myšlení nastaveno. Dlouhodobě ve mě tento způsob myšlení vyvolával silnou úzkost a byl důvodem velmi rychlého emocionálního vyčerpání v sociálních situacích, kterým jsem se následně začala vyhýbat. I přes dlouhodobou léčbu a praktikování pozitivních návyků mě tyto myšlenky občas vytrhnou ze skutečnosti, a tyto chvíle jsem chtěla ve filmu zachytit. V původních verzích byla hlavní postava vždy sama a hodnotila svůj odraz v zrcadle. Při myšlence, že bych chtěla film vyjádřit spíše očima člověka v procesu léčby, mi nepřišel motiv pozorování se v zrcadle dost přesvědčivý, stejně tak mi chyběl podnět pro "vrácení do reality", protože zrcadlo může fungovat jako past, ve které se člověk s dysmorií může zachytit na dlouhé hodiny. Po zamyšlení mi nejlépe fungoval námět pořizování fotografie, jelikož zachycuje všechny možné nedokonalosti navždy, což může být pro jedince s dysmorií doslova noční můrou. Fotka s přáteli tedy představovala překážku, kterou hlavní postava musí překonat. Situace skupinového setkání mi přišla ideální, komunikuje na nás, že se hlavní postava cítí s dalšími lidmi komfortně, zároveň ji také přítomnost přátel vtáhne zpět do reality a ukonejší její úzkost z fotografování.

2.2 Film terapií

Je to zcela poprvé, co jsem se pustila do projektu založeném na osobní zkušenosti. Nějakou chvíli mi trvalo najít pozici, ve které mi není nepříjemné otevřeně sdílet něco tak osobního.

Zpočátku bylo obtížné projekt konzultovat s ostatními, neboť jakákoliv kritika v tento moment nebyla mířená pouze na kvalitu mého projektu, ale také mou osobní zkušenost. Nemluvě o tom, že měl-li by z tohoto tématu vzniknout film, musela bych čelit reakci blízkých, kteří o tomto mém problému pořádně nevěděli, čehož jsem se velmi bála.

Když jsem na projektu ale opravdu začala pracovat, opadly ze mě všechny obavy. Proces preprodukce byl velmi přirozený a čerpání z vlastní zkušenosti celkem jednoduše udávalo směr ideální k vyjádření vlastních myšlenek. Bylo téměř terapeutické nahlédnout zpátky v čase na své staré já a porovnat svou tehdejší situaci s tou nynější.

Došlo mi, jak velký pokrok jsem v boji s tělesnou dysmorií udělala, a ačkoliv se zdaleka neblížím konci, vytvořit krátký film na toto téma se mi stalo milníkem, ze kterého mám opravdu radost. S tématem tělesné dysmorfie jsem trávila tolik času, že mi to až začalo přinášet větší klid a pohodlí ve svém vlastním těle.

I přes rešerši a vlastní zážitky jsou mé zkušenosti s dysmorií limitované pobytem v mém vlastním těle, tedy mým pohlavím, věkem a místem ve společnosti, a tak jsem pro rozšíření obzoru kontaktovala další lidi trpící tělesnou dysmorií pohybující se v jiných demografických skupinách. Výměna názoru a zkušeností s ostatními byla velmi terapeutická a připomněla mi, že člověk v ničem není sám.

Každý den práce na mém filmu mi umožňoval filtrovat jakékoliv negativní emoce animací a kreslením. Umění se pro mě po dobu mého studia stalo spíše povinností než zábavou a téměř jsem zapomněla, jak ho využívat k osobním účelům a relaxaci. Znovu navázat tento vztah s mou tvorbou pro mě bylo největší výhodou.

3 KOMUNIKACE S DIVÁKEM

Postava pro diváka představuje nejjednodušší způsob, který mu pomáhá vstoupit do filmu. Dává divákovi možnost se s ní ztotožnit, prožít skrz ni příběh, kterého by se jinak nikdy nemohl účastnit. V případě „character driven“ příběhů potřebujeme někoho, na koho se dokážeme napojit, někoho, kdo nás donutí se zajímat o vypravování, jehož je součástí.¹³ Co když se ale tak úplně nejedná o příběh, ale zkušenost? Prožitek každého člověka je naprosto jiný a různí lidé se ztotožňují s jinými problémy, chtěla jsem ale, aby film komunikoval s co největším množstvím lidí, a tak se nezaměřuje na příliš osobní a specifickou situaci. Zároveň se jedná o mou první práci, která není „character driven“. Postava není téměř žádným způsobem vykreslená, není tak úplně hrdinou. Funguje spíše jako zastupitel, na kterého se divák může napojit a zažít podobný zážitek skrze něj.

Film se otevírá pohledem na skupinu přátel v pohodlném prostředí restaurace. Dominuje teplá paleta barev a prostor je zaplněn hřejivým světlem. Úvodní scéna má být pro diváka přívětivá, zasadit ho do příjemného prostředí. Opačným způsobem by diváka měla ovlivnit sekvence uvnitř hlavy hlavní postavy, která využívá v kontrastu s první scénou chladné a tmavé barvy, které podporují pocit samoty a uvěznění, kterou postava cítí.

Film poté končí téměř otevřeně pohledem na pořízenou fotografii. V jeho průběhu nám hlavní hrdinka vyjadřuje její pocity a způsob, kterým se s nimi vypořádává, nevidíme však její finální reakci na pořízenou fotografii, protože každý může mít i v procesu léčby tělesné dysmorfie naprosto jinou reakci na různé spouštěče. V ideálním případě si tedy divák dosadí reakci hrdinky sám, dle jeho vlastních dojmů.

3.1 Sympatie k vlastnímu tělu skrz character design

Mým záměrem bylo v divákovi probudit sympatii ke svému vlastnímu tělu skrze uměleckou stylizaci, která by mu přišla roztomilá. Člověk je nakloněn sympatizovat se zvířaty, a dětmi, obecně s čímkoliv, o čem ví, že ho nemůže nikterak ohrozit či o to může pečovat. Podobný princip můžeme aplikovat i na neživé věci, třeba jako roboty.

¹³ In: *Save The Cat! The Last Book on Screenwriting You'll Ever Need*. Michael Wiese Productions, 2005, s. 47-49. ISBN 9781932907001.

Jako příklad bych zde ráda použila Wall-Eho, který sice přijde divákům milý díky jeho lidským polidštěným projevům, člověku však přijde roztomilý už od prvního pohledu a je nakloněn s ním sympatizovat. Jedním z ikonických designových prvků Wall-Eho jsou jeho "oči", jejichž čočky připomínají obrovské zorničky imitující pohled psa. Wall-E s nimi také dokáže pohybovat, podobně jako kočka ušima, což nám umožňuje lépe rozpoznat jeho reakce a číst jeho emoce. Důležitá je i jeho nešikovnost, která nám, přesto že jsme nebyli s existencí podobného tvora dříve seznámeni, pomáhá nevnímat jej jako hrozbu. Wall-E má v oblibě sbírání různých drobností, střípky z lidských minulostí, které přes den nalézá. Wall-Eho zájem o lidské předměty zaplňuje jeho útočiště různými poklady, vše však důkladně organizuje, pečuje o vše, co je mu drahé. Všechny tyto vlastnosti člověk může hledat sám v sobě a s robotem se tak může ztotožnit.

V tak krátkém snímku jako je můj bakalářský film se však nemohu soustředit na plnohodnotnou výstavbu veškerých charakterů, bylo pro mě tedy důležité zvolit výtvarno, které by člověku přišlo milé. Velkou vizuální inspirací pro mě byli různí démoni ve filmech od studia Ghibli. Ti často nemají nikterak narativně důležitou roli, dodávají však těmto kouzelným světům charakter a život. Díky svému vzhledu se často stávají nejoblíbenější a nejvíce ikonické charaktery ve filmech, i přes jejich drobnou roli.

V neposlední řadě je třeba zmínit seriál *Byl jednou jeden život*, který pracuje s antropomorfizací lidských buněk. Nechtěla jsem ale přímo napodobit koncept splňování tělesných funkcí tak, jako je tomu v seriálu, místo toho jsem chtěla, aby buňky působily, že se účastní zábavných aktivit, jako je například tanec a zpěv.

V seriálu *Byl jednou jeden život* jsou buňky plně inteligentní, schopné formovat komplexní myšlenky a komunikovat. V mé adaptaci jsem chtěla udělat buňky trochu hloupější, nevinné a roztomilé, aby k nim člověk cítil více sympatie a přemýšlel nad svým tělem jako nad něčím, o co musí pečovat a cítit k němu přízeň.

3.2 Zvuková stránka

Práce se zvukařem pro mě byla neuvěřitelně pozitivní zkušenost. Protože je můj bakalářský film o něco abstraktnější než kterýkoliv z mých předchozích snímků, nabízel mi obrovské množství možností v rámci komunikace se zvukařem.

V části, kdy se hlavní postava ve svých představách proměňuje, jsem si představovala práci s různými materiály, jako zvuky natahující se gumy, nebo zvuk pružiny, když se hlavní postava cvrnkne do nosu. Zvuková stránka nesmírně pomohla s atmosférou scén s buňkami, jelikož využívá různých tělesných zvuků a zvuků vody pod hladinou. Mým zcela nejoblíbenějším aspektem se však staly buňky samotné, které díky zvuku dostaly okouzlující osobnost.

3.2.1 Mluvené slovo

Mluvené slovo pro mě byl dosti komplikovaný aspekt produkce. Chtěla jsem, aby znělo neformálně a v divákovi to vzbuzovalo pocit, že postava sdílí svou zkušenost právě s ním. Bylo ale nutné brát v potaz, aby mluvené slovo nebylo po celou dobu stejně emocionálně zabarvené a herečka správně reagovala na to, co se v animaci děje. Chtěla jsem se vyvarovat příliš monotónně či negativně znějícímu monologu. Vedení herečky pro mě bylo snad největší výzvou, byla to první zkušenost pro nás obě. Ve výsledku nejvíce pomohlo využít jako předlohu již nazvučenou verzi filmu, která zadávala úplně nový rytmus a vyzdvihovala náladu ve specifických scénách, od které se vždy herečka mohla odpíchnout. I přesto, že se nejedná o mluvené slovo na profesionální úrovni, je velmi podobné mé původní představě a jsem s ním spokojena.

3.2.2 Hudba

Zcela poprvé jsem si vyzkoušela dokonce i komunikaci se zvukařem ohledně hudby. S hudbou mám naprosto minimální zkušenost, a tak jsem se laicky snažila komunikovat různými způsoby, abych zvukaři předala mou představu v alespoň trochu pochopitelné podobě. Díky dlouholeté zkušenosti zvukaře, která zahrnuje i práci na animovaných filmech jsme se ale dokázali domluvit velmi jednoduše.

Zvukaři jsem v mnoha ohledech dala plnou uměleckou volnost, jednou z mých podmínek ale bylo, že hudba nesmí být příliš rušivá a neměla by tahat pozornost, jelikož zároveň zní také mluvené slovo. Zároveň jsem chtěla, aby hudba měla skoro „primitivní“ pocit, jako něco, co by člověku připomínalo „návrat k začátkům“, například za využití kmenových bubnů, či podobných nástrojů. Ideální předlohou pro mě byl soundtrack z filmu Akira, specificky „Kaneda's Theme“.

Hudebně tato část zastává poctu našemu pravěkému já, kdy člověku záleželo především na splnění svých primitivních potřeb v rámci přežití. Nezajímal se tolik o svůj vzhled, jako zda má plný žaludek a či má kde spát.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

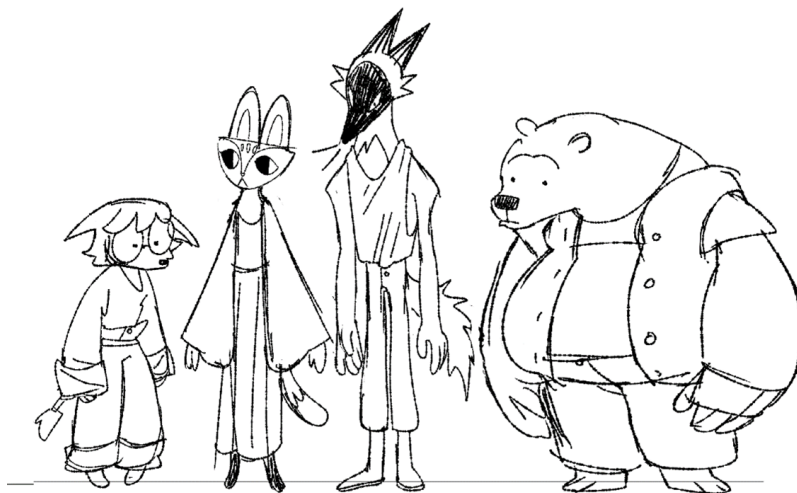
4 ZMĚNA TÉMATU

Průběh bakalářského ročníku pro mě byl plný turbulencí. Původně na mě čekal zcela odlišný projekt. Již na konci minulého ročníku jsem začala preprodukcí snímku “Alienated”, který se zabýval tématem odcizení a ztráty blízké osoby. Rychle se mi námět filmu stal velmi blízkým, očekávání pouze rostly, a já si začala pěstovat nerealisticky vysoké standardy pro sebe samu.

Postupem času jsem si připadala na výzvu těchto rozměrů čím dál méně připravena a musela jsem si přiznat, že na takto obsáhlý projekt ještě nemám dostatek zkušeností, tudíž bude potřeba jeho produkci odsunout.

Při změně tématu mě postihl téměř pocit viny. S původním námětem jsem strávila velké množství času, postavy ožívaly na stránkách skicáků, nabíraly na osobnostech, měnily se zároveň se mnou a já se těšila, až odvyprávím jejich příběh.

Slíbila jsem si tedy, že se k výrobě Alienated vrátím v magisterském ročníku, snad i v podobě nějaké větší spolupráce.



Obrázek 1 Návrhy hlavních postav původního projektu

4.1 Původní projekt

Prvotní myšlenka vznikla při zjišťování nejlepší lokace pro pozorování hvězd. Jedním z takových míst je Dark Sky Park v Utah, který udržuje světelné znečištění na minimální úrovni za účelem perfektní viditelnosti noční oblohy. Představa noci strávené pod hvězdami v Arizonské poušti mi přišla vizuálně silná a začala jsem přemýšlet, jaké různé příběhy by se na takovém místě mohli odehrát.

Už od útlého věku mě neuvěřitelně fascinoval vesmír a byla jsem posedlá teoriemi o mimozemském životě. Neznámo přitahuje člověka jako můru světlo a přemýšlet nad koncepty nad rámecem našeho vlastního chápání se stává téměř návykovým. Na strachu z neznáma zakládá mnoho svých příběhů zejména H.P. Lovecraft, díky kterému vzniká sub žánr tzv. "Lovecraftovského hororu", který se vydává za hranice člověka samého a staví ho do kontaktu s něčím nadlidským, co mu není známo a čemuž nikdy nebude schopen plně porozumět kvůli limitu lidské inteligence.

V hlavě se mi začala tvořit čím dál konkrétnější představa, se kterou se hezky pracovalo a jednoduše se na ní zakládal příběh. Líbilo se mi klišé skupiny přátel, která se společně vydává na „roadtrip“ právě za účelem pozorování hvězd. Mým cílem bylo v průběhu filmu vytvořit napjatou situaci, která by vygradovala zásahem něčeho nadlidského. Začala jsem přemýšlet nad skupinovou dynamikou, se kterou by mě nejvíce bavilo pracovat. Nechtěla jsem se příliš oddálit od mých vlastních zkušeností, spíše mě lákalo pracovat s něčím osobním.

Finální sestavu skupiny přátel tvořila Sadie, studentka astrologie, která funguje téměř jako lepidlo celé skupiny a je nejroztváčnější, Leon, pohodový opravář aut a bratři Oakley a Ash, jejichž vztah se stal ústřední tematikou celého příběhu.

Ash je z bratrů ten starší, v ničem tak úplně nevyniká a sám neví, co od života chce. Jeho mladší bratr Oakley není největší šťastlivec v oblasti zdraví, zato je akademicky nadaný, což jsou faktory, které naneštěstí směřovaly spoustu pozornosti rodičů právě na něj, zatímco Ash byl přehlížené dítě. Ash ke svému sourozenci chová komplikované pocity, kdy na jednu stranu svého bratra miluje, ale na stranu druhou cítí nesnesitelnou závist přerůstající v zášť.

Skupina přátel se eventuálně zastaví u již na první pohled neobvyklé benzínové pumpy. „Benzínky“ pro mě vždy z nějakého důvodu měly zvláštní, silnou atmosféru, zejména v noci. Je to místo, které navštívilo tisíce lidí před vámi a navštíví ho tisíce lidí po vás. Každý někam směřuje, cestuje za nějakým účelem a má svůj vlastní příběh, ale spousta životů se krátce prolne při návštěvě benzínky, která má za úkol splnit potřeby řidičů. Perfektní lákadlo na lidi cestující autem.

Ve finální verzi příběhu se tedy skupina mladých přátel vydává na cestu do Arizonské pouště za účelem pozorování hvězd. Po chvíli jim jako naschvál dojde benzín, přesto že Leon zajistil plnou nádrž před výjezdem a přátelé jsou zaseklí ani ne v polovině cesty. Internet a mapy nasvědčují tomu, že se široko daleko

nenachází žádná pomoc, kupodivu si ale v dálce všímají netradičně umístěné benzínky, ke které nevede žádná cesta. Nezbyvá jim než se k ní vydat a kamarádi zjišťují, že se nejedná o běžný objekt. I přes špatný pocit se rozhodnou vstoupit dovnitř a nacházejí se ve znepokojivě čistém a organizovaném prostoru, který zajišťuje veškeré potřeby jakékoliv osoby. Žádný z psaných textů na obalech a cedulích nedává smysl a benzínka působí nelidským dojmem. Napětí mezi přáteli stoupá a situace mezi bratry vyústí v souboj. Ash je jakožto útočník vyzván k opuštění prostoru, aby se uklidnil. Venku reflektuje nad nynější situací, avšak lokace, ve které se nachází si pohrává s jeho rozumem. Zamrazí ho, když před sebou uvidí sebe jako dítě. Ash, strachem bez sebe, se nezmůže na nic, než dát situaci volný průběh a pozorovat. Postupně se kolem něj ztělesňují vzpomínky z dětství bratrů. Ash je přehlcen lítostí, chybí mu, jaký vztah s bratrem v minulosti měli a mrzí ho jejich odcizení. Směřuje svůj pohled zpátky k pumpě, cítí potřebu se bratrovi omluvit. Něco však není v pořádku, budova je zahlcena podivným světlem. Ash utíká za svými přáteli nejrychlejším tempem, na které se jeho tělo zmůže. Natahuje svou ruku po dveřích, v ten moment je však zaslepen zábleskem silného světla. Když se jeho zrak vzpamatuje, zjišťuje, že benzínová pumpa zmizela, společně s jeho přáteli. Je v naprostém šoku, nedokáže pochopit, co se zrovna stalo. Je zahlcen zármutkem ztrátou svých přátel a způsobem, kterým se k nim v posledních momentech choval.

4.2 Nalezení tématu

V zásobě jsem měla spoustu námětů na jiné projekty, které bych jednou ráda viděla v pohybu, avšak v tento moment mi na bakalářskou práci zbývaly jen čtyři měsíce a já musela udělat něco, co jsem po celou dobu mého studia ještě nezkusila – udělat velmi krátký film.

Stalo se pro mě o něco lehčí vybírat si ze zásoby nápadů – pokud stopáž přesahovala dvě minuty, námět musel z kola ven. Nakonec se pro mě stal perfektní volbou právě snímek *Within*, který jsem měla v hlavě už od střední školy, kdy mě tělesná dysmorfie trápila nejvíce.

Ústřední nápad zůstal po celé roky stejný, chtěla jsem vyjádřit pocit vlastního pokřiveného pohledu na své tělo skrze přehnanou metamorfózu. Co se ale změnilo byl záměr. Jako středoškolačka jsem chtěla takovýto film vytvořit za účelem filtrování vlastních pocitů a nalezení komunity lidí s podobnými zkušenostmi.

Původní verze filmu nenabízela žádné řešení či pomoc, ani by divákovi nedala naději, že výhra nad touto poruchou je možná.

Za ty roky jsem ušla velký kus cesty za zlepšením svého mentálního zdraví, a ačkoliv mě stále čeká hromada práce, nacházím se v privilegované pozici, kdy se mi dostalo profesionální pomoci, díky které jsem byla schopna se naučit spoustu věcí a adaptovat způsoby myšlení a „copingových“ strategií účinných v boji s dysmorfní poruchou.

Chtěla jsem začít Within tvarovat do něčeho, co by mohlo být nápomocné ostatním lidem s dysmorfofobií a zasadit semínko naděje, že jednou svou poruchu překonají. Největší změna u mě proběhla, když jsem začala praktikovat vděčnost za své tělo. Všichni jsme výsledkem čtyř miliard let evoluce a šance, že se kdokoliv z nás narodí je jedna ku 400 triliónům. Statisticky jsme tedy každý z nás takovým malým zázrakem. Podobně zázračné mi připadá lidské tělo, neboť je to dokonale složitý organismus, udržuje naživu množstvím opakovaných tělesných funkcí a nabízí mi tak možnost poznávat svět.

Mít se rád je občas velmi těžké, a ačkoliv bych stále dokázala vypsát obsáhlý seznam věcí, co se mi na mě nelíbí, snažím se zůstat neutrální a být vděčná za to, že jsem schopna si užívat dobré jídlo, mít ráda i nesnášet, ocenit a vytvářet umění a mnoho dalšího. Podobný sentiment bych ráda vyjádřila svým filmem.

5 PREPRODUKCE

5.1 Scénář

Scénář pro mě nepochybně představoval největší výzvu, neboť to bylo zcela poprvé, co jsem do filmu měla zahrnout i mluvené slovo. V psaní nejsem velmi sebevědomá, vždy jsem preferovala komunikovat uměním pouze vizuálně. Sepsat tedy monolog pro mě byl obrovský krok z komfortní zóny.

Monolog ve výsledku prošel mnoha úpravami. Nejvíce mi pomohlo si od něj dát odstup. Člověk se neustále vyvíjí, zítra můžeme být někým úplně jiným, než jsme dnes, a z toho důvodu ve mě psaní vyvolávalo největší obavy. Jak jsem dříve zmínila, práce na filmu pro mě byla téměř terapeutická a pomohla mi se vyrovnat s mnoha problémy spojenými s tělesnou dysmorií. Bylo tedy zajímavé pozorovat, jak se napětí v textu postupně snižovalo, mluvené slovo se stávalo o něco jemnějším s každým přepisem. Nyní už se s prvotními texty téměř neztotožňuji.

5.2 Storyboard

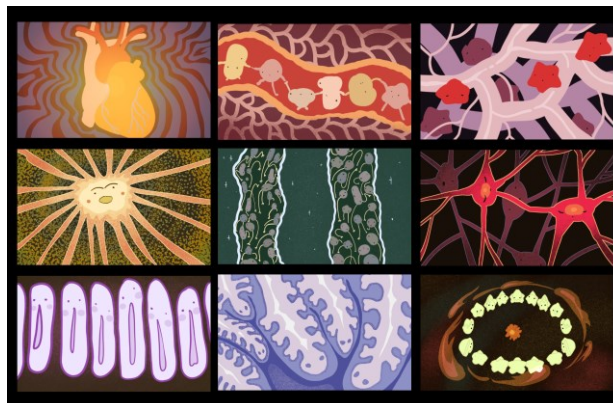
Storyboard byl tvořen zároveň se scénářem. Mluvené slovo mi pomohlo s tempem a rytmem scén, ale také sloužilo jako pomyslný časový limit pro stopáž filmu. Bylo to poprvé, kdy jsem položila jakékoliv vizuální základy projektu, který jsem měla už tak dlouho v hlavě bez náležité výtvarné definice.

Vytvořit storyboard pro mě bylo překvapivě náročné, především část s metamorfózou, která je založena na pohybu, tudíž bylo potřeba jej rozfázovat, aby vyjádřil mou představu skrze statický obraz a učinil ji čitelnou i pro ostatní.

5.3 Vizuální návrhy

Tvorba vizuálních námětů pro mě byla jedna velká radost. Miniaturní svět pod mikroskopem mi přišel vždy nádherný a fascinující, a právě mikroskopické snímky buněk lidského těla se staly stěžejní inspirací mého filmu. Mým cílem bylo zachovat jejich podobu, pokud možno vágní, aby jim člověk nepřirazoval přesnou funkci, neboť záměrem filmu nebylo vytvořit vizuál anatomicky věrný, ale představit divákovi tělo jako rozmanitý a barevný svět, dokonalý systém udržující celý organismus naživu.

Jako předlohu jsem použila například kožní buňky, krvinky a nervy, ale pro povzbuzení kreativity jsem nahlédla i mimo lidské tělo. Veškeré vizuální podklady pro sekvenci uvnitř těla se tvořily téměř sami, neboť předlohou mi byl nekonečně rozmanitá, barevná škála mikroskopických pohledů na svět.



Obrázek 2 Vizuální návrhy vnitřku těla

Nic ale nemůže být příliš jednoduché a přede mnou se objevila další výzva, a to charakter design hlavní postavy. Obvykle má hlavní parketa se pro mě nyní stala nepřekonatelnou

překážkou, která zpomalila veškerý proces vývoje filmu. Jak by mohla vypadat postava, která reprezentuje pro mě takto osobní snímek, ale zároveň dobře komunikuje s divákem? Jaká míra stylizace by byla vhodná? Odpovědi jsem se snažila nalézt v komfortní zóně mého běžného pracovního postupu,



Obrázek 3 Návrhy možného designu hlavní postavy

avšak neúspěšně. Nakonec jsem začala animovat bez

finalizovaného charakterového designu a snažila se tlačit k experimentování se svým stylem. Rozhodla jsem se maximálně zjednodušit boční profil hlavní postavy tak, abych se nemusela příliš zdržovat tím, jak vypadá v prostoru. Výsledek se mi zdál poměrně vizuálně hravý a pohodlný při práci, a tak bylo rozhodnuto a já se mohla posunout dál.

6 PRODUKCE

6.1 Animatik

Práce na animatiku byla velmi naplňující a překvapivě rychlá. Bylo velmi odměňující se konečně dostat k práci na choreografii metamorfózy a vidět ji v pohybu.

Sekvence s morfováním konečně nabraly tempo a začaly se opravdu podobat skutečné animaci. Zkoušela jsem pojmout tělo hlavní postavy jako by bylo tvořeno z různých materiálů, aby každá vyobrazená nejistota měla určitou vlastnost, jako rosolovité nohy, nos jako pružina, nebo ruka nafouklá jako balónek. Celý animatik jsem se snažila udělat už od základu více rozfázovaný, abych co nejdříve dostala ze své hlavy představu o vyžadovaném pohybu při transformaci. Bylo důležité pracovat rychle a co nejdříve vytvořit klíčové fáze, abych na svou představu nezapomněla.

6.2 Animace

Bylo načase se přesunout k animaci a já, stále nerozhodnutá ohledně designu postav, jsem se pustila do práce na první scéně, ve které spolu kamarádi sedí u stolu v restauraci. Rozhodla jsem se prvně zůstat věrná předloze animatiku a zachovat semi-realistickou stylizaci charakterů a jemné, realistické pohyby.

Když jsem se blížila k finalizaci animace, uvědomila jsem si, že mě vlastně nebaví se na ni dívat. Nedostatečně stylizované postavy mi zadávaly pomyslný limit v animaci, který jsem z nějakého důvodu nedokázala překročit. Působilo rozumně



Obrázek 4 Původní výtvarné řešení

si dát od charakterové animace pauzu, tudíž jsem se přesunula k animacím odehrávajících se uvnitř těla.

Začala mě dohánět příliš krátká doba preprodukce a já začala pociťovat nepřipravenost. Neměla jsem tušení, jakým způsobem pojmout sekvence uvnitř těla tak, aby působily rozdílně od reálného světa ve filmu, zároveň hravě a kreativně. I když jsem měla vizuální návrhy, neměla jsem šanci připravit si žádný animační test a vyzkoušet si možné postupy práce. Nakonec jsem se rozhodla urychlit proces animování vnitřku těla a animovat plochy barev bez linek.

Využívala jsem především texturované štětce, aby chyby a nedokonalosti jednoduše zanikly a působily záměrně. Nejvíce časově náročné na tomto procesu bylo udržovat všechno na rozdělených vrstvách, téměř jako je to u ploškové animace, aby se později dalo s jednotlivými částmi jednoduše manipulovat v postprodukcí. Sekvence uvnitř těla má také nižší framerate, kdy většina byla animovaná na čtyři až pět snímků, zatímco animace mimo tělo byla většinou na dva. Nižší framerate byl prospěšný zejména kvůli jednoduchosti designů buněk, které nepotřebují nijak pomalé a plynulé pohyby, aby na člověka působila animace pocitově správně.

Na druhou stranu charakterová animace lidských postav vyžadovala spoustu fází a jemných dojezdů. Mým cílem bylo pokročit na další úroveň v charakterové animaci a soustředit se více na herectví postavy. První scéna v restauraci je opravdu nabitá animací, a aby nebylo těžké ji sledovat, bylo potřeba dobře naplánovat překrývání všech akcí.

Nesmělo také dojít k žádným "kousavým" pohybům, které by odváděly pozornost. V tom bylo velmi užitečné využití křivek, které zajišťují kontinuální, plynulý proud pohybu.¹⁴

V sekvenci, kdy se hlavní postava transformuje bylo neuvěřitelně důležité správné umístění v prostoru a správné rozmístění fází na časové ose. Tato sekvence obsahuje velké množství houpavých pohybů, které lineárně sledují určitou dráhu pohybu. Kdybych umístila některý z mezisnímků špatně, bylo by velmi jednoduché tuhle chybu zachytit, nebo by to ovlivnilo dojem celkového trvání pohybu.

¹⁴ Citace v seznamu literatury:

In: *The Animator's Survival Kit*. Faber & Faber, 2001, s. 90-92. ISBN 9780571238347.

Při animování této části filmu jsem využívala „smear frames“ více než kdy dříve, a také jsem s nimi zacházela do mnohem větších extrémů. Většinou se jednalo o prodloužení jednotlivých částí těla, občas jsem ale využila “zanechání stop”, zejména u pomalejších pohybů, které ale potřebovaly více svižnosti.

K drobnému oživení animace jsem hlavní postavě dala náušnice, jejichž houpání v překrývající se akci pomáhá s odhadem intenzity pohybu, který postava právě vykonala, čím déle se houpají, tím intenzivnější byl pohyb.¹⁵

Překvapivě největší výpomocí u celého procesu animace byly špinavé linky, o které jsem se pokusila vůbec poprvé. Chtěla jsem imitovat téměř “kuřecí škrábání”, které charakterizuje především nováčky v umění, kteří ještě nemají sebevědomou linku. I přesto že se jedná o relativně nechtěnou záležitost, pokusila jsem se tento styl linky využít ve vlastní prospěch. Nejen že tento postup celý proces čištění urychlil, jelikož špinavé linky nabízejí mnohem větší prostor chybám bez toho, aby si jich kdokoliv všiml, zároveň ale dodává animaci organičtější vzhled a silnější dojem kreslené animace. Určitě je to praktika, u které zůstanu ještě nějakou chvíli.



Obrázek 5 příklad využití smear frame

6.3 Compositing

Kompoziting mi umožnil vyzkoušet si nový způsob práce. K urychlení procesu jsem sehnala výpomoc od technicky zkušenějšího bývalého studenta. Domluvili jsme si společné pokyny, jejichž dodržením jsme měli dosáhnout jednotného vzhledu. Opakovaně jsme pak tyto pravidla používali na všechny scény. Sekvence uvnitř těla vyžadovala mnoho vizuálních úprav, chtěla jsem dosáhnout podobného efektu, který můžeme vidět při pohledu skrz mikroskop. Důležité bylo mít vše rozdělené na jednotlivé vrstvy, to mi umožňovalo v kompozitingu větší svobodu a více možností. Bylo zábavné experimentovat s různými efekty a jejich kombinací, abych se přiblížila dojmu pohledu do mikroskopu. Výrazně pomohlo přidání zrnění a chromatické aberace, oba tyto efekty pomohly se simulací pohledu skrze čočku. Efekt „bloom“

¹⁵ *The Animator's Survival Kit*. Faber & Faber, 2001, s. 226-230. ISBN 9780571238347.

pak pomohl scény vždy prosvětlit a změkčit, dodat jim “snový” efekt, který může občas může připomínat podsvětlení u mikroskopu.

Postup kompozitingu v první scéně mi už byl o něco známější, jelikož se jednalo o klasické postavy zasazené do prostoru. Nejdůležitější bylo sjednotit vzhled animovaných postav s kresleným pozadím za pomocí korekce barev, přidání stínů a světla. S osvětlením nejvíce pomohly efekty jako „soft spotlight“, který charaktery příjemně osvětlil a dal dobrý základ pro další krok, kterým bylo přidání „rim lights“.

ZÁVĚR

Oba projekty, na kterých jsem měla možnost v průběhu ročníku pracovat mi daly nespočetné množství nových zkušeností, otevřely mi dveře k novým postupům a udělaly mě o něco sebevědomějším tvůrcem. Největším úspěchem pro mě je, že i přes relativně krátký časový úsek, který mi po změně tématu zůstal, jsem byla schopna dokončit svou bakalářskou práci v klidu a ve zdraví bez bezesných nocí. Nastavila jsem si přesně takové množství práce, které bylo možné za tu dobu udělat a každé části pracovního postupu jsem byla schopna věnovat dostatečné množství času. Možnost vyzkoušet si pracovat na osobním snímku byla osvěžující a naučila mě čerpat inspiraci a nápady ze svého nitra, čemuž jsem se vždy vyhýbala z obav kritiky ostatních. Poprvé můžu říct, že mám ze své práce opravdu radost, a i kdyby film nedopadl podle mých představ, jsem neuvěřitelně vděčná za vše, co mi práce na něm dala a na období práce na tomto filmu budu vzpomínat s velkou radostí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1] Chinese Foot Binding. In: *BBC* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20131118153249/https://www.bbc.co.uk/dna/ptop/alabaster/A1155872>
- [2] ON RENAISSANCE GENTLEWOMEN RECEDING HAIRLINE. In: Tosca [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://artwithtosca.com/on-renaissance-gentlewomen-receding-hairline/>
- [3] Beauty Standards: See How Body Types Change Through History. In: *Science of People* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://www.scienceofpeople.com/beauty-standards/>
- [4] Dark Side of Social Media: The Beauty Algorithm [online]. 2022 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.linkedin.com/pulse/dark-side-social-media-beauty-algorithm-hadirah-binti-hasnol>
- [5] 1Moderní body image [online]. Grada, 2006 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/moderni-body-image-1829393/>
- [6] Body Dysmorphic Disorder. In: Hopkinsmedicine [online]. 2024 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/body-dysmorphic-disorder>
- [7] The risks of cosmetic surgery for body dysmorphic disorder patients. In: Priory group [online]. 2024 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.priorygroup.com/blog/the-risks-of-cosmetic-surgery-for-body-dysmorphic-disorder-patients>
- [8] In: Moderní body image [online]. Grada, 2006, s. 73-74 [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/moderni-body-image-1829393/>
- [9] How Do Men Deal with Eating Disorders and Body Image Issues [online]. [cit. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BGkQpmdqgPY>
- [10] Muscle Dysmorphia. In: *International OCD Foundation* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://bdd.iocdf.org/expert-opinions/muscle-dysmorphia/>

- [11] Inside looksmaxxing, the extreme cosmetic social media trend. In: *BBC* [online]. 2024 [cit. 2024-05-17]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/culture/article/20240326-inside-looksmaxxing-the-extreme-cosmetic-social-media-trend>
- [12] The effect of aging on facial attractiveness: An empirical and computational investigation. In: Science Direct [online]. 2024 [cit. 2024-05-16]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691821001359>
- [13] In: *Save The Cat! The Last Book on Screenwriting You'll Ever Need*. Michael Wiese Productions, 2005, s. 47-49. ISBN 9781932907001.
- [14] In: *The Animator's Survival Kit*. Faber & Faber, 2001, s. 90-92. ISBN 9780571238347.
- [15] *The Animator's Survival Kit*. Faber & Faber, 2001, s. 226-230. ISBN 9780571238347.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Návrhy hlavních postav původního projektu	24
Obrázek 2 Vizuální návrhy vnitřku těla.....	29
Obrázek 3 Návrhy možného designu hlavní postavy	29
Obrázek 4 Původní výtvarné řešení	30
Obrázek 5 příklad využití smear frame.....	32