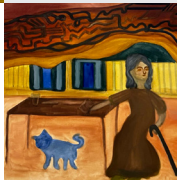
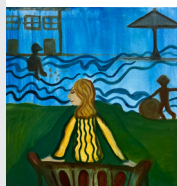
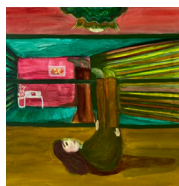


tělo



Emma Kennedy

Nejmladší generace



Kdybych měla na sobě něco hodně nebo ve větší míře odhalujícího, tak si řeknu, že nechci vypadat jako hoe, což si myslím, že je v těch západních zemích víc v pohodě, ale tady v Česku nemůžeš jít jenom v podprsence po ulici. Nejsou to jenom odhalující věci ale i něco co vybočuje z mojí komfortní zóny, to si taky často nevezmu. I přesto, že to neukazuje moje tělo, na to nemám koule. Nehci aby mě lidi soudili. Ale to nemám jen u vzhledu ale i jak se mi vede ve škole.

Snažím se si říkat: můžu nosit co chci. Každé má svůj vkus, každé má své hranice.

Je to hodně nový, dospíváš tak celkově. Jídlo je taky něco dalšího, problémy s jídlem vznikají například tak, že chceš něco kontrolovat. Víím, že jsem s tímto měla trochu problém a bylo to kvůli tomu, že jsem si chtěla dokázat, že mám kontrolu nad něčím ze svého života. Nebylo to vlastně vztažený k tělu. Myslím si, že v téhle generaci je to lepší, vííme o tom, že je tam problém. Myslím si, že vííme, že není zdravý dělat nějaký keto diety. Mám pocit, že všichni vííme, že to není zdravý a to je první krok.

Když jsem byla malá tak mi strašně vadilo, že když jsem se posadila tak se mi rozplácла stehna. Což je absolutně normální, to nejde aby se ti nerozplácла stehna, když si sedneš.

Uvědomit, že být zdravý je nejdůležitější. To že můžu chodit, tak jsem prostě happy člověk a myslím si, že každý ten rok na to přicházím víc a vidím krásu v té mé cestě.

Víc jsem začala koukat na ženský ideály a samozřejmě každé se začne srovnávat. Každé. Takže jsem si začala říkat, že bych chtěla být taková a taková. To bylo kolem mých třinácti let. Ale víím, že jsem zkrátka byla vysoká a chtěla jsem mít velký prsa a úzký pas a chtěla jsem vypadat víc žensky. V té době jsem si neuvědomovala, že jsem malá a ještě dorostu.

Na jedné straně jsou lidi, který hodně propagují self love a to je super a hrozně pozitivní, občas až moc pozitivní podle mě. Na druhé straně je strašně moc našich vrstevníků, kteří jsou v nemocnici, kvůli poruchám příjmu potravy nebo se poškozuji kvůli svému vzhledu a váze. Teď mi přijde, že je to strašně různý, strašně různý.

Když nás porovnáím s předchozími generacemi, tak tělo můžeš víc ukazovat, v pohodě si na sebe můžeš vzít crop top a šortky a nikdo si nic neřekne.

Do mých takových desíti nebo jedenácti let jsem se na to, 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 se mi to nelíbí a dva roky jsem s tím bojovala. Nejhorší bylo, když jsem přijela k prarodičům a první, co jsem slyšela bylo „Ty jsi zase vyrostla!“

Hele třeba ty sociální sítě propagují něco co je velmi úzký led, velmi úzký led. Člověk může spadnout do toho, že chce být takový nebo takový.

Když jsem si stěžovala, že mám malej zadek, tak mi moje máma říkala co by dala za svoji doby za malej zadek. Takže v mládí mojí mámy byly asi malý zadky dobrý a teď je lepší když tam něco máš. Ale řekla bych, že to, že máš být nějakým způsobem hubená je pořád stejný. Myslím si, že ta bodypositivity začala u nás tak 2010 a nahoru.

Jsem ráda taková jaká jsem a nehledím na ideály. Vždycky si uvědomuju co je pro moje tělo dobrý. Třeba dobrý jídlo, že je pro mě správná věc.

Hlavně fast fashion je čím dál tím víc, pro malý holky, než je to pro dospělý ženy. A taky ta móda se mění je to víc na mladý a fit lidi. 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.

Připadá mi, že se tahle generace víc zajímá o psychický zdraví a říká, že je to oukej se takhle nebo takhle cítit ohledně svého těla, že je to v pohodě.

Ne, že by mi na svém tělu nezáleželo, ale už mě nějak nezajímá co si o něm lidi myslí.

Když jdeme s kamarádkama do klubu, tak mi nevádí si vzít na sebe něco víc odhalujícího, ale když jdu například do školy, tak mě tam všichni znají a kdybych si vzala nějakou hezkou braletku, tak na mě budou všichni koukat jako co se se mnou děje. Je mi to v něčem jedno ale zároveň mi to je nepříjemný.

Moje máma má hodně problémů se sebeláskou a moc se nemá ráda, přitom je krásná, ale nedochází jí to. Říkám si, že bych tady do tohoto bodu nechtěla nikdy dospět, nechci se trápit tím jak vypadám až budu starší.

S odstupem času jsem si říkala, jak jsem se s touhle blbostí mohla trápit? Například, tamta má velký prsa nebo já chci být stejně hubená jako tahle a mít stejný oči jako támhle, pak jsem si uvědomila, že je to zbytečný. Každé máme něco.

Pamatuju si, že na prvním stupni to bylo hodně zvláštní, všechny holky koukaly hodně na filmy a na seriály, kde dospívající lidi, kterým mělo být třeba čtrnáct nebo třináct, tak byli doopravdy dvacetiletý holky, který byly úplně vyvinutý. My jsme byly takový dlouhý, vychrtlý a já jsem cítila, že nevypadám tak, jak bych měla vypadat.

Prostřední generace



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

To v čem jsme vyrůstali, tak všechno bylo podobný, jakákoliv odchylka byla patrná, že si myslím, že ani do sebe lidé tolik nenahlíželi.

Vtěhotenství jsem svoje tělo vnímala hezky, že je strašně pěkný. Po prvním těhotenství se mi podařilo všechny nabraný kilogramy shodit ale pak už to s každým těhotenstvím bylo těžší a těžší. Abych si v tomto věku udržela štíhlejší postavu, musela bych se hodně omezit a to se mi nechce. Čím je člověk starší a dospělejší, tím má větší nadhled. Je moudřejší a smířlivější sám se sebou. Člověk není na sebe tak náročnej protože by to bylo úplně k zbláznění, snažit se o nějaký ideál krásy, který nikdy nemůžeš splnit.

Myslím, že mou sebe-důvěru 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 práce, kterou dělám je smysluplná a přináší mi nějakým způsobem sebeuspokojení.

Myslím si, že když ti je padesát plus, tak se dobře znáš. Víš co jsou tvoje silný stránky a co nejsou a dokážeš to ocenit. Já nejsem taková perfekcionistka ani k sobě, ani k okolnímu světu a je to jednodušší život.

Stělem 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. Nakonec jsem u svých přirozených vlasů zůstala a jsem na ně pyšná. Ale musela jsem si k tomu dojít, byl to vývoj.

Vždycky jsem to brala tak, že ty hezcí lidi to měli jednodušší a myslím si to doted'. Nestartuješ z té stejné startovací pozice jako ti hezcí a musíš se víc snažit. Musíš hodně ukázat co v tobě je.

Zjistila jsem to, že lidi, který jsou milý a jsou vám příjemný, vám postupem času zkrásní. A naopak lidi, kteří mohou být velmi krásný, ale jsou povrchní kretění, se vám zhnusí. Tu krásnu přestanete vnímat.

Vdobě dospívání jsem byla se stavbou mého těla spokojená. Moje tělo bylo štíhlý, dá se říct ideální. Tehdy jsem hodně sportovala a měla jsem dobrou kondičku, což teď nemám a jsem z toho nešťastná.

Moje generace, byla vychovávána negativně, že vám vaše matka říká, že je všechno špatně. Já jsem k tomu přistoupila tak, že to není pravda. Rozhodla jsem se, že své matce nevěřím, že je všechno špatně, za všechno za co mě kritizovala, jsem si řekla ne takhle to já nevidím. Takže jsem se tomu postavila a přijala se jaká jsem.

Já jsem bodyshaming vlastně zažila kvůli svým zrzavým vlasům, protože na mě všichni pokřikovali zrzoun, palice nebo maškaro.

Vmém dospívání nebylo tolik jinakosti. Je teď větší volnost, svoboda a možností co všechno udělat a jak se obléknout. Ale stejně mi připadá, že se ty děti stejně oblékají v takových unifikovaných stylech, že oni stejně jsou rádi podobný aby zapadly. Já jsem ještě vyrůstala v osmdesátkách, to oblečení prostě nebylo, já jsem si ty věci šila. Bylo to málo dosažitelný. Museli jsme usilovat o víc moderní věci.

Já mám pocit, že v našem věku ukazovat tělo, i když je třeba hezký, není vhodný. Mám to v sobě takhle zakoreněný a nevím proč. Mám radši, když je žena hezky elegantně oblečená, ale nemusí mít nutně crop top.

Mně se smáli, že mám velký prsa, ale myslím si, že jsem si z toho nedělala velkou hlavu. 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.

Věkem zjistíš, že vzhled 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. Myslím si, že bys měla přijmout to co je přirozený a že stárneš.

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, i když si jsi nejistá sama sebou, tak to, jak se k tobě někdo chová a jak tě bere, tě může hodně hodit nahoru.

Ale jinak se snažím oblékat tak, abych se v tom co mám na sobě cítila dobře. Když je nějaký střih na mou postavu lichotivější, tak mu dám přednost.

Já jsem měla tu výhodu, že jsem měla konvenčně hezký tělo, který se líbí. Byla jsem štíhlá s velkýma prsama a štíhlýma nohama. A takhle jsem si představovala, že společnost chce, aby ten ideál krásy vypadal.

Myslím si, že je moje generace k sobě kritická, díky tomu, že jsme byli vychováni negativním způsobem, protože málokdo byl vychováván pozitivním způsobem jako ty mladší generace, já mám pocit, že je to až moc. Takže se bojím pojmenovat jak to cítí moje generace, protože si myslím, že je to individuální.

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 hezcí než tatínek a o něco chytřejší než maminka.

Myslím, že jsem trochu potlačovala svoje ženství, ani nevím proč. Abych to ženství vyzdvihla tak jsem začala chodit do kurzů burlesky a tam byl velmi silnej ženské kruh. Jedna z těch učitelek, absolutně nebyla štíhlá, ale byla to tak sexy žena, nádherná v každém svém pohybu a i to tělo, který opravdu nebylo štíhlý, bylo krásný. Je to o tom jak člověk své tělo nosí.

Nejstarší generace



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

Myslím si, že ženy si uvědomují, že se můžou hejbat jako v tom cvičení pro starší, a že choděj cvičit. Teď jsou moderní hůlky a mně se líbí, jak ty báby se sejdou a jdou někam na vycházku, na výlet spolu jdou. Že se hejbou. Přejde mi, že je to teď rozvinutější, že ženy o sebe víc dbají než dřív.

Vmé sebedůvěře teď 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 nezapamatuju. Musím i po psychický stránce něco dělat, luštím křížovky, luštím osmisměrky a to mě uspokojuje, kord když v těch osmisměrkách všechno vyškrtnám.

Já bych měla představu... moc představ úžasných, ale jsem si vědoma toho, že už to lepší nebude, že to bude horší. Takže se snažím udržet to co mám, tělo si oblíknu.

Někdy mi připadá se příliš dává přednost zdraví těla. Takový ty ba-bičky v domově důchodců jak tancují, co všechno dokážou a jak se bavějí. Říkám si: „Kdybyste se radši obrátily k Pánu Bohu a daly si do pořádku život.“ Pro mou generaci mi připadá, že komunistům se podařilo vytěsnit duchovní život a upřednostnit život tělesnej a každý má starost o to aby svoje tělo upevnil. Líčeť se, úpravy, vnější znaky mi připadají, že jsou příliš zveličovaný proti tomu, že by si člověk měl dát vnitřek do pořádku než zemře. Na mě ta doba působí, že lidi příliš zdůrazňují svůj zevnějšek. A jsou na špatný cestě ty starý lidi.

To pořádk, to závidíš pokládám. Ale nezávídím někomu, že je mladěj, protože to považuju za blbost závidět druhým, který teprve mladý jsou, to беру normálně, že nemůžu závidět mládí. Můžu třeba závidět, že je někdo výkonnej nebo hezkej to možná jo, ale není to už tak hrozný na starý kolena.

Jak člověk stárne, tím víc se se svým tělem musí naučit žít, protože vono mu selhává v různých momentech, nebo se různý věci porouchávají a musí se s tím trpělivě naučit vycházet protože člověk 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.

Ted' nad tělem přemýšlím, protože je takový chatrný a potřebovala bych, aby ještě vydrželo. Dokud ho budu potřebovat, dokud ho moje hlava bude potřebovat, tak by mělo vydržet. Potřebuju aby sloužilo.

Myslím si, že v mé generaci 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 důvodů, že chtějí aby něco vydrželo. Že bych chodila cvičit kvůli tomu, aby se mi vyrysoval pas, tak to asi ne. To je jako když házíš hrách na zeď to se tam nechytí. Buď něco vyzařuješ a buď to tam je nebo není.

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

Myslím si, že k tělu ted'ko takovému už to není to co to bejvalo. Mám tělo vrásčité, což mě hrozně štve a nechodím kvůli tomu ani plavat, protože mi není příjemný, že to svalstvo už nemám pevný, ale mám na něm vrásky.

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.

Když vidím své spolužáky, respektive své spolužačky, tak mi připadají, že jsou takový starý. Třeba si řeknu: „Jéžiš to je bába!“, ale přitom ta bába jsem taky. Řeknu si: „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 a je prima.

