

Harriet Neradt

AUT Auckland University of Technology

<https://orcid.org/0009-0006-2610-6606>

harrietneradt@icloud.com

Harriet is a researcher in Communication Design, focusing on auto-ethnographic exploration of internalised misogyny in girlhood. Their work examines creative practice, girlhood, illustration, and the picture book format, contributing to advancements in the field. They are affiliated with Auckland University of Technology and passionate about visual storytelling and feminist narratives.

Harriet é uma pesquisadora em Design de Comunicação, com foco na exploração autoetnográfica da misoginia internalizada na infância feminina. Seu trabalho examina a prática criativa, a infância feminina, a ilustração e o formato de livro ilustrado, contribuindo para avanços na área. Ela é afiliada à Auckland University of Technology e apaixonada por narrativa visual e narrativas feministas.

Harriet es una investigadora en Diseño de Comunicación, centrándose en la exploración autoetnográfica de la misoginia internalizada en la niñez. Su trabajo examina la práctica creativa, la niñez, la ilustración y el formato de libro ilustrado, contribuyendo a los avances en el campo. Está afiliada a la Auckland University of Technology y es apasionada por la narración visual y las narrativas feministas.

All days you own me

Keywords

Creative practice, girlhood, illustration, internalised misogyny, picture book.

Abstract

This project explores the potential a picture book illustrating a controlling relationship with internalised misogyny has to resonate with adult women reflecting on girlhood. The designed artefact, a coptic stitched, cloth bound picture book, employs a hand-made paper dust jacket made from personal journal collections, reflecting the deconstruction of internalised gender biases. The exposed spine connects to vulnerable thematics of doubt. The methodology

includes reflective notation and auto ethnographic research; conversations and reconnecting with the young self. The design process includes character illustration, storyboarding, and narrative building to personify internalised misogyny in a tangible way. This project contributes to the understanding of how storytelling can resonate with the inner child and begin to untangle the guilt experienced alongside internalised misogyny.

Introduction

'All the Days You Owe Me' is a picture book that aims to answer the research question, how can an autobiographical picture book help women to untangle internalised misogyny experienced throughout girlhood? It presents a glimpse into the complicated world of a young girl navigating her identity as a woman. The narrative follows her into adulthood and illustrates her eventual break up with internalised misogyny, personified into a fictional character. This exegesis is structured as follows; the first chapter will introduce the researcher and positions the significance, the second will review the main concepts of the research and contextualise these within a wider design research.

These concepts include internalised misogyny and the patriarchy, autobiographical fiction and self portraiture, and illustration and women's autobiography. The third chapter will detail the methodologies, auto ethnographic research and reflective practices. The final chapter critically reviews the final designed artefacts. This research contributes to the wider investigation of the effects of internalised misogyny using a dual perspective, of being both aware and ignorant to internalised misogyny. Therefore helping people to heal, shifting the blame, encouraging conversation that tends to lurk in the dark.

Positioning the Researcher

As a child I always resisted traditional femininity. I only liked to wear my brother's old clothes, avoided Barbie dolls and dresses, and developed a nasty hatred for pink. I will always remember when a classmate asked me if I was a boy or a girl because of my short hair and 'hand-me-down' boys uniform. The question stung, but I didn't understand why. I was unknowingly absorbing the message that being a girl was inferior, and I tried to escape that label in any way I could. Throughout my childhood, I struggled with internalised misogyny, unaware of its grip on myself perception and gender identity.

Life changed dramatically when I got to high school.. Exposure to feminist ideas, through female English teachers and friendships, shattered my negative perceptions of femininity. This helped me rebuild my sense of self. I began to see the same harsh gender narratives reflected in the lives of my mother, grandmother and other women around me. I realised how strong they were and how generations of women had fought

for the freedoms I enjoyed. I now carry a sense of gratitude and a quiet guilt for the privileges I have, shaped by the battles they faced. The women in my life inspire and challenge me every day, helping me become a better version of myself. The love, support, and true recognition I experience in these relationships is unlike anything else. They are a source of endless emotional depth, where vulnerability is an unbreakable trust. These friendships are a sanctuary; a home with no underlying competitive pressures.

Watching my mother and grandmother sew, paint, and craft, drawing became my emotional outlet to express the creativity I was born. At Auckland University of Technology (AUT), I rediscovered this passion, inspired by my family's influence. Through illustration and innovative material use, I aim to visually narrate my journey of shedding these ingrained beliefs, whilst still acknowledging the abundance of privilege I have in my life, that has shaped my experience.

Contextual Review

In this session the article presents the contextual aspects that influence the research, internalised misogyny and how this manifests throughout girlhood into adulthood. It examines the autobiographical fiction and self-portraiture, and how this can be manifested visually through illustration to explore healing internalised misogyny.

Internalised Misogyny and the Patriarchy

Misogyny is the prejudice against women (or girls) and is the fabric of the unfortunate reality of patriarchy; the societal framework designed to advantage men. Misogyny can be categorised into the following: women being viewed as sexual objects, considered physically and intellectually inferior, and expected to fulfil supportive roles for men (Rahmani, n.d.). Internalising is understood to be a coping mechanism. Internalised misogyny, therefore, is a psychological phenomenon experienced by women who, as a result, adopt

ideals of the patriarchy as their own (Ryan &Connell, 1989, p. 73). Behaviours that express internalised misogyny are the minimising and doubting of a woman's worth due to her gender, and displaying a preference for men, as well as experiencing emotions such as shame, confusion, powerlessness, and inferiority. Once this reality is faced it is difficult to know where to begin in deconstructing these ideals in alignment with the self (Parkhe, 2021). The research aims to help women to reset these self-perceptions.

Autobiographical Fiction and Self Portraiture

Autobiographical fiction is a literary genre where the author blends real-life experiences with fictional elements, creating a story that is inspired by their own life but remains not entirely factual. As a literary genre it sits near to fiction and literary criticism, however differs through critique of structure and dismantling autobiography as we know it (Di Summa-Knoop, 2017). This form of biography has been expanded through socio-cultural traditions and formal features of comics, which offer new possibilities for storytelling (Refaie, 2012). Autobiographical fiction becomes intertwined with self-portraiture when placed within a design context. When a designer produces more than one drawn image of themselves, it becomes embodied with aspects of self-identity

(Refaie, 2012). Self-portraiture, within the content of women, becomes politicised through the means of internalised misogyny. Women's self-portraits tend to come with preconceived notions of gender stereotypes, holding up a mirror to critique and control her own objectification (Representing the Subject, n.d.). The research sets out to challenge this notion and use self-portraiture as a device for autobiographical fiction to dismantle the self into a healed identity.

Autobiographical fiction and self-portraiture are researched within the context of feminism and identity as a woman in the world through Pilar Cruz's project 'Maria Maria' (Figure 1). Cruz uses self-portraiture to piece together a narrative of her

Filipina identity. This exploration of the self through literary characters and auto biographical fiction explores battles of identity, faith, beauty standards, and articulate vulnerability. Pre and post-colonial perspectives are considered to create a narrative of reconnection with indigenous heritage. This reconnection with culture through autobiographical fiction storytelling heals the internalised beliefs of postcolonial generation '1.5' immigrants through celebrating female Filipino representation and heroines' stories. Similar to Cruz's project, the research will communicate an autobiographical narrative arc to convey loss of identity as a woman, however it differs from drawing from mythological inspirations or exploring faith and culture; instead of focusing on fictionalising experiences to engage a wider audience.



Figure 1. Maria, Maria! [Mixed Media Shrine Photograph]

Illustration and Women's Autobiography

Illustration as a narrative tool reveals echoes of human memory that are read and understood visually. Through a structural organisation of tensions across illustrative plains a story is made (Gannon & Fauchon, 2020). Illustration becomes an academic practice through significant theory and evidenced cognition of reasoning and intention. Tactile practice paired with acute ability to visually articulate allows criticism of society through emotive means (Gannon & Fauchon, 2020).

Examining women's place in illustration and autobiographical fiction, it is clear that historically this was a male dominated discipline; specifically underground graphic novels in the 1970's. However throughout the 21st century this has changed significantly (Panaita, 2018). The illustrative graphic memoir by Liz Prince titled 'Tomboy'

employs an illustration system using honest black and white, comic book, line graphics to narrate her encounters with gender stereotypes and identity. The organisation of illustration builds tension throughout the story, where the simplicity of the illustration work itself, juxtaposes the complex themes of self perception and gender dysphoria the narrative tackles. Through this established relationship the illustrations are effective in intentional reasoning. Similarly, 'All the Days I Owe You' will follow the systematic structure of a cohesive illustration suite that is simple yet retains complex themes around guilt and shame felt within the umbrella of internalised misogyny. However instead of following the graphic novel formula the research will move into a picture book space where layouts and different visual conventions can be explored, as well as exist within a coloured space.

Methodology

The methodologies used to undertake this project must be examined holistically. Where auto ethnography and reflective practice inform one another to manifest experiences of internalised misogyny and self-perception into a publication. This approach to research has been employed through iterative design processes. Visser (2010) investigates the nature of reflective practice through Schön's theories, where a design problem is solved through either of the following strategies:

- Inherent tacit knowledge (personal experience that's difficult to express)

- Explicit knowledge (systems and patterns in place)

Autoethnography is a method of storytelling that positions the self as the researcher. The theory combines personal lived experience with socio-cultural contexts to produce research evidence. The purpose of this technique is to evoke a sense or transparent narration, where the reader can connect with the author's inner thoughts (De Freitas & Paton, 2009). This technique has been used to personify the lived experience of internalised misogyny into an illustrated character.

Methods

Notation

To begin the research reflective notation was employed (Figure 2). This was done through auto ethnographic research; piecing together memories of self and identity from the past. This served as a collection bank for emotions attached to certain memories. I was then able to reflect on these feelings of isolated and heightened emotions and figure out why I felt this way as a child, and begin to untangle my internalised misogyny using my tacit knowledge. An example of this is an exercise from the book 'I Don't Want To Be An Empath Anymore' by Ora North. It suggests that the revisiting of a core wound activates the inner child. Although a confronting task, it has rewarding and healing consequences to regain emotional control (North, 2017). Notation from this exploration of self-identity was then taken into a creative writing process to fictionalise these auto ethnographic contexts.

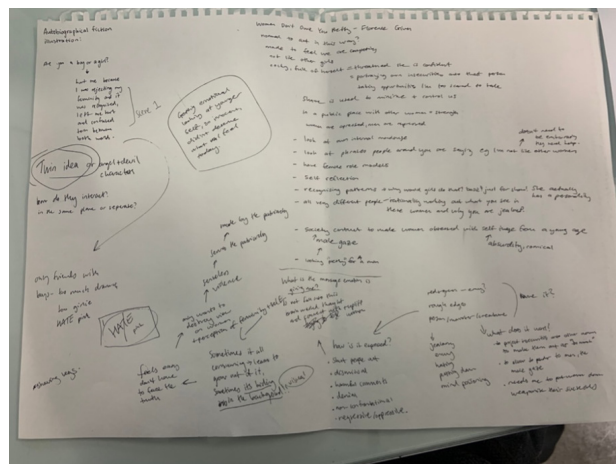


Figure 2. Neradt, H. (2024). Reflective notation

Creative Writing

The auto ethnographic research was then transformed into creative writing, where reflective practice dictated the narrative structure and development of character arcs. Storyboarding, flat planning and sketching helped piece together information into a comprehensive

story. I introduced a memory from the auto ethnographic research into each of the six chapters to draw on the changing nature of internalised misogyny throughout girlhood, where each chapter denotes a different age.

Illustration

The illustration process of the research undertook a holistic approach to the methodologies where auto ethnographic research became visually manifested and progressed through reflective practice. I began characterising the monster, the personification of my own internalised misogyny, an extension of self-portraiture (Figure 3). When self-portraiture meets autoethnography a dichotomy is created where a series of portraits are presented to tell a story (Representing the

Subject, n.d.). A distinct illustration style emerged, dictated by the emotions entangled within the experiences of internalised misogyny, drawn from my tacit knowledge or experiencing guilt, anger, confusion, hatred, diminished self-esteem. I then ensured that the illustrations followed a cohesive design system using reflective practice and explicit knowledge to refine. Each illustration had to belong to the same suite of character design, brush stroke size, and pencil texture.

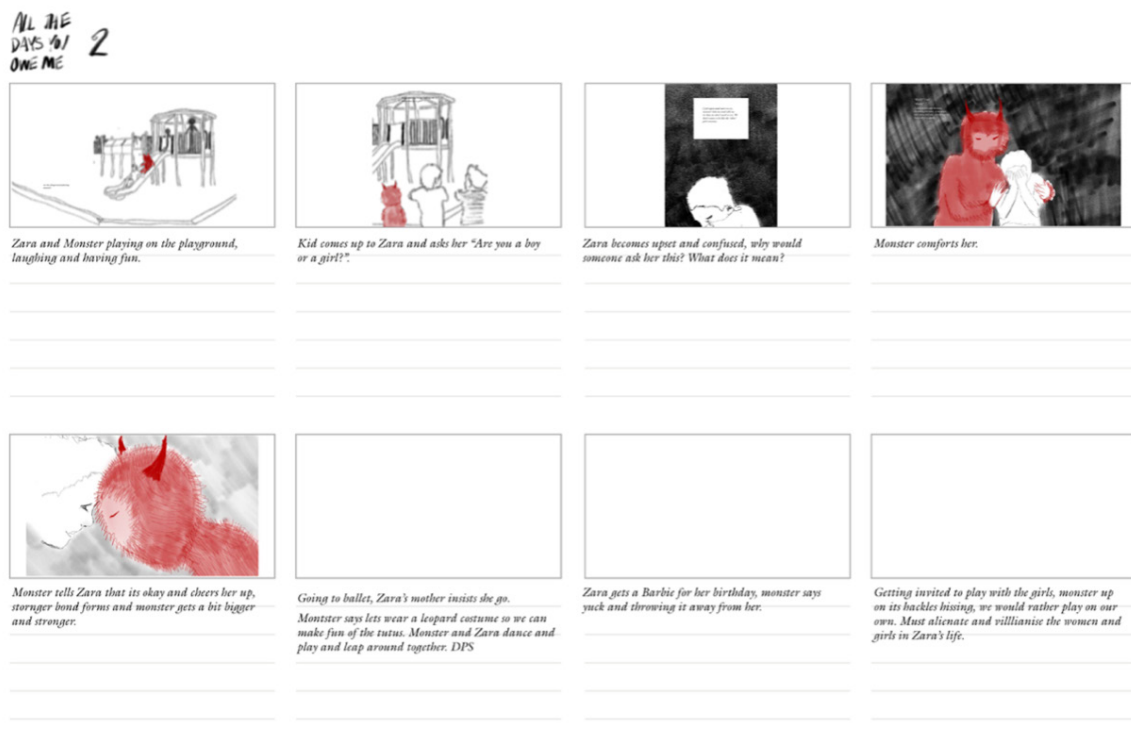


Figure 3. Neradt, H. (2024). Storyboarding and Illustration Ideation

Selective Feedback Loops

Due to the auto ethnographic nature of the research, I developed a process of critical feedback that used both tacit and explicit knowledge aspects of reflective practice. I reviewed the resonance of the narrative to the target audience by testing narrative iterations on my friends to use their own tacit knowledge to relate to the story. In addition

I used a series of specialist feedback loops from designers, lecturers and technicians (bookbinders and print professionals) to test prototypes and iterations of design layouts. During these feedback loops my ideas were challenged and technical advice was provided to enhance my decision making and engage diverse perspectives.

Prototyping

Prototyping is a method of reflective practice that contributes to the refining of the designed artefacts. In this project this method was used to test the materials and the authenticity of the illustrations. Three prototypes were produced at a low, medium and high fidelity as a testimony to the success of the research (Figure 4, 5 and 6). By trialling the physicality of my designs in

full scale, materiality and emotional resonance I was able to determine what was successful and what needed to be improved. This involved both tacit and explicit knowledge. In this process I got help from the technicians and came across many encounters with trial, error, and failure. However this helped me to overcome issues that led me to a resolved final artefact.



Figure 4. Neradt, H. (2024). Prototype Cover Iterations

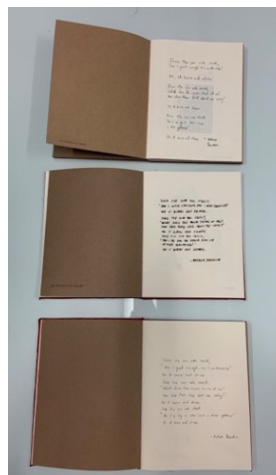


Figure 5. Neradt, H. (2024). Quote Spreads Iterations



Figure 6. Neradt, H. (2024). Prototype Illustration Iterations

Critical Commentary

This session provides a critical review of the final artefacts which accompany the exegesis. It discusses the design features through the concepts that inform these decisions of practice. The artefacts of which will be discussed within this chapter are the publication, flip-book, hand-made paper, and bookseat.

Artefacts

Publication

Autobiographical fiction, as mentioned in the contextual review, merges personal experiences with fiction to create a wider perspective for storytelling to resonate with a larger audience. The narrative structure of the publication showcases a passing in time and utilises the petal structure. Therefore the publication is split into six chapters, each denoting a different stage of life and unpacking a core memory tied to internalised misogyny, to finally reveal the inside of the petal structure, the overarching message of breaking up with internalised misogyny. The narrative begins with the main character, 'the little girl', who intentionally remains nameless, to encourage the idea that the reader can easily place themselves in this place to connect to a wider audience. As she grows up from a toddler absorbing internalised misogyny, she forms values and

ethics that become extremely difficult to unlearn. This causes the personification of internalised misogyny, 'monster', to dictate her decisions and experiences. 'Monster' is intentionally nameless to call out internalised misogyny for what it is.

The tally mark iconography used in the chapter headings and on the front cover of the publication informs the idea of time passing, an important element to the narrative structure (Figures 7 and 8). The 'little girl' reaches late teenagehood and breaks the emotionally abusive relationship with 'Monster', leaving the final section absent from internalised misogyny, changing the tone and visual language of the story. A new colour device is introduced in the form of a soft yellow light to inform this change of perspective and brightness to her life.



Figure 7. Neradt, H. (2024). Footnote description of letter



Figure 8. Neradt, H. (2024).

The name of the publication, 'All the Days You Owe Me', denotes the feeling of anger and the want for accountability. The experience of internalised misogyny is a result of being a victim to the patriarchy informing one's own self-perception. By using this poetic language to place 'blame' on the monster character in the publication, and moving this from oneself, this aids to the healing tone of the publication. This poetic tone

is carried through in the quotes at the start of each of the six sections. This dual tone is used to convey the treatment of self through the growth of perspectives, experiencing life with and without misogynistic self identity (Figures 9 and 10). The raw blunt dialogue represents existing with, whereas the quotes and final chapter indicate the absence and hindsight.



Figure 9. Neradt, H. (2024).



Figure 10. Neradt, H. (2024).

The unification of the narrative conventions and relationships manifests through the design of the publication. The format of a picture book was chosen with the intent to connect with the inner child of adult women. Although 'All the Days You Owe Me' deals with complex themes, it appeals to the core wound and invites the reader on a journey to heal their own internalised misogyny. The picture book is coptic bound with an exposed spine connected to the vulnerable nature of self doubt and guilt (Figure 11).

The illustrations here the pages, following a minimal colour palette constrained to black, white and red. This was designed to create visual emphasis and symbolic meaning. Limiting colours draws attention to what is highlighted, making the selective use of red a powerful tool for representing internalised misogyny. The contrast allows red to stand out, symbolising moments of struggle, awareness, and emotional conflict, while the restrained palette keeps the focus on the narrative's core themes (Figure 12). This approach enhances storytelling to convey deeper psychological layers and evoke a stronger emotional response.



Figure 11. Neradt, H. (2024).



Figure 12. Neradt, H. (2024). Footnote on fold out

Hardcover clothbound covers are employed to create a tactile and long lasting experience (Figure 14), reflecting the weight and significance internalised misogyny has on a women's lived experience. The covers are screen printed with pink ink and designed with the tally marks to represent the physical record of the amount of days internalised misogyny has intervened with the quality of life and emphasises the longevity and impact this has on mental health.



Figure 13. Neradt, H. (2024).

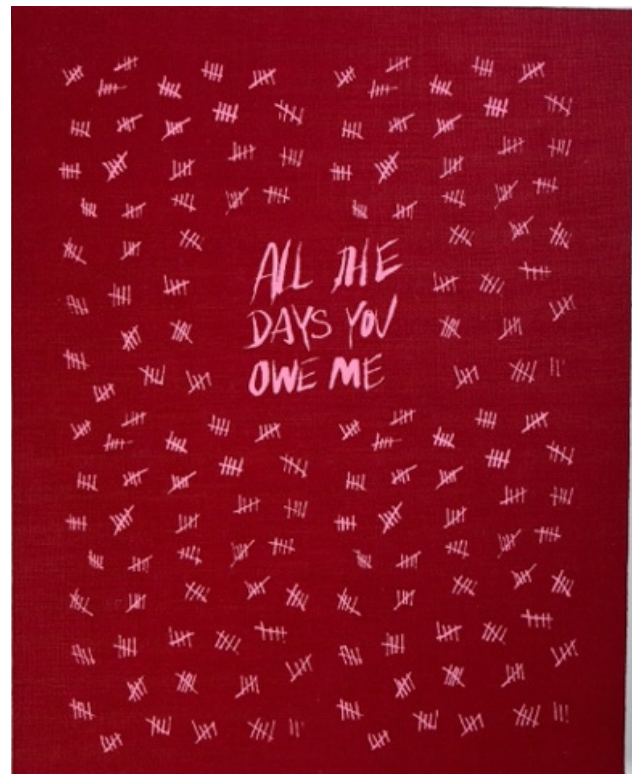


Figure 14. Neradt, H. (2024).

Paper stocks

A chine white thin paper stock has been selected for the pages of the publication to create a warmth and allow the illustrations and colours to dominate the page. The chine white colour commands the

negative space and balances the content, wrapping it in evenly and generously spaced margins. Each chapter fits into its own signature within the book, marked by brown craft paper to section these easily.

Type

The book uses three distinct typefaces, each representing a different voice. Brix Slab serves as the narration and body copy, providing background context in a poetic tone that complements the picture book style (Figure 15). The second typeface is a cursive, handwritten typeface, representing the voice of the main character, the 'little girl,' conveying her raw emotions in a journalistic style. This typeface also appears in chapter-opening quotes, where she reflects on moments from her life, acknowledging her internalised misogyny and releasing past guilt. Lastly, a handmade, hairy-textured red typeface mimics the monster's illustration style, representing its dialogue and the negative internalised thoughts. Type is used sparingly to let the images take visual priority.



Figure 15. Neradt, H. (2024).

Flip Book

The flip book is a small artefact that sits alongside the publication and emphasises the visual metaphor of the deceptive nature of internalised misogyny manifested in the personification of the monster (Figure 16). What once seemed like a harmless and even appealing companion quickly transforms into a damaging and destructive monster. This playful format appeals to the inner child and contrasts the complex message of overcoming internalised misogyny through growing up and learning from live experiences of the pain. It shows that internalised misogyny may be unrecognisable at first glance, but hold serious long term impacts on mental health and self-esteem. Each page is a frame that morphs into the next creating animated movement. This uses the same paper stock for cohesion and has small dimensions of Flip books to allow easy handling for quick flipping, creating smoother animations, simpler production, and convenient portability.



Figure 16. Neradt, H. (2024).

Hand-made Paper

The second set of artefacts consists of dust jackets made from handmade paper, created using shredded personal journal reflections about my struggles with internalised misogyny, along with insights from friends who shared their experiences. This process represents the physical and cathartic deconstruction of internalised gender biases. The shredded materials were blended into a pulp, pigmented with red paper symbolising the monster and internalised misogyny, resulting in a speckled pink texture that contrasts with the red, symbolising the coexistence of internalised misogyny and liberation from it. The pink colour ties back to the positioning chapter, where I described my childhood aversion to pink because it was seen as a stereotypically 'girly'

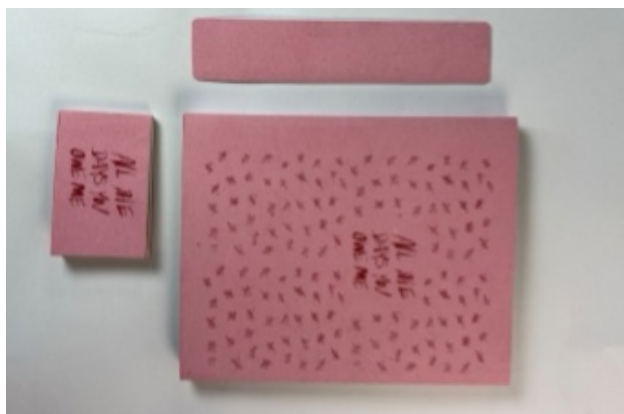


Figure 17. Neradt, H. (2024).

colour (Figures 17 and 18). As I've worked on strengthening my self-perception, I've grown to love pink and appreciate its bold, unapologetic nature. The paper was then screen-printed with red ink (inverted colours of the red linen of the cloth-bound hardcovers with pink screen printed ink) encasing the artefacts in a visual representation of my own deconstructed identity process.

Inside the dust jacket, I screen-printed an image that doubles as a poster, making it a collectible artefact separate from the book. The same process was applied to the flipbook, and I also created a bookmark from the handmade paper, forming a cohesive set of artefacts.

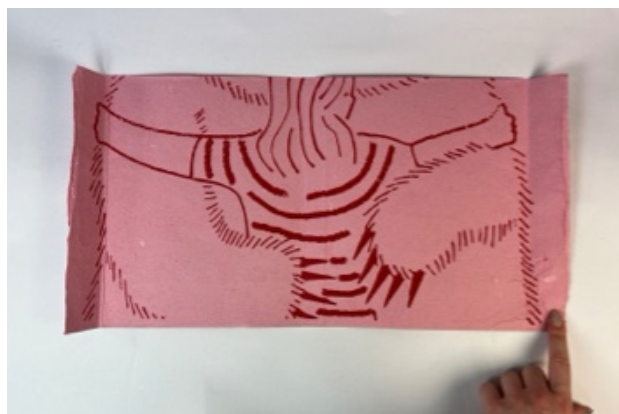


Figure 18. Neradt, H. (2024).

Bookseat

To challenge the research, the final artefact produced alongside the exegesis is a bookseat shaped like the monster character, representing the physical form of internalised misogyny (Figures 19 and 20). It's designed as the monster in its infant form, appearing harmless and friendly, to symbolise how internalised misogyny tries to hold on and creep back into the mind. This artefact aims to make internalised misogyny more tangible and serve as a constant reminder that its presence needs to be acknowledged and actively resisted.

The bookseat is crafted from red fur fabric to add a tactile and soft quality, engaging a new set of senses. In contrast, the horns and claws are made from Fimo Clay to represent the sharper, darker side of the monster. Its long arms wrap around the book, conceptually clinging on like a parasite. The plushie invites readers to physically engage with their inner struggles, symbolising the tension between societal expectations and self-identity. It embodies a dual nature: innocent on the surface but with unsettling features underneath, mirroring how internalised misogyny disguises itself as harmless while causing deep psychological harm.

The plushie represents the monster in the story's first chapter, in its youngest form, to show how internalised misogyny manifests from an early age and reassure the audience that healing is still possible without self-blame. Interacting with the plushie offers a cathartic experience, enabling readers to project and confront their internalised

beliefs. Like a voodoo doll, it symbolises both oppression and empowerment, transitioning from embodying self-sabotage to facilitating healing. This extension of the book provides a lasting symbol of the reader's emotional journey, offering a subversive commentary on how societal norms shape identity from childhood onward.



Figure 19. Neradt, H. (2024).



Figure 20. Neradt, H. (2024).

Conclusion

In conclusion, *All the Days You Owe Me* investigates the relationship between familial grief, generational trauma, and personal healing through practice-led research. By integrating photographic and textual methods, the project examines how creative practices can articulate complex emotional experiences associated with loss and memory. The exegesis emphasises the connection between embodied knowledge, artistic expression, and personal identity, demonstrating the potential for creative methodologies to explore nuanced emotional and psychological states. This research contributes to broader discourses in

practice-led inquiry, particularly by highlighting the validity and depth of subjective and experiential forms of knowledge. The project shows how visual storytelling can effectively communicate experiences that may resist conventional narrative forms, thus enriching our understanding of grief and its associated processes. Ultimately, the study provides evidence of the role that artistic practice can play in navigating emotional challenges, suggesting that creative engagement offers meaningful strategies for exploring, expressing, and reflecting upon deeply personal experiences.

Todos os dias você me deve

Palavras-chave

Prática Criativa, Infância feminina, Ilustração, Misoginia internalizada, Livro Ilustrado.

Resumo

Este projeto explora o potencial de um livro ilustrado que retrata uma relação controladora com misoginia internalizada para ressoar com mulheres adultas que refletem sobre a infância. O artefato projetado, um livro ilustrado com encadernação copta e capa de tecido, emprega uma sobrecapa de papel artesanal feita a partir de coleções de diários pessoais, refletindo a desconstrução de preconceitos de gênero internalizados. A lombada exposta conecta-se a temáticas vulneráveis

de dúvida. A metodologia inclui anotações reflexivas e pesquisa autoetnográfica; conversas e reconexão com o eu jovem. O processo de design inclui ilustração de personagens, storyboard e construção narrativa para personificar a misoginia internalizada de uma forma tangível. Este projeto contribui para a compreensão de como a narrativa pode ressoar com a criança interior e começar a desvendar a culpa experimentada juntamente com a misoginia internalizada.

Introdução

“All the Days You Owe Me” é um livro ilustrado que visa responder à questão de pesquisa: como um livro ilustrado autobiográfico pode ajudar as mulheres a desvendar a misoginia internalizada vivenciada durante a infância? Ele apresenta um vislumbre do mundo complicado de uma jovem garota navegando sua identidade como mulher. A narrativa acompanha-a até à idade adulta e ilustra a sua eventual ruptura com a misoginia internalizada, personificada numa personagem fictícia. Esta exegese está estruturada da seguinte forma: o primeiro capítulo apresenta a investigadora e posiciona a importância, o segundo revê os principais conceitos da investigação

e contextualiza-os numa investigação de design mais ampla. Estes conceitos incluem a misoginia internalizada e o patriarcado, a ficção autobiográfica e o autorretrato, e a ilustração e a autobiografia feminina. O terceiro capítulo detalha as metodologias, a pesquisa autoetnográfica e as práticas reflexivas. O capítulo final revisa criticamente os artefatos finais projetados. Esta pesquisa contribui para uma investigação mais ampla dos efeitos da misoginia internalizada usando uma perspectiva dupla, de estar ciente e ignorante da misoginia internalizada. Assim, ajuda as pessoas a se curarem, transferindo a culpa e incentivando conversas que tendem a ficar ocultas.

Posicionando a pesquisadora

Quando criança, sempre resisti à feminilidade tradicional. Só gostava de usar as roupas velhas do meu irmão, evitava bonecas Barbie e vestidos e desenvolvi um ódio profundo pelo rosa. Sempre me lembrarei de quando um colega de classe me perguntou se eu era menino ou menina por causa do meu cabelo curto e do uniforme masculino “usado”. A pergunta doeu, mas eu não entendia por quê. Sem saber, eu estava absorvendo a mensagem de que ser menina era inferior e tentava escapar desse rótulo de todas as maneiras possíveis. Durante toda a minha infância, lutei contra a misoginia internalizada, sem perceber seu impacto sobre minha percepção de mim mesma e minha identidade de gênero.

Minha vida mudou drasticamente quando entrei no ensino médio. O contato com ideias feministas, por meio de professoras de inglês e amigas, destruiu minhas percepções negativas sobre a feminilidade. Isso me ajudou a reconstruir meu senso de identidade. Comecei a ver as mesmas narrativas de gênero severas refletidas na vida de minha mãe, minha avó e outras mulheres ao meu redor. Percebi o quanto elas eram fortes e como gerações de mulheres lutaram pelas liberdades

que eu desfrutava. Agora sinto gratidão e uma culpa silenciosa pelos privilégios que tenho, moldados pelas batalhas que elas enfrentaram.

As mulheres em minha vida me inspiram e desafiam todos os dias, ajudando-me a me tornar uma versão melhor de mim mesma. O amor, o apoio e o verdadeiro reconhecimento que experimento nessas relações são incomparáveis. Elas são uma fonte de profundidade emocional infinita, onde a vulnerabilidade é uma confiança inquebrável. Essas amigas são um refúgio, um lar sem pressões competitivas subjacentes.

Ao observar minha mãe e minha avó costurando, pintando e fazendo artesanato, o desenho se tornou minha válvula de escape emocional para expressar a criatividade com que nasci. Na Universidade de Tecnologia de Auckland (AUT), redescobri essa paixão, inspirada pela influência da minha família. Por meio da ilustração e do uso inovador de materiais, pretendo narrar visualmente minha jornada de me livrar dessas crenças arraigadas, ao mesmo tempo em que reconheço a abundância de privilégios que tenho na minha vida, que moldaram minha experiência.

Revisão contextual

Nesta sessão, o artigo apresenta os aspectos contextuais que influenciam a pesquisa, a misoginia internalizada e como ela se manifesta desde a infância até a idade adulta. Ele examina a ficção autobiográfica e o autorretrato, e como isso pode ser manifestado visualmente por meio de ilustrações para explorar a cura da misoginia internalizada.

Misoginia internalizada e patriarcado

A misoginia é o preconceito contra as mulheres (ou meninas) e é a estrutura da infeliz realidade do patriarcado; a estrutura social projetada para beneficiar os homens. A misoginia pode ser categorizada da seguinte forma: as mulheres são vistas como objetos sexuais, consideradas física e intelectualmente inferiores e esperadas para cumprir papéis de apoio aos homens (Rahmani, s.d.). A internalização é entendida como um mecanismo de defesa. A misoginia internalizada, portanto, é um fenômeno psicológico experimentado por mulheres que,

como resultado, adotam os ideais do patriarcado como seus (Ryan & Connell, 1989, p. 73). Comportamentos que expressam a misoginia internalizada são minimizar e duvidar do valor de uma mulher devido ao seu gênero, demonstrar preferência por homens, bem como experimentar emoções como vergonha, confusão, impotência e inferioridade. Uma vez enfrentada essa realidade, é difícil saber por onde começar a desconstruir esses ideais em alinhamento com o eu (Parkhe, 2021). A pesquisa visa ajudar as mulheres a redefinir essas autopercepções.

Ficção autobiográfica e autorretrato

A ficção autobiográfica é um gênero literário em que o autor mistura experiências da vida real com elementos ficcionais, criando uma história inspirada em sua própria vida, mas que não é totalmente factual. Como gênero literário, está próximo da ficção e da crítica literária, mas difere por meio da crítica da estrutura e da desconstrução da autobiografia como a conhecemos (Di Summa-Knoop, 2017). Essa forma de biografia foi expandida por meio de tradições socioculturais e características formais dos quadrinhos, que oferecem novas possibilidades para a narrativa (Refaie, 2012). A ficção autobiográfica se entrelaça com o autorretrato quando colocada em um contexto de design. Quando um designer produz mais de uma imagem desenhada de si mesmo, ela se torna incorporada com aspectos da identidade

própria (Refaie, 2012). O autorretrato, dentro do conteúdo feminino, torna-se politizado por meio da misoginia internalizada. Os autorretratos femininos tendem a vir com noções preconcebidas de estereótipos de gênero, segurando um espelho para criticar e controlar sua própria objetificação (Representing the Subject, s.d.). A pesquisa se propõe a desafiar essa noção e usar o autorretrato como um dispositivo para a ficção autobiográfica, a fim de dismantlar o eu em uma identidade curada.

A ficção autobiográfica e o autorretrato são pesquisados no contexto do feminismo e da identidade como mulher no mundo através do projeto “Maria Maria” de Pilar Cruz (Figura 1). Cruz usa o autorretrato para montar uma narrativa de sua identidade filipina. Essa exploração do

eu por meio de personagens literários e ficção autobiográfica explora batalhas de identidade, fé, padrões de beleza e vulnerabilidade articulada. Perspectivas pré e pós-coloniais são consideradas para criar uma narrativa de reconexão com a herança indígena. Essa reconexão com a cultura por meio da narrativa de ficção autobiográfica cura as crenças internalizadas da geração pós-colonial de imigrantes “1,5” ao celebrar a representação feminina filipina e as histórias das heroínas. Semelhante ao projeto de Cruz, a pesquisa comunicará um arco narrativo autobiográfico para transmitir a perda de identidade como mulher, porém difere ao se inspirar em mitologias ou explorar fé e cultura; em vez de se concentrar em ficcionalizar experiências para envolver um público mais amplo.



Figura 1. Maria, Maria! [Fotografia de santuário em mídia mista]

Ilustração e autobiografia feminina

A ilustração, como ferramenta narrativa, revela ecos da memória humana que são lidos e compreendidos visualmente. Através de uma organização estrutural de tensões em planos ilustrativos, uma história é criada (Gannon & Fauchon, 2020). A ilustração torna-se uma prática acadêmica através de uma teoria significativa e da cognição comprovada do raciocínio e da intenção. A prática tátil, combinada com uma capacidade aguçada de articulação visual, permite criticar a sociedade por meios emotivos (Gannon & Fauchon, 2020).

Ao examinar o lugar das mulheres na ilustração e na ficção autobiográfica, fica claro que, historicamente, essa foi uma disciplina dominada pelos homens, especificamente nas histórias em quadrinhos underground da década de 1970. No entanto, ao longo do século XXI, isso mudou significativamente (Panaita, 2018). A autobiografia gráfica ilustrada de Liz Prince intitulada “Tomboy”

emprega um sistema de ilustração que usa preto e branco honesto, quadrinhos e gráficos de linha para narrar seus encontros com estereótipos de gênero e identidade. A organização da ilustração cria tensão ao longo da história, onde a simplicidade do trabalho de ilustração em si justapõe os temas complexos de autopercepção e disforia de gênero que a narrativa aborda. Por meio dessa relação estabelecida, as ilustrações são eficazes no raciocínio intencional. Da mesma forma, “All the Days I Owe You” seguirá a estrutura sistemática de um conjunto coeso de ilustrações que é simples, mas mantém temas complexos em torno da culpa e da vergonha sentidas sob o guarda-chuva da misoginia internalizada. No entanto, em vez de seguir a fórmula da graphic novel, a pesquisa se moverá para um espaço de livro ilustrado, onde layouts e diferentes convenções visuais podem ser explorados, bem como existir dentro de um espaço colorido.

Metodologia

As metodologias utilizadas para realizar este projeto devem ser examinadas de forma holística. Onde a autoetnografia e a prática reflexiva se informam mutuamente para manifestar experiências de misoginia internalizada e autopercepção em uma publicação. Esta abordagem de pesquisa foi empregada através de processos de design iterativos. Visser (2010) investiga a natureza da prática reflexiva através das teorias de Schön, onde um problema de design é resolvido através de uma das seguintes estratégias:

- Conhecimento tácito inerente (experiência pessoal difícil de expressar)

- Conhecimento explícito (sistemas e padrões em vigor)

A autoetnografia é um método de contar histórias que posiciona o eu como pesquisador. A teoria combina a experiência pessoal vivida com contextos socioculturais para produzir evidências de pesquisa. O objetivo dessa técnica é evocar uma sensação ou narração transparente, onde o leitor pode se conectar com os pensamentos internos do autor (De Freitas & Paton, 2009). Essa técnica foi usada para personificar a experiência vivida da misoginia internalizada em um personagem ilustrado.

Métodos

Notação

Para iniciar a pesquisa, foi empregada a notação reflexiva (Figura 2). Isso foi feito por meio de pesquisa autoetnográfica, reunindo memórias do eu e da identidade do passado. Isso serviu como um banco de coleta de emoções ligadas a certas memórias. Então, pude refletir sobre esses sentimentos de emoções isoladas e intensificadas e descobrir por que me sentia assim quando criança, e começar a desvendar minha misoginia internalizada usando meu conhecimento tácito. Um exemplo disso é um exercício do livro "I Don't Want To Be An Empath Anymore" (Não quero mais ser empática), de Ora North. Ele sugere que visitar uma ferida profunda ativa a criança interior. Embora seja uma tarefa difícil, ela traz consequências gratificantes e curativas para recuperar o controle emocional (North, 2017). A notação dessa exploração da identidade própria foi então levada para um processo de escrita criativa para ficcionalizar esses contextos autoetnográficos.

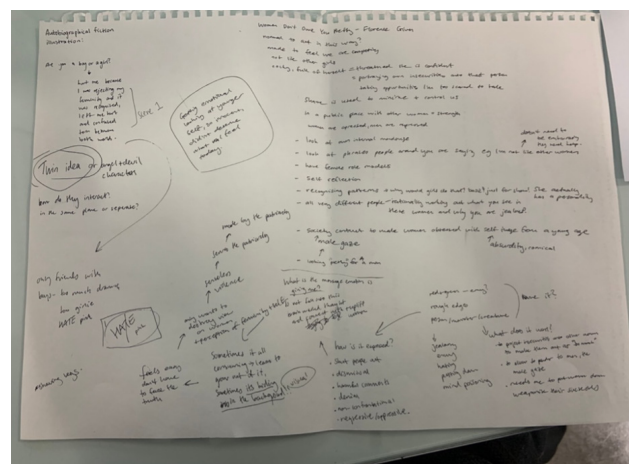


Figura 2. Neradt, H. (2024). Notação reflexiva.

Escrita criativa

A pesquisa autoetnográfica foi então transformada em escrita criativa, onde a prática reflexiva ditou a estrutura narrativa e o desenvolvimento dos arcos dos personagens. O storyboard, o planejamento plano e os esboços ajudaram a reunir as informações em uma história

abrangente. Introduzi uma memória da pesquisa autoetnográfica em cada um dos seis capítulos para abordar a natureza mutável da misoginia internalizada ao longo da infância, onde cada capítulo denota uma idade diferente.

Ilustração

O processo de ilustração da pesquisa adotou uma abordagem holística das metodologias, em que a pesquisa autoetnográfica se manifestou visualmente e progrediu por meio da prática reflexiva. Comecei a caracterizar o monstro, a personificação da minha própria misoginia internalizada, uma extensão do autorretrato (Figura 3). Quando o autorretrato se encontra com a autoetnografia, cria-se uma dicotomia em que uma série de retratos é apresentada para contar uma história (Representing the Subject, s.d.).

Surgiu um estilo de ilustração distinto, ditado pelas emoções entrelaçadas nas experiências de misoginia internalizada, extraídas do meu conhecimento tácito ou da experiência de culpa, raiva, confusão, ódio e autoestima diminuída. Em seguida, certifiquei-me de que as ilustrações seguissem um sistema de design coeso, usando a prática reflexiva e o conhecimento explícito para refinar. Cada ilustração tinha que pertencer ao mesmo conjunto de design de personagens, tamanho de pincelada e textura de lápis.

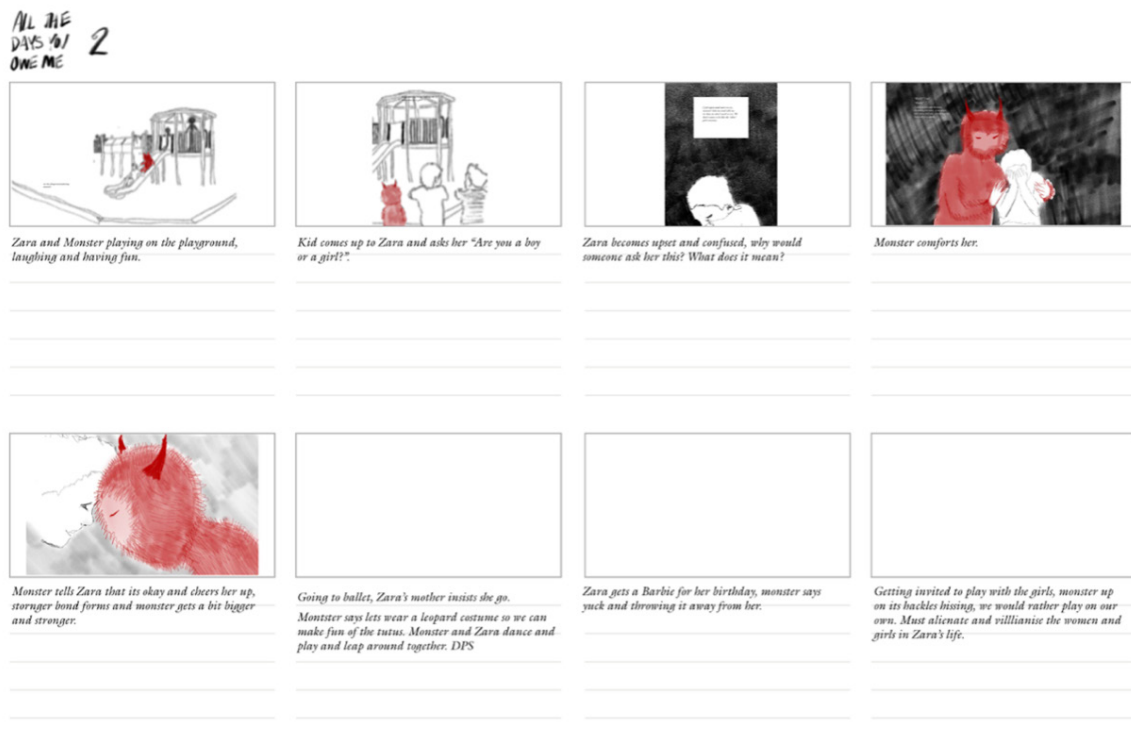


Figura 3. Neradt, H. (2024). Ideação de storyboard e ilustração

Loops de feedback seletivos

Devido à natureza autoetnográfica da pesquisa, desenvolvi um processo de feedback crítico que utilizava aspectos de conhecimento tácito e explícito da prática reflexiva. Analisei a ressonância da narrativa com o público-alvo, testando iterações narrativas com meus amigos para usar seu próprio conhecimento tácito para se relacionar com a história. Além disso, usei uma

série de ciclos de feedback especializados de designers, palestrantes e técnicos (encadernadores e profissionais de impressão) para testar protótipos e iterações de layouts de design. Durante esses ciclos de feedback, minhas ideias foram desafiadas e conselhos técnicos foram fornecidos para aprimorar minha tomada de decisão e envolver diversas perspectivas.

Prototipagem

A prototipagem é um método de prática reflexiva que contribui para o refinamento dos artefatos projetados. Neste projeto, esse método foi usado para testar os materiais e a autenticidade das ilustrações. Três protótipos foram produzidos em baixa, média e alta fidelidade como testemunho do sucesso da pesquisa (Figuras 4, 5 e 6). Ao testar a fisicalidade dos meus projetos em

escala real, a materialidade e a ressonância emocional, pude determinar o que era bem-sucedido e o que precisava ser melhorado. Isso envolveu conhecimento tácito e explícito. Nesse processo, recebi ajuda dos técnicos e passei por muitas tentativas, erros e falhas. No entanto, isso me ajudou a superar os problemas que me levaram a um artefato final resolvido.



Figura 4. Neradt, H. (2024). Iterações da capa do protótipo

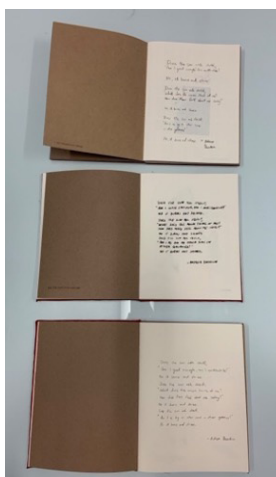


Figura 5. Neradt, H. (2024). Cotações Spreads



Figura 6. Neradt, H. (2024). Iterações de ilustração de protótipo

Comentário crítico

Esta sessão apresenta uma análise crítica dos artefatos finais que acompanham a exegese. Ela discute as características do design por meio dos conceitos que informam essas

decisões práticas. Os artefatos que serão discutidos neste capítulo são a publicação, o flip-book, o papel artesanal e o bookseat.

Artefatos

Publicação

A ficção autobiográfica, conforme mencionado na revisão contextual, combina experiências pessoais com ficção para criar uma perspectiva mais ampla para que a narrativa ressoe com um público maior. A estrutura narrativa da publicação mostra o passar do tempo e utiliza a estrutura em pétalas. Portanto, a publicação é dividida em seis capítulos, cada um denotando uma fase diferente da vida e desvendando uma memória central ligada à misoginia internalizada, para finalmente revelar o interior da estrutura em pétalas, a mensagem abrangente de romper com a misoginia internalizada. A narrativa começa com a personagem principal, “a menina”, que intencionalmente permanece sem nome, para incentivar a ideia de que o leitor pode facilmente se colocar nesse lugar para se conectar a um público mais amplo. À medida que ela cresce, deixando de ser uma criança que absorve a misoginia internalizada, ela forma valores e ética que se

tornam extremamente difíceis de desaprender. Isso faz com que a personificação da misoginia internalizada, o “monstro”, dite suas decisões e experiências. O “monstro” é intencionalmente sem nome para chamar a atenção para a misoginia internalizada pelo que ela é.

A iconografia de marcas de contagem usada nos títulos dos capítulos e na capa da publicação transmite a ideia do tempo passando, um elemento importante para a estrutura narrativa (Figuras 7 e 8). A “menina” chega ao final da adolescência e rompe o relacionamento emocionalmente abusivo com o “Monstro”, deixando a seção final livre da misoginia internalizada, mudando o tom e a linguagem visual da história. Um novo recurso de cor é introduzido na forma de uma luz amarela suave para informar essa mudança de perspectiva e brilho em sua vida.



Figura 7. Neradt, H. (2024). Footnote description of letter



Figura 8. Neradt, H. (2024).

O nome da publicação, “All the Days You Owe Me” (Todos os dias que você me deve), denota o sentimento de raiva e o desejo de responsabilização. A experiência da misoginia internalizada é resultado de ser vítima do patriarcado, que influencia a percepção que se tem de si mesmo. Ao usar essa linguagem poética para colocar a “culpa” no personagem monstruoso da publicação, e transferi-la de si mesmo, isso



Figura 9. Neradt, H. (2024).

contribui para o tom de cura da publicação. Esse tom poético é mantido nas citações no início de cada uma das seis seções. Esse tom duplo é usado para transmitir o tratamento de si mesmo através do crescimento de perspectivas, experimentando a vida com e sem identidade misógina (Figuras 9 e 10). O diálogo cru e direto representa a existência com, enquanto as citações e o capítulo final indicam a ausência e a retrospectiva.



Figura 10. Neradt, H. (2024).

A unificação das convenções narrativas e das relações manifesta-se através do design da publicação. O formato de livro ilustrado foi escolhido com a intenção de conectar-se com a criança interior das mulheres adultas. Embora “All the Days You Owe Me” trate de temas complexos, ele apela para a ferida central e convida o leitor a uma jornada para curar sua própria misoginia internalizada. O livro ilustrado tem encadernação copta com lombada exposta, conectada à natureza vulnerável da dúvida e da culpa (Figura 11).

As ilustrações são o destaque das páginas, seguindo uma paleta de cores minimalista limitada ao preto, branco e vermelho. Isso foi feito para criar ênfase visual e significado simbólico. Limitar as cores chama a atenção para o que é destacado, tornando o uso seletivo do vermelho uma ferramenta poderosa para representar a misoginia internalizada. O contraste permite que o vermelho se destaque, simbolizando momentos de luta, consciência e conflito emocional, enquanto a paleta restrita mantém o foco nos temas centrais da narrativa (Figura 12). Essa abordagem aprimora a narrativa para transmitir camadas psicológicas mais profundas e evocar uma resposta emocional mais forte.



Figure 11. Neradt, H. (2024).



Figura 12. Neradt, H. (2024). Footnote on fold out

Capas duras com encadernação em tecido são utilizadas para criar uma experiência tátil e duradoura (Figura 14), refletindo o peso e a importância que a misoginia internalizada tem na experiência de vida das mulheres. As capas são serigrafadas com tinta rosa e desenhadas com marcas de contagem para representar o registro físico da quantidade de dias em que a misoginia internalizada interferiu na qualidade de vida e enfatiza a longevidade e o impacto que isso tem na saúde mental.



Figura 13. Neradt, H. (2024).

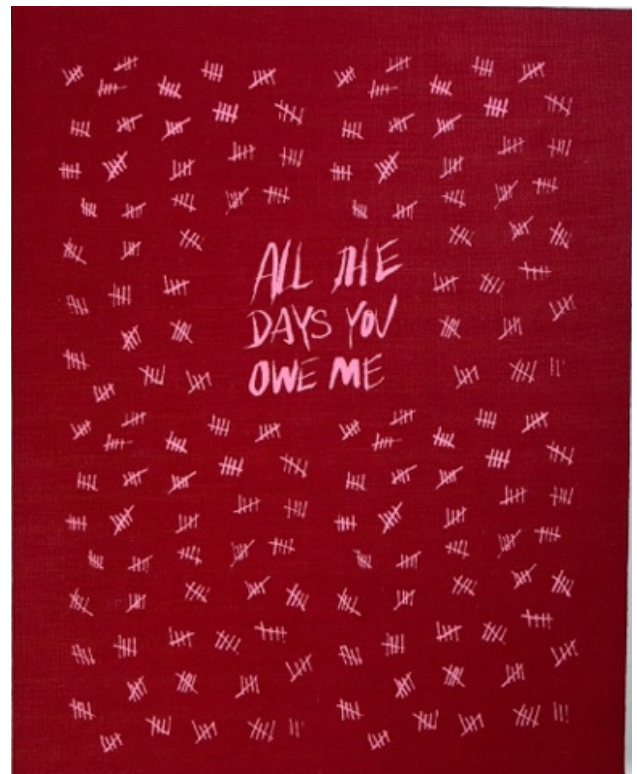


Figura 14. Neradt, H. (2024).

Papel

Um papel fino branco foi selecionado para as páginas da publicação, a fim de criar uma sensação de calor e permitir que as ilustrações e as cores dominem a página. A cor branca domina o espaço negativo e equilibra o conteúdo, envolvendo-o em

margens uniformes e generosamente espaçadas. Cada capítulo se encaixa em sua própria assinatura dentro do livro, marcada por papel artesanal marrom para facilitar a divisão das seções.

Tipo

O livro utiliza três tipos de letra distintos, cada um representando uma voz diferente. Brix Slab serve como narração e corpo do texto, fornecendo contexto de fundo em um tom poético que complementa o estilo do livro ilustrado (Figura 15). O segundo tipo de letra é um tipo cursivo, manuscrito, representando a voz da personagem principal, a “menina”, transmitindo suas emoções cruas em um estilo jornalístico. Esse tipo de letra também aparece nas citações que abrem os capítulos, onde ela reflete sobre momentos de sua vida, reconhecendo sua misoginia internalizada e liberando a culpa do passado. Por último, um tipo de letra vermelho feito à mão, com textura felpuda, imita o estilo de ilustração do monstro, representando seu diálogo e os pensamentos negativos internalizados. O tipo de letra é usado com moderação para permitir que as imagens tenham prioridade visual.



Figure 15. Neradt, H. (2024).

Livro flexível

O livro flexível é um pequeno artefato que acompanha a publicação e enfatiza a metáfora visual da natureza enganosa da misoginia internalizada, manifestada na personificação do monstro (Figura 16). O que antes parecia um companheiro inofensivo e até atraente rapidamente se transforma em um monstro prejudicial e destrutivo. Esse formato lúdico apela para a criança interior e contrasta com a mensagem complexa de superar a misoginia internalizada através do amadurecimento e do aprendizado com as experiências reais da dor. Ele mostra que a misoginia internalizada pode ser irreconhecível à primeira vista, mas tem sérios impactos a longo prazo na saúde mental e na autoestima. Cada página é um quadro que se transforma no seguinte, criando um movimento animado. Ele usa o mesmo tipo de papel para dar coesão e tem dimensões pequenas para facilitar o manuseio e permitir uma folheada rápida, criando animações mais suaves, produção mais simples e portabilidade conveniente.



Figure 16. Neradt, H. (2024).

Papel artesanal

O segundo conjunto de artefatos consiste em capas feitas de papel artesanal, criadas a partir de reflexões pessoais rasgadas de meu diário sobre minhas lutas contra a misoginia internalizada, juntamente com insights de amigos que compartilharam suas experiências. Esse processo representa a desconstrução física e catártica dos preconceitos de gênero internalizados. Os materiais picados foram misturados em uma polpa, pigmentada com papel vermelho simbolizando o monstro e a misoginia internalizada, resultando em uma textura rosa salpicada que contrasta com o vermelho, simbolizando a coexistência da misoginia internalizada e a libertação dela. A cor rosa remete ao capítulo sobre posicionamento, onde descrevi minha aversão infantil ao rosa por ser visto como uma cor estereotipicamente

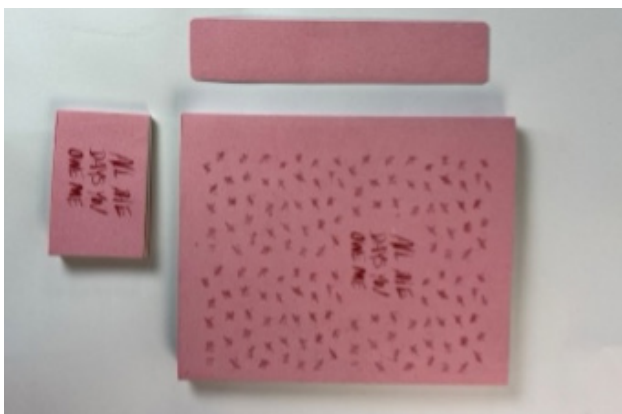


Figure 17. Neradt, H. (2024).

“feminina” (Figuras 17 e 18). À medida que trabalhei para fortalecer minha autopercepção, passei a amar o rosa e a apreciar sua natureza ousada e sem remorso. O papel foi então serigrafado com tinta vermelha (cores invertidas do linho vermelho das capas duras encadernadas em tecido com tinta rosa serigrafada), envolvendo os artefatos em uma representação visual do meu próprio processo de desconstrução da identidade.

Dentro da sobrecapa, serigrafiei uma imagem que também funciona como um pôster, tornando-a um artefato colecionável separado do livro. O mesmo processo foi aplicado ao flipbook, e também criei um marcador de página com o papel artesanal, formando um conjunto coeso de artefatos.

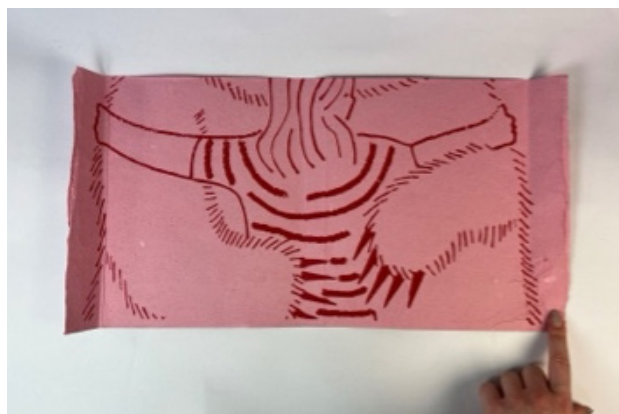


Figure 18. Neradt, H. (2024).

Suporte para livros

Para desafiar a pesquisa, o artefato final produzido juntamente com a exegese é um suporte para livros com a forma do personagem monstro, representando a forma física da misoginia internalizada (Figuras 19 e 20). Ele foi projetado como o monstro em sua forma infantil, parecendo inofensivo e amigável, para simbolizar como a misoginia internalizada tenta se manter e voltar à mente. Este artefato tem como objetivo tornar a misoginia internalizada mais tangível e servir como um lembrete constante de que sua presença precisa ser reconhecida e ativamente combatida.

O bookseat é feito de tecido de pele vermelha para adicionar uma qualidade tátil e macia, envolvendo um novo conjunto de sentidos. Em contraste, os chifres e as garras são feitos de argila Fimo para representar o lado mais afiado e sombrio do monstro. Seus longos braços envolvem o livro, conceitualmente agarrando-se como um parasita. O pelúcia convida os leitores a se envolverem fisicamente com suas lutas internas, simbolizando a tensão entre as expectativas sociais e a identidade própria. Ele incorpora uma natureza dual: inocente na superfície, mas com características inquietantes

por baixo, refletindo como a misoginia internalizada se disfarça como inofensiva, enquanto causa danos psicológicos profundos.

O pelúcia representa o monstro no primeiro capítulo da história, em sua forma mais jovem, para mostrar como a misoginia internalizada se manifesta desde cedo e tranquilizar o público de que a cura ainda é possível sem culpa. Interagir com o pelúcia oferece uma experiência catártica,



Figure 19. Neradt, H. (2024).

permitindo que os leitores projetem e confrontem suas crenças internalizadas. Como uma boneca vodu, ele simboliza tanto a opressão quanto o empoderamento, passando de incorporar a autossabotagem para facilitar a cura. Essa extensão do livro fornece um símbolo duradouro da jornada emocional do leitor, oferecendo um comentário subversivo sobre como as normas sociais moldam a identidade desde a infância.



Figure 20. Neradt, H. (2024).

Conclusão

Em conclusão, *All the Days You Owe Me* investiga a relação entre o luto familiar, o trauma geracional e a cura pessoal através de uma pesquisa orientada pela prática. Ao integrar métodos fotográficos e textuais, o projeto examina como as práticas criativas podem articular experiências emocionais complexas associadas à perda e à memória. A exegese enfatiza a conexão entre o conhecimento incorporado, a expressão artística e a identidade pessoal, demonstrando o potencial das metodologias criativas para explorar estados emocionais e psicológicos matizados. Esta pesquisa contribui para discursos mais amplos na investigação baseada na prática, particularmente

ao destacar a validade e a profundidade das formas subjetivas e experienciais de conhecimento. O projeto mostra como a narrativa visual pode comunicar efetivamente experiências que podem resistir às formas narrativas convencionais, enriquecendo assim nossa compreensão do luto e seus processos associados. Em última análise, o estudo fornece evidências do papel que a prática artística pode desempenhar na navegação de desafios emocionais, sugerindo que o envolvimento criativo oferece estratégias significativas para explorar, expressar e refletir sobre experiências profundamente pessoais.

References

Bearman, S., Korobov, N., & Thorne, A. (2009). *The fabric of internalized sexism*. 1.

Bloustien, G., & Baker, S. (2003). On Not Talking to Strangers: Researching the Micro Worlds of Girls through Visual Auto-ethnographic Practices. *Social Analysis*, 47(3). <https://doi.org/10.3167/015597703782352844>

De Freitas, E., & Paton, J. (2009). (De)Facing the Self: Poststructural Disruptions of the Autoethnographic Text. *Qualitative Inquiry*, 15(3), 483–498. <https://doi.org/10.1177/1077800408318419>

Di Summa-Knoop, L. (2017). Critical autobiography: A new genre? *Journal of Aesthetics & Culture*, 9(1), 1358047. <https://doi.org/10.1080/20004214.2017.1358047>

North, O. (2017). *I Don't Want To Be An Empath Anymore*. Difference Press.

Panaita, L. (2018). *An Exegetical Consideration Of Upgraded Gods*. Auckland University of Technology.

Rahmani, S. (n.d.). *Women's experiences of internalized sexism*.

Refaie, E. E. (2012). *Autobiographical Comics: Life Writing in Pictures*. Univ. Press of Mississippi.

Representing the subject: *An interdisciplinary study of women's autobiography, self-portraiture, and autoethnography in the twentieth century - ProQuest*. (n.d.). Retrieved August 20, 2024, from <https://www.proquest.com/docview/305617454?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20%20Theses>

Parkhe, S. (2021). Chul ani Mul (household and childcare). A response to 'From a woman's point of view: How internalized misogyny affects relationships between women'— 44th Foulkes Lecture. *Group Analysis*, 54(4), 509–513. <https://doi.org/10.1177/05333164211039991>

Szymanski, D. M., Gupta, A., Carr, E. R., & Stewart, D. (2009). Internalized misogyny as a moderator of the link between sexist events and women's psychological distress. *Sex Roles*, 61(1-2), 101–109.

Visser, W. (2010). *Schön: Design as a reflective practice*.

HOW TO QUOTE (APA)

Neradt, H. (2025). All days you own me. *LINK Praxis Journal of Practice-led Research*, 3 (1), 633-660. <https://doi.org/10.24135/link-praxis.v3i1.55>