

Waldorfské lyceum Praha
Křejpského 1501/12 149 00 Praha 4 - Opatov

BODY IMAGE
POHLEDEM TŘÍ GENERACÍ

Ročníková práce

Autor: Emma Kennedy

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Kapsová

Praha 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité zdroje.

Datum

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí ročníkové práce, Lence Kapsové, za oporu, inspiraci, dobrou spolupráci a trpělivost. Dík patří i mé rodině a přátelům za psychickou podporu a motivaci. Chtěla bych poděkovat svému strýci Filipovi, který mi velmi pomohl v grafickém upravení knížky, která byla součástí mé umělecké části. Na závěr děkuji všem ženám, které byly ochotny se mnou nahrát rozhovor, díky nim tato práce mohla vzniknout.

Obsah

1 Teoretický cíl.....	6
1.1. Rozdíly vnímání těla mezi ženami a muži.....	6
1.2. Ženy a ideál těla.....	7
1.3. Definování pojmů.....	9
1.3.1 Body image.....	9
1.3.2 Self-concept (sebepojetí)	10
1.3.3 Body shaming.....	11
1.3.4 Body dissatisfaction.....	12
2 Praktický cíl.....	13
2.1. Rozebrání rozhovorů podle otázek.....	15
2.2. Rozhovory.....	20
3 Umělecký cíl.....	63
Závěr.....	67
Použité zdroje.....	69

Úvod

Ve své práci jsem se rozhodla věnovat tématu vnímání vlastního těla. V anglické odborné literatuře je tento koncept již dlouhodobě rozpracován a označován pojmem body image. V mém okolí je vnímání těla u mladých lidí často řešeným tématem a chtěla jsem prozkoumat, jak bylo a je vlastní tělo vnímáno i generacemi předchozími. Zajímalo mě, v čem mohou být rozdíly mezi generacemi, konkrétně jak se mohou postoje a pocity lišit podle věku žen, jaké důvody mají ke svým postojům a jak se jejich vztah k tělu měnil v průběhu jejich života. Téma je pro mě důležité, jelikož vnímání těla je i pro mě samotnou aktuálním tématem. Proto pro mě bylo zajímavé a obohacující zjišťovat různé pohledy a příběhy, které bych pravděpodobně jinak nezjistila.

1 Teoretický cíl

1.1. Rozdíly vnímání těla mezi ženami a muži

Téma vnímání vlastního těla se pochopitelně dotýká mužů i žen, avšak v této práci se budu zaměřovat převážně na ženy. Od dívek a žen bylo odjakživa tradičně očekáváno, že budou vypadat dobře, což lze říci, že je ovlivněno ideálem toho, že krása se očekává více u ženského pohlaví než u mužského. (Voges et al., 2019) Dokonce i sociální uznání ženy závisí více na tom, jak fyzicky vypadá, než u muže, jehož sociální uznání může být získáno např. intelektem, penězi, úspěchem v práci či mocí. Dle patriarchální společnosti jsou ženy považovány za slabší, muži podřízené pohlaví. Také výzkumy ohledně body image se častěji týkají žen, jelikož jsou více nespokojeny se svým tělem než muži a mají větší sklony k poruchám příjmu potravy.

Další důvod, proč ženy oproti mužům cítí větší tlak na to vypadat dobře, je že jsou častěji konfrontovány s ideálním ženským tělem v médiích. Už v dětství si holčičky dělají větší starosti, zda jejich váha ovlivňuje jejich vzhled, než kluci. V dětství může být dívčina hodnota sebe samé negativně ovlivněna, když má nadváhu, kdežto kluci většinou pociťují nespokojenost se svým tělem, až když jsou přímo obézní. Věkem, zejména v adolescenci, se nespokojenost s tělem objeví ve větší míře u obou pohlaví, avšak míra nespokojenosti s tělem u chlapců je podobně vysoká jako nižší míra nespokojenosti dívků se svým tělem.

Bylo zjištěno, že dívky narozdíl od chlapců kladou větší váhu na estetický vzhled těla než na funkčnost těla. (Voges et al., 2019) Ženy mohou mít pocit, že ač je ideál štíhlého těla pro většinu těžko dosažitelný, zrovna ony by ho mohly docílit, přestože ví, že je to obecně těžké. (Voges et al., 2019) Řada výzkumů prokázala, že ženy posuzují druhé realisticky, ale vlastní tělo vidí často značně zkresleně. (Fialová, 2006, str. 49) Muž si naopak osobní vyšší standardy těla než ostatní muži nenasazuje.

V posledních desítkách let se však nespokojenost se svým tělem u mužů výrazně zvýšila. Začal se více popularizovat ideál mužského těla. V západních zemích se vytvořil ideál štíhlého svalnatého mužského těla s tvarem do V, čehož počátek je možno vidět například v časopisech nebo na akčních figurkách. Tedy muži jsou nyní také vystavováni ideálům mužského těla, který může být často nedosažitelný. Jak ukazuje studie University Of Florida, u mužů je větší riziko závislosti na excesivním cvičení. (Voges et al., 2019)

Vnímání vlastního těla nemusí být ovlivněno jen genderovou rolí, tedy jakého je člověk pohlaví, ale také tím jakou má daný jedinec sexuální orientaci. Dle výzkumů vyplývá, že největší spokojenost se svým tělem mají lesbické ženy a heterosexuální muži. Důvodem, proč dle průzkumů mívají lesbické ženy větší spokojenost s tělem než heterosexuální ženy, je že se jejich komunita snaží vymezovat proti konvenční společnosti, která podporuje dominanci mužů ve společnosti. (Fialová, 2006)

1.2. Ženy a ideál těla

Jak je již výše zmíněno, od žen je dle norem společnosti odjakživa očekávána krása. Ideál krásy je často spjatý s tím, jaký ženský ideál je nejvíce přitažlivý pro muže. Proporce a tvar postavy ve velké míře ovlivňují sexuální přitažlivost. Ženy mají často pocit, že musí přijmout určitý tvar postavy, kvůli tomu, aby se líbily mužům. Bylo zjištěno, že ženy mají potřebu si své tělo udržovat v atraktivní kondici, kvůli uchování nebo získání sexuální přitažlivosti. Ideál těla vyvolává u žen nespokojenost s vlastní postavou a mnoho žen nevěří, že jejich partner je vnímá jako atraktivní, když nemají dostatečně štíhlou postavu, z čehož vyplývá, že ideál ženského těla, dokáže velmi ovlivnit sebevědomí. (Grogan, 2000)

Z historie je zřejmé, že ženy mají větší moc v patriarchální společnosti, když jsou blíže ideálu těla. Když žena vyhovovala ideálům těla, měla například větší šanci na to, se dobře vdát a být respektována ve společnosti. Ideál ženského těla se však v průběhu historie značně měnil a nadále se měnit bude. Můžeme pozorovat, že jsou ideály ženského těla v průběhu let vůči sobě často velmi rozdílné. Jako jedny z prvních doložených podobizen ženského těla jsou tzv. sošky Venuše, které pocházejí z období paleolitu a prezentují ženské tělo jako boubelaté do tvaru hrušky, s velkým poprsím. Historikové si však nejsou jistí, zda má Venuše symbolizovat přitažlivost, nebo plodnost. (Howard, 2018)

Dalším ideálem ženské tělesné krásy, který zde zmíním, je z období italské renesance (14-17 stol. př. n. l.). V tomto období je ideálem ženské krásy světlá plet', vysoké čelo, zlaté/světlé vlasy, tmavé oči a úzké obočí. Také bylo preferováno, když žena měla větší poprsí, kulaté plné břicho a plné boky. Tělesná krása byla pro ženu v této společnosti, velmi důležitým faktorem a ženy se těchto tělesných prvků snažily dosáhnout různými způsoby, i přes to, že některé z nich mohly vést k poškození těla. Toto období bylo bohaté na umění a poezii, kde se velmi často

opěvovala ženská krása. Známým vyobrazením ideálem ženské krásy italské renesance je Botticelliho obraz Zrození Venuše. (Roller, 2022)

Dalším příkladem je viktoriánská Anglie (1837-1901), kde velmi kulturně mocným ideálem krásy byla veliká poprsí, velké pozadí a velmi úzký pas. Aby tohoto ideálu ženy dosáhly, navlékaly si na sebe korzety, které jejich pasy formovaly do ideální velikosti a tvaru. Jak je nyní dokázáno, tyto korzety způsobovaly dýchací a srdeční problémy a také poškozovaly žebra a svaly. Ač tedy ženy, při nošení korzetů trpěly, nosily je, aby vyhovovaly očekáváním společnosti. (Tan Ngo, 2019)

Ve 20. letech dvacátého století nastal převrat, kdy ideálem ženské krásy bylo štíhlé vysoké tělo, bez větších křivek, tedy spíše klukovská postava. Je však důležité poznamenat, že tento ideál byl nejvíce aktuální a v Americe. Typická móda té doby bylo krátké mikádo, perly a krátké šaty. (Hanan, 2021) Aby ženy dosáhly tohoto vzhledu, nosily vysoké podpatky, aby byly vyšší, a opticky si zmenšovaly si poprsí například tím, že si stahovaly hrud' spodním prádlem. Ženy také začaly držet diety a hodně cvičily, aby se přiblížily ideálu štíhlé, dívčí postavy. Průměrná míra vítězek soutěže krásy Miss Amerika byla v 20. letech 81-63-89 (ňadra-pas-boky). (Grogan, 2000, str. 22) Je důležité zmínit, že toto byla éra, kdy se ženy v 20. století v Americe začaly více emancipovat a usilovat o právo volit, dosáhnout vyššího vzdělání a začaly být svobodnější, co se týče sexu a mluvení o něm. (Gilkinson, 2017)

Ideál ženského těla se v 30. až 50. letech od 20. let viditelně liší. Ideálem jsou široké boky, velké poprsí a úzký pas. Ve 30. letech se průměrná míra vítězek v 30tých letech změnila na 86-63-89. Ve čtyřicátých letech byly průměrné míry vítězek Miss Amerika 89-63-89. „Ňadra přišla do módy a s nimi i šaty, které jim dávaly vyniknout.“ (Grogan, 2000, str. 22)

V 50tých letech byly průměrné rozměry vítězek Miss Amerika 91-58-91 , ze změny uvedených rozměrů vítězek, se dá vyvodit, že bylo postupem času více idealizované tělo s čím dál tím menším pasem, ale s velkým poprsím a boky. Osobnost, která tento ideál ve velké míře reprezentovala a formovala, byla například herečka Marilyn Monroe. Postupem času opět dochází k ideálu štíhlého, dívčího těla, což se vyvine zejména v šedesátých a sedmdesátých letech. Štíhlost začala být symbolem elegance, svobody, mladistvosti a také aspirací a cílem žen ze všech sociálních vrstev. Jedna z hlavních žen, která tento trend ztělesňovala, byla modelka Lesley Lawson, také známá jako Twiggy, která měla velmi štíhlou postavu, bez výrazných ženských tělesných křivek a vážila 43,5 kg. (Grogan, 2000, str. 21, 22) V tomto období ideálu

ženského těla došlo k výraznému nárůstu mentální anorexie. „Ač už se ženy nemusely navlékat do korzetů, vliv médií a společnosti na ženy vyvíjel tlak, aby vyhovovaly ideálu.“ (Howard, 2018)

Ideál štíhlého těla pokračoval dál a v osmdesátých letech je ideálem atletické tělo, které je pevné a štíhlé. V devadesátých letech začne být populární velmi hubené tělo s nevýraznými ženskými křivkami, kterému se přezdívalo „sirotek“, jedna z nejznámějších představitelk tohoto ideálu „sirotka“ je modelka Kate Moss. Nebezpečný trend, který později k tomuto velmi hubenému ideálu těla nastoupil, je tzv. „heroin chic“, což byl styl, podporovaný modelingovým průmyslem, který modelky vyobrazoval tak, že připomínaly uživatele heroinu. (Hayes R., 2022) Modelky tohoto „heroin chic“ stylu měly často vzhledově podvyživená těla, tmavě podmalované oči, bledou pleť a neupravené vlasy. „Jedná se o další módní vlnu oslavující přílišnou vyhublost, což vyvolává obavy vzhledem k možným negativním dopadům na představy mladých žen o vzhledu těla.“ (Grogan str. 23)

1.3 Definování pojmů

Ač je mé téma ve spoustě ohledech zajímavé je také ne snadno uchopitelné a široké. Proto je nutné si vymezit základní pojmy.

Pojmy, které zde budou zahrnuty, jsou běžněji používány v anglické literatuře, budou se tu tedy vyskytovat názvy anglického původu. V této práci budu pojem *body image* volně střídát s jeho českým ekvivalentem, tedy vnímání vlastního těla, případně pouze vnímání těla.

1.3.1 Body image

Podle zdravotnického serveru National Eating Disorders Collaboration je body image kombinací myšlenek a pocitů, které máme o svém těle. Je spjato s pozitivním vnímáním nebo i s negativním vnímáním svého těla. Velkou roli tu hraje množství interních a externích faktorů. Interním faktorem je např. Povaha či osobnost, externím např. rodina, vrstevníci, sociální sítě a sociální prostředí, ve kterém se jedinec nachází nebo vyrůstal. (NEDC, 2022)¹

Webová stránka Oxford Learner's Dictionaries definuje body image jako mentální obrázek, který máme o tom, jak negativně nebo pozitivně působí náš fyzický vzhled, zvláště když se

¹ Body image is a combination of the thoughts and feelings that you have about your body. Body image may range between positive and negative experiences, and one person may feel at different times positive or negative or a combination of both. Body image is influenced by internal (e.g. personality) and external (e.g. social environment) factors.

porovnáváme s tím, jak si myslíme že bychom měli vypadat. (Oxford Learner's Dictionary, 2024)²

Podle zdravotnického serveru National Eating Disorders Collaboration můžeme rozlišit čtyři základní aspekty body image:

- Afektní body image: To, jak se cítíme ohledně svého těla. Je to míra toho, jak spokojeni či nespokojeni jsme s tvarem, váhou, výškou, stavbou těla, obličejem, vlasy nebo jinými jednotlivými částmi našeho těla.
- Percepční body image: To, jak vnímáme své tělo. Není to vždy pravdivý odraz toho, jak ve skutečnosti vypadáme.
- Kognitivní body image: To, jak nad svým tělem přemýšlíme. Toto může dospět až k nezdravě častému přemýšlení nad svým tělem.
- Behaviorální body image: To, jakým způsobem se chováme a reagujeme na situace dle naší body image. Záleží na tom, zda máme pozitivní nebo negativní vnímání vlastního těla.

1.3.2 Self-concept (sebepojetí)

Self-concept je uvědomění o sobě samém, jaký jsem člověk, jak vnímám svou povahu charakteristiky, schopnosti (např. sociální schopnosti atd.). Self concept se stále mění v průběhu našeho života. Podle teorie humanitního psychologa Carla Rogerse z roku 1959 se self-concept dělí na tři různé aspekty. Ač jsou tyto aspekty různé, je mezi nimi úzký vztah.

- Self-image (obrázek sebe sama): Je to aktuální pohled, který máme na sebe samého. Tento náš pohled je převážně ovlivněn našimi přáteli, rodinou, spolužáky, sociálními sítěmi a médii. Americký filosof Kuhn udělal roku 1960 výzkum, ze kterého zjistil, že mladí lidé sami sebe častěji popisují více osobními vlastnosti např: Jsem empatický. Jsem dobrý kamarád, kdežto starší lidé se častěji popisují dle sociálního postavení např. Jsem zahradník. Jsem v důchodu.

² Body image is a person's mental picture of how good or bad their physical appearance is, especially when compared with how they think they should look.

- Self-esteem (sebeúcta): To, jak si sami sebe nebo do jaké míry si sami sebe vážíme. Ovlivňující faktory jsou, jak se poměříme s ostatními a jak ostatní hodnotí naopak nás. Self esteem rozdělujeme na dva opačné póly: vysokou míru hodnoty sebe samého (high-self esteem) a nízkou hodnotu sebe samého (low self esteem). Vlastnosti, které zahrnuje high self esteem, jsou: sebevědomí ve svých schopnostech, optimismus či sebedůvěra. Vlastnosti, které zahrnuje low-self esteem jsou: negativní pohled na sebe samého, chtít vypadat jako někdo jiný, pesimismus, nízká míra sebevědomí.
- Ideal self (ideál sebe): Verze nás, kterou bychom chtěli být. Psycholog Carl Rogers také uvádí rozdíl mezi kongruencí a inkongruencí. Když je náš self-concept kongruentní, znamená to, že náš ideál sebe je v souladu s realitou sebe, tím je self-concept pozitivní. Když je náš self-concept inkongruentní, znamená to, že náš ideál sebe není v souladu s reálnou verzí sebe. V tomto případě bude náš self-concept spíše negativní.

1.3.3 Body shaming

Body shaming jsou negativní komentáře zaměřené na někoho jiného nebo také na sebe, které se týkají fyzického vzhledu. Podle Cambridge dictionary je tento pojem definován takto: Body shaming je kritizování druhého člověka vzhledem k tvaru, velikosti nebo vzhledu jeho těla.³

Výzkumy bylo prokázáno, že váha je jedním z hlavních důvodů proč jsou mladiství šikanováni. (Cerolini et al., 2024) Další důvody proč může být jedinec šikanován jsou například tělesné ochlupení, míra krásy dle sociálních očekávání, oblečení, věk apod. (Resnick, 2023)

Body shaming může mít, zejména pro lidi adolescentního věku, velmi poznamenávající negativní účinky. Body shaming je často spjatý s věkem dospívání, jelikož je to období, kdy naše tělo mění tvar a může přirozeně dojít k zvýšení váhy dospívajícího. Zkušenost toho, že si někdo někoho dobírá kvůli váze je mezi adolescenty běžná, zejména u těch, kteří mají vyšší tělesnou váhu. (Cerolini et al. 2024)

Jak jsem již zmínila, body shaming může jedince velmi negativně poznamenat. "There are endless lasting effects that bullying can have on an individual, including effects on their physical, emotional, psychological, academic, behavioral, social, and economic health."

³ Criticism of someone based on the shape, size or appearance of their body

(Lickteig, 2020) Body shaming může zapříčinit to, že se lidé, kteří jsou obětí této formy šikany, mohou ve svém těle začít cítit méně komfortně a může dojít k poklesu sebevědomí. Může dojít k *body dissatisfaction* a *low-self esteem*. Lidé, kteří zažívají nebo někdy zažili bodyshaming, mají větší riziko potýkání se s depresí, a také je u nich vyšší riziko poruch příjmu potravy. (Resnick, 2023)

Body shaming se může vyskytovat také na sociálních sítích. Tzv. kyberšikana je používání elektronického zařízení k šikaně jiného člověka, například tak, že o něm píše posměšné komentáře apod. Kyberšikana je často horší než šikana v reálném životě, jelikož ten kdo šikanuje, může zůstat anonymní a tím být ve svých poznámkách drsnější a mít menší meze. Další důvod proč šikana na internetu může být nebezpečná je, že není záruka, že to co je někým vydáno někdy skutečně zmizí. Bodyshaming je velmi častou formou kyberšikany. (Lickteig, 2020)

1.3.4 Body dissatisfaction

Body dissatisfaction, v přímém překladu nespokojenost se svým tělem, je jedna ze součástí negativního body image. Zdravotnický server National Eating Disorders Collaborations definuje body dissatisfaction takto: Body dissatisfaction nastává, když máme časté negativní myšlenky a pocity ohledně svého těla. Body dissatisfaction je vnitřní emocionální a kognitivní proces, který je zároveň ovlivněný externími faktory, jako je například nátlak na dosažení daného vzhledového ideálu. Také dodává, že body dissatisfaction nás může dovést k nezdravým zvykům, jako je například nestabilní příjem potravy. Toto zvyšuje riziko poruch příjmu potravy.⁴

⁴ Body dissatisfaction occurs when a person has persistent negative thoughts and feelings about their body. dissatisfaction is an internal emotional and cognitive process but is influenced by external factors such as pressures to meet a certain appearance ideal. Body dissatisfaction can drive people to engage in unhealthy weight-control behaviors, particularly disordered eating. This places them at heightened risk for developing an eating disorder.

2 Praktický cíl

V rámci praktické části své ročníkové práce jsem nahrála a poté sepsala rozhovory s ženami ze tří různých věkových generací, na téma body image.

Dohromady jsem zhotovila 12 rozhovorů, tedy ke každé generaci jsem pořídila a sepsala čtyři rozhovory. Rozhovorů jsem dohromady nahrála více než dvanáct, zejména u nejmladší generace jsem jich nahrála mnohem více než čtyři, ale ačkoliv mě to mrzelo, ne všechny jsem se rozhodla sepsat. Bylo to zejména z toho důvodu, že některé rozhovory se prodloužily až na hodinu, což bylo nad mé síly přepisování, jelikož jsem rozhovory přepisovala ručně. Také se stalo, že se rozhovor nepodařil a nebyl úplně ideální na přepisování, ale i tak jsem za něj vděčná. Každý z mých přepsaných rozhovorů trval přibližně třicet minut.

Počítala jsem s tím, že bude časově výhodnější, když rozhovory přepíšu pomocí nahrávací pomůcky ve Wordu, což by ve finále možná i bylo, ale nakonec jsem je přepsala vyjma jednoho ručně. Mé rozhodnutí přepisovat rozhovory ručně bylo ovlivněné tím, že bylo pro mě více uspokojující a zábavnější, nemusela jsem se vracet zpátky a opravovat chyby, přeformulovávat věty a mazat výplňková slova a také na mě rozhovory působily autentičtěji.

Ze začátku jsem rozhovory přepisovala až příliš autentičky, psala všechna doplňková slova apod., což jsem se poté snažila omezit. Snažila jsem se však jinak přepisovat vše, co bylo v rozhovorech řečeno, jelikož, dle doporučení mé konzultantky, i z na první poslech nepodstatných informací mohou být v závěru zajímavé a užitečné podklady.

Každé z žen jsem se ptala na stejných 10 otázek, které jsem poté různě rozváděla adekvátními doplňujícími otázkami. Otázky byly pokládány v různém pořadí a zněly takto:

- Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?
- Jak se tvůj vztah k tělu měnil v průběhu tvého života?
- Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?
- Máš nějakou představu, jak by ses chtěla ve svém těle cítit?/máš nějaký cíl nebo jsi spokojená?/máš nějaký konkrétní nebo obecný vzor?
- Co všechno ovlivňuje tvou sebedůvěru a jak velkou roli v tom hraje tvé tělo?

- Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace, řeší otázky vzhledu hodně?
- Máš nějaké meze např. v tom jak se oblékáš?
- Díváš se kritickým okem na ostatní?
- Zažila jsi někdy vysmívání kvůli tělu? (tzv. body shaming)
- Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Následně jsem každou otázku rozebrala z pohledu tří vyzpovídaných generací, generačně jsem rozebrala podobnosti a rozdíly mezi odpověďmi. A taky podobnosti a rozdíly v generaci samotné. Chtěla bych dodat, že výpovědi nejsou zobecňováním dané generace, jsem si vědoma toho, že každý člověk má svůj vztah k tělu jiný a jedinečný. Toto jsou jen mé posbírané informace, které vyplynuly z uskutečněných rozhovorů.

2.1. Rozebrání rozhovorů podle otázek

V rámci mého výzkumu na otázku *Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?*, odpověděla nejmladší generace převážně pozitivně, většina žen/dívek zmiňuje, že ač jsou chvíle, kdy si říkají, že by chtěly nějaké části těla na sobě změnit, vztah k tělu je převážně dobrý a negativnějším postojem k tělu si prošly spíše v minulosti. Nejedna ze zpovídaných uvádí, že má k tělu nejlepší vztah za celou dobu, co svůj body image začala více vnímat.

Jedna z žen zmiňuje, že už jí nezajímá co si lidé o jejím těle myslí. Jsou si obecně více vědomy toho, co je pro jejich těla zdravé a snaží se nepoměřovat s ideály těla, ale pro mnoho je to občas těžké. Ženy ze zpovídané prostřední generace na tuto otázku odpověděly smíšeně, ale ve většině pozitivně. Zmiňují, že se musely naučit tělo mít rády takové jaké je, ale vnímají nějaké věci, které by mohly změnit například kvůli zdraví. Tématem je také nespokojenost s tělem, kvůli zdravotním problémům. Nespokojenost s tělem je zmíněna v kontextu nadváhy, nebo s pocitem, že tělo dotyčnou zradilo, co se týče zdraví.

Nejstarší generace žen své tělo charakterizuje různě. Někdo své tělo pocituje negativně, například kvůli vráskám, kvůli váze nebo kvůli celkové fyzické kondici. Někdo naopak tělo nebere jako podstatu, ale spíše jako tzv. schránku duše. Je však možné i přes různé potíže zobecnit, že jsou tyto ženy rády, že ho stále mají.

Další otázka, kterou jsem pokládala, byla *Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?*, nejmladší generace zmínila tyto faktory, které ji ovlivňují: lidé; kolektiv vrstevníků; sociální sítě; influenceři; psychika; oblečení např. malé zvláštní střihy; zdraví; ideální představa o svém těle.

Faktory, které ovlivňují to jak se cítí ve svém těle prostřední generace, jsou tyto: psychika; dělání věci, které mi dělají dobře; stres; sebeláska; partnerský vztah; uvědomění si svých silných stránek; věřit sama sobě.

Nejstarší generace zmínila tyto ovlivňující faktory: čtení rad, co dělat a co nedělat; vrásky po těle; potřeba tělo využívat; konfrontace s tělem; brát tělo takové jaké je, jako boží dar; dobře zvládnutý fyzický výkon.

Dalším dotazem bylo, *jak velkou roli hraje v sebevědomí dotyčné, její tělo*.

Odpovědi nejmladší generace se od sebe příliš nelišily a většinově odpověděly, že tělo v jejich sebevědomí příliš velkou roli nehraje. Hlavní vliv na tento postoj měla, dle většiny žen, psychická stránka, která fyzickou stránku vyvažuje. V rozhovorech bylo také vícekrát řečeno, že potom, co se naučily tělo akceptovat, jejich sebeláska stoupla. Také bylo v rámci rozhovorů konstatováno, že s přibývajícím věkem hraje tělo roli menší. Bylo však zmíněno, že u někoho hraje roli v sebevědomí také styl a oblečení, což může člověka stresovat.

U prostřední generace se odpovědi více různí. Některá z žen konstatuje, že kdyby byla s tělem nespokojená, tak by bylo pro ni mít sebevědomí těžší. Více žen uvedlo, že sebevědomí je pro ně balíček různých aspektů, které jejich sebevědomí utvářejí, a důležité je být vybalancovaná ke vztahu k sobě. Také bylo uvedeno, že v sebevědomí hrají roli spíše jiné aspekty, než tělo jako je např. šťastný domov. To, že se sama sobě žena líbí, je bonus. Další z žen uvádí, že věkem a moudrostí došla k tomu, že vzhled není v sebevědomí důležitý, ale i tak se chce cítit nějakým způsobem dobře, důležité je najít své silné stránky.

Nejstarší generace se většinově shodují, že tělo moc velkou roli v jejich sebevědomí nehraje.

Dále mě zajímalo, *jak se mohou dle věku lišit vzory nebo představy toho, jak by chtěly ženy vypadat, nebo pokud jsou spokojeny takové jaké jsou*.

Na tento dotaz odpověděla nejmladší generace převážně podobně a to tak, že ucelený konkrétní vzor ženy, podle které by chtěly vypadat nemají. V rozhovorech bylo zmíněno, že konkrétní vzory měly spíše v minulosti, tedy spíše blíže dětství. Některé z žen však pociťují a vnímají určité faktory na druhých, které by chtěly mít, příkladem je určitá velikost pozadí/hýždí nebo tvar obočí. Obecně zmiňovaný vzor, který je spíše abstraktní, byl udržovat si své zdravé tělo, jíst zdravě, mít sebe ráda celý život a netrápit se vzhledem ve stáří, sebeláska.

Prostřední generace také vyjádřila touhu po určitých prvcích na svém těle, které nemají, například štíhlejší nohy nebo hubenější postavu. Zmíněny byly také konkrétní vzhledové vzory, příkladem jsou různé herečky nebo kamarádky, což u žen vznikalo převážně v dospívání. Zároveň padlo, že tělo je o tom, jak ho člověk umí nosit, což si dotyčná uvědomila na kurzech burlesky, což by se také dalo považovat za vzor. Obecně je vzor, podobně jako u nejmladší generace, vyjádřen spíše jako nekonkrétní obraz. Apel byl opět dán na psychiku, která, jak některé ženy zmiňují, má velký vliv na celkovou spokojenost s tělem a na potřebu hledání chyb a nedostatků na těle.

Odpovědi nejstarší generace byly více zaměřené na fyzickou zdatnost a funkčnost. Převážná většina žen má cíl funkčnost a udržování si své tělo v zdravé kondici. Některé z žen zmiňují, že ideály krásy nikdy neměly, jiné naopak zmiňují, že mají i nyní krásné představy a snaží se tělo např. hezky oblékat, starat se o pleť, chodit na manikúry apod., jiné ženy v tomto nevidí smysl.

Také jsem se jednotlivých generací ptala na to, *jaký si ženy myslí, že má jejich generace vztah k tělu*.

Když zobecním odpovědi nejmladší generace, mají většinově názor, že je jejich generace celkově otevřenější vůči mluvení o těle a je celkově větší povědomí, o tom co je pro tělo zdravé a nezdravé, například jakým jídlům se vyhýbat. Je také zmíněno, že se vůči ostatním generacím více normalizují nedokonalosti na těle a je dán větší apel na psychické zdraví. Jako negativní aspekt, který tuto generaci ovlivňuje, byl uveden vliv sociálních sítí. Byl také kladen důraz na spoustu lidí této generace, kteří čelí např. poruchám příjmu potravy, a na protipól, který propaguje self love.

Ženy z prostřední generace si většinou netroufily svou generaci nějakým způsobem zobecnit, většina z nich řekla, že je vztah k tělu velmi individuální. Bylo však řečeno, že je k sobě tato generace kritická, protože byla oproti nynější generaci (nejmladší generaci) vychována negativnějším způsobem, čímž daná žena myslela např. odsuzování vybočování z řady, nebo špatné poznámky od okolí ohledně těla. Padl také názor, že nyní je větší volnost s tělem experimentovat než dříve. Také bylo zmíněno, že je také vidět velký rozdíl mezi touto generací a generací předchozí (nejstarší generací) v vnímání těla, tělo je méně tabu.

Ženy z nejstarší generace vztah jejich generace k tělu charakterizují různě. Jak toto potvrzuje jedna z žen, podle ní jsou vztahy k tělu zcela různého typu, jak je tom ve všech generacích. Někdo je toho názoru, že ženy jejich generace už nechtějí svým tělem zazářit a když cvičí, tak cvičí jen pro zdraví a aby tělo vydrželo. Někdo uvádí, že o sebe ženy této generace (nejstarší generace) více dbají než dřív a dle dotyčné ženy je to dobře a líbí se jí to. Je několikrát zmíněno cvičení, ale i různé manikúry, pedikúry, kadeřníci apod. Je zajímavé zaznamenat názorový opak, který konstatuje, že by se ženy této generace měly více zaměřit na svůj vnitřní život, dát si ho do pořádku, než dávat přednost tělu, kterému se nyní dává příliš velká hodnota. Dále bylo zmíněno, že oproti generaci jejich rodičů byly ve vztahu ke svému tělu mnohem svobodnější. Podle názoru jedné žen, jsou ženy mladší generace emancipovanější.

Další dotaz, který jsem pokládala, *bylo zda ženy vnímají nějaké své meze, co se týče jejich těla, konkrétně v oblékání.*

Všechny ženy nejmladší generace odpověděly, že meze v oblékání mají. Příčiny těchto mezí, jak ženy uvedly, jsou ostatní lidé, kterými nechtějí být souzeny. Některé ženy uvádějí, že by si dané oblečení samy chtěly vzít, ale i kvůli bezpečí si ho na sebe ven neobléknou, protože je příliš odhalující. Bylo také ale jednou z žen řečeno, že záleží na tom, kam si oblečení na sebe bere. Objevila se však i pozitivní afirmace, kterou si jedna z žen této generace, říká když jí do hlavy naskočí negativní nebo omezující myšlenka, zní takto: můžu si nosit co chci, každý má svůj vkus a každý má své hranice.

Ženy prostřední generace také sdělují, že meze v oblékání mají, jejich důvody jsou například to, že nechtějí zdůrazňovat určitou část těla (např. pas nebo nohy) a nyní dávají přednost jim lichotivějším střihům. Dalším důvodem, který ženy často uváděly, bylo, že nikdy nechtěly nosit

příliš odhalující/sexy věci. Také vícekrát padlo, že nyní, i když si myslí, že by mohly nosit něco více odhalujícího, dávají přednost oblečení, které je elegantnější a decentnější. Zároveň jedna z žen uvedla, že jí připadá nošení odhalujících věcí v tomto věku „smutné”.

Také ženy nejstarší generace zmiňují určitou soudnost, kterou mají ohledně toho co v čem vypadají dobře a v čem špatně. Dalo by se říci, že se shodují na tom, že se snaží vzít si to, co na ně sedí. Jedna z žen konstatuje, že jsou věci, které by si na sebe chtěla vzít, ale podle ní by vypadala hrozně. Dodává, že si nyní vybírá oblečení spíše kvůli pohodlí.

Kladla jsem také dotaz, *zda ženy, se kterými jsem prováděla rozhovory, někdy v průběhu života zažily body shaming.*

V nejmladší generaci byla většinová odpověď ne, dotyčná, která body shaming zažila, uvedla, že to bylo kvůli výšce. Jedna z žen přiznala, že prováděla body shaming sama na sobě. Skoro všechny ženy však řekly, že zažily chování, které by se dalo označit jako body shaming, tedy vysmívání se druhému člověku, kvůli tělesným vlastnostem, na někom jiném.

Ženy prostřední generace většinově odpověděly, že body shaming přímo zažily. Zdá se, že skoro vše co vybočovalo z normy, bylo v době jejich dětství a dospívání často negativně souzeno. Jedna z žen apelovala na to, že když byla v dospívání šikanovaná, nebyla žádná psychologická pomoc, která by ji mohla být poskytnuta.

Výpovědi nejstarší generace se příliš neliší od výpovědí prostřední generace, polovina z žen zažila výsměch kvůli vzhledu či související chování, které by spadalo do kategorie body shaming. Jedna z žen uvedla, že jí to způsobilo velký pocit méněcennosti.

Další otázka, kterou jsem ženám pokládala byla, *zda soudí ostatní za vzhled.* Některé ženy z nejmladší generace přiznávají, že ač nechtějí, tak jejich mozek soudí vzhled ostatních, jedna z žen uvádí, že člověk musí nejprve musí přijmout sám sebe, aby mohl poté projektovat pozitivně ven, což není jednoduché. Jinak je také zmíněno, že extravagantní oblečení se dotyčné líbí, ale sama by si ho na sebe nevzala.

Většina žen z prostřední generace uvádí, že mají trochu konzervativní sklon k tomu, soudit ostatní za to, jak se oblékají. Je také ale naopak zmíněno, že podobně jako bylo řečeno v

nejmladší generaci jim např. extravagantní oblečení připadá obdivuhodné. Jedna z žen uvádí, že se za svůj život naučila nesoudit lidi za vzhled.

V nejstarší generaci se také objevuje, že mají kritické oko, ale většinově se zmiňuje, že jim na tom tolik nezáleží, a když se jim to, co daný jedinec nosí, líbí, tak proč ne. Zároveň ale dodávají, že by si to na sebe samy nevzaly.

Dále jsem se žen ptala, *jak se jejich vztah k tělu měnil v průběhu jejich života.*

Většina žen z nejmladší generace uvedla, že v dětství neměly s vnímáním svého těla problémy a když nějaké problémy s body image začaly, tak se jejich počátek vyvinul zejména v pubertě. Problémy s tělem, které dívky zmínily, vznikaly zejména důsledkem vlivu ostatních lidí je uvedena např. matka, vrstevníci nebo sociální sítě, ke kterým měly ženy přístup od raného věku. Nyní mají skoro všechny ženy nejmladší generace, které jsem zpovídala pocit, že jsou na tom se sebeláskou zatím nejlépe, co za svůj život kdy byly.

Téměř všechny ženy z prostřední generace zmiňují, že v dětství prožívaly nespokojenost s tělem. Pokud se poté objevila nespokojenost s tělem v dospívání, bylo to převážně z důvodu komentářů ostatních. Vztah k tělu v průběhu těhotenství ženy popisují spíše pozitivně. Nyní je vztah k tělu žen střední generace různý, ale převážně pozitivní a vyrovnaný. Negativní vztah k tělu, který se v rozhovorech objevil, byl způsoben zdravotními problémy.

Vývoj vztahu k tělu v nejstarší generaci se různily žena od ženy. Některé ženy zmiňují že v dětství měly různé komplexy, jiné že jejich tělo nebylo v dětství podstatou a další měly své tělo v dětství rády, například kvůli sportu. Většina žen uvádí, že spokojenost s tělem řešily až později. Jedna z žen uvádí že se začala zaobírat tělem v období po těhotenství, vícekrát je však zmíněno, že se ženy zaobírají tělem nyní, jelikož je z důvodu stáří potřeba o tělo více pečovat.

Poslední dotaz, který jsem pokládala, bylo, *zda mají ženy nějakou životní moudrost, které by chtěly předat dál, tedy co se ohledně svého těla za život naučily.*

V nejmladší generaci byly rady a moudra, které chtěly ženy předat dál, různé, ale objevovaly se tam podobné prvky. Opakovaně se vyskytla rada, že člověku k tomu, aby se měl rád, pomáhá říkat si pozitivní afirmace. Nesrovnávat se s ostatními lidmi bylo také častou radou. Mezi další rady, které byly zmíněny, patřilo: nebrat si připomínky ostatních tak vážně; mít se ráda a věřit

že jsi hezká, protože v tomto těle budeš žít celý život; je důležité se cítit pohodlně a sebevědomě ve svém těle; cvičit a jíst zdravě; najít si sport, který ti vyhovuje.

Rady a životní moudrosti prostřední generace se podobaly hlavně v tom, že všechny ženy uvedly, že je důležité se mít ráda. Další rady zahrnují: sdílet a povídat si o těle; být sama sebou; mít sebedůvěru a sebelásku; nestat se otrokem názorů společnosti; poslouchat své tělo; hýbat se; ocenit to co v životě mám; cítit se hůř, když o nás někdo neprojevuje zájem.

Rady a životní moudrosti, které zmiňují ženy nejstarší generace, zahrnují: Distancovat se od toho, s čím mám problém (např. s tím, jak vypadá moje tělo) a místo toho si najít něco jiného co mě zajímá; nikdo není dokonalý; vážít si těla takového, jaké ti ho Pán Bůh dal; když tě má někdo doopravdy rád, v jeho očích jsi krásná.

Po nahrání a sepsání všech rozhovorů jsem se snažila najít určité obecnější *aspekty, které mě na jednotlivých generacích zaujaly*.

Z nejmladší generace mě nejvíce zaujalo, že spousta žen reflektuje, že byly silně ovlivňovány ideály krásy a měly potřebu se poměřovat se vzory, už v raném dospívání. Toto ukazuje, že holčičky dnes mají velký přístup k negativním vlivům např. sociálních sítí. Většina žen této generace zmiňuje, že se zatím cítí ve svém těle nejlépe, co se kdy cítily. Tedy alespoň od té doby co své tělo začaly více vnímat ve společnosti.

U žen prostřední generace jsem si všimla, že spousta z nich zmiňuje v období jejich dětství a dospívání určitý negativní efekt, zapříčiněn komunistickým režimem, který potlačoval a diskriminoval jinakost a rozmanitost. Naopak ideálem bylo, aby lidé zapadli do určitého vzorce a nevybočovali z řady. Ženy prostřední generace často zmiňovaly šikanu za například zrzavé vlasy nebo brýle, které jsou nyní ve společnosti nesouzené, nebo dokonce vnímány jako přitažlivé. Také jsem si všimla, že hodně z žen prostřední generace má často kritické oko, vůči vzhledu ostatních, což může souviset i s dobou, v níž vyrůstaly – období komunistického režimu osobitost spíše potlačovalo než podporovalo.

Z rozhovorů nejstarší generace mi přišel zajímavý aspekt, že většina žen nad svým tělem přemýšlí více, až teď a mají potřebu se více zaměřovat na svůj vnitřní život. Také je pro ně důležité zdraví a své tělo více opečovávat, což je pochopitelné.

2.2 Rozhovory

Následující část práce obsahuje kompletní doslovný přepis mnou pořízených rozhovorů. Vzhledem, k tomu, že se jedná o osobní téma, byla jména žen, z důvodu zachování jejich anonymity pozměněna.

ROZHOVORY NEJMLADŠÍ GENERACE

Martina (18let)

Jak velkou roli hraje ve tvé sebedůvěře tvé tělo?

Myslím si, že s přibývajícím věkem čím dál tím méně, ale samozřejmě tam hraje roli. Myslím si že u mě, ale převažuje ta psychická stránka a že vlastně záleží na tom, kterýma lidma se obklopuju.

Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?

Určitě zas ty lidi, kterýma se obklopuju, protože si myslím, že kdybych byla třeba na jiný základce, tak bych se s tou šikanou mohla setkat, takže záleží teda na lidech kolem tebe. Potom určitě na rodině, která hodně podporuje a pak hodně záleží na tvé cestě. Tím jak ty nad tím přemýšlíš a do jaký hloubky se nad tímhle zajímáš, mně třeba pomohlo dost podcastů na tohle téma. A pak si uvědomit, že být zdravý je nejdůležitější. To že prostě můžu chodit tak jsem prostě happy člověk a myslím si, že každý ten rok na to přicházím víc a vidím tu krásu v té mé cestě. Musím říct, že do mých takových desíti nebo jedenácti let jsem se nad tím jak vypadám tolik nezaměřovala, ale pak si pamatuju na jeden den, kdy jsem si uvědomila, že jsem vyšší než spousta dětí kolem mě a říkala jsem si, že to se mi prostě nelíbí a dva roky jsem s tím bojovala. Víím že jsem byla hodně nespokojená se svojí výškou a chtěla jsem být menší. Nejhorší bylo když jsem přijela k prarodičům a první co jsem slyšela bylo „Ty jsi zase vyrostla!“ a „Ty jsi vysoká to je extrém!“ Do toho samozřejmě i nějaký lidi ve škole, ale to jsem nebyla sama to jsem tam měla ještě jednu holku vysokou. Takže to bylo takový náročný. Do teď mi to prarodiče vlastně říkají, teď když jsem tam naposledy byla, tak říkali „Ty jsi zase vyrostla!“ což už vlastně není pravda já už nerostu dlouho, ale posunula jsem se, protože teď už mi to vůbec

nevadí a teď to prostě vždycky přeslechnu a naopak jsem dospěla k tomu, že vysoký ženy jsou taky pěkný stejně jako ty malý. V tomhle jsem dospěla k takový rovnováze.

Zažila jsi někdy to, že by se ti za tvé tělo někdo posmíval?

Co si já pamatuju, tak naštěstí jsem se tomuhle vyhla a nikdo z vrstevníků si srandu z mého těla nedělal, ale smáli se mému jménu. To sice není úplně k tomu tělu, ale taky to tady zmíním. Byla jsem malá a měla jsem neznámé jméno a prostě ty lidi se tomu smáli žejo. A teď se ty stejný lidi pořád se mnou baví a říkaj, že to moje jméno je úplně krásný no.

Máš nějaký vzor konkrétní i nekonkrétní, ideál jak bys chtěla vypadat?

Děkuji za otázku. Toto mělo velkou roli k tomu jak se vnímám teď. Dřív jsem měla vzory. Pamatuju si jako takovej extrém, že jsem vyloženě koukala na herečky na wikipedii a hledala jak jsou vysoký a říkala si Jó ta je stejně vysoká a vždycky jsem se cítila víc v pohodě, byla to třeba herečka, kterou jsem měla ráda a tak jsem se s ní víc sžila a uvědomila jsem si, že ta výška nebyla podstatná. A pak už to nebyly ty herečky, pak jsem prostě, když byl kolem mě někdo stejně vysokej, to brala v pohodě. Neměla jsem nikdy nějaký vysoký modelky jako vzor, to jsem nikdy neměla. Teď sleduju takový influencerky, které propagujou, že by jsme měli mít zdravý vztah k tělu a jídlu, ale jinak nemám nějaký konkrétní vzor.

Jak se měnil tvůj vztah ke svému tělu v průběhu tvého života?

Já jsem naštěstí byla vychovávána v dobré společnosti, která mě nikdy nenabádala k tomu abych držela diety. Nikdy mi mamka neříkala „Nejez to budeš tlustá“ nebo tak. Takže v tomhle to bylo v pohodě. Takže já jsem měla jako v pohodě dětství. Pak jsem tak jako nějak začala koukat na ty ženský ideály prostě a samozřejmě každej se začne srovnávat žejo. Každý. Takže jsem si začala říkat ja bych chtěla být taková a taková. To bylo kolem těch mých třinácti. Ale vím, že jsem prostě byla vysoká a chtěla jsem mít velký prsa žejo a úzký pas a chtěla jsem prostě vypadat víc žensky, i když jsem si třeba neuvědomovala, že jsem malá a ještě dorostu. vím, že mi moje mamka kolem těch třinácti řekla „Jojo ja jsem taky takhle rostla do výšky, a pak se to jednou zastavilo a rostla jsem do šířky no“, takhle mi řekla a já jsem se toho vyděsila, a občas jsem si na to vzpomněla, ale moje mamka to samozřejmě nemyslela špatně jenom to řekla a neuvědomila si, že by mě to třeba mohlo přimět k tomu, že bych se měla hlídat víc v tom jídle. Naštěstí jsem si do žádných poruch příjmu potravy nezašla a naopak si pamatuju jak jsme měly s kamarádkou léta plný jídla a úplně jsme si to vždycky užívaly.

Jak bys charakterizovala teď svůj vztah k tělu?

Můj aktuální vztah k tělu je že, jsem ráda taková jaká jsem a nehledím na ty ideály. A vždycky si uvědomuju to co je pro moje tělo dobrý. Třeba dobrý jídlo, že to je ta správná věc. Když jsem ve špatný náladě tak se jdu projít a mám se zase líp, takže ten vztah k tělu mám teď spjatý s tou psychikou. To jak se cítím fyzicky a psychicky se snažím vyrovnávat. Dost často ale mám ty chvílky, že vidím někoho a říkám si „chtěla bych vypadat takhle“, ale pak se podívám do zrcadla a řeknu si: „Hele girl, seš krásná.“

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

Já si myslím, že je k tomu moje generace celkově víc otevřenější, a že se víc podporujem v tomhle. Myslím si, že je teď ta společnost víc poučená a otevřená a lidi jsou poučeni o tom aby nenadávali ostatním za to jak vypadají. I přesto je to hodně úzkej led. Hele třeba ty sociální sítě propagujou něco co je velmi úzkej led jo, velmi úzej led. Člověk může spadnout do toho, že chce být takový nebo takový. Myslím si, že je hodně vidět na tom člověku, jak on je spokojenej sám se sebou. Každý je jinej, každý je special a myslím si, že spíš ty starší generace maj možná takový ty stereotypní poznámky nebo myšlenky a žiju v takový sociální bublině, kde se ty lidi mezi sebou nehejtěj a přistupujou k tomu pozitivně. Zním i dost lidí právě mého věku, kteří si prošli poruchou příjmu potravy a jsou teď úplně zdravý a spokojení a vyřešili to dobře. A právě mi připadá, že se tahle generace víc zajímá o to psychický zdraví a říká, že je to oukej se takhle nebo takhle cítit ohledně svého těla a je to v pohodě. Vím, že maminka mojí mamky, moje babička, mamce třeba něco vyčítala, ale to už je dávno a myslím si, že se z toho ta starší generace ponaučila a snaží se na nás ten dobrý vztah předat o to víc. Myslím si taky, že tahle generace je spirituálnější, ale nechci házet všechny do jednoho pytle, vím že existuje spousta babiček kořenářek, které mají opravdu dobré rady. Připadají mi důležité tyhle babičky, protože ty vědí o tom celým životě.

Máš nějaký meze?- například tohle si nemůžu obléct

Jo měla jsem někdy takový chvílky, jakože tyhle kalhoty si vzít nemůžu jsou malý, krátký nebo i tohle tílko si vzít nemůžu, prostě má velkej výstřih. Někdy mi tahle myšlenka proběhne hlavou, ale snažím se si říkat: můžu nosit co chci. Každý má svůj vkus si myslím, každý má své hranice.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Myslím si že je důležitý mít takovej ochranej obal kolem sebe a veškeré věci ohledně svého těla, který ti někdo řekne si nebrat tak osobně, protože to ten člověk nemusí myslet tak vážně. Mně se třeba stalo, že jsem někomu něco řekla, a vůbec mi nedošlo jak špatně to může vyznít tomu člověku a přijde mi, že si to člověk přebere mnohem víc, než to ten člověk myslel nebo to tak ten člověk vůbec nemyslel. Řekla bych, že to může udělat hodně velké bordel v hlavě a člověk se od toho může hrozně moc odvíjet, když si poznámky druhých připustí. Takže si myslím, že je důležitý, aby si člověk často opakoval svá pozitiva, za co jsme vděční a slyšela jsem, že fungují i afirmace, že si člověk stoupne před zrcadlo a říká si: „Jsem krásná“.

Debora (17let)

Jak bys charakterizovala teď svůj vztah k tělu?

Za poslední, nevím, tři čtyři roky, možná celý období mého života, kdy jsem začala vnímat to jak vypadám a nějaký body shaming nebo takhle, tak se fakt mám asi nejradši za celou tu dobu. Samozřejmě jsou občas takový ty chvíle, kdy si říkáš achjo jak to vypadám, ale teď jsem prostě na tom nejlíp co se týče sebelásky.

Co ovlivňuje to jak se cítíš ve svém těle?

Myslím si, že určitě kolektiv kolem mě, který to (pozn.aut. body image) tolik neřeší. Možná to ovlivňuje i to, že když vidím na sociálních sítích nějakou fotku hezký holky, tak už to neberu z toho úhlu pohledu jako já chci vypadat jako ona ale spíš tak, že já vypadám takhle ona vypadá jinak ale obě jsme krásný a mám takovej jinej nadhled na všechny informace ohledně těla, jak bys měl vypadat, který se ti sunou do hlavy. Ted' už se tohle všechno snažím vnímat víc ze svého pohledu.

Myslím si, že zrovna kvůli mé mamě jsem se neměla ráda. Říkala mi jsi nádherná a nejlepší, ale to říkají všechny mámy žejo. Ale pořád mi říkala: Nesmíš jíst nezdravý jídlo, musíš se hýbat a bla bla bla, a já jsem si to v sobě nějak jako zakořenila a začala jsem žít s tím, že je na mě něco špatně. Ale máma to tak nemyslela, to je ten případ, že se ti snaží rodič pomoci a to děcko si to přebere jinak. Já jsem se pak kvůli tomu cítila špatně, ale určitě by mi nikdy neřekla, že jsem tlustá nebo ošklivá to rozhodně ne.

Posmíval se ti někdo kvůli tělu? Zažila jsi bodyshaming?

Že by se mi někdo posmíval přímo, kvůli tělu, to jsem asi nezažila. Když jdu někam třeba se ségrou, ak ona má takový daleko víc model tělo, jakože se blíží víc k tomu ideálu krásy než já. To je prostě takovej ten pocit, že ona je ta hezčí, přitom je to blbost a mám to jen já v hlavě, ale bodyshaming jsem nikdy nezažila. Určitě si myslím, že bodyshaming tady je a byl akorát mám takový ty faze života, jak co vnímám.

Nepřijde mi příjemný catcalling a neberu to jako kompliment. A kdyby mi někdo sáhnul na zadek tak ho asi praštím. Je to moje tělo a moje věc a ty nemáš právo mě osahávat pro tvoji potřebu, to neberu.

Závidíš ostatním?

Spíš jsem si přála být jako někdo, ale pak s odstupem času jsem si říkala: "Jak jsem se s touhle blbostí mohla trápit?" Například, jo tamta má velký prsa nebo já chci být stejně hubená jako tahle a mít stejný oči jako támhleto a pak jsem si uvědomila, že je to zbytečný. Každý máme něco.

Máš nějakou představu o tom jak bys chtěla vypadat? Máš nějaký vzor?

Asi nemám úplně jeden konkrétní vzor. Přijde mi, že jsem ideální taková jaká jsem teď. Třeba moje máma má hodně problémy se sebeláskou a moc se nemá ráda, přitom je krásná, ale nedochází jí to. Říkám si, že bych tady do tohohle bodu nechtěla nikdy dospět, nechci se trápit, tím jak vypadám, protože to patří ke stáří. To si říkám teď žejo, že se budu mít ráda, až budu stará ale co já vím.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

Jako přijde mi, že aspoň v naší třídě se většina má ráda, bych si troufla říct, ale samozřejmě ne všichni, ale ten člověk ani o tom nemusí mluvit, že o tom prostě nevíš žejo, že má se sebou nějaký problém. Ale celkově mi přijde, že se lidi pořád hodně nemaj rádi a je to ovlivněný sociálnima sítěma, jako mi přijde, jako převážně a myslím si, že v tý naší generaci negativní vztah k tělu pořád je. Z mýho pohledu je už ale v pohodě mluvit o nedokonalostech na těle, ja nevím, třeba že má člověk strie nebo tady někde prostě pihu, znamínko, jizvu cokoliv, že je to jako už víc ok se o tom bavit, ale říkám to může být třeba jen v mém kolektivu. Jako přijde mi, že třeba u babičky a mámy, že u jejich generace to bylo úplně jiný než u tý naší. U naší si myslím, že se o tom začíná mnohem víc mluvit, o nějakým čímkoliv co tě prostě trápí- ať už jde

o tělo nebo o gender. Myslím si, že už je to i co se týče rasy lepší, minimálně v Česku nebo mezi lidma okolo kterých se pohybuju, mi nepříde že by se řešilo ty jsi tahle a tahle rasa. Nebo určitě to ještě je, ale neznám moc lidí, kteří by tohle nějak víc řešili. Ale myslím si, že se lidi mnohem víc podporujou mezi sebou v tom, že jsem krásná a prostě važme si toho jak vypadáme a takhle.

Jak se měnil tvůj vztah ke svému tělu v průběhu tvého života?

No já jsem byla strašnej žravec, když jsem byla malá, já jsem sežrala to co mi přišlo k hubě a s tím se pak postupně i pojala ta sebeláska, protože když jseš malej tak to nikdo moc neřeší žejo. Pak jsem začala chodit do té školy a prostě jsem milovala jídlo, mám to po tátovi, a prostě jsem nepřestávala jíst a samozřejmě potom co to děcko přestane tak jako růst růst, tak žejo jsem začala i trošku přibírat, ale měla jsem zároveň, že mi máma začala říkat „Přestaň tolik jíst“, „Nepřežírej se“ a takhle. To byl takovej ten věk toho dítěte, kdy si uvědomí, že mu začínají trochu růst prsa nebo, že se mu zvětšil zadek a přesně v tomhle období jsem já byla jakože obéznější ale nebyla jsem tlustá. Prostě jsem to měla v hlavě a neměla jsem se ráda, až ja nevím do třeba do osmé devátý třídy, to trvalo fakt dlouho, jako nebylo to samozřejmě pořád, že se nesnáším, ale takovýto, že se zkoumáš v tom zrcadle a připadáš si nedokonale a potom se to nějak zlomilo a uvědomila jsem si, že to tak není a postupně jsem se propracovala až sem. myslím si, že mi pomohla i karanténa, protože to byl člověk zavřenej sám se sebou a přemýšlíš nad sebou. To jsem v té době hodně teda cvičila, to jsem měla krásnou postavu, byla jsem vysportovaná, takže to byla vlastně doba, kdy jsem se pořád moc nemusela. Byla jsem taková ta holka v osmičce, která se kouká na ty influencery a youtubery, protože nic jinýho nebylo, nebo prostě jsem nevidala ty svoje vrstevníky, takže jsem prostě žila s tím, že mám vypadat takhle. Pak jsem nějak přešla na střední a vy jste to vůbec neřešili a vlastně už byl covid za náma a byla taková nová životní etapa a začala jsem si postupně uvědomovat to jsou už jsem předtím říkala no.

Máš nějaký meze?- například tohle si nemůžu oblíct

Jo to určitě mám. Asi podle toho kam jdu, občas na to mám náladu tak si vezmu něco víc jako sexy a takhle, ale asi s tím mám víc problém asi bych si na sebe nebrala něco úplně průsvitného. Třeba když jdeme s kamarádkama do klubu, tak mi nevadí si vzít něco víc odhalujícího ale když jdu třeba do školy, tak mě tam všichni znaj a kdybych si vzala nějakou hezkou braletku, tak na mě budou všichni koukat jako co se se mnou děje, a to je mi v něčem

jedno ale zároveň mi to je nepříjemný. Nebo třeba mám to ráda ale necítím se v tom komfortně, když chodím bez podprsenky do školy nebo mezi lidi. Tohle je asi spíš o nějakým tom sebevědomí, že to není, že bych si řekla tohle mi nesluší a tohle si nevezmu spíš si řeknu tohle se nehodí a nechci, aby na mě lidi koukali a takhle. Jde asi i o náladu. Asi hodně řeším co si lidi o mně myslí, co se týče stylu oblékání.

Soudíš ostatní za to, jak vypadají?

Když vidím někoho, že je oblečen extravagantně tak se mi to vlastně spíš líbí, že vlastně vybočuje víc z té řady, prostě se nebojí nosit to co se mu líbí a to co ho baví nosit. A to je asi i společný i s tvou postavou, že prostě když jseš obéznější a vezmeš si na sebe něco uplýho nebo něco víc odhalujícího tak prostě proč bys nemohl? Že v tomhle naopak cením ty lidi co se nebojí vybočit z té řady, z těch keců ostatních jakože ty seš tlustej tohle nenos. To mi přijde hezký ale samozřejmě když kolem mě projde někdo, kdo má na sobě něco co se mi fakt nelíbí tak si řeknu tohle bych si v životě nevzala.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Asi aby jste se neporovnávali s ostatními, protože nikdy nevíš jaký ten člověk má problémy a je blbost někomu závidět jak vypadá, protože za tím jak vypadá může být hodně věcí jako jsou plastiky, drahý makup a prostě probrečený večery. Prostě nikdy nevíš co ten člověk zažívá a prostě říct si, že se máš ráda.

Jana (18)

Jak bys charakterizovala teď svůj vztah k tělu?

Já si říkám, že poslední rok, tam byla obměna jo, že jako předtím v takový té největší pubertě jsem se na sebe nechtěla koukat a nechtěla jsem, aby mě nikdo viděl, měla jsem problémy nosit plavky a tak, v čem si myslím, že určitě nejsem jediná, že to má hodně holek jako takhle v tom největším dospívání. Ale poslední rok už je to jako relativně v pohodě, prostě ne že by mi na tom tělu nezáleželo, ale už mě nějak nezajímá co si o něm lidi myslí. Je jasný, že tam jsou části u kterých bych chtěla něco v uvozovkách změnit, nebo části se kterými si nejsem stoprocentně sebevědomá, ale já bych řekla, že už jako v pohodě, že si na sebe i vezmu co se týče oblečení, různý a hodně věcí, který to tělo třeba ukazují trošku a nebojim se ho nějak

trochu ukazovat. Takže tyhle věci jsou relativně v pohodě jako nejsem už sama se sebou znechucená a tak.

Jak se měnil tvůj vztah ke svému tělu v průběhu tvého života?

Jo hele to mám jeden takový flashback takzvaně. Já si myslím, že jsem se svým tělem neměla, žádný problémy do nějak té puberty. Ale pamatuju si, že byla jedna věc, která mi na sobě strašně vadila, už prostě od třeba první druhý třídy a to byly moje stehna. A přitom jako, co si pamatuju a když se kouknu na fotky já jsem byla dost vyhublá, spíš jako ty stehna byly jako divně hubený jo. Ale prostě mně strašně vadilo, že když jsem se posadila tak se ty stehna prostě rozplácla. Což je jako absolutně normální, to nejde aby se ti nerozplácla stehna, když si sedneš. A to si jenom pamatuju, že mi strašně vadilo a nechtěla jsem nosit šortky kvůli tomu atak. Takže to bylo takový raný to bylo asi takový jediný co si pamatuju. Ted' si říkám, že to bylo úplně divný, proč by si tohle osmiletý dítě myslelo, ale bylo to tak. Potom to začalo jako v té pubertě a myslím si, že absolutně zlomový bod pro mě byla nejen fyzický stránce ale i po psychický, tak to byla prostě karanténa a protože mě najednou nemusel nikdo vidět, nemusela jsem chodit ven, když jsem chodila ven, tak jsem měla roušku, což znamená, že nikdo neviděl můj obličej a můj obličej byl můj největší insecurity. Takže to bylo tak a pamatuju si, že když se zase vracel svět do normálu a už se třeba nemusely nosit roušky na ulici, tak já jsem jí stejně pořád nosila, z důvodu že jsem nechtěla, aby mě nikdo viděl. Já jsem si prostě myslela, že jsem nejvíc nechutný stvoření na světě, kvůli mému obličejí a strašně jsem se neměla ráda. A myslím, že to bylo i ovlivněný trochu mou toxickou třídou na základce a tak, ale převážně tou karanténou, že mě nemusel nikdo vidět a já jsem si nějak namluvila, že jsem hrozně nechutná a hnusná. A potom to bylo takový nepříjemný se vracet zpátky do té společnosti, do toho kolektivu té třídy hlavně teda. Ale pak teda jsem se přes to nějak dostala a myslím že ted' na té střední mi to úplně změnilo vztah sama k sobě. Na té střední jsem se začala mít ráda, takže to je fajn a ted' už nemám problémy s ničím tolik, bych řekla.

Co ovlivňuje to jak se cítíš ve svém těle?

Třeba ty sociální sítě influenceři nebo celebrity to se mě nějak nedotýká v tom ohledu, jak vnímám sama sebe nebo svoje tělo, protože vím, že jsou v tom často plastický operace různých takový věci a když je někdo populární na internetu, tak to mu hodně dodává jeho vzhled prostě a to je top jedno procento, že to jako není normální. Takže je to spíš opravdu mým kolektivem a převážně prostě holkama, který jsou stejně starý jako já a to si prostě řeknu jako:

tyjo takhle bych mohla vypadat, ale prostě nevypadám. Takže to jsou prostě holky, který jsou stejně starý jako já, jsou ze stejného kolektivu, právě holky ze třídy, holky co jsou na takovém, jak bych to řekla, stejným levlu v životě a ve sociálních skupinách tak nastejno, ale třeba oni jsou hezčí žejo. Jako už to nějak není, že bych na ně nějak žárlila nebo jim to nějak vyčítala, prostě to tak je no a nic s tím neudělám. vím, že moje kamarádky se třeba porovnávají s holkama, který jsou jako sociálně na vyšším levlu nebo s holkama, který chodí s klukem, který se jim líbí.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

To je hrozně člověk od člověka. Protože na jedné straně máš lidi, který strašně propagují self love a to je super a hrozně pozitivní, občas až jako moc pozitivní podle mě. Takže na jedné straně jsou tyhle úplně ujetý self love lidi a na té druhé máš strašně moc našich vrstevníků, kteří jsou v nemocnici, kvůli poruchám příjmu potravy nebo se poškozují kvůli svému vzhledu a váze takže teď mi přijde, že je to strašně různý, strašně různý no. Ale určitě když nás porovnáme s předchozími generacemi, tak to tělo můžeš víc ukazovat, v pohodě si na sebe můžeš vzít crop top a šortky a nikdo si nic neřekne. Zároveň mi ty ideály přijdou pořád to stejný musíš být jako hubená ale ne zase vyhublá úplně ale zase jako tlustá to ne. Že jako v tom těle musíš být ta perfektní váha. I když je pravda, že když jsem si stěžovala, že mám malej zadek, tak mi moje máma říkala co by dala za svojí doby za malej zadek. Takže to je tak co mě napadá, že asi v mládí moje mámy byly malé zadky dobrý a teď jsou lepší když tam něco máš. Ale prostě to, že máš být nějak hubená je pořád stejný bych tak řekla. myslím si, že ta bodypositivity začala spíš u nás tak 2010 a nahoru, co si říkám tak asi nic takovýho nebylo.

Máš nějakou představu o tom jak bys chtěla vypadat? Máš nějaký vzor?

Tak asi ne, jako nějakou ucelenou představu ženy, jako která bych chtěla vypadat. Ale občas vidím nějaký faktory na lidech, u kterých si řeknu: kéž bych měla jejich obočí, kéž bych měla její prsa atak. Ale to je asi tak všechno. Myslím si, že mít konkrétní vzor není zdravý ale podle mě když třeba cvičíš, chceš zdravě jíst nebo zhubnout tak je jako fajn mít nějakýho influencera třeba, ale zároveň nemůžeš očekávat, že budeš vypadat jako on, takže vlastně ne. myslím, že je to nezdravý a nikdy se ti to nepovede, protože jste dva jiní lidi.

Jak moc hraje roli v tvé sebedůvěře tvé tělo?

Asi ne moc velkou, protože já myslím že jsem začala být šťastnější když jsem se akceptovala sama sebe jako člověka a s tím šlo i to tělo, takže já si myslím, že to nehraje tak velkou roli, že jsem byla prostě jako ok no. A asi to nebyl jeden z těch větších faktorů, spíš to bylo o tý psychice.

Posmíval se ti někdo kvůli tělu? Zažila jsi bodyshaming?

Asi ne kvůli tělu, spíš jsem si to dělala sama sobě než od ostatních no. Ale nic specifického mě nenapadá je jako možný, že to třeba někdo okomentoval a třeba za tím nebyly špatný umysly a já jsem si to pak moc vzala a moc jsem se tím deptala. Spíš byl někdo jako: "Jó máš malý prsa!" a já jsem se pak z toho to, ale nebylo to asi nic úmyslného co by mi mělo ublížit.

Soudíš ostatní za to, jak vypadají?

No teď se přiznám no, když vidím ošklivou holku na ulici, tak si jako řeknu ta je ošklivá nebo ta je tlustá já za to nemůžu to můj mozek prostě nadhodí, ale je to smutný protože když někoho potkáš, tak první co na něm zhodnotíš je jeho vzhled. Takže to jako dělám no. Snad je to normální. Ale to dělám i u oblečení

Máš nějaký meze?- například tohle si nemůžu oblíct

Určitě, určitě prostě kdyby to bylo něco hodně nebo ve větší míře odhalující, tak si jenom řeknu jako za a) nechci vypadat jako hoe, což si myslím že třeba v těch žejzo západních zemí je víc v pohodě, ale tady v česku nemůžeš jít prostě jenom v podprsence po ulici a tak. Ale zároveň nějaký sebevědomí jsem nějaký nabrala, jen asi ne tak velký na to abych vyšla třeba v nějakých hodně krátkých nebo malých šortkách. Takže tak, a co ještě toho oblečení týče tak to nejsou jenom odhalující věci ale potom třeba i něco pryč z mojí komfortní zóny, tak to si taky často nevezmu, i když to není nějak ukazující moje tělo, ale prostě na to nemám koule. Nehci aby mě lidi soudili. Ale to nemám jen u vzhledu ale i jak se mi vede ve škole.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Tak moje moudro. Moje moudro je není to tak dramatický, přestaň to hrotit, protože tak vypadáš a prostě vypadáš a třeba ještě vyspěješ trochu ještě se změníš ale all in all takhle budeš vypadat do smrti, takže se s tím prostě sžij, protože to tak je. A zkus se naučit mít ráda,

protože s tím nic neuděláš a i když ti to tak říká třeba hodně lidí tak prostě jseš hezká, i když to není třeba tak jak bys chtěla, tak prostě s tím nic nenaděláš a prostě se s tím sžít. To je moje moudro, trochu toxický ale je to tak.

Lucie (20 let)

Jak bys charakterizovala teď svůj vztah k tělu?

Já myslím, že se cejtim docela pohodlně ve svém těle, že se cítím dobře, že je dobrej můj vztah k tělu. K tělu? Super. Myslím si, že k jídlu, jsem měla nějaký problémy předtím, ale myslím, si že tenhle vztah s tělem je super, je fajn, pohodlnej.

Jak se měnil tvůj vztah ke svému tělu v průběhu tvého života?

Jo já si pamatuju že v první třídě to bylo hodně zvláštní, že všechny holky koukaly hodně na filmy a na nějaký seriál, kde dospívající lidi, kterým mělo být třeba čtrnáct nebo třináct, tak byli vlastně dvacetiletý holky třeba, který byly úplně vyvinutý, takže my jsme byly takový dlouhý, vychrtlý a já jsem cítila, že prostě nemám vypadat, tak jak bych měla vypadat, hodně zvláštní a pak se to jako upravovalo ve zbytku dopívání a bylo to v pořádku potom.

Já jsem neměla úplně problémy se svým body image, ale vím že moje mamka měla trošku, a vždycky říkala, že chce být hubenější hodně to naznačovala jako, furt. Mně přišlo, že mi pomohlo se dozvědět o tomhle tématu taky o problémech s jídlem prostě hodně se o tom dozvědět jak lidi takhle fungují a potom jsem začala říkat mámě „Ne to neříkej, to neříkej o sobě“ a že jídlo je palivo, že je to prostě normální mít trochu břicho, když tam máš orgány, a hlavně když jseš holka tak musíš mít trochu víc, žejo. Takže to mi jako pomohlo se víc o to zajímat takhle.

No podle mě hlavně rok 2000 a 90tky byly hodně tvrdý. Bylo to hodně být skinny a Kate Moss a oblečení se taky dělalo pro extra skinny lidi, že to nebylo tak nereálný, že to bylo buď skinny nebo nic. Ale zas tam kde vyrůstala máma, ona vyrůstala v Argentíně, v malém městě, takže tam to bylo v pořádku, ale potom když cestovala do Anglie, tak se musela potýkat se světem venku, hlavně s Amerikou, žejo, všechno co oni produkují tak to bylo víc present a začalo to jako víc pracovat v její mysli. Ale v Argentíně to nemělo moc prostor.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

Já nevím já mám hodně kamarádek, co mají jako problémy docela, ale myslím si, že jsou docela self-aware, že se dostanou k tomu, že už nebudou přemýšlet nad tím jak zhubnout, že vypadají špatně, že myslím, že k tomu se dostanou, že je to docela nový to naše tělo. myslím si, že žena ve třiceti je spokojená, že ve třiceti to bude dobrý se všema. No je to hodně takový nový, dospíváš tak nějak celkově. Jídlo je taky něco jinýho žejo, problémy s jídlem vznikají třeba, že chceš něco kontrolovat, já vím že já jsem měla trošku problém a bylo to kvůli tomu, že jsem si chtěla dokázat, že mám kontrolu nad něčem ze svého života, a nebylo to kvůli mému tělu. Nebylo to vlastně vztažený k tomu. myslím si že v týhle generaci je to lepší, že o tom víme, že je tam problém. Myslím si, že o tom víme, že není zdravý dělat diety, nějaký keto diety, myslím si že všichni víme, že to není zdravý a to je jako první krok.

Co ovlivňuje to jak ty se cítíš ve svém těle?

Poslední dobou problém, že chci mít víc na těle, že chci být prostě větší. Takže potřebuju víc jíst, což je taky problém. Musím nad tím míň přemýšlet, protože si myslím, že to není zdravý.

Ovlivňuje mě, jakoby myslím si, že všechny ovlivňuje social media dost. I oblečení jako já nevím, mě přijde, že když jdeš do obchodu a koukáš se na nějaký oblečení a jsou tam takový zvláštní střihy, třeba crop topy co nic nezakrývají, tak vlastně se cejtíš divně, protože proč to neseď když je to triko? Hlavně ta fast fashion teda, je to čím dál tím víc, pro malý holky, než to je pro dospělý ženy. A taky ta móda se mění je to víc na mladý a fit lidi. Nevím, ale já s tím nemám tolik problém, protože přece jenom jsem hubená, ale dokážu si, představit, že kdyby někdo s větším poprsím šel do hmk a chtěl si zkusit crop top, že to nebude moc příjemný.

Máš nějaký meze?- například tohle si nemůžu obléct

No většinou to je, kvůli jiným lidem. Jakoby vzala bych si to na sebe, ale nechci s tím jít ven, aby na mě někdo pokřikoval, takže to jsou jedniný meze a taky teďka v práci, protože musíme mít dresscode. Nemáme ukazovat ramena nebo moc krátký věci. Já nevím nepříde mi to vůbec zdravý myslím si, že čím víc si zvykáme na naše těla, tak tím míň je tu to stigma já nevím jak to vysvětlit. Jako třeba, tady v Česku mi přijde, že je ta situace hodně dobrá, že děti když vidí svoje rodiče nahý nebo nějaký svoje sourozence, když jsou maličké a je to normální anebo jdou do řeky a jdou se koupat nahý a třeba v Americe nebo v Anglii by tohle nedělali a přijde jim to divný prostě chtějí všechno zakrývat a přijde mi to horčí pro tu metalitu, že je to není vůbec

zdravý, že to vlastně ničemu neprospívá. U těch dětí to dělaj kvůli nějakým sexuálním predátorům, ale myslím, že je to horší právě. myslím si že, pro ty nebezpečný lidi právě, že jim to vyvolává něco jakoby, že je to skrytý, že je to zakázaný hlavně když ten člověk má už od dětství tuhle myšlenku, že je to něco jako špatnýho ukazovat tělo. Nemyslím si, že je nějak zdravý se nějak skrývat. Ale bohužel se musím skrývat, já třeba. Když jsem v Argentíně v městě, tak si nemůžu vzít crop top, to si musím vzít něco hodně volnýho, aby se jako nic nestalo. myslím si že tady je to víc uvolněnější, což je super.

Posmíval se ti někdo kvůli tělu? Zažila jsi bodyshaming?

Já myslím že v první třídě rozhodně, že jako první třída byla těžká na všechno. Děti jsou vicious děti jsou hodně zlé. Protože jsem rychle rostla ve svý výše a byla jsem hodně hubená, kvůli tomu a byla prostě rovná úplně. Ale celkově jsem měla úzkosti taky takže je to ta úzkost nebo to s tím těle. Ale celkově mi přijde, že jsem byla docela v pořádku se sebou. myslím si, že ostatní holky v té tak první třídě dělaly problem, jakoby vyvolávaly problém, kterej tam nebyl. Trochu jsem zažila bodyshaming v Argentíně, kde hodně jedí fastfoody nebo hodně jedí celkově, takže všechny ženský jsou tam víc thick a já když jsem tam přišla když mi bylo tak patnáct, tak jsem byla hodně hubená, mě teda přijde že normálně já jsem jedla normálně. Ale furt mi pořád říkali: “Ty jseš hrozně hubená”. Mě nutili i jíst a já ok já se najím, já s tím neměla problem a teď když se na to koukám zpátky tak je to zvláštní. Chápu, že to nemusí být něco negativního, že to bylo z dobrýho místo, že ony třeba viděly, že všechny ostatní ženský, přece jen je to malý město, tak si řekl Ty jsi nemocná, víš co, že si myslely, takže jim to nemám za zlý vůbec, ale myslím si, že by tam potřebovaly trochu víc osvětit a uvědomit si víc co jedí, tam pijou hodně sody taky, jako pepsi, cola, fanta furt se vším jídlem a je tam hodně toho jídla. To jídlo je dobrý a je toho hodně takže oni to jedí všechno a je to něco sociálního, že se všichni scházejí jíst, ale hodně a není potřeba tolik jíst. Já furt slyším něco od nich že chtějí hubnout a hubnout a kdyby začaly jíst něco jinýho, né míň, ale něco jinýho, tak by mohly hubnout. Jako neříkám, že by měly zhubnout to ne, ale ony cvičí až moc, nebo se snaží až přehnaně a neví, že kdyby udělaly tuhle snadnou změnu, tak že by to bylo lepší no. myslím si, že nevím, myslím si že neříkaj ve škole co jíst co je zdravý a co ti dělá cukr a myslím, že to je hodně důležitý ve škole. Kvůli tomu možná dělají, to co dělají, že jdou na internet, najdou si nějakou dietu a potom na to skočí.

Máš nějakou představu, jak bys chtěla vypadat?

No já jsem nějak před měsícem nebo před dvouma měsíci, když jsem neměla práci, měla hrozně moc času pro sebe, tak jsem začala sportovat každý den, nebo jsem dělala váahy a tak. Ale jedla jsem hrozně moc, vlastně celej den, jsem se starala jenom o sebe vlastně jsem neměla žádnou jinou práci, takže jsem si mohla uvařit něco, měla jsem na to čas a cejtla jsem se hodně dobře, protože já jsem ani nekouřila, jedla jsem sice hodně, ale pohodlně, bylo mi to pohodlný a tak jsem se cítila jako silnější, zdravě a sebevědomě a bylo to fajn a nevím jestli se do toho můžu vrátit, protože teďka s tou prací to ani není možný, takže cejtím, že teď mi možná není, tak příjemně v mém těle ale snažím se to prostě nějak nevnímat říkat si jako, že to prostě nevádí, že jako když se budu snažit jíst zdravě a tečka, že moje tělo bude spokojený, bude zdravý ale jako furt cvičím, ale pořád jdu na tu víc hubenou stránku, což se mi tolik nelíbí. Chci mít velký thighs, chci mít velké zadek, to by bylo úplně úžasný, ale nemám. Já nevím, kde jsem to vzala, možná ze sociálních sítí, je to možný. Víím, že bych se tam mohla dostat, ale je to hrozně moc práce a nemám na to čas, je to jenom, když mám celej den pro sebe, celej týden a můžu si jít zaběhat, můžu jíst, ale nemám na to čas, takže mi nezbývá nic jinýho, než být spokojená.

Hraje tvoje tělo velkou roli v tvém sebevědomí?

Ne nehraje to velkou roli v mém sebevědomí, nene ne. Pro mě je to spíš styl, co mám na sobě, což mě znervózňuje, což taky není fajn. A obličej, ten mě taky hodně znervózňuje, což je taky část mého těla, ale tělo od hlavy dolů ne. To je v pohodě. Jako o tom moc nepřemýšlím.

Soudíš ostatní za vzhled?

Jo, a dělám to is sobě. Myslím si, že člověk musí hodně pracovat na sobě, a přijmout svoje tělo a potom teprve projektovat ven, ale je to hodně složitý, je to snadný to říct, ale já to taky dělám.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Určitě cejtit se pohodlně, cejtit se sebevědomě ve svém těle, a jestli to znamená jíst dobře, cvičit, cvičit si myslím, že je hodně důležitý pro všechny, že všichni by měli cvičit, že cvičit je pro všechny. Protože každej jinej sport dělá jiný tělo. Když děláš plavání, tak budeš mít velký ramena, když budeš běhat tak budeš mít větší stehna stehna, když budeš dělat powerlifting tak

budeš mít větší sílu. Není jedno tělo, kterým se řídit, ale spíš jaký sport tě baví, nebo jaký cvičení ti dělá dobře, to je hrozně důležitý si myslím, pro to sebevědomí.

ROZHOVORY PROSTŘEDNÍ GENERACE

Olga (49)

Jaký je tvůj aktuální vztah k tělu?

Já ho vnímám jako pozitivní vztah, mám svoje tělo ráda, ale samozřejmě vnímám určitý věci, který bych chtěla změnit, nebo bych mohla změnit i kvůli zdraví atak. Ale tolik mě to netrápí. Myslím si, že jsem ho měla ráda vždycky, ale pamatuju si, že v té pubertě ty určitý proměny z té holčičky, že mi to chvíli trvalo se s tím srovnat, a vlastně v porovnání s ostatními, jak se oni vyvíjeli a jak se formovaly jejich těla, tam jsem se asi porovnávala víc, ale teď to vidím tak, že jsem s ním souzněná.

Co ovlivňuje to jak se cítíš ve svém těle?

Já to vnímám zevnitř, když já jsem psychicky v pohodě a dělám věci, který mi dělají dobře, tak vnímám i to tělo dobře. Naopak když vím že, se dějou věci jako například stres, nebo když ujíždím na jídle, který je zbytečný nebo je ho moc tak to pociťuji hůř.

Musím říct, že mi někdy chybí, že mi můj manžel neřekne, že mi to sluší. Ne, že bych na tom byla závislá ale bylo by to hezký.

Závidíš ostatním?

Já to mám s nohama, že závidím. Víím, že nemám úplně štíhlý nohy a vždycky si všimnu, když má někdo hezký nohy, tak to závidím trochu.

Máš nějakou představu, jak bys chtěla vypadat?

Já pořád musím říct, že to záleží hodně na té psychice, když se cítíš dobře a hezky tak to fakt neřešíš a naopak když se necítíte dobře tak hledáš každou mouchu. Taký nějaký obraz třeba máš ale víš, že je to nějaká iluze.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

Já jsem vnímala, že jsem dospívala později a moje postava byla spíš taková klučičí ale nevím jestli mi to vadilo zas tolik. Asi potom v tom těhotenství já mám hodně popraskanou kůži na

břiše. Ted' jsem sama se sebou víc vyrovnaná a uvědomuju si, že ted' mám tu svojí schránku, to tělesno a člověk se o něj musí starat i kvůli budoucnu, aby mu co nejdél sloužilo. Ale pořád se chce člověk líbit.

Co ovlivňuje tvou sebedůvěru a jakou velkou roli v tom hraje tvé tělo?

To štěstí, ten domov. A to jak je člověk uznávaný nebo respektován, že cítím třeba tam, kde pracuji, že mi to nedělá dobře konkrétně ta pozice, kterou já mám. Že se může zdát, že jsem tam méněcenná tam pro ostatní lidi, že to jakoby cítím. Kdybych ale byla nespokojená se svým tělem, tak by to bylo asi těžší to sebevědomí.

Jaký má vztah má podle tebe tvá generace ke svému tělu?

No určitě má jiné než, ty předchozí z generací. To v čem jsme vyrůstali, tak všechno bylo podobné, jakákoliv odchylka byla patrná, že si myslím, že ani do sebe lidé tolik nenahlíželi. Já si vždycky vzpomenu, že jsem měla ráda Francii a říkalo se že ty Francouzky, byly krásné a ony byly krásné protože se měly rády a byly na sebe hrdé, že jsou ženy. Já si pamatuju rozhovor s jednou takovou paní, která v padesátých letech musela jít do vězení a říkala, že před válkou byla zvyklá nosit kožichy a všechno a potom, když vyšla z toho vězení tak všechny ženy měly šedý kabáty a šátky. myslím si, že generace našich dětí se svým tělem víc experimentuje, by se dalo říct. myslím si, že se předtím nemluvílo tolik o menstruaci nebo o menopauze, alespoň v rodině.

Máš nějaký meze? Tohle si nesmím vzít apod.? Soudíš ostatní za vzhled?

To se mi stalo vlastně minulý pátek, že naproti mě seděla mladá žena a měla na sobě takovej crop top, pod tím neměla podprsenku a tady jí něco lezlo a já jsem si vlastně říkala, že mě by to vadilo. Podle mě to není estetický. Tenkrát když jsem přijela do Anglie tak to byl pro mě fakt šok, když jsme šli do kluby a viděla jsem tam stát ty angličanky v tílku a ted' jim tam z toho přetékal všechno možný.

Zažila jsi někdy vysmívání se kvůli svému tělu?

Já myslím, že se mi smáli kluci na gymplu, že mám malý prsa.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Mít své tělo ráda, mít sama sebe ráda a je dobrý si o tom povídat a sdílet ty věci a vážit si toho těla. Určitě ve vztahu jako i k mužům, je to o tom být sama sebou, mít tu sebedůvěru v sobě a sebelásku.

Mariana (50)

Jaký je tvůj aktuální vztah k tělu?

Já osobně jsem se to tělo naučila vnímat nějak hezky, protože to tělo to jsem já a myslím, že by bylo blbý ho nemít ráda a prostě mi bylo darovaný takový jaký mi bylo darovaný.

Co ovlivňuje to jak se cítíš ve svém těle?

Já si myslím, že se musím líbit sama sobě. Moc lidí mě nekomentuje ani moje máma, která je na to taková expertka, ale od ní je to zase jiný, protože ona je na to hrozně zaměřená.

Závidíš ostatním?

Určitě jsem v té pubertě záviděla, říkala jsem si: "Jé tahle holka má hezký džíny a má v nich hezkej zadek a já jsem taková jiná, taková divná."

Máš nějakou představu, jak bys chtěla vypadat?

Já bych mohla mít cíl třeba se zbavit těch sedmi kilogramů a kdybych se zbavila toho břicha to by bylo fakt skvělý a klidně bych snesla i štíhlejší nohy. Víím, že jsem měla vzory nebo ideál krásy mezi těma kamarádama různě, že se mi někdo líbil, že jsem si řekla hm ty to fakt sluší. A líbily se mi nějaký herečky ty jsem si vystříhovala a tak.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

myslím si, že jako dítě jsem ho měla ráda, protože mi dobře sloužilo a rychle jsem běhala a to se mi líbilo a potom v té pubertě tam už to bylo horší, protože jsem dospěla rychle a kluci se mi smáli, koloval ve třídě takovej obrázek já s prsama. Ale to bylo třeba v pátý třídě. Nějak jsem to zaregistrovala, ale spíš jsem se bála, že mi narostou velký prsa, protože mi začaly růst docela brzo a v rodině známých je jedna teta, která má strašně velký prsa a její dcera měla v patnácti neuvěřitelně velký prsa a mě bylo tenkrát dvanáct a já jsem se bála, protože mi to

přišlo jako takovej až handicap. Ale to se teda nestalo nakonec. A potom se člověk tak nějak zaobloval a zakulacoval, a člověk se neubráníl tomu, že dostal komentáře od příbuzných. Máma mi třeba naznačila, že si můj děda myslí, že už jsem moc baculatá a to mi bylo čtrnáct jo. Takže to bylo poprvé co jsem si zakázala sladkosti a třeba pár kilo shodila. A pak to bylo různý teda, někdy jsem si připadala tlustá a ošklivá a někdy mi to bylo jedno, proměňovalo se to hodně. Takže to nebylo úplně jednoduchý, že si člověk řekl: "Je to moje tělo budu ho mít ráda." Já jsem byla takovýto štíhlý dítě a najednou ze mě byla taková malá žena a nelíbilo se mi úplně jak jsem to měla, měla jsem větší zadek a silnější nohy a chtěla jsem to mít jinak, chtěla jsem mít trochu delší nohy, být štíhlejší a tak dále. V tom těhotenství jsem to svoje tělo vnímala hezky, že je to strašně pěkný. Po prvním těhotenství se mi podařilo všechny ty nabraný kilogramy shodit no ale pak už s každým těhotenstvím jsem nabrala víc a víc a bylo to těžší a těžší. V tomhle věku abych si udržela tu štíhlejší postavu, tak bych se musela omezit hodně a to se mi nechce úplně. Čím je člověk starší a dospělejší tak tím má větší nadhled a je moudřejší a je smířlivější sám se sebou. Člověk není na sebe tak náročněj protože to by bylo úplně k zbláznění, nějaký ideál krásy, kterej nikdy nemůžeš splnit. A ten fyzický ideál krásy je strašnej, protože nakonec jsou nejkrásnější lidi, ti kteří jsou krásní zevnitř, kteří nějak vyzařují a není to Simona Krainová která prostě maká na svém těle ale je blbá jak nevím co.

Co ovlivňuje tvou sebedůvěru a jakou velkou roli v tom hraje tvé tělo?

Já myslím, že mou sebedůvěru ovlivňuje to, jaké postavení mám ve společnosti. Jestli mám pocit že, vycházím s lidmi, jestli máme doma pohodu, což není vždycky, jestli mám pocit, že ta práce, kterou dělám je smysluplná a přináší mi nějakým způsobem sebeuspokojení a že to má smysl. Že moje děti dobře prospívají, tím nemyslím jako známky ve škole ale celkově, že jsou spokojení, že jsou v pohodě, že jim to jde ve škole tak nějak nějakým stylem, že oni mají spokojený život. To tělo v tom není tak důležitý, spíš je to takovej bonus, že se sama sobě líbím, jenže to je fakt takovej balíček různých faktorů. Když vidím jak lidé, kteří mají nějaký fyzický handicap a jsou schopný s tím žít a neberou to vlastně v potaz vůbec a vůbec to nehraje roli v tom, jak kvalitní život žijou, tak pro mě je to hrozně taková životní lekce. Myslím si, že je to životní výhra když ten člověk nebere ten vzhled jako klíčovou věc a zvítězí nad tím. Samozřejmě teď mi dochází, že když jsem měla třeba nějaký zdravotní problém tak jsem to nenesla dobře, že jsem třeba měla hroznou chřipku a já už jsem si myslela že umřu, ještě jsem do toho dostala nějaký hrozný zápal plic a to bylo tak špatný, že jsem sama nad sebou plakala. Pak si pamatuju, že jsem měla zánět nějakýho nervu a ochrnul mi obličej asi na tři týdny a něž

jsem věděla jak se to stalo, jak dlouho to budu mít, tak to bylo vlastně strašný. Když se člověk probudí ráno a nemůže se pořádně najíst, nemůže projevovat radost pomocí obličeje, tak nad tím jsem taky plakala, a když to bylo v tomhle stadiu, tak to hrálo velkou roli.

Jaký má vztah má podle tebe tvá generace ke svému tělu?

Nemůžu zevšeobecňovat fakt nevím.

Jak vnímáš generaci mou (nejmladší generaci)?

Já bych řekla, že dneska je to mnohem tolerantnější. V mém dospívání nebylo tolik jinakosti. Je teď taková volnost a svoboda a možností co všechno udělat jak se obléknout. Ale stejně ty děti mi přijde, že ty děti se stejně oblékají v takových unifikovaných stylech, že oni stejně jsou rádi podobný aby zapadly. Já myslím, že mají v dosahu všechno co chtějí, jako že si rozmyslí že si chtějí obléknout to a to, tak si to někde seženou a mají to. Já jsem ještě vyrůstala v těch osmdesátkách jo, to oblečení prostě nebyla, já jsem si ty věci šila. Byl to takový málo dosažitelný. Museli jsme usilovat o víc moderní věci.

Máš nějaký meze? Tohle si nesmím vzít apod.? Soudíš ostatní za to jak vypadají?

Já bych si nikdy v životě nevzala minisukni, kdybych měla štíhlý nohy, tak si jí vezmu ale já štíhlý nohy nemám a nelíbí se mi to. Ani vlastně moc často nenosím kraťasy kvůli tomu, ale když byly vedra tak jsem je nosila taky. A taky si nevezmu mikiny. Kdybych viděla někoho mého věku, který má něco odhalujícího na sobě tak si řeknu no to bych si asi nevzala, že bych si to pomyslela, přece jenom jsem docela konzervativní. Já mám pocit, že v našem věku ukazovat to tělo, i když je třeba hezký, není vhodný. Mám to v sobě takhle zakořeněný a nevím proč. Mám radši když je žena hezky elegantně oblečená ale nemusí mít nutně crop top. Já jsem nikdy nechtěla vypadat vyzývavě, vůbec za žádnou cenu. Já jsem chodila vyloženě jak vandrák, dlouhý sukně, dlouhý svetry, hodně volný oblečení. Řekla bych, že jsem byla vyloženě anti sexy.

Zažila jsi někdy vysmívání se kvůli svému tělu?

Mně se smáli, že mám velký prsa, ale myslím že jsem si z toho nedělala velkou hlavu nebo bolestný nebo, že bych z toho měla nějaký deprese ale byla jsem tím konfrontována, všimla jsem si toho. Je pravda, že dneska jsou podprsenky pro malý vyvíjející se holky, ale tenkrát nic nebylo, já jsem nosila tričko a ty prsa tam prostě byly. Pak ta moje kamarádka mě občas, že je to jako moc, že jsem tlustá, ale protože jsem neodpovídala tomu ideálu já, jejich ideál byl 47 kilo a hotovo a když měl někdo 56 nebo 57 tak to byl průšvih.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Mít sebe ráda a nebýt otrokem módních trendů a takovejch názorů tý společnosti. Vymezit se vůči kritickým názorům, protože to je prostě nefér a říkaj to jen primitivové, který nemají jiný témata.

Nada (48)

Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?

Nejsem spokojená, mám nadváhu. Snažím se s tím něco dělat, ale nemám sebe morálku, na to abych skutečně něco změnila. Já jsem i čelila zdravotním komplikacím, prošla jsem si embolií a covidem, takže mám sníženou kapacitu plic a kvůli tomu jsem musela přestat se svýma aktivitama jako byl běh, tím pádem ta váha šla dramaticky nahoru. Pak taky různý stresový věci ohledně situace v rodině, kdy já jsem to řešila, že někdo hladoví a pak si dopřeje něco sladkého na nervy. Takže to je taky další důvod, proč ti ty tělesný proporce rostou tam, kam nechceš.

Jak se tvůj vztah k tělu měnil v průběhu tvého života?

Já jsem jako dítě sportovala, takže jsem nemusela čelit věcem, jako je držení diet nebo podobně. Já jsem to tělo měla vždycky dobrý, protože jsem se hodně hýbala. Moje tělo bylo štíhlý, dá se říct ideální. V době dospívání jsem byla se stavbou mého těla spokojená. Tehdy jsem hodně sportovala a měla jsem dobrou kondičku, což teď nemám a jsem z toho nešťastná, protože mě vždycky ty endorfiny co souvisí se sportem hodně pomáhaly a uvolňovaly. Ted' když sotva vyjdu do schodů, tak mě to stresuje a frustruje, spíš z tohohle pohledu, než že nemám určitou proporci. Když jsem dospívala, tak jsem spíš řešila vzhled obličeje než tělo. Mně připadalo, že nejsem dostatečně krásná a vždycky jsem záviděla, když se někdo narodil a měl tu tvář, kterou já bych třeba chtěla mít. S tělem jsem byla spokojená, ale s hlavou ne. Nikdy jsem nebyla spokojená s tím, jak vypadám, byla jsem nešťastná, že mám zrzavý vlasy, že mám pihy a podobný věci. Takhle se ale narodíš a s tím nic neuděláš. Já jsem se snažila různě experimentovat, barvení vlasů a podobný věci, ale to vždycky dopadlo spíš hůř než líp. Takže nakonec jsem u svých přirozených vlasů skončila a jsem na ně pyšná. Ale musela jsem si k tomu dojít, byl to vývoj. Nikdy jsem nikdy neřešila váhu, ale byla jsem spokojená s tím, že navleču tyhle kalhoty a že na mě vypadají dobře. A to, jestli mám sedmdesát nebo šedesát kilo

nebylo důležitý, ale to jak se v tom cítíš. Jak se cítíš v tom těle. Ted' si myslím, že by to šlo trochu snížit, bylo by to dobrý, ale nejsem z toho tak špatná, že bych každý den usínala s myšlenkou, nenávidím svoje tělo. To fakt už neřešíš, v tomhle věku to neřešíš. Ale chápu, že mladší generace s tím může mít problém a to pak vede k anorexii nebo tak.

Závidíš ostatním?

Já jsem to vždycky brala tak, že ty hezčí lidi to měli jednodušší a myslím si to doted'. Ty musíš hodně ukázat co v tobě je. Nestartuješ z té stejný startovací pozice jako ti hezčí a musíš se víc snažit. Ted' nezávidím, dokážu si říct je ta vypadá hezký nebo roztomile, ale říkám to bez jakékoliv zášti. Ale to jsem měla vždycky, byla jsem vychovaná tak, že ten má to co má my máme to co máme takže závist u nás nebyla věc, kdy bych se užírala otázkou: „Proč takhle vypadám?”

Máš nějaký vzor/představu jak vypadat?

První ideál krásy, který jsem měla byla Libuše Šafránková, herečka která hrála Popelku. Ale já jsem větší, mám přece jenom 180 centimetrů a nikdy nebudu tak drobná. I Když budu štíhlejší tak vždycky budu větší. Nejsem jí ani fyzicky podobná. Takže to je pro mě vzor krásy, kterému jsem hodně vzdálená. Ale to mi vždycky přišlo, že to je nejhezčí přírodní úkaz. Bohužel ne každý se tomu může podobat. Já jsem měla štěstí, že jsem potkala partnera, který mě měl rád takovou jaká jsem. To mi hodně zvedlo sebevědomí, myslím si, že to je hodně důležitý, že i když jsi nejistá sama sebou, tak to jak se k tobě někdo chová a jak tě bere, tě může hodně hodit nahoru.

Co ovlivňuje tvoji sebedůvěru?

Ten vztah a myslím si, že i věk, tím věkem zjistíš, že to není to hlavní , není to vlastně důležitý a není to, to hlavní co vlastně v životě potřebuješ. Moudrostí dojdeš k tomu, že to nemá smysl řešit. Ty se samozřejmě chceš cítit nějak dobře, sice nebudu Libuška Šafránková, ale dokážu se cítit nějak dobře v tomu těle jaký jsem dostala já. Pak si k tomu dojdeš, je nesmysl se užírat tím, že chceš vypadat jako Popelka. Já nejsem ta Popelka ale jsem zase v něčem jiným dobrá, zase mám víc síly a mohla jsem hrát třeba basket a volejbal, protože jsem zase měla tu velikost. Takže ty si pak z toho dokážeš vytěžit něco jiného.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

Já mám třeba kamarádku která vnímání svého těla řeší intenzivně, nechává si napíchnout botox, manipuluje s vráskama a s tím co je přirozený. Myslím si, že bys měla přijmout to co je přirozený a že stárneš. A vrásky reflektují to co jsi zažila, v nich se odráží tvůj život. Takže bojovat s vráskama mi přijde nesmyslný a myslím si že u nás to není takový, ale v té Americe tam všichni propadli plastický chirurgii a řeší ten vzhled, tak to mě děsí a doufám, že u nás to tak populární nebude. Ale chápu, že když byl někdo modelka nebo se zakládal na tom, že je krásnej a teď stárne a přichází o to, tak že se snaží bojovat s tím časem a proces stárnutí zastavit. Ale tohle já jsem nikdy neměla, takže já nemám pocit, že zastavím čas a budu do sebe píchnat botox. Já jsem měla jednu dobu ráda seriál přátele, a herečka která hrála Moniku, Courtney Cox, se nechala změnit a ono jí to změnilo úplně, že jí už nepoznáš. To je pak ta vedlejší strana mince, že zaplatíš za to, že si chceš zachovat svůj look a ve finále už nevypadáš jako ty. Myslím si, že vaše generace to má těžší, že se porovnáváte na těch sociálních sítích, za mě začínal, takže já jsem neměla tu konfrontaci s tímhle. A chápu, že čelit těm záplavám těch vystavovaných, úspěšných, power body lidí, musí být těžký a že se tomu nynější generace dospívajících lidí chce přizpůsobit. Ignorovat to, musí být hodně těžký. Moje generace měla to srovnání se sociální skupinou, kde člověk byl. Já jsem vyrůstala na vesnici, takže tam jsem viděla děti ze školy. Neřešily se takový věci, který asi řešíte vy. myslím si, že hrozně záleží na tom, jestli se ti třeba někdo kvůli vzhledu posmívá. To si myslím, že tě může ovlivnit opravdu hodně.

Bylo něco tabu co není teď?

Například kojení na veřejnosti, to za naší mámy bylo něco nepřijatelného, nebo vůbec ukázat to těhotenský břicho, ženský ho zahalovaly, i když to patří normálně k vývoji člověka. Když měl někdo handicap, tak probiha dáme tě tady do Jedličkova ústavu, probiha nechod' mezi lidi. Dneska je to otevřenější tý odlišnosti, i když pořád máš homofobní lidi, který nechtějí akceptovat, že se někdo cítí jinak, má jinou orientaci, ale myslím si, že se tahle otázka taky řeší. Když to srovnám já se svojí generací, tak jsi tohle téma jiné sexuální orientace tajil, dneska je to otevřenější, ale zase ne že by to bylo tolerovaný stoprocentně. Už se alespoň o tom vede dialog a snaží se vysvětlovat, že si to tak ty lidi nevybrali a měl bys je respektovat, což spousta lidí bohužel nedokáže.

Zažila jsi někdy vysmívání se kvůli tělu/body shaming?

myslím, že jsem to zažila ale ne u sebe. My jsme měli v baráku sousedku, Ivana, ona byla taková silnější, ona měla nadváhu už tenkrát a myslím si, že z toho byla nešťastná, snažila se s tím něco dělat, ale nedařilo se jí to. Pamatuju si, že se jí za to děti ve škole posmívali. Já jsem bodyshaming vlastně zažila kvůli svým zrzavým vlasům, protože na mě všichni pokřikovali zrzoun, palice nebo maškaro mi taky říkali jeden čas. To teda bylo hodně špatný no. Ale já jsem to řešila tak, že jsem před nimi nebrečela, ale až potom stranou doma, aby to neviděli. Věděla jsem, že budou mít radost, kdyby to viděli. Ale bylo mi vlastně třináct a není to dobrý. myslím si, že dneska by to žádalo nějakou psychologickou pomoc, ale tenkrát se to neřešilo, člověk se s tím musel vypořádat nějak sám a vstřebat to v průběhu let. Od té doby mám možná takovej názor, že lidi dokážou být zlý a mám radši zvířata. To jsem si asi odnesla, že ne každému věřím. Ale paradox je, že tu přezdívku "Maškaro", vymyslel můj vedoucí tábora, a ty děti to po něm začaly opakovat. To pak chápej, že pak si člověk nevěří, s tím jak vypadá. Ale nejlepší bylo, že mě pak po letech začal balit, že mě nepoznal, ale já jsem ho poznala, tak jsem si to vychutnala tu satisfakci.

Máš nějaký meze? Tohle si nesmím vzít apod.?

Já jsem si dřív mohla dovolit cokoliv, paradoxně i když jsem mohla nosit crop topy, tak jsem to neměla ráda a nosila volný mikiny, ale myslím si že jsem schopná si říct, že si nebudu zdůrazňovat pas, když ho mám takovej, že ho nechci ani podtrhnout. Ale jinak se snažím oblékat tak abych se v tom co mám na sobě cítila dobře. A samozřejmě vím, že když je nějaký střih na mou postavu lichotivější, tak mu dám přednost.

Soudíš ostatní za vzhled?

To mě vlastně fascinuje, že já vidím mladou holku, která je trochu při váze, ale vidím jak ona se nese a jak je sebejistá a říkám si no dobře, spíš to беру pozitivně, že i přes to, že má větší břicho, tak ona si vezme ten crop top a ty špeky tam jsou, a to jsou opravdu velký špeky a ona si v tom jde a tváří se sebevědomě. To je podle mě hrozně důležitý, i když nemáš to tělo, ale věříš si a působíš sebejistě, tak jsi okouzlující. Tohohle si spíš všímám, že vidím někoho, kdo se za to nestydí, jsem tady já, mám své tělo ráda a ukážu vám ho. Nikoho nesoudím, je to každýho věc. Tuhle jsem se podívala a to byl kluk oblečený v lodičkách a sukni, vypadal dobře ale to jsem se prostě jsem se podívala. On si byl vědom, že se za ním bude dívat celá ulice, takže se dívala, ale on prostě šel jako "Jsem tady". Mně se tohle líbí, oni si jsou vědomi, že tímhle tím co

udělají upoutají pozornost a oni si ještě užívají tu pozornost. Já bych to asi nedokázala ale mají můj respekt.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

To tělo by jsi měla poslouchat a poslední dobou pociťuju, že bys s tím tělem měla začít hýbat a protahovat ho, když se o něj nebudeš starat tak ti nebude tak dlouho sloužit. A myslím si, že je důležitý aby se člověk měl rád takový jaký je.

Alice (53let)

Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?

Já jsem ke svému tělu měla vždycky pozitivní vztah a mě se moje tělo i líbilo i když jsem po tý padesátce měla toho špeksona, jenže potom jsem se stala onkologickou pacientkou, to se stalo v září 2022, a ten vztah se vlastně změnil k tomu, že jsem se na to nemohla ani pořádně dívat, to byla konkrétně rakovina prsu. Takže jsem se nedívala na svoje prsa a když jsem viděla filmy, kde byly vyobrazeny ženská prsa, tak mi to nedělalo dobře, protože jsem měla pocit, že mě moje tělo zradilo. Myslela jsem si, že máme takovou hezkou domluvu, že já se o něj budu hezky pečovat o ono na mě bude hodný. Dlouho to tak bylo. Ale teď, jak se to všechno dalo zase hezky do pořádku, a ještě k tomu jsem hezky zhubla, tak se mi to tělo líbí, ale pevně doufám, že mě nezradí, takže jsem jakoby v očekávání, ale pevně doufám, že to bude dobrý. Spíš je ten vztah pozitivní.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

Já jsem měla tu výhodu, že jsem měla to konfekčně hezký tělo, který se prostě líbí. Byla jsem štíhlá s velkýma prsama a štíhlýma nohama. A takhle jsem si vlastně představovala jak společnost, chce aby ten ideál krásy vypadal. Takže já jsem s tím byla spokojená potom jak už jsem zmínila, tak jak člověk stárne tak má trochu toho špeksona, jako po té padesátce ho má většího. Já jsem ale měla vždycky ráda svoje tělo a naopak jsem byla šokovaná, když jsem se dostala do nějakého ženského kruhu, kde se ženy svěřovaly, že svoje tělo nenávidí, že ho nikdy neměly rády. Tak to byl pro mě šok, protože já jsem svoje tělo vždycky měla ráda. Takže se to neměnilo, když jsem byla mladá, tak bylo samozřejmě úplně nejhezčí žejo, a když jsem si vzala upnutý šaty, tak na mě všichni chlapi koukali, ne na obličej ale na prsa a na nohy. Když jsem

byla mladší tak jsem to začala trošičku zakrývat. Nosila jsem takový ty svetry, který jsou opravdu volný. Pamatuju si ten moment, že jsem jela v autobuse v nějakých šatech, který byly nahoře takhle obepnutý, jela jsem a koukala jsem do blba, klasika a najednou jsem si uvědomila, že mi všichni mužský koukají na ty prsa a říkala jsem si: takhle to úplně nechci, jako chci to občas, ale nechci to pořád. Měla jsem dvě polohy, že někdy to ukážu a všichni žasnou, ale většinu času chodím konzervativně oblečená, nikdy jsem to nějak nedávala na odiv. Ale třeba v New Yorku jsem si koupila šaty, kterým jsem říkala "mankiller", ale ony byly hrozně jednoduchý, stály jenom 10 dolarů jo, byly jenom obeplý, a moje tělo v obeplých šatech bylo moc hezký. A teď je zase. Ale nikdy jsem nebyla typ ženy, na kterou by zírali muži, to mě vždycky spíš překvapilo, že po mě někdo zírá. Já mám kamarádky, na který muži zíraj a ještě jim kupují drinky, to já jsem nebyla, já jsem byla šedivá myš. Ale tělo fakt hezký.

Co ovlivňuje to jak se cítíš ve svém těle?

Moje generace, byla hodně vychovávána jakoby negativně, že vám vaše matka říká, že všechno je špatně. A já jsem k tomu přistoupila tak, že to není pravda. Já jsem se rozhodla, že své matce nevěřím, že všechno je špatně, za všechno za co mě kritizoval, tak jsem si řekla nene takhle to já nevidím. Takže jsem se tomu postavila a přijala se jaká jsem. Shodou okolností byla moje matka velmi krásná žena a můj otec byl absolutně chytrý muž. A já jsem podobná na tatínka a chytrá po mamince, takže je to opravdu naopak. Ale jsem o něco hezčí než tatínek a o něco chytřejší než maminka. Moje matka byla opravdu krásná a když vešla do místnosti, tak se za ní neotáčeli jenom muži ale i ženy. A ona si vlastně řekla, že až jednou přijde do společnosti a nikdo se neotočí, tak tam přestane chodit. Já jsem na to čuměla jako blázen, protože v tom případě bych já nikdy nikam nechodila, protože za mnou se lidi nikdy netočili. Mně to připadalo takový hloupý.

Záviděla jsi?

Já jsem zjistila, že jak mám kamarádky, který jsou klasický krasavice, tak ono to není taková sranda, nemáte soukromí. Když jste zářící kráska furt na vás nějaký lidi čučí. Já mám jednu kamarádku, a ta než měla děti tak byla opravdu krásná, a ještě k tomu žila v Německu a tam ty Němky přece jenom tak krásný nejsou, protože ona byla slovanská kráska prostě. A pořád se za ní lidi otáčeli a zírali. Teď jsme takhle seděli, ona přijela z německa za mnou a pořád za námi nějaký muži chodili, kvůli ní ne kvůli mě, kvůli mně to nikdy nebylo. Takže možná jsem to někdy záviděla ale ne moc, protože já jsem si nepřipadala ani moc hezká ani moc ošklivá,

prostě mi to připadalo oukej. Je třeba zajímavý, že když jsem pracovala pro francouzského developera, tak jsem pracovala v kanceláři s švédskou holkou, která vyhrála Look of the Year of the World, když jí bylo asi patnáct. Ona byla strašně krásná a ještě k tomu byla chytrá a milá, prostě báječná a já jsem s ní seděla v kanceláři, a měla jsem pocit, že nás nemají holky z finančního oddělení rády. Nicméně když odešla na mateřskou tak jsem zjistila, že to vůbec nebylo o mně, bylo to o ní. Protože oni to absolutně nemohli vystát, že byla tak krásná. Samozřejmě bych chtěla být tak krásná jako třeba moje matka, ale nestalo se to prostě no.

Máš nějakou představu jak by ses ve svém těle chtěla cítit? Vzor/cíl?

No v mém případě jenom zdraví. Nikdy jsem neměla vzor, protože ono to tělo fakt bylo hezký a bylo takový jak to společnost žádá, takže ne. Já jsem byla s tím tělem spokojená.

myslím že jsem vlastně trochu potlačovala svoje ženství, vlastně ani nevím proč a abych to ženství vyzdvihla tak jsem začala chodit do kurzů burlesky a tam byl velmi silnej ženskéj kruh a tam jedna z těch učitelek, prostě absolutně nebyla štíhlá, to byla tak sexy žena nádherná v každém svém pohybu a i to tělo, který prostě nebylo štíhlý, tak bylo krásný, je to o tom jak to ten člověk nosí. Já ale musím říct, že se cítím lépe když jsem štíhlá.

Co všechno ovlivňuje tvou sebedůvěru a jak velkou roli v tom hraje tvoje tělo?

Já si myslím, že když už je ti padesát plus, tak se dobře znáš. A víš co jsou tvoje silný stránky a co nejsou a dokážeš to ocenit. Já třeba nejsem taková perfekcionistka ani k sobě ani k okolnímu světu a to je jednodušší život. Já na sebe samozřejmě jsem našťvaná kvůli nějakým věcem ale vím že nějaký moje vlastnosti jsou vyjímečný a to dokážu ocenit. Myslím že jsem vlastně vybalancovaná ke vztahu k sobě. Je to celý balíček není to jenom tělo je to všechno to sebevědomí.

Jaký vztah má podle tebe k tělu, tvá generace?

Myslím si, že je to individuální, protože jsem potkala ženy, který když mají pár kilo navíc tak se cítí špatně. Já jsem třeba měla kamarádku a já jsem byla velmi štíhlá a ona byla velmi silná a vím že byla velmi paranoidní, že se na ní všichni dívají, nevěřila si a byla velmi introvertní a snažila se s tím bojovat a potom to vzdala. Myslím si, že moje generace je k sobě kritická, díky tomu, že jsme byli vychováni negativním způsobem, protože málokdo byl vychováván takovým tím pozitivním způsobem jako ty mladší generace, já už mám pocit, že je to až moc.

Ale ten negativní způsob sám o sobě je taky docela blbý. Takže se to bojím pojmenovat jak to cítí moje generace, protože si myslím, že je to individuální.

Zažila jsi někdy bodyshaming?

U mě ne, jak jsem říkala tak jsem byla takový průměr, ani tam ani tam. Ale třeba dobrý příklad jsou holky s rezavýma vlasama, ty byly prostě šikanovaný všechny. Je to zajímavý, že potom když byly dospělý tak se jich všichni ptali: "Ježiši můžeš mi říct co sis tam dala za barvu?" Byla to potom barva, která byla velmi obdivovaná ale v dětství byli všichni šikanovaní. Pravděpodobně byly šikanované děti, které byly obézní ale šikana tehdy byla jiná než je teď. Teď je to, myslím si mnohem horší.

Soudíš ostatní za vzhled?

Jo stane se to občas, já jsem dostala takovou lekci, když jsem byla ještě mladá, to mi bylo dvacet něco, já jsem pracovala turistickém centru, a tam byla holka, která objektivně nebyla hezká, neměla ani hezkou tvář, ani hezký tělo a já si pamatuju, jak jsem si říkala, že s takovouhle holkou já nemám nic společného. A tak strašně jsem se mýlila. My jsme spolu dělaly občas noční, tak jsme spolu mluvily. A ona bylo hrozně milá já jsem jí měla opravdu ráda a tady jsem dostala lekci nebud' povrchní blb. A zjistila jsem to, že lidi, který jsou milý a jsou vám příjemný, tak vám postupem času zkrásní. A naopak lidi, kteří mohou být velmi krásný ale jsou povrchní kreténí, tak se vám zhnusí, prostě tu krásnu přestanete vnímat. Takže jsem určitě dostala tuhle lekci docela brzo a snažila jsem se to nedělat.

Máš nějaké meze např. v oblékání?

Není to ani to, že se to nesluší, ale já jsem nikdy nebyla typ člověka co to tělo vystavuje. A teď v tomhle věku, i když mám pořád hezký nohy, bych si nevzala sukni pod zadek. Ne že bych to tělo nechtěla ukázat, ale zahalenější a decentnější. Takže nejsem prostě svlíkačka.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Všichni co mají být v tvém životě tak tam jsou, může to být muž, který se ti líbí a on tě nechce, nebo to může být kamarádka, tak prostě to brát tak, tohle je život já tě miluju ty mě nechceš, asi tě budu milovat do konce života ale whatever, on je v mém životě, ale prostě ne tak, jak bych chtěla a prostě to přijmout. Necítit se hůř kvůli tomu, že tohohle konkrétního člověka

nezajímám, protože jsou potom jiný lidi, který v mém životě mají být a ty zajímám a jsou na mě napojený. Neplakat pro něco co se takhle nepovedlo, a ocenit to co máme.

ROZHOVORY NEJSTARŠÍ GENERACE

Michaela (76let)

Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?

myslím si, že jako k tělu jako teďko takovému už to není to co to bejvalo. Mám tělo vrásčitý, což mě hrozně už štve a nechodím kvůli tomu ani plavat, protože mi není příjemný, že to svalstvo nemám už pevný, ale mám na tom už vrásky. Jinak, já už s tím nic neudělám, ve svém věku pochopitelně, ale věnuju se alespoň obličej, takže, to jsem ochotná dělat všechny procedury co k tomu patří a prostě se snažím no, aby ten obličej vypadal alespoň kapku k světu.

Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?

No mě to samotnou překvapilo, jak teď fyzicky jsem špatná už, protože já byla zvyklá na jinej rycheljší a větší pohyb a myslím si, jak jsem zhubla, tak tím se to takhle jako stalo. Protože já jsem nikdy neměla takovej problém s těma vráskama po tom těle, na rukách, na nohách, ale jak jsem zhubla s tím mým pejskem, to jsme chodili denně pěti kilometrový procházky. Já jsem se šla projít někdy sama, ale někdy jsem to neušla, ale tady to byla rychlost a hodně dlouhá cesta, ale mě to vůbec nevadilo, mě to naopak bavilo, ale bohužel to asi odneslo moje tělo, jak bych to řekla...můj povrch, ano kůže. Protože já jsem zhubla, já jsem zhubla najednou patnáct kilo a to se musí někde projevit žejo.

Ale co se týká mého těla tak o něm s kamarádkami, rodinou nediskutuju, ale mám dvě sestry a pořád mám takovej pocit, že z nich vypadám nejlíp, ve vyzáži. Jedna je mladší jedna je starší, ta starší je odemě o čtyři roky, ta mladší je osm let, ale myslím si že u té starší se projeví zdravotní problémy, měla takovej velkej blbej úraz, no prostě zdravotní problémy ty jako zanechaly následky, ale jinak ona je myslím si, pořád taková jako svěží, jezdí na chalupu a tak dále. A ta mladší ta přišla taky o manžela ale chodí na brigádu, prostě nesedí doma.

Když vidím své spolužáky, respektive své spolužačky, tak mi připadají, že jsou takový starý, já třeba řeknu: „Jéžiš to je bába!“, ale přitom ta bába jsem zrovna já taková, tak si řeknu: „ No, holky o sebe moc nedbají.“, nebo tak. Ale mám jednu spolužačku, a ta je nádherná, nevím jaký

má tělo, ale vypadá velice dobře, pěkně prostě a je prima no. My se nestýkáme, jenom když se potkáme, pozdravíme se, co a jak, a nazdar nazdar, ale při srazu ze základky jsme se viděli a no vypadá úplně úžasně. A co by mě mohlo ještě ovlivnit? Každopádně si ráda přečtu co bych měla dělat nebo neměla, ale myslím si, že ani cvičením bych to svoje tělo nedostala do takový kondice jako bylo.

Máš nějaký vzor/představu jak vypadat?

Já bych měla představu...moc představ úžasných, ale já jsem si vědoma toho, že už to lepší nebude, že to bude horší. Takže se snažím udržet to co mám prostě, tělo si oblíknou. Nechtěla bych vypadat negativně, jak máš nějaký starosti nebo se nevyspíš, což se mi děje poslední dobou často, to se pojeví hned, hlavně na obličeji, velký kruhy pod očima, vrásky mi naskoče. Když já jsem tejdén na chatě anebo i doma, tak já se cejtim dobře a vypadám líp prostě, nesmím se poddávat stresům, ale někdy ti to nedá.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

To já si nepamatuju pochopitelně úplně, ale vím, že jsem byla vždycky taková čiperná, chodila jsem do různých atletických kroužků. Na košíkovou jsem chodila hlavně, nejdřív ve škole na atletické kroužek a já měla hrozně ráda skok do dálky a běh a já i ve škole, ač netrénovaná, jsem vyhrávala ty závody. A pak tam udělali atletické kroužek a já nechodila s holkama já chodila s klukama, to bylo takový razantnější pro mě, mně se to tam líbilo, no a pak jsem začala chodit na tu košíkovou, to se musím pochválit to jsem měla dost velký úspěchy, jenže já jsem mezitím chodila na balet, a to jsem nemohla říct tý profesorce, protože v baletě máš ladnost, hezky pomaloučku a ve sportu hr hr, zarazit, žejo v tý košíkový a zastavit a s výskoky a to no, to se neslučovalo. No takže to mi pomohlo v tom sebevědomí, protože já jsem v tý košíkový měla nevyšší výskok, dávala jsem hodně košů a mně lanařili do jiných družstev třeba do Poděbrad do Kolína no ale já byla takovej patriot, takže já musím v Kostelci, v Kostelci. Já jsem se teda věnovala hlavně sportovním aktivitám, takže když jsem byla aktivní, tak jsem byla spokojená, já to neřešila, já si myslím, že jsem začala řešit tuhle otázku, jako spokojenosti, až po dětech. Protože břicho naroste, pak to šlo ven a já jsem začala zase hned cvičit a zase jsem se dostala do parádní formy teda, ale vono to teď už nejde tak rychle. Teď je to spíš když jsem chodila cvičit, nějak loni, předloni jsem chodila na jógu, tak mně to vyhovovalo, ale určitý cvičky mi nevyhovovaly a já jsem si připadala už taková jako opotřebovaná. Tak já jsem na tu jógu přestala chodit, protože to na mě bylo zaprvý hrozně pomalý a já jsem sama sebe v

podstatě přesvědčovala, že mě to protahuje. No a pak byl vlastně covid, takže to bylo stejně zrušený. Já jsem třeba chodila tam u nás na pilátes, jenže ta naše předcvičitelka, to byla takováhle mladá holičinka, jenže já byla v lepší kondici, takže mi to zas tolik nevadilo. Takže já se teď rozhoduju, že jestli začnu něco dělat, že vyhledám kondiční cvičení pro starší nebo si musím cvičit sama doma. Jenže to se musíš sama k tomu dokopat, musíš si říct tak tady místo toho abys tady čtvrt hodiny seděla a četla noviny, nebo se dívala na zprávy, který já stejně neposlouchám, tak si prostě tu čtvrt hodinu zacvič pár cviků, který vím že mi pomůžou, to je na zpevnění, já jsem nic jinýho nepotřebovala, protože já jsem jinak byla spokojená. Já si říkám, že je každej jinej, řeknu si Ta je fakt pěkná ta asi někam chodí a udržuje to, ale já už jako mám pocit takovej, že na takový aktivní hodinový cvičení, že na to už nemám jo. Anebo, že přijdu, ona řekne 20krát udělejte tohleto, tak já to udělám třeba 10krát. Protože já cejtim, že se přemáhám a mě začnou bolet záda, a teď s těma kyčlema, jsem hrozně omezená, takže já mám takový svoje cviky, alespoň na to břicho, aby mi nerostl zadek, vono stejně to roste, ale už nemám sílu na to chodit do nějaký posilovny nebo tak. Mám doma činky taky, takže padesátkrát takhle, padesátkrát takhle no, mám toho plný triko, ale stejně mi to kloktá tady, hrůza. Já když mám jít v krátkých rukávech, tak na těch rukách musím něco mít, protože já když vidím ty ruce jo, moje kolegyně v práci tomu říkala záclony, tak když ty záclony tady takhle kloktaj, tak mám pocit, že na mě každej kouká a říká si: „Bábo oblíkní se!“ Já se srážím v tomhleto víš, když vidím, jak si někdo vezme tílečko a vyvalí se ve 150ti kilech, jenže ti silní nemaj vrásky, oni jsou vypnutý takový.

Kdy sis začala říkat jsem bába?

Já jsem to poznala na tý józe, lehnout a zvednout nohy alepsoň nahoru, jako svíčka jak se dělá, to jsem tam neudělala, tak to jsem si zkusila doma, to jsem se rozhoupala a vyšvihla jsem to ale měla jsem toho plný triko. Ale tam jsem to prostě neudělala, a když jsem viděla jak tam děda leží a hodí nohy nahoru, tak jsem měla skoro pocit méněcennosti, že já jsem byla proti němu mladší a prostě jsem to nedokázala. A já na to zapomněla zase. Haha.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

V mojí generaci, vím, že ty ženy si uvědomujou, že se můžou právě hejbat jako v tom cvičení pro starší, a že choděj cvičit, teď jsou moderní ty hůlky a mně se líbí, jak ty báby se sejdou a jdou prostě někam na vycházku, na výlet spolu jdou, jo že se hejbou. Přide mi že je to teď takový rozvinutější, že ty ženy o sebe víc dbaj než dřív. Dřív když přišla maminka domů, tak

začala vařit, tak na nějaký cvičení nebo chození nebyl čas. Takže si myslím si, nejsou to všichni, ale že o sebe ty ženy víc dbaj, choděj na nehty, to mě udivuje, když vidím bábu, fakt bábu a ona chodí víc k holiči a takhle se víc fyzicky prezentují. Mně se to líbí. Protože si vybereš, je víc akcí, jsou různé inzerace, sejdeme se u Prašný brány, přijde tam nějaká lektorka nebo lektor a jdou královskou cestou třeba až na hrad, to je přece hezký, to se mi líbí tohleto.

Co se týká povídání si o těle, co mě čeká v určitém věku, tak to u nás nebylo, až když jsem měla ten problém holčičí, tak jsem z toho byla vyděšená, řekla jsem to mamince a ona mi řekla: „Budeš to mít každý měsíc.“, no a pak jsem nakoupili pomůcky a tak. Ale nebylo to tak, že by si se mnou sedla a uvedla mě do nějakýho problému, nebo co by mě mohlo potkat. Ted' je to volnější už jenom díky škole, protože už děti v pátý třídě se učej co a jak. Si myslím teda. Když se o sebe žena starala, tak to bylo z té vyšší společnosti, takový paničky, moje maminka nikdy v životě nebyla na kosmetice a já až když jsem začala chodit do práce.

Hraje tvoje tělo velkou roli v tvém sebevědomí?

Já o tomhleto, moc nepřemejšlim, já se nikde vystavuju, takže jsem soustředěná spíš na kosmetiku, ale kdybych opravdu šla ted' plavat na plavečák jako v plavkách, tak se tam nebudu cejtit dobře, proto tam ani nechodim. Na chatě se vysprchuju a nechodim tam v plavkách to mám tílko a kratasy, to si říkám že se nedá nic dělat. Ale jsem na to háklivá mně se to prostě nelíbí a já už s tím nic neudělám no. Ale člověk se s tím smíří a má jiný přednosti zase no. Chtěla jsem mít vždycky menší nos, jenže ten mám po tatínkovi. V mé sebedůvěře ted', hraje roli, abych byla dobře oblečená, aby člověk dobře vypadal a věděla tak nějak co se děje, já ráda čtu, takže něco si pamatuju něco si nepamatuju a když je něco zajímavý tak si říkám: „To si musím zapamatovat!“, protože těch informací je moc, a když si to nezopakuju, tak si to nezapamtuju, musim i po týhleto psychický stránce něco dělat, a to já luštím křížovky, luštím osmisměrky, žejo a to mě uspokojuje, kord když v těch osmisměrkách všechno vyškrtám. No takže trénovat mozek, aby když někam přijde člověk tak aby se dokázal bavit a ne jenom blbě koukat a říkat si: „Jéžiš o čem se to bavěj?“ Ono stačí jedno slovo a chytneš se nebo si řekneš: „Jó, to jsem někde slyšela.“ a buď se k tomu dopracuješ nebo i když to řekneš špatně tak on tě ten dotyčnej opraví a dopracuješ se prostě k tomu, pokud tě hned nesrazí žejo, no.

Zažila jsi někdy posmívání kvůli tělu?

Tak já si to nepamatuju takhle nějak, protože já jsem měla asi to štěstí, že jsem byla dobrá v tý atletice a v tom sportu a takhle, tak spíš na mě koukali, že jsem dobrá, taková samochvála

smrdí ale bylo to tak, já mám třeba pořád na základce rekord ve skoku do dálky, to tam vysí na nějaký nástěnce. Pravda je, že jsem měla jednu spolužačku, která k nám chodila a asi dvakrát propadla, jistá Vlasta, smrděla hnojem, voni měli hospodářství, byla to zkrátka rodina ze zemědělství, tak to holt muselo bejt někde vidět, ale ona byla i hloupá a oni se jí děti posmívaly a mě učitelka posadila vedle ní jo. A já jsem v jádru taková citlivá v podstatě a já jsem s ní soucítila a nikdy, nikdy a to můžu zaťukat jsem jí neřekla: „Ty smrdíš.“, nebo „Vlasto jseš pitomá“, jo nebo takhle no nikdy. A ona pak zase propadla nebo vyšla v patý třídě, nevím. Anebo jsme tam měli právě kluka on byla takovej pihovatej celkově, tak se děti posmívali: „Pihoun!“ a já vždycky měla tendenci s těmahletěma dětma kamarádit. Jako já měla velice dobrou kamarádku, ona byla hloupá, ale my jsme spolu hrozně kamarádily. A jako nikdy by mě nenapadlo jí nějak říkat že je úplně blbá nebo jak můžeš tohleto udělat, to né. Ale říkám, že já jsem měla výhodu v tom, že spíš jako když byly nějaký ty školní závody, tak já to všude vyhrávala a oni na mě koukali, že jsem dobrá.

Máš nějaký meze? Tohle si nesmím vzít apod.? Díváš se špatně na ostatní?

No já se takovým kritickým okem dívám na tu ženskou a říkám si: „ Jak si tohle můžeš vzít na sebe?“ Říkám si, že jsou prostě nekritický, já neříkám, že se oblíkám, přesně tak jak to ke mně sedí, prostě já když vidím nějakou tu kulatou v tom zadku a teďkon tlustý nohy a vezme si legíny ještě vyšponovaný, mně se to prostě na těch tlustých nelíbí, na mladých i na starých. Ale to neovlivníš, ty holky se v tom cejtěj dobře a já si můžu říct: „Ale no tak děvče, to jsi přehnala.“, ale ona se v tom cejtí dobře tak jako proč jí to brát, to neznamená, že ona si to nemůže vzít, protože já bych si to na sebe nevzala. Jí to nepříde moc, tak proč ne. To já bych zas nedělala nějakou kritiku, to třeba řeknu: „Jéžiš to já jsem dneska viděla!“, kdyby jsme mluvili třeba se ségrou nebo tak to říkám: „Člověče, jak ta si může tohleto vzít“ ale jinak je mi to jedno. To mě zase tak nevzrušuje.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Ne nejsem Halina Pawlovská abych dělala moudra. Asi jako v tý střízlivosti v tom oblíkání, protože, to je viditelný, žejo a tak nějak o všem kapičku vědět, číst, koukat na zprávy no ale zároveň brát si k sobě v tomhle věku spíš ty pozitivní věci, já se nebudu zabývat nějakou politikou, protože jí nerozumím atak se tím nezabývám, to si spíš zabývám tím, že si koupím něco hezkýho, nebo když se mi něco právě nepovede a říkám si, že si musím zajít do krámu.

No něco se sebou dělat, protože ti to pomůže i psychicky, seš v lepší náladě. Seš třeba urvaná a jdeš třeba domů z toho cvičení, ale fakt jako ono to přejde a cítíš, že jsi dobrá, že jsi tam došla. Jo, že jsem si říkala, já se na to vyprdnu a nikam nepůjdu a půjdu příště a to je nejhorší co můžeš udělat. Řekneš si tak si zacvičím doma. Nezacvičíš. Já se k tomu musím dokopat. Já jsem tudle žehlila a dočetla jsem se, že když žena žehlí a stojí nevím půl hodiny a máš, ja nevím ručníky, tohleto, támhleto, žehlíš, tak je jak když zedník postaví metr zdi, no tak to je fyzická práce.

Františka (75)

Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?

Že by mělo být možná lehčí, aby mě nebolelo koleno. Stručně řečeno. Úměrně věku nemám přehnaná očekávání, nějaký to kilo dolů by bylo dobrý, možná by mě pak i bavilo koupit si něco na sebe, že by to vypadalo líp, než to vypadá teď. Ale zas není to úplně alfa a omega.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

Jako dítě si opravdu nepamatuju, že bych měla nějaký vztah k tělu, dospívání no tak samozřejmě, že jsem se chtěla líbit klukům, ale neřešila jsem to se svým tělem, tak nějak asi ne. Jako dospělá jsem to sand neřešila vůbec, protože to má člověk spousta jiných zájmů a jseš zvědavěj na to a na támhleto, než abys přemýšlel nad svým tělem no a teď nad ním přemýšlím, protože je takový chatrný a já bych potřebovala, aby ještě vydrželo. Aby ještě vydrželo, dokud ho budu potřebovat, dokud ho moje hlava bude potřebovat, tak by mělo vydržet. Potřebuju aby sloužilo.

Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?

Je to opět moje potřeba to moje tělo využívat, ke svým jiným potřebám, ne že bych chtěla běhat pořád dokolečka kolem baráku to ne, ale potřebuju provádět různé úkony a k tomu to tělo potřebuju. Třeba když se potřebuju zvednout, abych zapla topení, tak abych nemusela půl hodiny čekat, než se mi rozpohybuje koleno. Tak to pak opravdu vnímám to tělo.

Máš nějaký vzor/představu jak vypadat?

No tak bych chtěla aby nepřišla doba, abych když se ohnu, si nebyla schopná zavázat tkaničky, to znamená nebýt tak tlustá na to, abych si nebyla schopná zavázat tkaničky. Čili bych byla

ráda aby mi to tělo dopřálo, abych si byla schopná zavázat tkaničky, odnesu nákup, budu moct s Tedíkem (pozn. autora: se psem) tady obejít nějaký park. Ale to už v podstatě není to tělo, ale ty orgány toho těla. I když jsi byla mladší tak jsem měla jiný starosti, než ideály krásy.

Hraje tvoje tělo velkou roli v tvém sebevědomí?

Nevím, co ovlivňuje mojí sebedůvěru, ale nemyslím si, že by to tělo významnou roli, ale při zpětném pohledu, je možné, že mé tělo v tom hrálo nějakou roli, aniž bych si to uvědomovala. Já jsem si myslela, že jsem zajímavá spíš v tom, že jsem šíleně chytrá, víš, ale ono v tom možná bylo něco jinýho. Tak samozřejmě kdybych měla 300kilo, tak se budu schovávat, žejo. Takhle, pokud se mě lidi neleknou tak je všechno v pořádku.

Máš nějaký meze např. co si na sebe vzít?

Je pravda že jsou nějaký věci, který se mi líběj, který si prostě nemůžu vzít na sebe, protože by to teď vypadalo, prostě blbě. Já tady třeba mám takovou krásnou teplákovou bundu a tadyhle má žábu obrovskou, a kdyby mi bylo tak těch osmnáct, tak by to nosila strašně ráda, ale mám jí ve skříni, nikomu jí nedám, protože jí miluju, ale vím že ji nosit nemůžu, takže v tomhle asi zapadnout. Že bych si jí vzala nikdo by si mě nevšimnul to bych pak vyčnívala jako sedmdesátiletý debil, kterej si vezme takovouhle věc na sebe. To já bych opravdu nemohla, to by si na mě opravdu jako ukazovali a to by se mně nelíbilo. No ale meze mám určitě no, rozhodně bych si na sebe nevzala nějaký kostýmky a manikúru bůhvíjakou, samozřejmě si nalakuju nehty když se nudím, ale aby to bylo první poslední nad čím přemejšlim, to ne. To bych se nechala ostříhat a pak bych si tu hlavu umyla abych vypadala, Mně to přijde takový divný se o sebe starat, když už vím, že to stejně, dobře nemusí být člověk jak strašidlo, aby se ho lidi báli, ale navléknout na sebe něco, na čem je jasně vidět, že sebe češ udělat něco jinýho než si, takže prostě co no, triko, kalhoty, o ničem jiným to není nějak. Teď to je tak, že si koupím svetr, protože je pohodlnej a neštípe. A zkrátka nevybočuje z té řady. Nebo když si vybírám boty, taky se dívám třeba na ty co se mi líbí nejvíc. Protože se člověk se rád dívá na ty hezký věci. Proto mám ve skříni, pár hezkých věcí, protože se ráda dívám na hezký věci, ovšem ty hezký věci, který já tam mám by ten pel ztratily, kdybych já to na sebe navlékla, jo. Já se na to ráda dívám.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

No tak já si myslím, že v mé generaci už není moc těch který by chtěli zazářit, tím jak jsou krásný to rozhodně ne, ale pakliže se někdo svému tělu, věnuje a chce cvičit, tak je to spíš z těch důvodů, co jsem zmiňovala, že chtějí aby něco vydrželo. Jako že bych chodila, cvičím kvůli tomu, aby se mi vyrýsoval pas, tak to asi ne. To je jako když házíš hrách na zeď to se tam nechytí. Bud' teda něco vyzařuješ a to tam bud' je nebo není. V tomhle věku mě spíš zajímá si popovídat s někým, aby to nebyl monolog toho druhýho abyto byl dialog, aby mi to zvedlo sebevědomí, že si ten člověk se mnou chce povídat. V případě že si toho protějšku z nějakýho důvodu vážím.

Díváš se špatně na ostatní?

Já si radši na sebe něco něco vyčnívajícího na sebe nevezmu, aby mě ostatní nekomentovali, tak jak já si v duchu komentuju. Třeba když vidím, že nějaká babizna, si vezme něco na sebe, o čem si myslí, že jí pomůže v tom jak vypadá tak si říkám: „Holka moc ti to nepomohlo.“ Takže není to tak, že se dívám špatně, prostě soudím, že jí to moc nepomohlo. Je fakt že to některým pomůže, ale no...Když někdo vybírá popelnice a smrdí, tak to je něco jinýho, to je jiná kategorie.

Zažila jsi někdy vysmívání se kvůli svému tělu?

No moc si nepamatuju nic takových jen si pamatuju, měli jsme jednu úžasnou učitelku, a ona kulhala ta učitelka, a vím že se jí jedna spolužačka vysmívala, že chodila za ní a za jejími zády napodobovala to kulhání. A to vím, že mě tenkrát strašně naštvalo. Do teďka vím jak mě naštvalo, že se tohle dělala. Byl to žák který se posmíval učiteli, který byl ale jako osobnostně špičkovej.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Všechno je vždycky jinak. Určitě bych se snažila distancovat od toho s čím mám problém a uvědomit si, že s tím už nic nezměním, co prostě už je tak. Něco jinýho zajímavýho si najdu než je moje tělo, když bych s ním byla spokojená no tak se budu nakrucovat aby mi bylo dobře žejo, ale když s ním nejsem spokojená anebo mi to až tak dvakrát nic neříká. Najdu si něco jinýho. A nakrucuju se, dokud je čas.

Jitka (74)

Jak bys charakterizovala svůj vztah k tělu?

Já tělo беру spíš jako schránku duše a samozřejmě stářím se opotřebovává, takže musím ve stáří tělu věnovat větší péči než za mlada a víc ho pocítujeme-jako různé ty nemoci a bolesti a tak. Ale jinak já neberu tělo jako podsatu, pro mě podstatou je duše.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

Já jsem od mala vyrůstala ve víře takže pro mě tělo nebylo podstatou, ale je pravda, že jsem vnímala tělo jako takovou přítěž, protože třeba za mlada jsem chtěla sportovat a moje tělo mi to nedovolovalo, protože moje stavba těla nebyla na nějaký sport, takže jsem to vnímala jako takovou přítěž. Potom letama byly různé starosti, a to o těle nebylo co řešit nikdy jsem to moc neřešila, nějaký upřednostňování těla jsem prostě neřešila takže vlastně jako upřednostňování těla jsem neřešila. Někaká péče o tělo, nějaký plastický operace, nějaký vylepšování, nějaký krášlení to pro mě nebylo. Já jsem to brala jako hotovou věc a řešila jsem úplně jiné věci. Takže svoje tělo nějak neupřednostňovala před těma starostma, které byly v průběhu života samozřejmě jsem musela řešit různé nemoci ale jsem toho názoru, že příliš věnovat se svému tělu je kolikrát na úkor duše a to není můj styl.

Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?

Ovlivňuje to konfrontace nebo smíření s tím, jaké mám tělo. Každý tělo je jiné, musím se smířit s tím jaký ho mám, že zrovna neodpovídá mým představám a vzít to tak jak to je. Naše maminka vždycky říkala: „Tělo je boží dar, nehudrej na to, buď ráda že vidíš a slyšíš.“ Neupřednostňovat a nějak se netrápit tím, že mám nestejnou postavu, že nejsem štíhlá jako ostatní, že nemůžu některý věci, který můžou ty druhý a vzít to tak, že jak mě Pán Bůh udělal, takovou jaká jsem. Naštěstí jsem v sobě žádnou závist nikdy neměla, jako ohledně těla ohledně nemocí dětí a problémům, vůči ostatním rodinám, který mohli na dovolený a já ne, protože děti byly věčně nemocný. Tak to jsem naštěstí v sobě tu závist nikdy neměla. A ještě ke všemu jsem z dvojčat a když jsme měli lékařský prohlídky tak jí psali štíhlá a mě ne, tak to mě bylo líto, že jsem nebyla štíhlá, ale jako závist naštěstí ve mně nebyla. Je fakt že ve mně někdy pocit méněcennosti třeba byl, že jsem nezvládla třeba to co ostatní.

Máš nějaký vzor/představu jak vypadat?

Ideál já mám takový štíhlý babičky. No já nevím když to takhle řeknu, tak je to trochu perverzní takový ale já jsem chodila jako kostelnice na pohřby, hodně jsem měla pohřby, kostelnice v kostele prostě a tady jsem viděla jak se dřou s tou rakví s těma silnejma lidma jo a tak jsem si řekla že musím zhubnout že prostě musím prostě bejt štíhlá babička která prostě není tak na obtíž. A když jsem dělala ošetřovatelku v rodinách a když měli třeba ty těžký lidi obracet nebo je polohovat to všechno byl problém tak jsem si říkala že musím být štíhlá. A mně se podařilo zhubnout tenkrát ale jenomže než jsem stihla umřít tak jsem začala bejt zase silná nebo silnější. Protože já jsem dostala revmatoidní artritidu a musela jsem brát kortikoidy a já jsem zase zesílila po těch kortikoidech, já jsem vždycky přibrala 10 kilo třeba jo takže bohužel jsem teď ve stavu kdy si říkám: „No to se se mnou nadřou“ tudleňto povídání je takový netypický ale takovej je můj vztah k tomuhle.

Já třeba mám takové větší pozadí takže to bylo takový závaží můj celej život a já jsem třeba chtěla hrozně hrát s holkama ve škole košíkovou a chybělo jim třeba do družstva 1 člověk já jo já tady zůstanu a nakonec jsem zjistila že se jsem jim akorát na obtíž protože jsem každou přihrávku zkazila a protože jsem nebyla tak pohyblivá jako ostatní nebyla jsem štíhlá a a tak jsem vlastně jsem se s tímhle potřebovala jako se nějak vyrovnat a tak asi to byl takovej handicap ve vašem věku. Chtěla jsem být takový sportovní protože já mám takovej velkej vztah ke sportu a ráda bych, ale třeba přesně přes hrazdu to u mě to bylo hrozný jo to mě museli třeba jako zvedat. Od dětství to neodpovídalo mému vnitřnímu založení jo takže mě to brzdilo v různých činnostech a ráda bych byla sportovní ale holt je to jinak.

Co všechno ovlivňuje tvou sebedůvěru a jak velkou roli v tom hraje tvoje tělo?

Sebedůvěru беру spíš jako takovou tu činnost jednak charitativní jednak maminku jsem dochovala, tchána jsem dochovala a věnovala jsem se tím starým lidem a to jsem zvládala takže vlastně ta sebedůvěra ta stoupla tím že jsem zvládala ty věci kolem a to co přišlo to co jsem potřebovala to co v té situaci bylo, ty různé situace těžký že jsem zvládla. Ale jako abych se spoléhala na svoje tělo tak spíš to bylo tak že fungovalo ale že bych byla nějak exkluzivní a štíhlá žena to jsem nebyla no ale i přesto já jsem byla spokojená s tím co jsem zvládla. Ta sebedůvěra vlastně nebyla narušena když jsem se smířila tím co můžu a zaměřit se na tu duši a na ten vnitřní život a ten život pro druhý před tou exkluzivou svého těla.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

Moje generace no já jsem trochu kritická. Já si myslím že moje generace už by se měla víc věnovat tý duše než tělu. Někdy mi připadá se příliš dává přednost tomu zdraví těla, takový ty babičky v domově důchodců tancují nebo co všechno dokážou a jak se bavěj. Tak si říkám: "Kdybyste se radši obrátily pánu bohu a daly si do pořádku život. Pro mojí generaci mi připadá, že komunistům se podařilo vytěsnit duchovní život a upřednostnit ten život tělesnej a každý má starost o to, aby to svoje tělo upevnil. Lícej se, ty vnější znaky mi připadají, že jsou příliš zveličovaný proti tomu, že by si člověk měl dát ten vnitřek do pořádku než zemře. Na mě ta doba působí, že ty lidi příliš zdůrazňují ten svůj zevnějšek. A jsou na špatný cestě, ty starý lidi. Člověk by měl být nějak upravený, aby nebyl nějaká babka co o sebe nedbá, člověk musí o sebe dbát a čím je starší, tím víc musí pečovat o svoje tělo, protože jsou různé problémy, ale připadá mi, že se to příliš upřednostňuje před tím vnitřním životem.

Máš nějaký meze? Tohle si nesmím vzít apod.? Díváš se špatně na ostatní?

Tohle já moc neberu, tohle já moc nevnímám já nechávám ostatním svobodu a nekritizuji nějaký oblečení ať si jde jak chce! Ale já bych si to třeba nevzala. Člověk třeba neví jak je na tom ten člověk psychicky takže já bych to oblečení nekritizovala ani u mladých ani u starých. Každý si to udělá, jak mu to vyhovuje hlavně že se cítí nějak dobře. Jako nevzala bych si třeba minisukni nebo výstřih, ale já jsem stejně nikdy nenosila výstřihy. Mám nějakou soudnost, že to prostě není pro mě už. Přece jenom mně bude pětasedmdesát na jaře a já jsem nikdy neměla postavu na to, nosit minisukně a teď je to ještě vystupňovaný tím věkem.

Já jsem dospívala někdy v 60. letech a to už je pěkně dlouho. Vlastně to bylo všechno takový upjatý. O těchhle věcech intimních se opravdu nemluvalo a naše maminka byla ještě k tomu na tohle hodně uzavřená takže nám nic ohledně tohohle nevysvětlila. Je to velký rozdíl a už nějak si říkám, že do tohohle světa nepatřím, už je to takový jiný. Je to asi věk, je to asi přirozený že moje vnučky se přikrášlejí a dávají tomu tělu větší význam ale jinak si myslím, že ty mladý lidi dneska to mají hrozně složitý. My co jsme žili v té totalitě nebylo tolik příležitostí, tolik svodů, tak barvitá společnost orientovat se v těch informacích v tom zmatku světovým je hrozně těžký. Proto si myslím, že ti lidi potřebují určitý vodítko, to je taky tím že jsem byla vychovávána ve víře žejo a že pro nás je autorita bůh a byli jsme drženi v určitých mezích a myslím si, že dneska těm lidem to chybí, myslím si, že ti mladí lidi dneska potřebují určitou duchovní náplň a mít určitou autoritu nad sebou určitý omezení, to omezení no..já jsem chtěla

bojovat za svobodu v 89tým prostě od 88mýho jsme měli různý problémy s estébákama, ale určitý omezení, určitý vodítko ti mladí lidi potřebujou. A tím, že se jim sebral Bůh, což se těm komunistům totálně podařilo vymýtit, vlastně tu víru z toho národa. Taková bezmezná svoboda není dobrá, to nejde musí mít člověk určitý meze, určitý vedení, určitou autoritu.

Zažila jsi někdy vysmívání se kvůli svému tělu?

Jo to jsem zažila no. Takový ty připomínky: „Jó máš vzadu závaží, máš velkej zadek“, že mám nestejnou postavu takový narážky to jsem zažila.

Akorát si pamatuju v tanečních to byly pro mě muka, že moje sestra měla takovej šarm, takovej ten sex-appeal a u ní když byla volenka, tak u ní byla řada kluků a u mě nešel nikdo, až mistr musel nakázat nějakýmu klukovi, že si mě má vzít do kola, no tak to jsou takový vzpomínky, kdy opravdu člověk to pociťoval. Já jsem se teda asi tak tvářila všelijak, protože to pro mě byla otrava žejo, ale to byly takový okamžiky, když jsem pocítila, že nemám takovej ten ženskej šarm.

No já jsem nikdy tohle nebrala, že bych se nad tím zamejšlela. Možná to byla i moje chyba, že jsem byla taková NÓ tak cо no, tak si trhněte, jenom takový ty okamžiky mi utkvěly v paměti, kdy jsem to opravdu pociťovala tak nějak jako takovou trapnost nebo méněcennost ale abych já se snažila, atak to já jsem se fakt moc nesnažila.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

No já na to pohlížím, tím svým způsobem žejo, prostě takový jaký ti pánbůh dal tělo, tak takový ber a važ si toho co máš, vidíš, slyšíš a i když jsou nějaký tyhle handikapy člověk by si měl vážit toho co z toho má vlastně a to, že může fungovat, pro mě vždycky bylo nejdůležitější abych mohla fungovat. Já jsem nebyla třeba ani šikovná jo maminka když jsem byla dítě tak říkala do koho jsi to bože duši vrazil. A já když jsem se nad tím jako dospělá zamýšlela, tak mi to přišlo hrozně vtipný protože sestra jedničkářka dvojče vedle mě a já takovej nešika jo, nejradši jsem běhala s klukama za míčem nebo jsem si hrála na vojáky prostě tyhle věci šly mimo mě a maminka vždycky říkala do koho s to bože duši vrazil, to mi přijde takový vtipný, protože je to takový výstižný. A právě že si myslím, že člověk má poděkovat pánu bohu za to co má a nemít z toho nějaký mindráky, protože nikdo není dokonalej a upřednostňovala bych tu duši.

Věra (68let)

Jak byste charakterizovala svůj vztah k tělu?

Můj vztah k tělu v podstatě od dětství byl negativní, protože jsem si procházela takovým tím dětstvím plným mindráku a naučila jsem se svého těla vážit až když ho někdo začal mít rád. Sama od sebe jsem ho nikdy nějak ráda neměla a v podstatě si myslím, že je to tak, když má někdo dobrou vztah s někým, teda když prožívá tu lásku, tak i to svoje tělo se mu najednou zkrásní a najednou si ho váží. Ale taky je to smutný, protože jak člověk stárne tak se s tím svým tělem musí naučit žít, protože vono mu selhává v různých momentech, nebo se různé věci porouchávají a musí se s tím trpělivě naučit vycházet protože musí být rád, že tady je a tím pádem si svého těla váží a opatruje ho jako nějaký mechanismus, kterej je už trošičku ojetej. Je rád že ho má.

Co ovlivňuje to, jak se cítíš ve svém těle?

No kolikrát to může být nějaký výkon, když dělám nějakou práci a odsejpa to a jde mi to. Tak si docela vážím toho těla, že to ještě dokázalo a mám takovej dobrou pocit, nebo když jdu někam daleko a zvládnou to. Když můžu něco udělat nějaký fyzický výkon, kterej se mi povede, tak mám ze svého těla radost.

Závidíš/záviděla jsi ostatním vzhled?

No jistě, chtěla jsem mít hrozně hubený dlouhý nohy a chtěla jsem být hubená, to jsem záviděla pořád a ještě teďka, když vidím nějakou holku co má krásný hubený nohy, tak si říkám panebože proč jsi mě takhle obdaroval, že jsi mi je nedal? To pořád, to závidíš vlastně pořád. Ale nezávidím někomu, že je mladej, protože to považuju za blbost závidět těm druhým, který teprve mladý jsou, to beru normálně, že nemůžu závidět mládí, můžu třeba závidět, že je někdo výkonnější nebo hezkejší to možná jo, ale není to už tak hrozný na starý kolena.

Jak se měnil tvůj vztah k tělu v průběhu tvého života?

Děťství byly komplexy, puberta najednou se to nějak vylepšilo, že jsem byla asi samostatnější a vymanila jsem se z vlivů třeba babičky, která mě překrmovala a tak jsem začala vypadat normálněji, pak už jsem byla zamilovaná, pak to bylo úplně výborný. V tom těhotenství byl člověk taky rád, že jeho tělo něco takovýho dokázalo, že zplodilo další život. No a teď holt jak stárnu, tak ho spíš tak jako opečovávám a jsem mu vděčná, že ještě zatím funguje.

Máš nějakou představu, jak bys chtěla vypadat?

No já jsem si vždycky říkala, že kdybych chtěla vypadat tak jak jsem chtěla vypadat, kdybych byla nejkrásnější a krásná holka, tak bych možná měla úplně jiný starosti a jiný myšlení, takže nakonec asi nelituju toho, že jsem nebyla krásná. Teď bych se ráda cítila ještě funkční, to bohužel taky není zaručený.

Já jsem se neodvažovala mít nějaký vzor, protože ty krásný vzory, byly nedostižně vzdálený, ale měla jsem vzor, když byl někdo sportovně činný, tak to jsem si říkala, že bych se o to mohla pokusit nebo v nějakým tom výkonu na výdrž to jó. Ale v kráse a ve štíhlosti, to jsem věděla, že nikdy nebude, tak to jsem neměla.

Co ovlivňuje tvou sebedůvěru a jakou velkou roli v tom hraje tvé tělo?

No já bych řekla, že to tělo zas tak velkou roli v tom nehraje, že asi mou sebedůvěru posílilo, že jsem se snažila dopracovat k nějaký osobnosti, která je nezávislá, která si nenechá se sebou orat a která si troufá mít vlastní názor a dělat podle vlastního přání a tužby. Sebedůvěru u mě upevňuje to, že už se na starý kolena nebojím posoudit toho člověka co asi tak je zač a, že se dokážu snadno zbavit zlejších nebo blbejších lidí. V tom mám sebedůvěru, že si myslím, že to poznám a nemám už čas na to, ztrácet s nimi čas. V tom mám sebedůvěru.

No kdybych byla krasavice tak by asi hrálo převážnou roli to tak je, kdybych ho měla, tak bych se s ním pyšnila a měla úplně jiný starosti asi.

Jaký vztah má podle tebe k tělu tvá generace?

Nó různý znám ženský, který se pěstěj jako vzácnou květinu a mají ke svému tělu vrcholnej vztah, povznesly ho nade všechno. A pak znám zase takový ty šmudly, mezi který se trochu řadím. Různý, jako asi u všech generací u žen si myslím. Možná že jsou teď ženy emancipovanější, že se dovolujou mít jinej vztah k tělu, než měly předtím. Pakliže třeba náležej k menšině leseb, tak se nestydí to dát najevo, což by moje generace asi v životě nedaly na najevo na veřejnosti.

Já si myslím, že to bylo hlavně v generaci mých rodičů, moje maminka byla naprosto prudérní a strašně se styděla, když měla o tomhle hovořit. Já jsem asi z té generace, kdy padly takový ty předsudky a kdy se o tom normálně mluvilo a nestyděli jsme se za to. Zrovna tak třeba za nahotu jsme se nestyděli nebo za sex, moje rodiče jéžiš, moje maminka to bylo asi něco strašnýho jo, já nevím jak mě vůbec počala. Ale naše generace byla v tomhle myslím svobodná.

myslím si, že dívky vaší generace jsou úplně stejný jako všechny jiný generace, akorát jsou možná otevřenější, možná že víc mluví o svých citech, že dřív se možná tak nějak neslušelo, myslím si, že víc rozebírají svůj vnitřní život, což se dřív moc nebralo vážně nebo se o tom nehovořilo.

Máš nějaký meze např. tohle si nemůžu obléct?

Jo to mám, protože když má někdo postavu úplně neideální, já bych si samozřejmě nevzala mini sukni nebo klobouk, protože na to nemám figuru nebo bych si nevzala šaty bez ramen nebo nějaký upnutý šaty to bych vypadala jak paštika nebo tlačěnka. To bych si asi nevzala, ale to já si myslím, že je nějaký vkus, že uvažuješ v čem bys vypadal blbě, tak to si nevezmeš žejo.

Mně to nevadí ta pestrost, podívej se třeba na paní Olšanskou vedle, která si vezme cokoli a vždycky to nosí pěkně uvědoměle. Když to někdo umí nosit, tak ať si na sebe navlíkne co chce.

Zažila jsi někdy posmívání kvůli tělu?

No jéžiš, jako malá. Ve škole do takový šestý třídy pak už ne pak už jsem si vybudovala nějaký respekt z jiných důvodů. Ale když jsem byla malá tak to jo ale jinak pak už nikdy. Od té doby pak už ne.

Máš nějakou radu/moudro či něco co bys chtěla předat dál, co ses za svůj život ohledně vnímání svého těla naučila?

Já si myslím, že když tě má někdo opravdu hodně rád tak v jeho očích jsi krásná. A to je tak hezký, ale tohle fakt funguje. A připadáš si v té chvíli strašně krásná, i kdybys byla jako opice. Když tě vidí milující oči, tak seš krásná.

3 Umělecký cíl

V mé umělecké části jsem vytvořila malou knížku, do níž jsem zahrnula některé úryvky z mých přepsaných rozhovorů, jejichž nahrání bylo součástí mé praktické části. Ke každé generaci jsem také namalovala obraz, který posloužil jako ilustrace v knížce. Konkrétní ilustraci jsem do knížky rozmístila tak, aby patřila úryvkům dané jí patřící generace. Úryvky z rozhovorů jsem vybírala podle toho, aby dobře vystihovaly danou generaci.

Ilustrace jsem malovala na plátno 50x50 olejovými barvami. Techniku olejových barev jsem zvolila z toho důvodu, že mě malovat s olejovými barvami baví a mohla jsem v průběhu malování motivy měnit a postupovat více intuitivním způsobem. V mých třech namalovaných obrazech jsem se držela více zemitých a tmavých tónů. Chtěla jsem, aby se obrazy nějakým způsobem prolínaly mezi sebou a snažila jsem se přijít způsob na to, jak to vyjádřit nenápadným a přirozeným způsobem. Od začátku práce těchto obrazech jsem měla základní představu, že na každém z obrazů bude vyobrazena žena té určité generace.

První obraz, který jsem namalovala, byl obraz nejstarší generace, na kterém je vyobrazena stará žena s šedými vlasy sedící u stolu před svou chalupou. Na střeše chalupy jsou namalovány propletené vlnité linky, které mají značit dlouhou spletitou cestu, kterou má žena za sebou. Obrazem jsem chtěla vyobrazit moudrou babičku, která si užívá svého odpočinku a klidu a s vyrovnaností se ohlíží za svým dlouhým spletitým životem.

Druhý obraz, který jsem namalovala, byl obraz druhé generace, na kterém je vyobrazena žena středních let, která sedí u vody a pozoruje své děti, jak si hrají ve vodě. Jsou na něm namalované vlnité čáry v podobě moře, které mají zároveň symbolizovat dosavadní životní cestu ženy na malbě.

Třetí a poslední obraz, který jsem malovala, je obraz nejmladší generace. Je na něm vyobrazena dívka, které dělá svíčku před zrcadlem. Chtěla jsem tímto vyjádřit pozorování vlastního vzhledu v zrcadle v dospívání a zároveň aktivitu a energii do života, což jsem vyjádřila pozicí svíčky. Návaznost na předchozí obrazy jsem v obraze nejmladší generace vyobrazila namalováním baletní tyče u zrcadla, která má dlouhý rovný tvar. Tato tyč symbolizuje dosavadní život dívky, který zatím není zvlněn zkušenostmi a poznáním.

Obrázek 1: Nejstarší generace



Obrázek 2: Prostřední generace



Obrázek 3: Nejmladší generace



Závěr

Cílem mé ročníkové práce bylo nahrát a sepsat rozhovory na téma body image, tedy vnímání těla, s ženami třech různých generací. Převážně mě zajímalo, jak se budou výpovědi žen od sebe lišit, a jaké mezi nimi najdu podobnosti, což se mi, dle mého názoru, podařilo.

V mé teoretické části, jsem se snažila popsat několik odborných pojmů, které se váží na vnímání těla. Většina zdrojů, se kterými jsem pracovala, byla však anglickém jazyce, jelikož se mi zdály být nejvíce aktuálními. I když jsem se ve své práci hlavně soustředovala na ženy, přišlo mi důležité zmínit i muže a jejich vnímání těla. Proto jsem napsala kapitolu o rozdílech vnímání těla mezi ženami a muži.

Nějaké informace, které jsem se při psaní této kapitoly dozvěděla, mě překvapily, zejména to od jak útlého věku malé holčičky přemýšlejí nad vzhledem svého těla, a stala jsem se více poučená o tom, jaký byl na ženy odjakživa vytvářen tlak. Začala jsem se sama zamýšlet nad tím, kdy jsem se s podobnými situacemi ve svém životě potýkala. Také pro mě bylo zajímavé zjistit spoustu nových informací o historii ideálu krásy, což jsem původně neplánovala zahrnout do své práce, ale nakonec jsem usoudila, že to velmi souvisí s mým tématem, a nezmínit ji mi přišlo škoda. Co mě trochu mrzí je, že jsem pracovala s výrazně více internetovými zdroji, než s knižními. Snažila jsem se si půjčit z knihoven co bylo k dispozici, ale do anglických knih, sice nejspíše kvalitních ale nad můj cenový limit, jsem neinvestovala.

Má praktická část byla dlouhým procesem, který vyžadoval spoustu přepisování a trpělivosti. Naštěstí jsem s tímto dlouhým procesem počítala, a začala jsem rozhovory nahrávat už v září. Jsem vděčná, že jsem si mohla vyzkoušet nahrávat rozhovory a zdokonalovat se v pokládání trefných návazných otázek. Přišla jsem na to, že je nejúčinnější pokládat kratší jasné otázky, než komplexní a dlouhé, jelikož se na ty kratší mohly ženy, se kterými jsem vedla rozhovor, jednodušeji rozpovídat. Díky nahrávání rozhovorů jsem poznala spousty nových žen, a ženy, které jsem již znala, jsem o něco hlouběji poznala. Bylo pro mě bylo zajímavé a inspirativní vést hlubší rozhovory s ženami, které byly o generace starší než já, a jsem moc vděčná, že jsem si mohla vyslechnout jejich rady a zkušenosti.

V rámci uměleckého cíle jsem se mohla zdokonalit v olejomalbě, a líbilo se mi, že jsem obrazy zároveň malovala jako ilustrace. Inspiraci na malby jsem čerpala různě, většinou jsem

si nejprve udělala přibližný návrh a začala malovat podle intuice. S obrazy jsem ve výsledku spokojená.

Použité zdroje

- Cambridge Dictionary: *body shaming*. ed. 2024. Online. Dostupné z: [BODY SHAMING | English meaning - Cambridge Dictionary](#) [citováno 2024-4-6]
- CEROLINI, Silvia; VACCA, Mariacarolina; ZEGRETTI, Anna; ZAGARIA, Andrea; LOMBARDO, Caterina. *Frontiers: Body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents*. ed. 2024. Online. Dostupné z: [Frontiers | Body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents \(frontiersin.org\)](#) [citováno 2024-4-6]
- FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0.
- GILKINSON, Taylor. Western Kentucky University TopSCHOLAR: *The Transformation of Gender and Sexuality in 1920s America: A Literary Interpretation*. ed. 2017. Online. Dostupné z: https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1688&context=stu_hon_theses [citováno 2024-3-15]
- GROGAN, Sarah. *Body image: Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Přeložila: Jana KRCHOVÁ. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-907-1.
- HANAN, Meave. *Dietetically Speaking: The Evolution of Female Body Image Ideals*. ed. 2021. Online. Dostupné z: <https://dieteticallyspeaking.com/the-evolution-of-female-body-image-ideals/> [citováno 2024-3-14]
- HAYES, Heather. Heather R. Hayes & Associates: *The Dangerous Revival of "Heroin Chic"*. ed. 2022. Online. Dostupné z: <https://www.heatherhayes.com/the-dangerous-revival-of-heroin-chic/> [citováno 2024-3-16]
- HOWARD, Jaqueline. CNN health: *The history of the 'ideal' woman and where that has left us*. ed. 2018. Online. Dostupné z: <https://edition.cnn.com/2018/03/07/health/body-image-history-of-beauty-explainer-intl/index.html> [citováno 2024-3-14]
- LICKTEIG, Beverly. The Child Advocacy Center Of Lapeer County: *Social Media: Cyberbullying, Body Shaming, and Trauma*. ed. 2020. Online. Dostupné z: [Social Media: Cyberbullying, Body Shaming, and Trauma - The Child Advocacy Center of Lapeer County \(caclapeer.org\)](#) [citováno 2024-4-6]
- MCLEOD, Saul. CommonLit. *Self Concept*. ed. 2008. Online. Dostupné z: <https://www.commonlit.org/en/texts/self-concept> [citováno 2023-11-27]
- National Eating Disorders Collaboration. *Body image*. Online. Dostupné z: <https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image/> [citováno 2023-11-25]

- Oxford Advanced Learner's Dictionary: *body image*. ed. 2024. Online. Dostupné z: [body image noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/body-image) [citováno 2024-3-16]
- ROLLER, Sarah, History Hit: *Women's Ideal Body Types across History*. ed. 2022. Online. Dostupné z: <https://www.historyhit.com/culture/female-beauty-renaissance/> [citováno 2024-3-14]
- TAN NGO, Nealie. AMA Journal of Ethics: *What Historical Ideals of Women's Shapes Teach Us About Women's Self-Perception and Body Decisions Today*. ed. 2019. Online. Dostupné z: [What Historical Ideals of Women's Shapes Teach Us About Women's Self-Perception and Body Decisions Today | Journal of Ethics | American Medical Association \(ama-assn.org\)](https://www.ama-assn.org/journal-of-ethics/what-historical-ideals-of-womens-shapes-teach-us-about-womens-self-perception-and-body-decisions-today) [citováno 2024-3-13]
- Verywell Mind. *What is Self-Concept?* Online. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-concept-2795865> [citováno 2023-11-25]
- VINNEY, Cynthia. ThoughtCo. *What is self concept in psychology?* ed. 2018. Online. Dostupné z: <https://www.thoughtco.com/self-concept-psychology-4176368> [citováno 2023-12-3]
- VOGES, Mona. M; GIABBICONI, Claire-Marie; SCHÖNE, Benjamin; WALDORF, Manuel; HARTMANN, Andrea S.; VOCKS, Silija. Frontiers, *Gender Differences in Body Evaluation: Do Men Show More Self-Serving Double Standards Than Women?* ed. 2019. Online. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00544/full#B41> [citováno 2024-1-10]