

UNIVERZITA PARDUBICE

Fakulta filozofická

Snaha o vytvoření dokonalého těla

Šárka Kameníková

Bakalářská práce

2018

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Šárka Kamenfková**
Osobní číslo: **H14599**
Studijní program: **B6703 Sociologie**
Studijní obor: **Sociální antropologie**
Název tématu: **Snaha o vytvoření dokonalého těla.**
Zadávací katedra: **Katedra sociálních věd**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Bakalářská práce se bude zabývat vlivem sociálních médií a reklam na snahu o vytvoření dokonalého těla. Studentka bude svůj výzkum realizovat metodami zúčastněného pozorování během cvičení v kolektivu, rozhovory a dále bude analyzovat komunikaci na vybraných sociálních sítích- zaměří se na vytváření nového kultu krásy a na snahy žen o dosažení ideálu krásy. Cílem práce bude zjistit, jak média a kolektivní sport ovlivňují pohled na ženskou fyzickou krásu, jak tento vliv ženy reflektují. A zda snaha dosáhnout dokonalého těla přináší ženám uspokojení a pocit naplnění.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Dubský, J., Murdza, K., Urban, L. 2011. Masová komunikace a veřejné mínění. Praha: Grada Publishing.

Fialová, L. 2006. Moderní body: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada.

Grogan, S. 2000. Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. Praha: Grada.

Jirák, Jan a Barbara Kopplová, 2009. Masová média. Vyd. 1. Praha: Portál.

Mcquail, D. 2009. Úvod do teorie masové komunikace. Praha: Portál.

Schellmann, B. 2004. Média: základní pojmy, návrhy, výroba. Vyd. 1. Praha: Sobotáles.

Thompson, J.B. 2004. Média a modernita. Vyd. 1. Karolinum.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Lada Viková**
Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. března 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2018**



prof. PhDr. Karel Rýdli, CSc.
děkan



L.S.



PhDr. Adam Horálek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Snaha o vytvoření dokonalého těla“ vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích 17. 3. 2018

Šárka Kameníková

Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce Mgr. Ladě Vikové za její cenné připomínky a rady, které mi poskytovala během naší spolupráce, ale i za vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat svým informantkám, které mi věnovaly svůj čas a poskytly důležité rozhovory, které jsou nedílnou součástí této práce.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá vlivem sociálních médií a reklam na snahu o vytvoření dokonalého těla. Studentka svůj výzkum realizovala metodami zúčastněného pozorování během cvičení v kolektivu, rozhovory a dále analyzovala komunikaci na vybraných sociálních sítích zaměřených na vytváření nového kultu krásy a na snahy žen o dosažení ideálu krásy. Cílem práce bylo zjistit, jak média a kolektivní sport ovlivňují pohled na ženskou fyzickou krásu, jak tento vliv ženy reflektují. A pomocí kvalitativních metod zjistit, zda snaha dosáhnout dokonalého těla přináší ženám uspokojení a pocit naplnění v jejich životě.

KLÍČOVÁ SLOVA

sociální média, tělo, ideál krásy, sport, cvičení, žena

TITLE

Efforts to create the perfect body

ANNOTATION

This bachelor thesis deals with the impact of social media and advertisement on the effort to create a perfect body. The student implement her research by participating in observation during group exercises, interviews, and analyze communication on selected social networks - focusing on creating a new culture of beauty and on women's efforts to achieve ideal beauty. The aim of this work was to find out how media and collective sports influence the view of female physical beauty, how it influences women and whether the effort to achieve a perfect body gives women satisfaction and a sense of fulfilment in their life.

KEY WORDS

social media, body, beauty ideal, sport, woman

Obsah

Úvod.....	9
1 Metodologie	11
1.1 Metody výzkumu	11
1.2 Představení terénu	11
1.3 Průběh výzkumu.....	12
1.4 Zpracování dat.....	13
1.5 Výzkumné otázky.....	14
1.6 Údaje o informantkách.....	14
1.7 Etické aspekty z vlastního výzkumu	15
2 Základní terminologie.....	17
2.1 Body image	17
2.1.1 Negativní body image.....	18
2.2 Body Mass Index.....	19
2.3 Sebeúcta	20
2.4 Sebevědomí	21
3 Teoretické ukotvení výzkumu	23
3.1 Teorie self-diskrepance	23
3.2 Teorie sociálního srovnávání	23
4 Vliv rodičů	25
5 Podmíněnost krásy.....	27

5.1	Biologická podmíněnost.....	27
5.2	Kulturní podmíněnost.....	29
6	Antropologie těla	31
7	Média	33
7.1	Vliv médií.....	34
7.2	Časopisy a knihy	36
7.3	Sociální sítě	37
7.4	Kampaně pro nereálné ženy	38
8	Mýtus krásy.....	41
8.1	Ideál krásy	41
9	Důsledky snahy o dokonalé tělo	43
9.1	Cvičení	44
9.2	Cvičení v kolektivu	46
9.3	Estetická chirurgie.....	46
9.4	Diety.....	48
9.5	Poruchy příjmu potravy.....	51
10	Dokonalé tělo v budoucnosti	54
11	Závěr	56
	Seznam literatury	59
	Přílohy.....	61

Seznam tabulek

TABULKA 1: HODNOCENÍ SEBEVĚDOMÍ.....	21
--------------------------------------	----

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: BODY MASS INDEX.....	20
OBRÁZEK 2: MODELKY VICTORIA'S SECRET.....	39
OBRÁZEK 3: MODELKY SPOLEČNOSTI DOVE.....	40

Úvod

Moje bakalářská práce se zabývá velmi aktuálním, a nejen mezi ženami často hodně řešeným tématem-dokonalým tělem. Toto téma jsem si vybrala, protože si myslím, že je velmi blízké nejen mně, ale i mé věkové generaci. Jedná se o téma, které je v médiích velmi diskutované a rozebírané. Pohled na své tělo a jak se v něm cítíme, řeší ženy různých věkových kategorií. Zájem o to, jak vypadá naše postava, nás doprovází skoro každý den a média nám neustále poskytují další témata a rady k zdokonalování našeho vzhledu. Ve své práci jsem výzkum zaměřila na skupinu žen, která navštěvuje cvičení v malém městečku ve východních Čechách, v místním boxovacím centru. Dnešní ženy se už z velké části zapojují do různých sportovních aktivit, které byly dříve spíše mužskou záležitostí, ženy mají například zastoupení i mezi zástupci silových sportů.

V bakalářské práci se zabývám především tím, jak ženy vnímají nátlak médií na svoji postavu a jak snadno nechají ostatní, aby manipulovali s jejich vzhledem. Část práce je zaměřena na vysvětlení důležitých základních pojmů, které se vyskytují v mé práci a týkají se tématu. V těchto kapitolách se věnuji například pojmům, jako je body image, body index, sebevědomí a další. Tyto pojmy jsou důležité pro další kapitoly, ve kterých se vyskytují. Následně se v práci zaměřuji na psychické problémy a další důsledky spojené s přehnanou snahou a péčí o své tělo. Jedná se o různé druhy vyvolaných nemocí, jako je například bulimie a anorexie. Ve své práci se snažím vysvětlit vznik, fungování a účely médií, které hrají důležitou roli v životě žen a dívek.

V další části práce se zabývám například podmíněností krásy. Tuto kapitolu jsem rozdělila na dvě části, a to na biologickou a kulturní podmíněnost. V této kapitole se věnuji různým vlivům, které formují náš vzhled. Jedná se jak o geneticky dané údaje, které jsou v našem těle uloženy od narození, ale i například kulturní vlivy, které ovlivňují náš pohled na

krásu. Dále popisují mýtus a ideál krásy. Tato kapitola objasňuje význam zmíněného pojmu a jeho vliv na ženy. Poukazuji zde na to, že i muži, hrají důležitou roli ve spojení s ideálem krásy, a vším, co se tohoto pojmu týká.

Části kapitol jsou doplněné o rozhovory a informace, které jsem z těchto rozhovorů získala. Tyto rozhovory probíhaly se šesti informantkami, které navštěvují společně cvičení v boxovacím centru, a to kruhový trénink. Zajímalo mě tedy, jaký je jejich názor na řešení pojmu dokonalého těla. Jak ony přistupují ke svému tělu, co by na své postavě vylepšily, jak vnímají tlak médií, nebo kdo je pro ně inspirací.

Cíl práce

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, jakými způsoby se ženy snaží dosáhnout dokonalého těla a jejich názory na témata, která se k tomuto pojmu vztahují. Informace pro zodpovězení otázek jsem se snažila získat ve výzkumných rozhovorech a doplňovala je literaturou. V neposlední řadě bylo cílem mé práce přiblížit důsledky snahy o dokonalé tělo, které jsou s tímto pojmem velmi úzce spojené.

Výzkumné otázky

Ve své práci jsem si stanovila dvě hlavní výzkumné otázky, na které jsem se během práce zaměřila, a v závěru na tyto otázky díky výzkumu odpovídám. První výzkumná otázka byla zaměřená na postavu informantek a zní: Co informantky vede ke snaze dosáhnout dokonalé postavy? Druhá otázka se týkala médií a jejich vlivu na postavu žen. Média jsou jedním z témat mé práce. Výzkumná otázka: Jak ženy vnímají své tělo pod neustálým tlakem médií?

1 Metodologie

Ve výzkumu pro bakalářskou práci jsem využila kvalitativní metodu výzkumu, který mi umožnila poznat problematiku do větší hloubky.

1.1 Metody výzkumu

Otázky na daná témata, o kterých jsem se chtěla bavit, jsem měla sepsané, ale i tak jsem je mohla v průběhu rozhovorů měnit podle situace, v níž jsme se v rozhovorech právě nacházely. Ve svém kvalitativním výzkumu jsem se tedy nejvíce zaměřila na tzv. „polostrukturovaný rozhovor“, který je popsán v knížce Jana Hendla o kvalitativním výzkumu (Hendl 2005: 164). V průběhu rozhovorů jsem měla možnost pokládat otázky, které naše témata doplňovaly. Mnohdy byla tímto způsobem zjištěna data, která mě před uskutečněním rozhovorů nenapadla. Pro naše rozhovory jsem si připravila třicet čtyři otázek (viz příloha č. 1 a příloha č. 2), které jsem v průběhu rozhovorů ženám pokládala, a zajímala se o jejich odpovědi a reakce na dané téma. Na tyto výzkumné otázky jsem tedy u žen hledala odpovědi.

1.2 Představení terénu

Pro sběr informací jsem použila rozhovory se svými šesti respondentkami. Tyto ženy, jsem měla rozdělené na dvě skupiny, a to na starší, kde věková hranice byla od 30 let a mladší ženy do 30 let. Celkové věkové rozmezí těchto žen bylo od 18 let do 40 let. Se skupinou mladších žen jsem se scházela v místní kavárně, ale i na cvičení. Druhou skupinu žen jsem potkávala v místním boxovacím centru, kam chodí všechny cvičit. Před zahájením cvičení jsem s nimi probírala některé jednotlivé otázky, o kterých ženy hovořily.

Na začátku výzkumu jsem se pokusila zorientovat v prostředí, kde bude výzkum probíhat. Předvýzkum jsem zahájila o pár měsíců dříve v již zmiňovaném boxovacím centru, kde se následně z velké části uskutečnil můj výzkum. Kruhový trénink, který je vedený

úspěšnou mladou trenérkou, navštěvují společně s ženami i muži, ale já jsem se zaměřila jen na výzkum s ženami. Na trénink, který je 2x v týdnu, dochází přibližně 25 lidí, většina jsou ženy. Z těchto žen jsem poté vybrala ty, které nejčastěji navštěvují hodinu kruhového tréninku, a zaměřila jsem se na to, zda budou ochotné zúčastnit se a spolupracovat na mém výzkumu. Velká část z žen, které jsem oslovila pro výzkum, navštěvuje boxovací centrum více než jeden rok.

1.3 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal od června do září, kdy jsem především absolvovala výzkumné rozhovory s informantkami. Na tyto rozhovory jsem si vyhradila dostatek času, a proto mohl výzkum probíhat v klidu, bez spěchu.

Předem jsem měla určeno, že bych měla rozhovory uskutečnit s mladší a starší skupinou informantek. Oslovila jsem 10 žen a 6 z nich souhlasilo s výzkumem.

V této části předvýzkumu jsme se společně postupně dohodly na tom, kdy a na jakém místě bude nejlepší se scházet a diskutovat o tématech výzkumu. Ze začátku bylo jasné, že nebude možné, aby všechny ženy byly schopné se dohromady sejít. Pracovní a studijní důvody byly samozřejmostí, které jsem musela ve svém výzkumu respektovat a zcela je chápat. Dohodla jsem se tedy s nimi, že rozhovory z pracovně vytíženými informantkami budu vést před začátkem lekce kruhového tréninku a s dalšími informantkami se uvidím po domluvě, a to jak před začátkem cvičení, tak třeba v místní kavárně. Po řešení této záležitosti, jsem mohla zahájit výzkumné rozhovory.

Na začátku výzkumných rozhovorů jsem nejprve ženám vysvětlila, čeho se bude týkat má bakalářská práce, a co bych v této práci chtěla zjistit. Hovořila jsem o tom, že bych chtěla zjistit, co nejvíce ovlivňuje v dnešní době pohled žen na vnímání ženské krásy, ale i to, co je v dnešní době tím bájným ideálem krásy. Zajímalo mne i to, jak ženy smýšlí o dokonalém

těle. Myslím si, že otázka řešení dokonalého těla je, a bude velmi aktuální. Ženské tělo je neustále připomínáno v médiích, sociálních sítích, v časopisech a televizi. Informace, které dostáváme, nejsou pokaždé pro ženy ideální. Často nejsou pravdivé, a ani zdraví prospěšné. Mohou ženy a dívky ovlivnit špatným způsobem a spíše jim uškodit. Je zajímavé pozorovat, jak se měnil a neustále mění pohled na tělo žen, jak se ženy nechávají dobrovolně, ale i nedobrovolně ovlivňovat cizími lidmi a tím, co nám zprostředkovávají média a sociální sítě.

Kdybych měla hodnotit průběh našich rozhovorů, mnohem sdílnější byly ženy v mém věku, se kterými se mi komunikovalo o něco lépe. Starší ženy mě ale dokázaly velmi překvapit některými svými odpověďmi, v tom pozitivním smyslu. Ženy mi odpověděly na všechny mé předem připravené otázky a nestalo se mi, že by některá z žen odmítla na něco uvést odpověď.

1.4 Zpracování dat

Odpovědi jsem si zaznamenávala na papír, který jsem si poté přepisovala do svého počítače. Rozhovory jsem nenahrávala, jelikož mi stačily poznámky, které jsem si zapisovala na papír, a proto nemám žádný nahraný záznam z rozhovorů. Nahrávání rozhovorů mi přišlo jako tlak na informantky, které by se pod tímto tlakem nemusely chtít odpovědět na mé otázky v rozhovoru. Rozhovory bez nahrávacího zařízení mi tedy přišly osobnější. Zajímala jsem se o to, v čem jsem se během rozhovorů se ženami ztotožňovala a co jsem případně vnímala jinak. Poté jsem rozhovory začlenila do teorie, kterou jsem již měla připravenou před rozhovory. Snažila jsem se o nenásilné propojení těchto dvou částí.

1.5 Výzkumné otázky

Na začátku své práce jsem si předem určila 2 výzkumné otázky, na které bych chtěla v úplném závěru práce odpovědět. Tyto otázky zní:

1. Co informantky vede ke snaze dosáhnout dokonalé postavy?
2. Jak ženy vnímají své tělo pod neustálým tlakem médií?

1.6 Údaje o informantkách

V této části práce jsem uvedla základní informace o svých informantkách. Jsou to základní informace o ženách, které se týkají toho, kde tyto ženy bydlí, kolik jim je let, kde pracují nebo studují a něco málo o tom, proč si zrovna vybraly boxovací centrum a jako cvičení kruhový trénink.

Informantka č. 1 Barbora - věk 21 let, je studentkou vysoké školy se zaměřením na fyzioterapii, bydlí pár kilometrů od sportovního střediska, snaží se docházet na cvičení 3x týdně, boxerské centrum navštěvovala již v minulosti a kruhový trénink si vybrala proto, že chce vidět výsledky na své postavě a kolektivní cvičení ji baví.

Informantka č. 2 Lucie - věk 23 let. Tato žena studuje vysokou školu, a to již na magisterské úrovni. Stejně jako žena č. 1 bydlí v sousedním městě a na cvičení to má necelých pět minut autem, kruhový trénink si vybrala kvůli tomu, že se cvičí v kolektivu, a to ji vždy vyburcuje k lepším výkonům.

Informantka č. 3 Adéla - věk 18. Jedná se o studentku střední školy se zaměřením na zdravotní sestru, jedná se o nejmladší ženu v našich rozhovorech. Bydlí v sousedním městě a na cvičení dojíždí 2x týdně, kruhový trénink navštěvuje krátce, přibližně 3 měsíce. Důvodem, proč si vybrala kruhový trénink, je to, že by ráda vylepšila svoji postavu.

Informantka č. 4 Markéta - věk 33 let, žena ze starší skupiny respondentek. Pracuje v nehtovém studiu, bydlí v místě cvičení a do boxerského centra chodí cvičit už 3 roky. Začínala s dalšími druhy cvičení, jako je např. piloxing, a dnes dochází i na kruhový trénink, přibližně 2x v týdnu. Na cvičení chodí kvůli tomu, že podle ní není žena nikdy spokojená se svojí postavou a stále je co zlepšovat.

Informantka č. 5 Jana - věk 35, pracuje od své maturity v automobilovém průmyslu, bydlí v místě cvičení a na kruhový trénink se snaží chodit 3x týdně. Podle ní je kruhový trénink výborný pro získání pěkné svalové hmoty, ke sportu ji přivedli rodiče, přibližně od 7 let.

Informantka č. 6 Aneta - věk 42 let, tato žena pracuje jako úřednice. Jelikož má sedavé zaměstnání, oceňuje na cvičení to, že se může po práci protáhnout a zpevňovat své tělo. Bydlí v sousedním městě a na kruhový trénink chodí kvůli snižování váhy, a aby předešla zdravotním problémům. Většinou jezdí na cvičení 2x v týdnu.

1.7 Etické aspekty z vlastního výzkumu

Hned na začátku výzkumu jsem se svých informantek zeptala, jestli budou chtít být v mé práci uvedeny pod svým pravým jménem. Ujistila jsem je, že pokud nebudou chtít zveřejnit své pravé jméno, tak nebude problém s jeho změnou. Nakonec jsem pro informantky cíleně použila falešná jména, jelikož 3 z nich vyslovily přání, abych jejich pravé jméno neuvedla. Tento krok byl pozitivní v tom, že ženy byly podle mě při rozhovorech více otevřené. Ve své práci tedy ani neuvádím název města, ve kterém jsem svůj výzkum prováděla.

Během jednoho setkání s mojí informantkou jsem od ní získala citlivé informace týkající se její rodiny, které jsem se později, na přání této ženy, rozhodla ze své práce vyjmout a nepoužít je. Všem informantkám jsem se snažila ve všem vyhovět a byla jsem ráda za jejich ochotu během trávení svého osobního volného času se mnou.

Informantkám jsem se snažila vyjít vstříc i během rozhovorů. Jedné z nich jsem během výzkumného rozhovoru vyhověla v tom, že tato žena nechtěla v přítomnosti další informantky hovořit na téma anorexie a bulimie, a tak jsem pro tuto informantku připravila setkání navíc (viz kapitola č. 9.5 Poruchy příjmu potravy).

2 Základní terminologie

Být zdravá a mít krásné tělo – to jsou nejčastější přání žen. Ženy se mnohdy na své tělo dívají velmi zkresleně a hůře, než jak tomu je ve skutečnosti. Naše tělo není jen schránka z kostí a kůže. Skládá se z mnohem více substancí, mezi které patří i emoce nebo rozum.

Prvním, kdo se začal zabývat vnímáním lidského těla a zkoumal ho jak z psychologického, tak i ze sociologického hlediska, byl ve 20. století Paul Schilder. Podle něj je vnímání vlastního těla spojeno s chováním k ostatním lidem, jedná se o určitý odraz těla (Grogan 2000: 11). „*Schilder definoval způsob vnímání těla jako „obraz vlastního těla, který si vytváříme v mysli, to znamená způsob, jakým se tělo jeví nám samým“* (Schilder, 1950, s. 11) (Grogan 2000: 11).

2.1 Body image

Jak uvádí S. Grogan, pojem "body image" se začal používat od roku 1950, kdy označoval jak přitažlivost těla, tak i hranice a vnímání různých tělesných vjemů. Jak už jsem zmínila v předešlém odstavci, tak podle Schildera body image vysvětluje to, jakým způsobem člověk přemýšlí o svém těle, ale i to, jak ho vlastně vnímá a cítí. Pojem body image se skládá ze základních prvků jako je hodnocení přitažlivosti těla, pocity spojené se vzhledem postavy, odhadování tělesné velikosti (Grogan 2000: 11). Podle mě, je velmi obtížné hodnotit, co je v rámci našeho vzhledu přitažlivé a co není. Respondentka ze starší skupiny uvedla, že její pohled na kritéria přitažlivosti a toho co se jí na těle líbí, se v čase velmi změnil.

S. Grogan vysvětluje, jak v polovině devadesátých let se psychologové ve Velké Británii začali více zajímat o způsob vnímání těla z psychologického hlediska a na konci 20. století velmi výrazně stoupal zájem a o vnímání lidského těla postavě (Grogan 2000: 11-12). „*Také psychologové se začali více zajímat o psychologické aspekty způsobu vnímání těl spokojenost s tělem... Zájem o způsob vnímání těla na konci 20. století evidentně vzrůstá*“

(Grogan 2000: 12). Velmi tedy záleží na tom, jak my samy své tělo vnímáme a jsme s ním spokojené. „Představa, jakou má člověk o vlastním těle, je do značné míry určována sociální zkušeností. Představa těla je elastická a je otevřená změně působením nových informací“ (Grogan 2000: 12).

2.1.1 Negativní body image

Pojem *body image* má i svoji negativní stránku. „Širší pojem negativního body image zahrnuje tělesnou nespokojenost a nesprávné vnímání těla, typické je přecenění hmotnosti (102). Každá ze složek body image se může objevovat samostatně a může vést k pokusům o snížení váhy“ (Novák 2010: 21). Mezi tyto negativní složky patří i situace, které se na sebe postupně nabalují, až se jednou stanou nekontrolovatelnými. „Tlak rodičů a vrstevníků, posměšky a individuální psychologické vlivy se sbíhají ve výslednou nespokojenost s tělem“ (Novák 2010: 21). Na základě tohoto pojmu vzniklo i velké množství různých studií, které se zabývají negativním body image a jeho dopadem na ženy. „Parekh a Smith (98) zjistili, že ženy s negativním body image si ve srovnání se ženami s pozitivním body image pozorněji všimají reklam, v nichž vystupují fyzicky atraktivní štíhlé ženy“ (Novák 2010: 22).

Velmi mnoho žen se nedokáže smířit se svojí vlastní postavou, a často by něco na svém těle změnily. Z rozhovorů se svými informantkami vyšlo najevo, že je pro všechny tyto ženy hodně důležitý jejich vzhled. Jedna z informantek přímo uvedla, že každá žena by měla o sebe pečovat a nemělo by jí být jedno, jak vypadá její postava a jak fyzicky, ale i z psychického hlediska působí na své okolí. Se svými informantkami jsem rozebírala i to, zda je krásný vzhled zárukou úspěchu. Někdy se může realita jevit tak, že ženy se často soustředí na to, že dnešní společnost si velmi cení dokonalých těl, ale i to nemusí být zárukou toho, že všechny krásné ženy jsou stejně přitažlivé pro muže. Jedna z mladších informantek, Lucie, uvedla, že pohled na dokonalou postavu, především u mužů je velmi odlišný. Zmínila, že

dokonalá postava někdy nezaručuje úspěch u mužů, ale i celkově ve společnosti. Muži dokážou v mnoha případech před krásu zařadit skvělý smysl pro humor nebo inteligenci ženy.

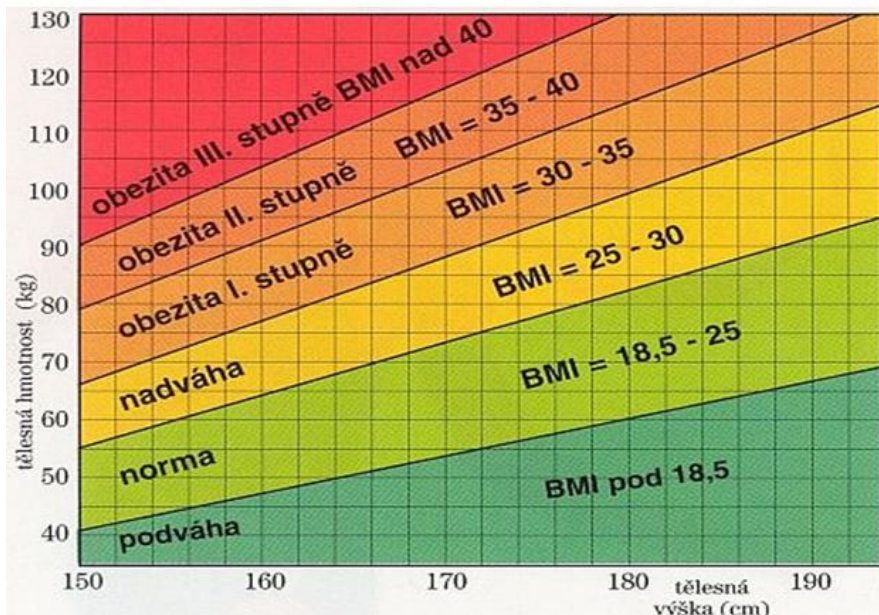
2.2 Body Mass Index

Naše tělo se v průběhu života velmi mění, a to přináší buď občasné přibírání na váze, nebo úbytek váhy. To, jestli je naše postava přiměřená, se dá hodnotit mnoha různými způsoby. Tabulkové hodnoty je ale nutné brát s určitou rezervou, a ne se jen bezhlavě jimi řídit. Je důležité si uvědomit, jakým životním stylem žijeme, zda jsme sportovci, nebo preferujeme klidový režim. Tyto údaje tabulky nevyhodnocují, a proto mohou být výsledky mnohdy zavádějící.

Jedním z hodnotících kritérií je tzv. BMI=Body Mass Index, Quetelův index, Broccův index apod.).

S. Grogan ve své knize píše, že je to jedno z nejvyužívanějších kritérií pro zjištění ideální hmotnosti člověka (Grogan 2000: 18). L. Fialová zdůrazňuje, že tyto ideální hmotnosti jsou ovšem často přizpůsobeny pro danou skupinu lidí, a proto pro jiné mohou být výsledky pomocí tohoto měření nevhodné. Může se jednat například o sportovce, jejichž hmotnost může být mnohonásobně vyšší než nespportujícího člověka, a přitom bude mít podle těchto hodnot horší výsledky. Autorka upozorňuje na to, že tyto kritéria totiž neřeší podíl tuků a svalů v těle, což je velmi důležité pro správný výsledek (Fialová 2006: 36-37). „BMI je vypočten jako hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky uvedené v metrech. Normální rozsah BMI se pohybuje mezi 20 a 25. Za nadváhu je považován BMI mezi 25 a 30, za obezitu BMI vyšší než 30“ (Grogan 2000: 18).

Obrázek 1: Body Mass Index



zdroj: <http://www.medila.cz/website/rozcestnik/vysetreni/sports/bmi/>

V rámci výzkumu jsem požádala své informantky, jestli by byly ochotné vypočítat svoji vlastní hodnotu BMI. Z výsledků vyplynulo, že čtyři ze šesti žen vypočítaly výslednou hodnotu, která se nacházela v normě. Zbylé dvě ženy dostaly výsledek s hodnotou, která se pohybovala v hodnotách pro nadváhu. U těchto žen ale došlo ke špatnému vyhodnocení jejich hodnoty. Tyto ženy nemají sklon k silnější postavě, ale jejich tělo má mnohem více svalové hmoty než postavy žen, které se nevěnují silovému cvičení.

2.3 Sebeúcta

V mnoha případech je jedním z nejdůležitějších faktorů v životě žen sebeúcta k vlastnímu tělu. Podle Nováka je všeobecně známé, že: „Lidé, kteří mají nízkou sebeúctu, výrazněji reagují na kritiku vlastní osoby, vykazují častější fluktuace nálady a nestabilní sebepercepci. Jsou citlivější a ovlivnitelnější informacemi v tom, jak je vidí ostatní lidé“ (Novák 2010: 20). Nejvíce zranitelné jsou v tomto tématu mladé ženy, jejichž tělo a chování není ještě vyzrálé. Dívky jsou v tomto věku nejcitlivější na téma své postavy a celkového fyzického vzhledu. „Pesa (99) odhaduje, že asi 33% bělošek trpí poklesem sebeúcty v období adolescence.

Když se dívek dotazoval na jejich sebeúctu, nejčastěji se mu dostalo odpovědi, že nejdůležitější je, jak vypadají. Sebeúcta u dívek patrně velmi souvisí s oceňováním fyzického vzhledu“ (Novák 2010: 20). V rámci výzkumu mě zajímalo, jestli ženy potřebují slyšet, že jsou krásné, a zda případné pochvaly přijímají beze slov, jako například, že dotyčný přehání. Pouze dvě respondentky mi sdělily, že jim nedělá problém přijmout pochvalu. Pro tyto dvě respondentky to je vcelku normální. Zbylé čtyři respondentky odpovídaly záporně. Většinou neumí kompliment přijmout, jelikož nejsou přesvědčené o jeho pravdivosti. Jedna z respondentek přímo uvedla, že se v ten moment velmi stydí.

2.4 Sebevědomí

Ačkoliv je pojem sebevědomí v dnešní době rozšířený a velmi se o něm mluví, většina z nás mu nevěnuje velkou pozornost a často ho bere jako naprostou samozřejmost. Sebevědomí ale hraje v životě žen a dívek velmi významnou a výraznou roli. S. Grogan ve své knize poukazuje na to, že lidé, kteří mají vyšší sebevědomí, vnímají své tělo mnohem pozitivněji. „U dospívajících dívek je podle názoru autorů třeba vést aktivity zaměřené na budování sebevědomí“ (Grogan 2000: 152-153).

V průběhu rozhovorů jsem ženám položila otázku, jak by ohodnotily své sebevědomí stupnicí. Otázka zněla: Jak byste ohodnotila vaše sebevědomí na stupnici 1-10 (10 nejvíce)?

Tabulka 1: Hodnocení sebevědomí

Starší skupina žen	7	6	8
Mladší skupina žen	6	5	4

Z tohoto hodnocení vyplývá, že starší skupina respondentek hodnotí své sebevědomí mnohem lépe než mladší respondentky, jejichž hodnocení bylo v menších číslech. Starší ženy

si tedy svého těla mnohem více váží a vidí se v mnohem pozitivnějším světle než jejich mladší kolegyně.

Velmi často se u žen hovoří o nízkém sebevědomí, které má za příčinu další negativní dopady. Je důležité zmínit, že sebevědomí není něco, s čím se narodíme, ale je nutné na sebevědomí pracovat a zdravě ho zvyšovat. Podle mne žena, která má zdravé sebevědomí je okolím vnímána mnohem pozitivněji. S. Grogan uvádí: „Dnes dostupná data prokazují souvislost dvou proměnných, ale neříkají, zda vysoké sebevědomí vede k lepšímu obrazu vlastního těla (má-li člověk kladný vztah k sobě, obvykle má dobrý pocit i ze svého těla) nebo zda dobrý pocit z vlastního těla posiluje sebevědomí, či zda je ve hře ještě nějaký jiný faktor. Zdá se pravděpodobné, že sebevědomí a spokojenost s vlastním tělem jsou ve vzájemně příčinném vztahu“ (Grogan 2000: 153). Informantka Aneta: „Když jsem jako mladá holka přišla do Prahy studovat vysokou školu, poznala jsem, jaké jsou rozdíly ve výchově žen v malých městech a ve velkých. U nás v rodině jsem byla vedena spíše k tomu, abych na sebe zbytečně neupozorňovala a vždy se chovala slušně. Oproti tomu mé spolužačky byly o dost drzejší a průbojnější. Myslím, že mít zdravé sebevědomí je velmi dobré a pro dnešní společnost velkou výhodou“ (Rozhovor s Anetou 3. 8. 2017). Na sebevědomí tedy můžeme neustále pracovat a zlepšovat ho. Vyšší sebevědomí může ženám pomoci nejen v jejich osobním životě, ale i na poli pracovním.

3 Teoretické ukotvení výzkumu

3.1 Teorie self-diskrepance

Často zaznívá, že být ve svém těle spokojený je velmi důležité. Mnoho lidí by si ale přálo vypadat trochu jinak. Novák ve své knize píše: „U lidí je možné nalézt trojí druh domněnek: kým jsou (vlastní já), kým by chtěli být (ideální já) a kým by měli být (nadjá či svědomí). Pokud existuje rozpor mezi vlastním a ideálním já, mluvíme o tzv. ideálové diskrepanci“ (Novák 2010: 31). M. Novák uvádí pro představu příklad: „Jsem malá, ráda bych byla větší“ (Novák 2010: 31). Informantka Aneta uvedla: „Vždycky jsem záviděla malým a drobným kamarádkám, protože já jsem byla o dost silnější a vyšší, přála jsem si být jako ony.“ (Rozhovor s Anetou 1.8.2017).

3.2 Teorie sociálního srovnávání

V dnešní době existuje mnoho sociálních antropologických teorií. Jednu z teorií, která se týká vzhledu a těla, je teorie sociálního srovnávání, kterou jsem zařadila do této kapitoly. M. Novák se zmiňuje o tom, že v roce 1954 byla Festingerem vyvinuta teorie sociálního srovnávání, podle které se většina lidí srovnává s nejdůležitějšími lidmi ve svém okolí. Mnohdy to může být i jen srovnávání se svými sourozenci. Velmi často po opakování srovnávání může docházet ke stále většímu snižování sebeúcty. M. Novák píše: „U žen, které referují o vysoké míře zvnitřnění sociokulturních norem štíhlosti a atraktivity, je pravděpodobnější, že po sledování idealizovaných mediálních obrazů se objeví výkyvy v náladě a spokojenosti se svým tělem“ (Novák 2010: 32). Z tohoto vyplývá, že tato teorie je velmi propojena s pojmem sebeúcty, kterou jsem již zmínila v předminulé kapitole (viz kapitola č. 2.3 Sebeúcta). Autor zdůrazňuje, že může docházet k zvyšování agrese a vzniku depresí. Nejčastěji se však, zejména ženy, snaží srovnávat například s modelkami, jejichž štíhlé a atraktivní postavy jsou stále více dávány za vzor v médiích. Je důležité, aby ženy

rozlišovaly realitu od vytvořených ideálů, a tedy i nereálného srovnávání (Novák 2010: 31-32).

Z mého výzkumu vyšlo najevo, že ženy se v dnešní době s modelkami skoro nesrovnávají, většinou je inspirují obyčejné ženy, které se o sebe starají, dodržují zdravý životní styl a inspirují další ženy k pozitivním změnám v jejich životě. S ženami jsem vedla rozhovor na téma ohledně toho, jak jsou samy se sebou a svým vzhledem spokojené. Zde se už jejich odpovědi začaly lišit. Větší spokojenost se svým tělem uvedly ženy ze starší skupiny. Jedna informantka ze starší skupiny mi odpověděla, že je teď mnohem spokojenější, než byla například před deseti lety, kdy měla mnohem silnější postavu a byla celkově se svým vzhledem nespokojená. Myslí si, že dnes má mnohem lepší postavu a je celkově spokojenější. Svoji postavu vnímá v pozitivnějším světle díky cvičení, na které dochází do boxovacího centra už skoro rok a půl. Uvedla ale, že na svojí postavě by chtěla ještě více zapracovat, aby její spokojenost byla ještě vyšší. Oproti tomu mladší informantka Lucie je se svojí postavou spíše nespokojená. Svůj vzhled vnímá jako neatraktivní, jelikož se nedokáže smířit s tím, že je malého vzrůstu a silnější postavy. I když většinu svého volného času tráví zlepšením svého fyzického vzhledu, její spokojenost je stále na stejně nízké hodnotě. Druhá žena ze starší skupiny je se sebou částečně spokojená. Ráda by docílila lepší postavy, ale uvedla, že vzhledem k jejímu věku, je už teď mnohem těžší svoji postavu zlepšovat. Jako jeden z důvodů uvedla i pracovní dobu, která ji její úsilí velmi razantně znesnadňuje. Poslední informantka ze starší skupiny je v současné době velmi spokojená a uvedla, že její okolí si toho velmi často všimá a chválí ji. Zbylé informantky měly velmi podobné odpovědi. Se svým tělem jsou spíše nespokojené a raději by ho nějakým způsobem vylepšily.

4 Vliv rodičů

Z rozhovorů s informantkami vyplynulo, že velmi zásadní roli v životě nás všech hrají naši rodiče, kteří nám předávají jak kulturní zvyky a tradice, tak i představu o dokonalém těle. Skoro všichni rodiče se snaží co nejvíce podporovat své děti a pomáhat jim. Rodiče se mezi sebou mnohdy předhánějí, čí dítě je lepší, sportovně nadanější, nebo dokonce štíhlejší. Často si rodiče skrz své děti plní sny, které se jim samotným nepodařilo splnit, a děti berou jako skvělou příležitost pro jejich vyplnění.

M. Novák zdůrazňuje, že zlom nastává v období puberty, kdy se dětské tělo začíná měnit na ženské, a objevují se ženské tvary, které velmi často souvisí s přibýváním na hmotnosti a zakulacování partií, které byly do této doby v pozadí. Dívky v této době podvědomě, aniž by si to uvědomovaly, napodobují svou matku a mají v ní určitý vzor. Uvádí, že mnohdy se dívky ocitají v emočním napětí a očekávají od rodičů pomoc. Většinou si matky neuvědomují, že v této době je jejich perfekcionismus a ambice, které vkládají do svých dcer spíše přítěží. Velmi často se matky snaží svým dcerám poradit v otázce hubnutí, nebo jim dokonce jejich vzhled vyčítají. Toto chování si dívky pamatují až do dospělosti. Negativní chování, zejména ze strany matky často končí u nějaké poruchy příjmu potravy (Novák 2010: 25-26).

Na vliv rodičů, ohledně postavy, jsme narazily i během našich rozhovorů. Žena z mladší skupiny informantek, Adéla, se svěřila s tím, že její rodiče ji od mala vedli ke sportu a snažili se o to, aby byla neustále v pohybu, jelikož v jejich rodině jsou sklony k silnější postavě. Tato informantka zmínila fakt, že kdyby rodiče na ni nevyvíjeli tlak, ohledně sportovních aktivit, tak si myslí, že by v dnešní době měla problémy se svojí váhou. Oproti tomu starší informantka, Jana, uvedla, že přílišný tlak rodičů na to, aby se věnovala sportu, měl na ní spíše negativní dopad. Přibližně do dvaceti let se sportovním aktivitám zcela

vyhýbala, protože na ně měla špatné vzpomínky. Uvedla, že aby měla znovu ráda sportovní aktivity, tak musela dospět a začít sportovat společně s přáteli. Je tedy důležité umět správně motivovat, aby nedošlo k negativnímu ovlivnění.

5 Podmíněnost krásy

Vzhled našeho těla je ovlivňován mnoha různými faktory, které společně vytvářejí konečnou podobu našeho těla. Některé z těchto faktorů můžeme vlastní vůlí ovlivnit, ale většina je od narození zakódovaná v našem těle. Nikdo z nás nemá na světě svoji kopii, občas se ale setkáváme s lidmi, kteří nám jsou podobní. V případě jednovaječných dvojčat se jedná o celkem stejné jedince, jejichž vzhled je mnohdy téměř totožný.

5.1 Biologická podmíněnost

V knize Ludmily Fialové *Moderní body: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla* je uvedený fakt, že vysoká žena by chtěla být menší, mohutnější žena drobnější a silnější žena hubenější. Vždy si žena najde něco, co by se na ní dalo vylepšit, ale ne vždy se dají všechna přání žen splnit. Z velké části je naše postava ovlivněna genetikou rodičů a tu nelze změnit, ale genetika pokaždé nemůže za to, jak vypadá naše postava, rozhoduje více faktorů.

Podle Fialové na světě existují různé typy lidí, pro které jsou specifické určité znaky, které vytvářejí to, jak vypadáme. Autorka v knize popisuje, že jen v Evropě máme hned na výběr ze čtyř antropologických typů lidí:

- **Typ severský** – pro osoby tohoto typu je charakteristická vysoká postava a typická prodloužená hlava a obličej
- **Typ východní** – lidé bývají menší a i jejich hlava je většinou kratší a menší
- **Typ adriatický** – neboli dinárský typ, je vysoké postavy s širší a vyšší hlavou
- **Typ západní** – tento typ je střední postavy, s typickou krátkou a širokou hlavou

Dále tato autorka poukazuje na to, že většinu informací o našem vzhledu máme od svých rodičů a jsou zapsané v genech. Jedná se o informace typu jako: jaká bude naše výška, hmotnost, nebo celkové rozložení postavy. Je dokázáno, že chlapci většinou dědí postavu po svém otci a dívky zase po matce. S předurčenými proporcemi se dá ale i pracovat, jelikož

svoji postavu můžeme ovlivnit, jak sportem, kterým ji můžeme ovlivnit až z 30 %, ale i složením svého jídelníčku. Ne vždy je tedy možné vymlouvat se na to, že máme naši postavu už dopředu předurčenou a nemůžeme s ní nic dělat (Fialová 2006: 29-33).

Ve výzkumných rozhovorech jsem se se svými informantkami bavila o tom, co si myslí o tom, že z velké části závisí na našich genech, jaká bude v dospělosti naše postava. Čtyři informantky mi potvrdily, že jejich postavy jsou velmi podobné postavě jejich matky. Jedna z mladších informantek, Lucie, uvedla, že její postava je nejen podobná její matce, ale i babičce z matčiny strany. Potvrdilo se tedy, že postava dcery je z velké části kopií matky. Tato informantka uvedla, že u ní v rodině jsou ženy silnější postavy. Myslí si, že je těžké ovlivnit to, jak by měla vypadat, když jsou v její rodině velmi silné genetické předpoklady pro plnější tvary těla. Další žena si myslí, že je určitě možné si představit, jestli budeme malé postavy nebo budeme působit mohutněji. Uvedla, že když jsou rodiče malého a drobného vzrůstu, je velmi malá šance, že budeme vysoké a mohutnější postavy. Také si myslí, že geny pravděpodobně velmi ovlivňují náš vzhled, ale je možné alespoň trochu předcházet například silné postavě. Když budeme dodržovat zdravý jídelníček a cvičit, budeme vypadat lépe, než kdybychom pro to nic nedělaly a svoji postavu přikládaly jenom genům.

Zbylé dvě informantky mají odlišné postavy od svých maminek. Jedna mi to objasnila tak, že se od mala věnovala gymnastice, která jí velmi ovlivnila vzhled postavy. Zatímco její maminka je drobné postavy, ona má postavu mnohem silnější a mohutnější. Druhá informantka má oproti své matce mnohem drobnější postavu. Myslí se, že její postava je více podobná té, kterou má její otec.

Podle L. Fialové je velmi důležité i prostředí, ve kterém žijeme, to nás může ovlivnit, jak kladně, tak i záporně. Naši postavu ovlivňuje místožití, z čeho se skládá náš jídelníček, nebo i podnebí. Tyto podmínky se řadí mezi biogeografické. Dále má na nás vliv i kulturní

a společenské sféra, která nás od dětství obklopuje. Ovlivňují nás sociální podmínky, ve kterých vyrůstáme a později žijeme, nebo naše finanční situace. Důležitou roli má i výchova od našich rodičů, která nás zásadně formuje do života. Často si to ani neuvědomujeme, ale z velké části přebíráme výchovu a jídelníček od svých rodičů. Později tyto naučené věci aplikujeme i na své děti (Fialová 2006: 34).

L. Fialová se domnívá, že se často uvádí, že aby naše tělo působilo atraktivně, záleží i na tom, jak souměrné máme tělesné partie. Jedná se o estetický vzhled těla, který je velmi důležitý pro atraktivitu. Čím úměrněji působí jednotlivé části těla, tím naše postava lépe vypadá. Záleží tedy na tom, jaký máme např. obvod břicha, hrudníku, nebo pánve. Ideální typ postavy je ten, který má nejnížší obvod břicha a protiklad tohoto ideálu je největší obvod břicha. Lidé této skupiny zapadají do skupiny obézního typu (Fialová 2006: 46-47). V rozporu s tím, co uvádí Fialová ve své knize, bych zmínila, že naše postava není souměrná. Například náš obličej má jinou souměrnost, pravá a levá strana tváře je trochu jiná.

5.2 Kulturní podmíněnost

Každá kultura chápe pojem ženské krásy odlišněji. Zatímco tam, kde je štíhlé tělo považováno za atraktivní, může pro jinou kulturu znamenat úplný opak, štíhlá žena může být považována za nezdravou a neschopnou plodit a vychovávat děti. S. Grogan to popisuje tak, že v tomto případě se hodně často jedná o méně vyspělé a chudé části světa, kde je každý kilogram navíc na ženské postavě vítaný. Žena silnější postavy se nemusí bát, že by ji lidé měli za nemocnou, nebo dokonce chudou. V těchto chudých státech je silnější postava známkou dobré životní úrovně a pevného zdraví. Naopak ve státech, které jsou přesyceny obrovským množstvím jídla, se pod pojmem krásného těla myslí štíhlá postava. Je to z velké části i tím, že žena je každý den obklopena velkým výběrem a je jen na ní, zda se bude ve své stravě ovládat a bude schopná odolat všem nástrahám v podobě nezdravého jídla, za účelem

dosažení štíhlé postavy, kterou si žádá společnost (Grogan 2000: 25-26). Každá společnost tedy vnímá krásu odlišněji a důležitou roli hraje prostředí, ve kterém žijeme.

V rámci svého výzkumu jsem se zabývala i tím, zda ony vnímají vliv kultury na svoji postavu, nebo co si případně myslí o kulturní podmíněnosti, jak dokáže ovlivňovat postavy žen. U starší skupiny žen převažoval názor, že to, jak by měla vypadat ženská postava, se podle nich přenáší mezi generacemi. Vysvětlily to tak, že jejich babičky zastávaly názor, že žena by měla být tzv. krev a mléko, jinak řečeno, silnější postavy. Tyto utkvělé myšlenky později začaly používat matky informantek. Mladší ženy na to navázaly tím, že si z výchovy svých babiček pamatují, jak jim bylo neustále říkáno, že všechno jídlo se musí sníst, protože co by za to děti v chudých státech, většinou myšlena Afrika, daly. Na toto přesvědčování si informantky velmi dobře pamatují a dodaly k tomu, že bylo pro ně v pozdějším věku si těžké odvyknout od naučeného dojídaní jídla a přejídání se. Všechny informantky se shodly na tom, že společnost a její kultura má velký vliv na ženu a její postavu.

6 Antropologie těla

Naše tělo nás provází celý život a často je v mnoha společnostech a kulturách vnímáno odlišněji. M. Soukup píše: „Antropologie těla hledá inspiraci v řadě věd o člověku, společnosti a kultuře. Hlavní podněty čerpá především z psychologie, sociologie, historie, filosofie a biologie, jejichž poznatky usiluje tvůrčím způsobem integrovat“ (Soukup 2011: 1). Lidské tělo není studováno jen pro vzhled a biologické funkce, ale i pro kulturní účely. „Stranou zájmu nezůstává ani rovina vztahu jedince k tělu, souvislosti mezi stavy těla (*sóma*), duše (*psyché*) a vlivy životního prostředí,“ zmiňuje Soukup (Soukup 2011:1). Zmínila bych, že každá kultura zachází s tělem jinak, a může ho i odlišně chápat. „Každá konkrétní kultura rozmanitým způsobem lidské tělo uchopuje (například způsob chůze a běhu, hygienické návyky). Tělo se převádí z řádu přírodního do kulturního. Každá známá kultura nějak zachází s tělem, upravuje jej, disciplinuje a přikládá mu nejrůznější významy“ (Soukup 2011: 1).

Zacházení s tělem je mezi kulturami a jejich tradicemi velmi rozmanité, úpravy mohou být jen na povrchu těla, jako je například zdobení, nebo mohou být mnohem radikálnější. „Lidé v každé známé kultuře upravují svá těla a někdy jde o poměrně drastické úpravy. Nechvalně známá je ženská obřízka (infibulace), která je hojně rozšířená u afrických kmenů, a to zejména v severozápadní Africe (Somálsko, Egypt, Súdán), ale také v pomyslném pásu, který západovýchodně protíná africký kontinent od Senegalu po Somálsko“ (Soukup 2011: 2). Praktikování obřízky má však v těchto zemích, a jejich kulturách dlouholetou tradici, která se dědí. Je tu rituál, který pomáhá dívkám dospět v ženu a být připravena pro další životní etapu, jako je např. manželství. Avšak nejsou to jen země afrického kontinentu, kde se ve velké míře praktikují tyto rituály s tělem. „Velmi dobře zdokumentované jsou například deformace chodidel čínských dívek, kterým byly lámány nártky tak, že mohly být prsty zavínuty pod chodidlo“ (Soukup 2011: 2). V každé části světa by se tedy dal najít rituál, který je vzhledem

k naší kultuře velmi odlišný, a pro nás nepřijatelný. Antropologové se tedy mohou ve světě zabývat rituály, které jsou zaměřené na lidské tělo a zkoumat jejich podstatu.

7 Média

Pod pojmem média si můžeme představit mnoho věcí, ať už je to televize, rádio nebo noviny. Média jsou v dnešní době součástí každého dne. Doprovází nás denně na skoro každém kroku, například v podobě reklam.

Autoři knihy *Masová komunikace a veřejné mínění* ve své knize popisují média jako prostředí, které nemá přesně vymezené hranice a používá se ke komunikaci, označuje technické prostředky, jako je např. kabelová televize, používá se pro označení jednotlivých organizací (např. redakce), ale vztahuje se i na výstavy, veletrhy, obaly výrobků, přednášky a mnoho dalšího (Urban, Dubský, Murdza 2011: 48). Všechny tyto prostředky mají za účel cílit na své posluchače, diváky nebo konzumenty. D. McQuail v knize *Úvod do teorie masové komunikace* nabízí pohled na úplný začátek médií. Na úplném počátku médií, nalezneme tištěnou knihu. Už její používání ve středověku hrálo velmi významnou roli, jelikož dokázala proměnit společnost nebo vytvořit revoluci. Později se do popředí dostaly noviny, jejichž funkcí bylo přinášet nejnovější zprávy. Je zajímavé, že už v této době se noviny používaly i k šíření mylných informací tzv. klepů, které měly za účel rozptýlit čtenáře (McQuail 2007: 33-34).

Zmínila bych tedy, že od samého začátku tisk své čtenáře snažil něčím zaujmout. Autor se zmiňuje i o konci devatenáctého století, kdy se objevila další velká novinka v podobě filmu. Ten poskytoval divákům spíše zábavu. Později film sloužil k propagandě, většinou zájmů, které se týkaly národa nebo společenských zájmů (McQuail 2007: 37). V této době však ještě nešlo o masivní tlak na ženy a na jejich tělo.

Autoři L. Urban, J. Dubský a K. Murdza uvádějí, že je prokázáno, jak dnešní moderní společnost využívá především masovou komunikaci, která se rozvíjela pomocí technické a technologické revoluce. Především díky objevení elektřiny se dnes můžeme pohybovat v tzv.

globální vesnici, což je prostor v informačních sítích, které nemají pro nás v dnešní době žádné hranice. (Urban, Dubský a Murdza 2011: 21-23). V podstatě tedy můžeme sledovat vzhled žen po celém světě, ale cílí na nás i reklamy, které se vyskytují v zahraničních médiích, a bez těchto sítí by se k nám tyto informace jen stěží dostaly.

S. Grogan se zmiňuje o tom, že mnohem větší tlak na postavu je vyvíjen více na samotné ženy než muže. Ženy jsou často zobrazovány v médiích jako velmi štíhlé, až nepřirozeně, zatímco muži jsou často zobrazováni v médiích v reálné tělesné podobě (Grogan 2000: 84). Na téma dopad médií na ženskou postavu jsem se zaměřila i při rozhovorech s respondentkami. Hovořily jsme o tom, jak ony sami vnímají v médiích značně upravené fotografie žen, které nemají s reálnou postavou mnohdy moc společného. Informantka Adéla: „Občas na internetu zahlédnu fotografii, kde jsou špatně upravené fotky žen, a často jim chybí nějaká končetina, nebo přebývá, tomu se vždy zasměji“ (Rozhovor s Adélou 8. 7. 2017).

7.1 Vliv médií

Ačkoliv si to většina z nás nepřipouští, tak nás média ovlivňují na každém kroku. Podle autorů L. Urbana, J. Dubského a K. Murdzy, obecně mohou média působit pro integraci skupin či jedinců, mohou přinést společenské změny a prosazovat individuální nebo skupinové zájmy. Veřejnost ovlivňují jak z morálního hlediska, tak i z kulturního a emocionálního. Média jsou úzce spojena s politikou a ekonomikou, které potřebují veřejnost informovat o svých zájmech (Urban, Dubský, Murdza 2011: 57-58). V rámci skupinových zájmů vznikají i různé stránky, kde se ženy podporují ve své snaze o lepší postavu.

S. Grogan vysvětluje, jak v posledních letech dochází k tomu, že psychologové vysvětlují, že je možné se bránit negativním vlivům médií. Pokud by si ženy uvědomily, že když budou zpochybňovat ideál krásy modelek, které vídají v médiích a přestanou se snažit být jako ony, budou odolávat mediálnímu tlaku, tak se s nimi přestanou srovnávat. Ve většině

případů se muži a ženy ve věku do 40 let srovnávají s herci, sportovci nebo modelkami. Ženy ve věku do 20 až 30 let se zaměřují na modelky, zatímco ženy o deset let starší se srovnávají s herečkami (Grogan 2000: 99). „Mediální prezentace štíhlého těla je snadným obětí beránkem“ (Grogan 2000:99).

V dnešní době existuje na internetu spousta stránek, které cílí na mladé lidi. Ovšem ne všechny mají pozitivní vliv. M. Novák se zmiňuje o tom, že velmi často se v dnešní době ozývá kritika na tzv. pro-anorektické webové stránky, které dívky podporují v poruchách příjmu podpory. Dívky se zde scházejí a navzájem se podporují. Na těchto stránkách dívky nacházejí fotky velmi štíhlých žen, které jsou pro ně inspirací. Není to tak dávno, co média zahájila různé kampaně pro odstranění těchto pochybných stránek z internetu. Po této kampani se rozběhla velká diskuze, kdy se dívky ohrazovaly tím, že se v této komunitě cítí dobře, nejsou díky těmto stránkám osamělé a ostatní dívky jim rozumí. Stránky jsou ale velmi nebezpečné, jelikož tyto dívky navádí ke snižování tělesné váhy, představuje jim jídla s co nejnižším obsahem kalorií, nebo k tomu, jak nejlépe před okolím zamaskovat nemoc (Novák 2010: 69-70).

Mnohdy chtějí jen mladé ženy patřit do nějakého kolektivu a nechají se nalákat na tyto stránky svými kamarádkami, které jim mohou říci, že díky těmto stránkám, které podporují nezdravou postavu, rychle snížily svoji váhu a cítí se skvěle. Informantka Jana uvedla: „Dříve jsem velmi často podléhala článkům a příběhům z internetu, kde ženy uváděly, jak se jim podařilo rychle zhubnout, a uveřejňovaly, jak se jim to povedlo. Mnohdy jsem z přesvědčení, že se mi to podaří, jako těm ženám, začala držet jejich diety. Nikdy jsem ale neměla vůli na to, abych za jeden den snědla jen jedno jablko. Dnes si uvědomuji, že jsem se nechala v té době lehce zmanipulovat a riskovala pro lepší postavu i své zdraví“ (Rozhovor s Janou 24. 8. 2017).

7.2 Časopisy a knihy

Asi jako každá žena, tak i já si velmi ráda občas koupím časopis, který je určený zejména pro ženy a čtu si to nejnovější, co je předkládané ženám. Většinou se tyto časopisy snaží nalákat svými hlavními články, které jsou zaměřené na to, jak co nejrychleji získat skvělou postavu a představují nové diety, které podle autorů zaručeně fungují. Většina časopisů je plná modelek, které upoutají bezchybnou postavou. Myslím si, že většina mladých slečen si vůbec neuvědomuje, kolik práce stojí za vytvořením této dokonalé fotografie, aby na modelce nebyla jediná chyba. Za vidinou toho, že by mohly vypadat stejně jako ona, se poté pouštějí do diet, které jsou velmi často umístěné hned na protější straně. Avšak mnoho autorů uvádí, že vzory a ikony na tyto ženy mají velký vliv. S. Grogan: „Vyvolávají a podporují v nich kult „ženskosti“ a zároveň definují, jak má vypadat žena“ (Grogan 2000: 85).

M. Novák v knize *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy* uvedl, že kromě časopisů se na trhu objevují i velmi oblíbené knížky o dietách, jejichž obliba každým rokem stoupá. Podle autora tyto knížky přesvědčují ženy, že je velmi lehké si udržet nízkou váhu, a přitom si dopřávat potraviny, které mají velkou energetickou hodnotu a skvěle chutnají. Knížky tedy dopřávají ženám víru v to, že mohou jíst výborná jídla, a na jejich postavě nebude vůbec znát (Novák 2010: 48).

Tyto dietní knihy jsou zejména v dnešní době, kdy je velmi často zmiňované slovo obezita, velmi populární. Lidé se snaží žít zdravěji, než v minulých letech a uzpůsobují tomu i své stravovací návyky. Všechny mé informantky uvedly, že si občas koupí časopis, ať už se jedná o módu, zdravý životní styl nebo cvičení. Informantka Aneta mi během rozhovoru sdělila, že doma má kolem patnácti knížek o hubnutí, nebo o zdravém stravování. Vždy, když si koupí nějakou tuto knížku, chvíli se snaží podle ní zdravě jíst, ale dlouho to nevydrží. Řekla mi, že raději půjde cvičit, než aby musela celý život dodržovat jen zdravou stravu a nedopřát

si něco nezdravého. Podle ní jsou to zbytečně vyhozené peníze za tyto knížky. Informantka Bára řekla: „Ano, ženy v ulicích a v časopisech sleduji, ale nikdy podle toho nikoho nesoudím“ (rozhovor s Bárou 11. 8. 2017).

7.3 Sociální sítě

V dnešní době většina lidí tráví svůj volný čas na sociálních sítích, které mají obrovskou moc nejen v ovlivňování pohledu na ženskou krásu. Časopis Forbes v roce 2017 vydal článek D. Bártové, který se věnuje byznysu v plastické chirurgii. Plastický chirurg popisuje, že v současné době je v popředí Facebook a Instagram, kde ženy hledají inspiraci pro svůj vzhled a pro případné jeho vylepšení. Tyto sítě mají za příčinu to, že ženy vnímají plastické operace jako zcela běžnou věc. Trendy na těchto sociálních sítích se velmi často mění a ženy tak podléhají ideálům, které jim určují ostatní. Trend jako jsou v dnešní době velká zaoblená pozadí, po vzoru Kim Kardashian, často přivádí početnou skupinu žen k plastickým chirurgům, kteří jim mají pomoci se přiblížit tomuto ideálu (Bártová, D. 2017).

Informantka Lucie: Hodně času trávím na internetu, především u mě vede Facebook a Instagram, kde trávím ještě více času. Poslední dobou je velmi zářející, jak se ženy snaží přiblížit ideálním tvarům postavy, které jsou ukazovány na fotkách z Instagramu. Některé z žen, které jsou na těchto fotografiích, přitom mají zcela nereálně tvarované postavy a řekla bych, že jsou z velké části tyto fotky upravené a vylepšené“ (rozhovor s Lucií 11. 8. 2017).

Informantka Adéla uvedla: „Největší vliv mají podle mě především sociální sítě, na kterých převažují skoro vždy fotografie štíhlých a bezchybných žen“ (rozhovor s Adélou 17. 8. 2017).

„Z devadesáti procent jsou to ženy ve věku v rozmezí od 20 do 40 let a díky nim ročně akciová společnost utrží 65 milionů korun. Je dokázáno, že to, jak člověk vypadá, ovlivňuje interpersonální vztahy. Lidé, kteří vypadají dobře, mají vyšší platy, lepší pracovní pozice a

vztahy s okolím, říká a připomene studii Infant preferences for attractive faces, ze které vyplývá, že se půlroční děti, kterým ještě nikdo nic nevysvětlil, dívají na hezkého člověka dvakrát déle než na toho, který je ošklivý“ ((Bártová, D. 2017).

Instagram je tedy i podle mě nejen zdrojem inspirací, ale i velkým byznysem, který hlavně cílí na ženy a jejich pohled na krásu, přesvědčuje je, že by mohly být ještě krásnější a více přitažlivé. „Pacientky Esthé si nejčastěji nechávají upravit prsa a některé spojí rovnou dvě operace do jedné a nechají si udělat tzv. fatgrafting – liposukci a následné zvětšení prsou vlastním tukem. Za cenu kolem padesáti tisíc se žena probudí hezčí. Všimám si, že ženy po plastice se začnou jinak líčit, chodí narovnaně a celkově působí sebevědomě, popisuje chirurg.“ (Bártová, D. 2017).

7.4 Kampaně pro nereálné ženy

Kampaně s dámským oblečením na nás vidáme denně v televizních stanicích, na bilboardech ve městech, nebo na sociálních sítích. Většina firem využívá pro propagaci svého oblečení štíhlé modelky, jejichž postavy neodpovídají většině žen. Zaručují nám, že v jejich oblečení budeme vypadat mnohem lépe a modelky, které jsou v jejich reklamách, nás mají donutit a představit si, že bychom mohly vypadat tak jako ony, kdybychom měly na sobě stejné oblečení. Časopis Forbes popisuje ve svém článku společnost, která si zakládá na kráse a štíhlé postavě modelek, která se nazývá Victoria's Secret. Modelky, které se pyšní andělským titulem, jsou označovány jako nejkrásnější ženy planety.

Autorka článku popisuje, že oblečení, které ale předvádějí, na ženě silnější postavy vypadají zcela jinak. Tyto modelky předvádějí většinou oblečení velikosti XS a někdy i menší, zatímco většina žen nejčastěji obléká velikost L. Výběr velikostí je u této společnosti značně omezen hlavně u podprsenek. Ženy s bujnějším poprsím si tak tady nevyberou padnoucí spodní prádlo (Borchardt, D. 2017).

„Victoria’s Secret je tak zahleděná do svých krásných modelek, že mám pocit, že se nikdy nepokoušeli otestovat, jestli jsou jejich Angels opravdu tím nejlepším pro byznys,“ analyzoval Morgan Herman-Waiche, šéf konkurenční značky Adore Me. Jeho vlastní průzkum trhu ukázal, že prodá víc prádla, pokud v reklamě použije „dobře vyvinutou brunetu“ spíš než blond hubené krasavice. Ty prostě prodeje nakopnout nedokážou“ (Borchardt, D. 2017).

Obrázek 2: Modelky Victoria’s Secret



zdroj: <https://www.change.org/p/victoria-secret-victoria-s-secret-add-plus-sizes-to-your-product-lines>

Oproti tomu společnost, která se v posledních letech zaměřila na reálné postavy žen, je například firma s pečující kosmetikou Dove (obr. 3: Modelky společnosti Dove). Portál iDnes.cz zmiňuje, že společnost ve své reklamní kampani pro britský trh obsadila do rolí modelek ženy, s klasickými, plnějšími postavami. V britském průzkumu vyšlo najevo, že většina žen by chtěla místo velmi hubených modelek vidat v reklamách modelky s reálnou postavou, která se bude podobat většině žen (iDnes.cz 2004).

Obrázek 3: Modelky společnosti Dove



zdroj: https://revue.idnes.cz/do-reklam-miri-zeny-s-normalnimi-tely-dwa-/lidicky.aspx?c=A040329_131133_lidicky_lf

8 Mýtus krásy

„Krása je fenomén tak starý jako lidská společnost. Antropologové a archeologové nachází důkazy o tom, že zdobení a zkrášlování patřilo se všem kulturám, bez ohledu na jejich vyspělost“ (Anýžová, Matějů 2017: 504). Co vlastně je tzv. mýtus krásy? Podle Naomi Wolfové se ženy přibližně od roku 1830 setkávají s verzí mýtu krásy. Ženy se s mýtem krásy ztotožňují a muži chtějí takové ženy mít po svém boku. Je to stav, který je přirozený a biologicky daný od samého počátku. Muži vždy usilovali o krásné ženy, které pro ně byly symbolem úspěšného potomstva (Wolf 2000: 15).

8.1 Ideál krásy

Ideální postava, hmotnost nebo rysy tváře, to jsou v dnešní době velmi často zmiňovaná slova v médiích. Co se ale v dnešní době myslí pod pojmem ideál krásy? V průběhu doby se ideál velmi často měnil a mnohdy si pod tímto pojmem lidé představovali něco jiného. P. Anýžová a P. Matějů píše: „V antice byla krása považována za „šestý smysl“. Platón, autor často citovaného výroku „Krása je v očích pozorovatele“, považoval ideál krásy za jeden z nejdůležitějších ideálů, jedinečný tím, že je postižitelný smysly, přičemž krása těla je pouze jednou z forem krásy (nejvýše stojí absolutní krásno)“ (Anýžová, Matějů 2017: 504). Později se do popředí dostává vzhled štíhlého těla, který by měl lidem přinášet určité výhody. „V bohatých západních společnostech je štíhlost většinou spojována se štěstím, úspěchem, mladistvostí a společenskou přijatelností. Nadváha je spojována s leností, nedostatkem vůle a ztrátou kontroly. Pro ženy je ideálem štíhlá postava“ (Grogan 2000:15). M. Novák ovšem objasňuje fakt, že na počátku samotného lidstva byly ideálem krásy ženy s velmi výraznými křivkami, ale v době viktoriánské to byly například ženy s velmi úzkým pasem, jehož obvod dosahoval pouhých 45 cm (Novák 2010: 45). Podle autora je zřejmé, že ženy se snaží dosahovat toho ideálu krásy, který je momentálně diktován ostatními lidmi. Podle M. Nováka je v dnešní době je mezi muži atraktivní žena, která je štíhlé postavy, boky jsou ale

srovnatelné s dívkami v dospívajícím věku a prsa jsou větších rozměrů. Což je pro ženu s klasickými ženskými tvary velmi nedosažitelná ideální postava. V této chvíli je často na ženu kladený tlak, aby podstoupila kosmetický zákrok a podřídila se ideálu společnosti (Novák 2010: 45). Na ideál krásy jsem se zaměřila v rozhovorech s informantkami, kdy jsem se jich ptala, co to pro ně znamená ideál krásy. Odpovědi informantek se velmi lišily a zaznívaly zajímavé názory. Ve třech případech informantky uvedly, že pod pojmem ideálu krásy si představují ženu, která spokojená sama se sebou, je vyrovnaná a šťastná. Jedna z informantek uvedla, že žena, která by měla být symbolem ideálu krásy, může být krásná, tlustá, ale měla by být především spokojená. Informantka Jana: „Myslím, že ideál krásy každý z nás vidí odlišněji, mně se například líbí pěkně upravená žena, která dbá na svůj vzhled, ale nijak výrazně to s vylepšováním zevnějšku nepřehání“ (Rozhovor s Janou 24. 8. 2017).

L. Fialová dále vysvětluje, jak se pohled na ideál krásy se v průběhu historie velmi měnil. Už v Mezopotámii nebo Egyptě se například kladl velký důraz na upravený zevnějšek, ale hlavně na čisté a upravené tělo. Více než na dobře padnoucí oblečení se kladl důraz na pěkně upravené vlasy a navoněné tělo. Ve středověku se už lidé zabývali tím, jak dosáhnout štíhlého těla a lidé, kteří už v této době bojovali s obezitou, se ve snaze zhubnout, pouštěli do nezdravého hubnutí, pomocí zvracení a projímadel. V 17. století se ideál přesunul na oblečení. Lidé, kteří se chtěli cítit atraktivně, se sešněrovali do korzetů, které jim byly velmi silně utahovány, a většinou vykouzlily každé ženě krásnou a v té době tak moc chtěnou ideální postavu. Na začátku 20. století si lidé začali uvědomovat, že tloušťka velmi souvisí se zdravím. Lidé se v této době zabývali snižováním hustosti a cvičením. Cílilo se na boj s vnitřní tloušťkou (Fialová 2006: 54-55). V dnešní době existuje mnoho typů ideálu krásy, jelikož každá kultura a společnost si pod tímto pojmem představuje něco jiného.

9 Důsledky snahy o dokonalé tělo

Uvedla bych, že alespoň jednou za život každá žena vyzkouší určitý druh diety. Ať už se jedná o změnu stravování, nebo určitou dietu. Když se na diety podívám svým pohledem, tak i já jsem v určité fázi dospívání vyzkoušela diety, které by se v mnoha případech nedaly nazvat jako zdravé a prospěšné pro mé tělo. V době dospívání to ale slečna tolik nebere v úvahu, jde jí jen o to mít skvělou postavu.

M. Novák ve své knize *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy* popisuje, že ačkoliv bylo ženské tělo v historii bráno stejně jako umění a stávalo se symbolem krásy, tak už v této době se ideál krásy postupně měnil. Dochované sošky žen z pravěku nám ukazují, že v této době bylo velmi důležité, aby žena měla silnější proporce, které zaručovaly to, že žena bude schopná zplodit potomky (Novák 2010: 45). Taková soška se dochovala i u nás, pod známým jménem Věstonická Venuše, která se vyznačuje typickými ženskými tvary. Podle S. Grogana se později na ženské tělo začaly nároky zvyšovat a byl na ženy vyvíjet tlak. Ženy se snažily přizpůsobit ideálnímu štíhlému tělu, které bylo výsledkem marketingu a módního průmyslu od dvacátých let 20. století. Ženy byly ovlivňovány módními časopisy, které v této době určovaly trendy v kráse. Později se v třicátých a čtyřicátých letech do popředí dostalo tělo s plnějšími tvary, ale jen na krátkou chvíli. V padesátých letech se situace výrazně změnila a trendem v této době bylo štíhlé tělo. Za ikony této doby byla považována například Audrey Hepburnová a později v šedesátých letech se jí stala modelka Twiggy. To zmiňuje S. Grogan (Grogan 2000: 21-22).

Tento ideál krásy byl podle mě pro většinu žen nedosažitelný, jelikož se jednalo o velmi hubenou postavu, která ztrácela na ženskosti a byla spíše více chlapecká. M. Novák poukazuje na to, že: „V polovině osmdesátých let se objevily známky nového trendu, který hlásal, že „křivky jsou zpátky“ (Novák 2010: 53). Dále byla ale upřednostňována štíhlá

postava. M. Novák uvádí, že ve stejné době existoval i druhý trend těla, který podporoval vznik fitness-center a kladl důraz na svalnaté tělo (Novák 2010: 53). S. Grogan uvedl, že v následujících devadesátých letech bylo štíhlé tělo ještě více žádané. Modelky byly v této době ještě více hubené a drobné, dalo by se jejich tělo přirovnat k ikoně šedesátých let Twiggy. V této době se začaly na módní scéně objevovat i první supermodelky, mezi které se řadila Cindy Crawfordová nebo Claudia Schifferová. Tyto ženy ale často nepropagovaly modely návrhářů, jelikož pro prezentaci se stále využívaly dívky, které byly velmi štíhlé. Příkladem velmi štíhlé modelky této doby byla Kate Moss (Grogan 2000: 22-23). Konec devadesátých let se neobešel bez obviňování módního průmyslu. V této době byl aktuální „heroinový styl“ který propagovaly velmi hubené dívky, které byly nalíčené tmavým černým make-upem a vypadaly velmi nezdravě a unaveně. Tento trend vyvolával silné obavy o zdraví mladých dívek. O tom píše S. Grogan (Grogan 2000:23). „Módní průmysl vyžaduje, aby modelky vypadaly jako feťačky. Čím vypadáte hubenější a zdevastovanější, tím víc si všichni myslí, jak jste úžasná“ (Schoemer in Grogan 2000: 23). Během rozhovoru dvě informantky uvedly, že i v dnešní době mají své vzory. Informantka Markéta řekla: „Ano, v dnešní době mě zajímá Alexia Clark. Je to fitness trenérka s dokonalou postavou“ (Rozhovor s Markétou 15. 8. 2017). Další informantka Bára obdivuje známou zahraniční herečku. Informantka Bára: „Velmi se mi líbí herečka Angelina Jolie. Představuje pro mě ženský symbol krásy. Je nejen krásná, ale nejsou ji lhostejní chudí lidé, kterým pomáhá. Je velmi sympatická“ (Rozhovor s Bárou 4. 8. 2017).

9.1 Cvičení

Pro některé ženy je pohyb všechno, a některé se mu vyhýbají. Existuje však obrovské množství různých sportovních aktivit, ze které by neměl být problém si alespoň jednu aktivitu vybrat, a pár hodin v týdnu se jí věnovat, ať už se jedná o chůzi v přírodě nebo silové cvičení. Jak S. Grogan uvádí: „Nejčastějšími aktivitami žen všech věkových skupin v průzkumu z let

1991–1992 bylo kondiční cvičení a jóga, následované tancem, cyklistikou a běháním“ (Grogan 2000: 44-45). Proto mě zajímalo, kolik druhů sportu většina žen už vyzkoušela a co je nejvíce bavilo. Často ženy uvedly, že od mala vyzkoušely přibližně šest sportovních aktivit. Některé je bavily více a jiné méně, ale vždy se snažily nějakému sportu věnovat. Mezi nejčastější sportovní aktivity byl zařazen aerobik, návštěvna posilovny, zimní sporty, kolo a atletika.

Většina z žen uvedla, že je ke cvičení přivedli rodiče, kteří je jako malé, nejčastěji ve věku šesti let, přihlašovali do různých kroužků, zaměřených na určité sportovní aktivity. Často se jednalo o školní kroužky, které se věnovaly atletice, míčovým hrám, nebo gymnastice. Starší skupina žen se přiklonila k tomu, že sportovní kroužky ze začátku navštěvovaly kvůli svým kamarádům a až později je sport začal bavit. Z rozhovorů vzešlo, že ženy, které pracují, jsou schopné si vyhradit tři hodiny týdně na sportovní aktivity. Studentky, mají v tomto směru určitou výhodu, jelikož mají volného času více, a tím pádem se mohou sportovním aktivitám věnovat častěji. Jedna z mých otázek směřovala na to, z jakého důvodu chodí ženy cvičit, co je k tomu vede. „Je možné, že motivace žen ke cvičení je jiná než motivace mužů. Furnham a Greavesová (1994) zjistili, že ženy častěji než muži uvádějí jako důvod ke cvičení kontrolu tělesné hmotnosti, změnu postavy, přitažlivost a zdraví“ (Grogan 2000: 45).

Od informantek jsem dostávala různé odpovědi, které se lišily i z pohledu věku. Mladší skupina žen se věnuje cvičení, aby měly dobrou fyzickou kondici, snaží se zhubnout a cítí se mnohem lépe, když vidí své pokroky na postavě. Často se jim nechce jít cvičit a občas cvičení vzdají a jdou s kamarádkou do oblíbené kavárny. Starší ročníky cvičí hlavně kvůli sobě. Uvedly, že už to není jako dříve, kdy chodily cvičit kvůli mužům, ale dnes je to hlavně o nich. Dnes je pro ně důležité zdraví, psychická pohoda a odreagování po práci. Sport berou jako zábavu, a ne jako něco, co je nutné a potřebné. Mají dobrý pocit z toho, že po práci

zvládnou najít si pro sebe čas a udělat pro své tělo dobrou věc. Sport je nabíjí energií, která jim po celodenním pracovním a rodinném maratonu chybí. Starší informantky vnímají pozitivně i to, že díky cvičení jsou pro své partnery stále atraktivní a přitažlivé.

9.2 Cvičení v kolektivu

V dnešní době existuje obrovské množství druhů cvičení, které jsou určené pro jednotlivce, nebo celé skupiny lidí. Cvičení ve skupině lidí je nesmírně povzbudivé a motivuje k lepším výkonům. U obou skupin informantek, jak u starší, tak mladší, je nejoblíbenější kolektivní cvičení. Podle informantek je lepší v tom, že dokáže vyburcovat k mnohem lepším výkonům. Když cvičíte ve skupině, nemůžete v cvičení podvádět, jste pod dohledem dalších žen. Informantky také uvedly, že doma se nedonutí jít cvičit. Velmi často jim to nedovolí malé děti, nebo si cvičení rozmyslí a jsou se raději věnovat domácím povinnostem, jako je uklízení, vaření a spousta dalšího. Informantka Aneta mi během rozhovoru řekla: „Cvičení mám ráda, ale sama doma bych se ke cvičení nedonutila cvičit. Když přijdu domů z práce, jsem většinou hodně unavená, ale jelikož už mám zarezervované místo na hodině, tak musím jít. Kolektivní cvičení, jako je kruhový trénink mě opravdu baví. Během cvičení se nemůžu "flákat", protože by to ostatní ženy viděly“ (Rozhovor s Anetou 1. 8. 2017). Cvičení v kolektivu je tak pro většinu žen více motivující.

9.3 Estetická chirurgie

V dnešní době je na ženy vyvíjen neustále větší tlak na to, aby vypadaly mladě, byly štíhlé a atraktivní. S. Grogan popisuje, jak se ženy se proto ve většině případů oddávají do rukou estetických a plastických chirurgů, aby jim pomohly ve vylepšení jejich zevnějšku. Z mého výzkumu vyplynulo, že informantkám nevadí a nejsou proti chirurgickým zákrokům. Preferují ale především přirozenost konečného výsledku. V jednom z výzkumných rozhovorů se má informantka svěřila, že před pár lety podstoupila zvětšení prsou a zákroku nelituje.

Uvedla, že se cítí mnohem lépe a ženštěji. Informantka Markéta uvedla: „Bylo to mé nejlepší rozhodnutí v životě, které bych nikdy nevrátila zpátky. Rozhodovala jsem se asi rok a zjišťovala si na internetu informace o plastické operaci. Skoro každý den jsem si na sociálních sítích prohlížela fotografie žen, které podstoupily zvětšení prsou. Chtěla jsem se cítit dobře a připadat si konečně jako žena“ (Rozhovor s Markétou 15. 8. 2017)

Podle dochovaných údajů, v devadesátých letech výrazně vzrostl ve Velké Británii a Spojených státech počet žen, které absolvovaly určitý plastický zákrok. Jednalo se především o liposukci a plastické zvětšení prsou. Uvádí S. Grogan ve své knize *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. (Grogan 2000: 48). Jako nejčastější zákroky estetické a plastické chirurgie ženy vnímají úpravu nosu, modelaci a zvětšení prsou. „Plastická chirurgie není nový jev. V dějinách ji lze vysledovat až do prvního tisíciletí před naším letopočtem. První plastická chirurgie byla popsána v Indii, kde byla provedena rekonstrukce nosu u osob, kterým byl nos useknut jako forma trestu (Davisová, 1995)“ (Grogan 2000: 48).

Je důležité zmínit, že velký tlak na ženy vytvářejí i sociální média, na kterých ženy obdivují fotky slavných žen, které mají bezchybná těla a tvář. Když jsem se začínala pohybovat na sociálních sítích (tak před deseti lety), vznikaly různé stránky, kde si lidé mohli navzájem hodnotit fotografie. Později s nástupem sociální sítě Facebook, začaly tyto stránky upadat. Podle mě je v dnešní době velmi populární aplikace Instagram, kde můžeme vkládat fotky, videa a zážitky z celého dne. Tuto aplikaci vnímám jako svět, kde existují jen dokonalé ženy, které mají perfektní postavu, stravují se velmi zdravě a celé dny se věnují tvrdé práci v posilovně. Když si člověk poté čte příspěvky pod zveřejněnými fotografiemi, uvidí, že většina příspěvků je od velmi mladých slečen, které v těchto ženách vidí svůj vzor. Mnoho mladých slečen ještě nerozlišuje reálnou postavu a tu, která je na fotce, ve většině případů upravená.

S. Grogan zmiňuje, že nabídky plastických chirurgů, které se ve velké míře vyskytují v dámských časopisech, kde jsou nabídky klinik nabízeny formou reklam nebo příběhů žen, které podstoupily zákrok. Například v ženských časopisech ve Velké Británii se nepodařilo najít časopis, kde by se nevyskytoval jediný inzerát, který by nepodporoval estetickou nebo plastickou chirurgii (Grogan 2000: 50). Z výzkumných rozhovorů vyšlo najevo, že ženy tyto nabídky plastických a estetických chirurgů nijak nepobuřují, a polovina mých informantek uvažuje nad určitým vylepšením svého vzhledu. Tohle téma ženy rozdělilo na dvě poloviny. Jedna část žen nemá nic proti zákrokům, když jsou dobře provedeny a vypadají přirozeně, tak proč ne. Myslí si, že dobře provedená operace dokáže ženě psychicky pomoci a nastartuje její sebevědomí. Druhá polovina to vidí jako zbytečnou věc. Žena by podle nich měla umět důstojně stárnout, je to podle nich zcela přirozené a nemělo by se proti tomu bojovat. Informantky, které vnímají zákroky kladně, jsem požádala, zda mi řekly, jestli nějaký zákrok plánují v budoucnosti podstoupit. Dvě informantky uvedly, že přemýšlí o liposukci problémových zadních partií a plastiky prsou.

9.4 Diety

Většina žen vyzkouší za život alespoň jeden druh diety, která má ženám pomoci k vytoužené postavě. V podstatě jde ale jen o krátkodobou změnu jídelníčku, která ovšem bývá pro tělo velmi razantní. Ženy si proto často spíše dietou ubližují. M. Novák vysvětluje, že v dnešní době je zcela normální držet dietu, nebo mít alespoň upravené stravování. Většina módních časopisů a reklam nám podsouvá, že snížení váhy je potřebné (Novák 2010: 47). V dnešní době je velmi jednoduché si vyhledat nějakou dietu, kterou bychom chtěli vyzkoušet. Je velmi lehké si na internetu zadat do vyhledavače pojem dieta, a objeví se před námi spousta článků a produktů, které lákají na snadnou ztrátu hmotnosti za pomocí jejich diety.

S. Grogan dále uvádí: „Knihy, dietní programy a dietní potraviny jsou prodávány veřejnosti, která „si připadá tlustá“. Určitá část této veřejnosti skutečně má nadváhu v takové míře, že to může mít zdravotní následky. Nicméně dietu drží daleko více lidí, kteří to potřebují ze zdravotních důvodů, a většina drží dietu pouze z estetických důvodů“ (Grogan 2000: 26).

Informantka Aneta uvedla: „Vyzkoušela jsem spoustu diet, které měly zaručit rychlé a trvalé snížení váhy. Nikdy jsem však u žádné diety dlouho nevydržela, a když už se mi něco podařilo shodit, tak jsem to pokaždé velmi rychle nabrala nazpátek“ (Rozhovor s Anetou 3. 8. 2017). Důležitou součástí dietního průmyslu jsou reklamy, které můžeme vnímat i v naší společnosti. M Novák uvedl, že podle zjištění bylo v USA v roce 1989 investováno do reklam, které podporují diety a hubnutí, více jak 4 miliardy dolarů. Z toho víc jak polovinu, 60 % tvořily reklamy na potraviny. Nejvíce zranitelnou kategorií jsou mladé dívky ve věku patnácti let, u kterých hrozí riziko rozvoje poruch (Novák 2010: 48). Lidé, kteří drží dietu, se mnohdy snaží dosáhnout lepších výsledků a ohrožují tím i své zdraví. Jak píše S. Grogan: „Někteří dietáři však pro snížení tělesné hmotností používají radikálnější strategie. Mezi ně patří kouření (potlačuje chuť k jídlu), zvracení, užívání projímadel, konzumace nízkokalorických nápojů, dietních pilulek a módních diet skládajících se například pouze z ovoce“ (Grogan 2000: 27). S. Grogan zmiňuje, že ženy, které nejčastěji propadají dietám, si ve většině z případů neuvědomují, že žádná z těchto metod není zdravá, ale spíše škodlivá pro jejich tělo (Grogan 2000: 27).

Po omezení kalorií pro tělo se mohou vyskytnout různé poruchy, jako je například deprese, úzkost, ztráta koncentrace, změny nálady nebo únava, zmiňuje M. Novák (Novák 2010: 49). Většina z těchto diet ovšem nemůže dlouhodobě fungovat, jelikož tělo potřebuje rozmanitou škálu vitamínů a živin, aby prospívalo tak jak má, a to tyto diety zcela nesplňují. „Ogdenová uvádí, že držení diety je často stav mysli, kdy člověk myslí na dietu a počítá

kalorie, ale přitom není výrazně méně než jiní lidé“ (Grogan 2000: 27). Z výzkumu vyplynulo, že dotázané ženy vyzkoušely zatím za svůj život alespoň jednu dietu, nebo úpravu svého jídelníčku. Jedna z informantek v rozhovoru uvedla, že je to v dnešní době velký hit, domnívá se, že je moderní říkat svému okolí, že držíte určitou dietu, ale držení diet je podle ní neúčinné. Ženy se svěřily, že nikdy nebyly schopné držet dietu déle než 14 dní, a když se jim podařilo shodit nějaká kila, tak za krátkou dobu je měly zpátky a někdy i s nějakým kilem navíc. Zastávají názor, že důležitější je zdravý pohyb a vyvážená strava. Spojení těchto dvou věcí má mnohem lepší výsledky než držení nesmyslných diet, které nejsou úspěšné.

Diety nejčastěji dělí lidi na dvě skupiny, a to na skupinu, která věří a zastává se diet, že jsou prospěšné, jelikož snižování hmotnosti působí velice dobře na zdraví. Ovšem je ale velmi důležité rozlišovat skupiny lidí, které se snaží pomocí diety snížit svoji hmotnost. Nelze srovnávat lidi, se zcela normální hmotností s lidmi, kteří trpí různými stádii obezity, uvádí S. Grogan (Grogan 2000: 27). Mnohdy ale lidé nevědí, jestli se stále nacházejí v normálních hodnotách, nebo se už u nich rozvinula obezita. Někteří lidé svou váhu nekontrolují a začínají se snažit ve chvíli, kdy jsou donuceni např. pod vedením lékařů snižovat svoji váhu a zajistit si tak zdravý život.

M. Novák popisuje, že diety jsou také velmi často chápány jako důkaz o tom, že žena má vysoký stupeň sebekontroly. Znamená to, že si velmi často ženy připadají jako neschopné a neúspěšné. Po dosažení změny na své postavě se ale jejich mínění zcela otáčí a ony jsou přesvědčené o tom, že teď, po shoení několika kilogramů, jsou najednou úspěšnější a lépe vnímané svým okolím. Najednou mají svůj život pod kontrolou a jejich sebevědomí se nachází na zcela opačné straně (Novák 2010: 50). Jedna z mých informantek uvedla, že se jí před pár lety podařilo výrazně zhubnout a najednou si jí lidé v okolí začali více všimnout a chválit ji. Svěřila se, že i ona byla mnohem sebevědomější a šťastnější. Kila se jí dařilo velmi dobře shazovat a za několik měsíců byla na své nejnižší váze. V tento moment se už ale lidé

za ní neotáčeli kvůli tomu, že se jí podařilo takto zhubnout, ale obávali se o její zdraví. Ona sama si však neuvědomovala, že se dostala za pomyslnou zdravou hranici a hubnutí se pro ni stalo závislostí. V dnešní době je ráda, že jí pomohla rodina, která ji přivedla zpátky k normálnímu zdravému životnímu stylu a zachránila ji od přibližujících se problémů, jako je anorexie.

9.5 Poruchy příjmu potravy

Hranice mezi dietami a začínajícími problémy s poruchou příjmu potravy je velice malá.

„Lidé trpící poruchami příjmu potravy můžeme považovat za jednu ze skupin osob, jež pociťují nadměrnou nespokojenost se svým vlastním tělem“ (Grogan 2000: 142).

Někteří lidé chtějí za každou cenu získat vytouženou štíhlou postavu a neuvědomují si, že především sebe ohrožují. S. Grogan píše: „Termín poruch příjmu potravy se obvykle používá k označení takových schémat jídelního chování, která se vymykají normálu. Mezi ně patří přísné omezování příjmu potravy (*mentální anorexie*) a pravidelné záchvaty přejídání, následované pročišťováním, obvykle za pomoci vyvolaného zvracení, užívání laxativ nebo úporného cvičení (*mentální bulimie*)“ (Grogan 2000: 142). Dosáhnout vytoužené štíhlé postavy pomocí úporného cvičení, jsem zažila ve svém osobním životě. Člověk si neuvědomuje, že přesáhl hranice zdravého a optimálního cvičení a nutí se pracovat na své postavě čím dál více. V tomto případě je velmi důležitá rodina a kamarádi, kteří Vás nasměrují zpátky, tím správným směrem.

V dnešní době se velmi výrazně posouvá věk, ve kterém se objevují příznaky poruchy potravy. Uvádí se, že už v devíti letech, jsou některé mladé dívky zcela posedlé svou váhou a tím, jak vypadá jejich tělo. Mezi nejčastější obavu patří strach z tloušťky a potřeba být o něco štíhlejší (Novák 2010: 13). „Někdy autoři uvádějí, že při vzniku poruch příjmu potravy hrají

důležitou úlohu kulturní vlivy. Obecně se soudí, že anorexie a bulimie jsou obvyklejší v zemích, kde se oceňuje štíhlost“ (Grogan 2000: 143).

Velký zlom nastává v období puberty, kdy se mladé ženy velmi obávají narůstající hmotnosti a změny jejich těla. Velmi často tyto ženy začínají se cvičením a zkoušením nejrůznějších forem diet. Velmi dbají na to, aby byly štíhlé, což jim má zajistit popularitu a atraktivnost mezi vrstevníky (Novák 2010: 16). Jedna otázka v našem rozhovoru byla velmi osobní, a proto jsem ji položila každé ženě zvlášť. Zajímalo mne, zda některá z informantek měla v minulosti nějaké zkušenosti s anorexií nebo bulimií. K mému překvapení se mi dostalo hned dvou kladných odpovědí. Tyto dvě informantky se mi svěřily, že to bylo v době dospívání, která je pro mnoho dívek velmi těžká. V těchto dvou případech se jednalo o drastické držení diety, které měly pomoci k vytoužené štíhlé postavě a k napodobení svých štíhlých spolužaček ve škole. Dnes to ženy vnímají jako velmi špatné a nerozvážené rozhodnutí. Informantka Bára mi v rozhovoru řekla: „Ano, zkušenost s anorexií bohužel mám. Sama jsem se během dospívání dostala do počáteční fáze anorexie. Na svém těle jsem viděla jen samý tuk, a přitom jsem velmi hubená. Já jsem to sama na sobě neviděla, myslela jsem si, že jsem oplácaná, a kdybych měla o nějaké to kilo míň, tak bych potom vypadala lépe“ (Rozhovor s Bárou 11. 8. 2017).

S. Grogan vysvětluje, že porucha příjmu potravy se velmi často vyskytuje u dívek, které pocházejí z rodin, které jim nechtějí umožnit jejich osamostatnění. Začátkem různých diet a snažením o štíhlejší postavu si tak dokazují, že alespoň nad něčím mají ony sami kontrolu. Často se tak pomocí anorexie a bulimie dívky vyrovnávají se stresem (Grogan 2000: 146). „Úsilí o štíhlost může být způsob, jak získat nad něčím kontrolu“ (Grogan 2000: 146). Mladé ženy často riskují své životy na úkor štíhlé postavy, ve které vidí úspěch a ocenění od ostatních lidí. Podle M. Nováka, rizikovou situací pro spuštění anorexie nebo bulimie bývá často nějaká nežádoucí životní událost, ať už se jedná o smrt někoho v rodině, nemoc nebo už

dříve zmíněný tlak od rodičů nebo okolí. Ženy, které propadají anorexií nebo bulimií uvádějí, že jsou v mnohem větším stresu, jsou unavenější a mají mnohem nižší sebevědomí (Novák 2010:17). Kromě jedné z informantek všechny ženy uvedly, že znají alespoň jednu ženu nebo dívku, která trpí jedním z těchto problémů. To je šokující zjištění, že dnešní doba stále vyvíjí tak silný tlak na ženy a jejich vzhled. Informantky uvedly, že hlavní příčinou je naše společnost, která ženám pomocí médií a sociálních sítí ukazuje, že by měly vypadat štíhle, svalnatě a bez gramu tuku navíc. Dále si myslí, že za to často může i malé sebevědomí žen, které je dovede dohnat k těmto problémům.

„Nízké sebevědomí může být rovněž významným spouštěcím faktorem poruch příjmu potravy. Studie zkoumající sebevědomí u anorektiček zjistily, že ženy s poruchami příjmu potravy mají obvykle velice nízké sebevědomí ve srovnání s ostatní ženskou populací“ (Grogan 2000: 145). Ženy své tělo často vidí mnohem větší, silnější a méně hezké, než je tomu doopravdy.

10 Dokonalé tělo v budoucnosti

Ženské tělo neustále prochází změnami v pohledu na to, co je atraktivní a co není. Je velmi těžké si přestavit, kam až je možné zajít, aby žena vypadala co nejatraktivněji. Estetická a plastická chirurgie v dnešní době dovede ženě pomoci a radikálně změnit její celkovou vizáž tak, že z ní udělá prakticky jiného člověka. M. Soukup uvedl: „Některé zásahy do lidského těla vyvolávají otázky, kdy lze ještě vůbec hovořit o lidském těle“ (Soukup 2011: 8-9).

Některé ženy velmi silně podléhají trendům a snaží si zachovat mladost. V mnoha případech se ženy nechají dohnat až absurdní vizáží. V průběhu let se už vystříдалo spoustu trendů v oblasti dokonalého těla. Jeden rok je větší zájem o štíhlou postavu s pevnými svaly a další rok se do popředí dostává silnější postava s typickými ženskými tvary. V historii se už vystříдалo mnoho trendů, některé balancovaly na hranici zdravého těla, jako v případě modelky Twiggy, nebo modelky Kate Moss. Jisté je ale to, že nám dnešní doba dává na výběr. Jakým trendem se budou ubírat následující roky, je těžké odhadnout. Ovšem dnešní doba se přiklání spíše ke zdravému zdravotnímu stylu, a proto trend zdravých a vysportovaných postav jen tak nezmizí.

Na to, jak by mohla vypadat dokonalá žena v budoucích přibližně dvaceti letech, jsem se zeptala i informantek. Zajímalo mne, kam se trend krásy asi posune, a co bude podle nich na ženě vnímáno jako krásné a atraktivní. Ženy měly různé a odlišné názory. Jedna z mladších informantek si pod pojmem ideální ženy budoucnosti představuje přirozenou a plasticky nevylepšenou ženu, která má sportem vypracovanou postavou, a také dbá na zdravý životní styl. Další z mladších informantek si myslí, že se nebude nijak výrazně odlišovat od současné ženy a bude vypadat víceméně jako ta dnešní. Informantka ze starší skupiny si ženu budoucnosti představuje jako spokojenou ženu, ať už bude silné postavy s ženskými tvary, nebo štíhlá s vypracovanými svaly, bude doufat, že se nebude moc mýlit. Další z mladších informantek, Adéla, sdělila, že podle ní se trend krásy bude stále více přiklánět k plastické a

estetické chirurgii. Myslí si, že ženy budou se chtít čím dál méně namáhat a trápit v posilovnách, nebo při domácím cvičení. Jednoduší pro ně bude navštívit certifikovaná pracoviště, kde jim bude poskytnuta péče a vylepšení jejich těla bez námahy. V tomto případě si ale není jistá, zda na to bude mít většina žen finanční prostředky, jelikož tyto péče ani v dnešní době nejsou nejlevnější záležitostí. Objevil se i názor, že ženy se nebudou řídit trendy, které jim jsou v dnešní době určovány, a budou se tedy v naší společnosti objevovat různé typy žen, které budou velmi odlišné. Tato žena myslí, že by tento trend určitě vyhovoval největší skupině lidí, jelikož by si každý z nás mohl vybrat, který trend je mu nejbližší. Při společné diskuzi o budoucích trendech se ženy shodly na tom a doufají v to, že si ženy zachovají sebeúctu a budou se snažit vypadat co nejpřirozeněji.

Antropologové se také zabývají pokrokem ve vzhledu člověka. V dnešní době je už možné některé části lidského těla nahradit těmi umělými. Stále častěji, s pokrokem vědy se ptají: „Stále více si budeme klást otázku, co dělí člověka od stroje. Podobně jako lidské tělo, jsou nebo budou i člověku podobné stroje upravovány, disciplinovány a semiotizovány. To budou další zajímavé výzvy pro antropologii těla“ (Soukup 2011: 9).

11 Závěr

Cílem této práce bylo přispět k zodpovězení na otázky, jak ženy nahlízejí na téma dokonalého těla a jak moc se nechávají ovlivňovat dnešní společností, a to na příkladu několika žen, které se aktivně věnují kruhovému tréninku. Bylo pro mě důležité prozkoumat a zmínit vlivy, které na současné ženy působí, a najít hlavní problémy, které vznikají nátlakem na ženy a na mé informantky. To, jak se nahlíží na kult současné krásy, z velké části ovlivňují média a sociální sítě, kde je v současné době vytvářen největší tlak na ženy (viz kapitola 7 Média). Velmi přínosné pro mne bylo zjistit, jak se na tyto problémy dívají informantky dvou odlišných věkových skupin. Soustředila jsem se na to, abych získala důležité informace a jejich názory a zjistila, co si myslí o problémech, které se spojují se snahou o dosažení dokonalého těla, jako je v mé práci zmíněná anorexie nebo bulimie, které jsou stále v naší společnosti velmi rozšířené, a hlavně mezi mladými ženami pořád aktuální. Na začátku výzkumu jsem si upřesnila a ujasnila dvě zásadní otázky, na které jsem chtěla v závěru odpovědět. Tyto výzkumné otázky zněly: Co informantky vede ke snaze dosáhnout dokonalé postavy? Jak ženy vnímají své tělo pod neustálým tlakem médií? Pro zjištění těchto otázek jsem vypracovala seznam otázek, které jsem si připravila pro své následné polostrukturované rozhovory (viz Příloha č. 2).

Na základě získaných informací bych uvedla, že ženy se snaží dosáhnout lepší postavy hlavně kvůli tomu, aby se cítily lépe a byly zdravé. Pro informantky je důležité, jak vypadají, a zda jsou v dobré fyzické kondici. Mohlo by se říci, že se na hodinách kruhového tréninku jedná i o určitý konkurenční boj mezi ženami. Ženy se s ostatními cvičícími srovnávají a chtějí být ve stejně dobré, nebo dokonce lepší kondici. Dotazované ženy se snaží svoji postavu vylepšovat i kvůli svým partnerům, kterým se chtějí stále líbit a být pro ně atraktivní. Dotazované informantky uváděly, jaký trend postavy je pro ně nejpříjemnější, a který ony sami zavrhnou a staví se k němu negativně. Ukázalo se v rozhovorech, že starší i mladší

skupina žen měly velmi podobné názory na to, jak by mělo vypadat dokonalé tělo. Informantky se spíše přikláněly ke zdravě vypadající sportovní postavě. Tento fakt má ale ovšem vcelku jasné vysvětlení. Jelikož tyto všechny oslovené informantky docházejí na pravidelná cvičení do boxovacího centra, domnívají se, že udržovat své tělo ve zdravé kondici je pro ně zcela normální. Jiný pohled na dokonalé tělo by mohly mít ženy, které cvičení vynechávají a není pro ně důležité. Druhým cílem práce bylo zjistit, jak ženy vnímají své tělo pod tlakem médií. Informantky jsou přesvědčené o tom, že média mají v dnešní době hlavní slovo na ovlivňování postavy ženy. Ze získaných informací vyšlo najevo, že ačkoliv jsou v dnešní době stále upřednostňovány v médiích štíhlé ženy, tak mé informantky tomuto trendu nepodléhají. Informantka Adéla uvedla: „Největší vliv mají podle mě především sociální sítě, na kterých převažují skoro vždy fotografie štíhlých a bezchybných žen“ (rozhovor s Adélou 17. 8. 2017). Informantky se shodly na tom, že tyto informace a fotografie z médií mají silný vliv zejména na mladé ženy, u kterých se během dospívání razantně mění postava z dětské na dospělé. Pro mladé dívky je často hodně složité svoji novou postavu přijmout a začínají během tohoto období s držetím různých diet, které mají mnohdy spíše negativní dopad (viz kapitola č. 9.4 Diety).

Během výzkumu jsem se zaměřila i na to, jak informantky vnímají svoji vlastní postavu, a zda jsou se svým tělem spokojené, nebo by případně na svém vzhledu něco vylepšily. Zde byly názory velmi odlišné a vyšlo najevo, že starší informantky jsou se svým tělem více spokojené než jejich mladší kolegyně. Informantka ze starší skupiny, Markéta, uvedla, že je v dnešní době se svým vzhledem nejspokojenější. Zmínila se, že k tomu pomohlo i chirurgické vylepšení, během kterého podstoupila plastické zvětšení prsou. Markéta na to reagovala slovy: „Bylo to mé nejlepší rozhodnutí v životě, které bych nikdy nevzala zpátky. Rozhodovala jsem se asi rok a zjišťovala si na internetu informace o plastické operaci. Skoro každý den jsem si na sociálních sítích prohlížela fotografie žen, které

podstoupily zvětšení prsou. Chtěla jsem se cítit dobře a připadat si konečně jako žena“ (Rozhovor s Markétou 15. 8. 2017). Se svými informantkami jsem se tedy zabývala i dalším tématem, jako je estetická a plastická chirurgie, která je v dnešní době stále více oblíbená (viz kapitola č. 9.3 Estetická chirurgie). Pro některé informantky jsou tyto zákroky přínosné a zlepšují sebevědomí žen. Další informantky považují tyto zákroky za zbytečné.

Informantky uvedly, že velmi často pozorují jiné ženy ve svém okolí, a zajímají se o jejich vzhled. Informantka Bára řekla: „Ano, ženy v ulicích a v časopisech sleduji, ale nikdy podle toho nikoho nesoudím“ (Rozhovor s Bárou 11. 8. 2017). Informantky často odpovídaly spíše kladněji, než aby použily záporné odpovědi. To mi občas připadalo, že ženy si myslely, kdyby odpověděly záporně, tak bych si o nich mohla myslet něco špatného. Dalo by se uvažovat i o tom, že informantky nechtěly ukázat slabé místo, a proto se záměrně vyhýbaly rozporuplným odpovědím.

Má práce tedy nebyla zaměřená jen na jediné téma, ale dotýká se témat, která jsou vzájemně se snahou o vytvoření dokonalého těla propojena a společně se doplňují. Každá žena má jiný pohled na krásu postavy, na to, co je dokonalé, a co naopak není. Nikdo z nás by přece nechtěl vypadat zcela stejně jako ostatní.

Seznam literatury

Anýžová, P. a P. Matějů. 2017. Krása jako kapitál: Role atraktivity a úspěchu na trhu práce.

Sociologický časopis / Czech Social Review, vol. 53, No. 4.

Bártová, D. 2017. Ideál krásy podle Instagramu. Proč v plastickém byznysu tečou miliony.

Dostupné z: <http://www.forbes.cz/%E2%96%B6-ideal-krasy-podle-instagramu-jak-v-plastickemu-byznysu-tecou-miliony/> [12. 1. 2018]

Borchardt, B. 2017. Padlí andělé. Victoria's Secret klopýtá s kampaněmi pro neexistující

ženy. Dostupné z: <http://www.forbes.cz/padli-andele-victorias-secret-klopyta-s-kampanemi-pro-neexistujici-zeny/> [20. 11. 2017]

Dubský, J., Murdza, K., Urban, L. 2011. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing

Fialová, L. 2006. *Moderní body: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada.

Grogan, S. 2000. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada.

Hendl, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Jiráček, J. a Barbara Kopřivová. 2009. *Masová média*. Vyd. 1. Praha: Portál.

iDNES.cz 2004. Do reklam míří ženy s normálními těly. Dostupné z:

https://revue.idnes.cz/do-reklam-miri-zeny-s-normalnimi-tely-dwa-/lidicky.aspx?c=A040329_131133_lidicky_lf [15. 11. 2017]

Mcquail, D. 2007. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál.

Novák, M. 2010. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Vyd. 1. Brno: Akademické nakladatelství CERM.

Soukup, M. 2011. *Antropologie těla: úpravy, disciplinace a semiotizace těla*. Paidea:

Philosophical E – journal of Charles University.

Wolf, N. 2000. *Mýtus krásy*. Bratislava: Aspekt.

Přílohy

Příloha č. 1: Otázky položené při rozhovoru

Příloha č. 2: Ukázky rozhovorů

1. Rozhovor s informantkou Bárou
2. Rozhovor s informantkou Markétou

Příloha č. 1: Otázky položené při rozhovoru

1. Kolik je Vám let
2. Pracujete nebo studujete?
3. Kolik času/hodin máte v týdnu na cvičení?
4. Sportujete nebo cvičíte odmala? Jestli ano, tak od kolika let asi?
5. Kdo Vás přivedl ke sportu?
6. Podporuje Vás ke sportu rodina/kamarádi?
7. Jak dlouho navštěvujete boxovací centrum? Jaký typ cvičení?
8. Kvůli čemu/komu chodíte cvičit?
9. Chodíte ráda cvičit, nebo je to spíše z donucení?
10. Cvičíte raději v kolektivu nebo sami?
11. Je pro Vás důležité, jak vypadáte?
12. Jste sami se sebou spokojené? Jestli ano, tak s čím, to samé i u odpovědi ne.
13. Vylepšily byste něco na sobě?
14. Když Vás někdo pochválí, je pro Vás snadné přijmout pochvalu bez toho, abyste například řekla, že dotyčný přehání?
15. Sledujete aktuální trendy ve cvičení?
16. Kolik sportovních aktivit jste už za život vyzkoušela?
17. Koupíte si občas módní časopis, nebo časopis o zdravé stravě?
18. Koupila jste si někdy prášky nebo cvičební pomůcky na hubnutí, co jste viděla v reklamě, televizi, na internetu nebo v časopise? Jestli ano, tak co to bylo.
19. Co si myslíte o modelkách, které vidáte na sociálních sítích, v časopisech atd.?
20. Máte, nebo měla jste někdy někoho ze známých žen za vzor? Jestli ano, tak koho, pokud si vzpomínáte, a kvůli čemu.
21. Sledujete ženy kolem sebe, jak vypadají, jak se o sebe starají?

22. Co si myslíte o dietách?
23. Vyzkoušela jste někdy dietu? Případně kterou a jak na Vás působila?
24. Co je pro Vás přijatelnější, dieta nebo sportovní aktivita?
25. Snažíte se stravovat zdravě?
26. Co podle Vás znamená ideál krásy?
27. Jak podle Vás vypadá dokonalé ženské tělo?
28. Jaký je Váš názor na estetickou a plastickou chirurgii?
29. Podstoupila jste někdy nějaký zákrok? Plánujete nějaký v budoucnosti podstoupit?
30. Co je podle Vás nejrozšířenějším zákrokem v estetické a plastické chirurgii?
31. Máte nějaké vlastní zkušenosti s anorexií nebo bulimií?
32. Znáte někoho z Vašeho okolí, kdo trpěl například jedním z těchto problémů?
33. Co je podle Vás hlavní příčinou toho, že ženy a dívky začnou mít problém s anorexií nebo bulimií?
34. Jak si představujete, že bude vypadat ideální žena, třeba za 20 let?

Příloha č. 2: Ukázky rozhovorů

T=Tazatel

I=Informantka

1. Rozhovor s informantkou Bárrou

T: Kolik je Vám let?

I: *21 let*

T: Pracujete nebo studujete?

I: *Stále pořád studuji.*

T: Kolik času/hodin máte v týdnu na cvičení?

I: *Chodím cvičit 3x týdně na 1 hodinu.*

T: Sportujete nebo cvičíte od mala? Jestli ano, tak od kolika let asi?

I: *Ano, sportuji od mala. Přibližně od svých 5 let.*

T: Kdo Vás přivedl ke sportu?

I: *Moji rodiče mě přivedli ke sportu.*

T: Podporuje Vás ve sportu rodina/kamarádi?

I: *Nejvíce mě podporuje moje rodina a přítel.*

T: Jak dlouho navštěvujete boxovací centrum? Jaký typ cvičení?

I: *Dříve, asi 3-4 roky nazpátek jsem docházela skoro 1 rok na kruhový trénink. Nyní chodím přibližně 1 rok na funkční trénink a tabatu.*

T: Kvůli čemu/komu chodíte cvičit?

I: *Kvůli sama sobě, cítím se mnohem lépe, když vidím své pokroky.*

T: Chodíte ráda cvičit nebo je to spíše z donucení?

I: *Jak kdy (smích), ale spíše ráda.*

T: Cvičíte raději v kolektivu nebo sami?

I: *V kolektivu, sama doma se k cvičení nedonutím.*

T: Je pro Vás důležité, jak vypadáte?

I: *Ano*

T: Jste sami se sebou spokojené? Jestli ano, tak s čím, to samé i u odpovědi ne.

I: *Určitě jsem spokojenější než před rokem, ale pořád vím, že na sobě musím ještě pracovat.*

T: Vylepšily byste něco na sobě?

I: *Ano*

T: Když Vás někdo pochválí, je pro Vás snadné přijmout pochvalu bez toho, abyste například řekla, že dotyčný přehání?

I: *Ne, nemám s tím problém.*

T: Sledujete aktuální trendy ve cvičení?

I: *Ano, snažím se.*

T: Kolik sportovních aktivit jste už za život vyzkoušela?

I: *Lyžování, gymnastiku, krasobruslení, softball, voleyball, fotbal, basketball, aerobick, atletiku*

T: Koupíte si občas módní časopis, nebo časopis o zdravé stravě?

I: *Občas si ho koupím.*

T: Koupila jste si někdy prášky nebo cvičební pomůcky na hubnutí, které jste viděla v reklamě, televizi, na internetu nebo v časopise? Jestli ano, tak co to bylo.

I: *Na hubnutí vyloženě asi ne, ale určitě nějaké gely/krémy na zpevnění těla a proti celulitidě.*

T: Co si myslíte o modelkách, které vidáte na sociálních sítích, v časopisech atd.?

I: *Modelky se právě díky sociálním sítím stávají vzorem pro mladé slečny, které je potom napodobují.*

T: Máte, nebo měla jste někdy někoho ze známých žen za vzor? Jestli ano, tak koho, pokud si vzpomínáte, a kvůli čemu.

I: *Velmi se mi líbí herečka Angelina Jolie. Představuje pro mě ženský symbol krásy. Je nejen krásná, ale nejsou ji lhostejní chudí lidé, kterým pomáhá. Je velmi sympatická.*

T: Sledujete ženy kolem sebe, jak vypadají, jak se o sebe starají?

I: *Ano, ženy v ulicích a v časopisech sleduji, ale nikdy podle toho nikoho nesoudím*

T: Co si myslíte o dietách?

I: *Poslední dobou je to velký hit, podle mě spíše neúčinné. Zdravá strava a pravidelný pohyb mají mnohem lepší výsledky.*

T: Vyzkoušela jste někdy dietu? Případně kterou a jak na Vás působila?

I: *Asi ano, ale nikdy jsem u ní dlouho nevydržela.*

T: Co je pro Vás přijatelnější, dieta nebo sportovní aktivita?

I: *Sportovní aktivita*

T: Snažíte se stravovat zdravě?

I: *Ano, snažím se.*

T: Co podle Vás znamená ideál krásy?

I: *Ideál krásy = šťastná žena*

T: Jak podle Vás vypadá dokonalé ženské tělo?

I: *Asi 90-60-90 (smích), 0 % tuku, žádná celulitida a krásná pleť.*

T: Jaký je Váš názor na estetickou a plastickou chirurgii?

I: *Myslím si, že v poslední době jsou čím dál více žádané.*

T: Podstoupila jste někdy nějaký zákrok? Plánujete nějaký v budoucnosti podstoupit?

I: *Ne*

T: Co je podle Vás nejrozšířenějším zákrokem v estetické a plastické chirurgii?

I: *Řekla bych, že liposukce, úprava nosu a zvětšení prsou.*

T: Máte nějaké vlastní zkušenosti s anorexií nebo bulimií?

I: *Ano bohužel zkušenost s anorexií mám. Sama jsem se během dospívání dostala do počáteční fáze anorexie. Na svém těle jsem viděla jen samý tuk, a přitom jsem velmi hubená. Já jsem to sama na sobě neviděla, myslela jsem si, že jsem oplácaná, a kdybych měla o nějaké to kilo míň, tak bych potom vypadala lépe.*

T: Znáte někoho z Vašeho okolí, kdo trpěl například jedním z těchto problémů?

I: *Ano*

T: Co je podle Vás hlavní příčinou toho, že ženy a dívky začnou mít problém s anorexií nebo bulimií?

I: *Myslím, že velký vliv médií.*

T: Jak si představujete, že bude vypadat ideální žena, třeba za 20 let?

I: *Jako fitness ženu a nejlépe veganku.*

2. Rozhovor s informantkou Markétou

T: Kolik je Vám let?

I: *33 let*

T: Pracujete nebo studujete?

I: *Už delší dobu pracuji.*

T: Kolik času/hodin máte v týdnu na cvičení?

I: *Dokáži si vyhradit 3-4 hodiny týdně na cvičení.*

T: Sportujete nebo cvičíte od mala? Jestli ano, tak od kolika let asi?

I: *Sportuji od mala, cca od 8 let.*

T: Kdo Vás přivedl ke sportu?

I: *Nejdříve rodiče a později škola.*

T: Podporuje Vás ke sportu rodina/kamarádi?

I: *Ano*

T: Jak dlouho navštěvujete boxovací centrum? Jaký typ cvičení?

I: *Asi 3 roky navštěvuji centrum. Docházím na kruhový trénink a piloxing.*

T: Kvůli čemu/komu chodíte cvičit?

I: *Ze cvičení mám dobrý pocit.*

T: Chodíte ráda cvičit, nebo je to spíše z donucení?

I: *Chodím cvičit velmi ráda.*

T: Cvičíte raději v kolektivu nebo sami?

I: *Raději v kolektivu, motivují mě výkony ostatních.*

T: Je pro Vás důležité, jak vypadáte?

I: *Ano*

T: Jste sami se sebou spokojené? Jestli ano, tak s čím, to samé i u odpovědi ne.

I: *Ano, řekla bych, že momentálně mám nejlepší formu v životě.*

T: Vylepšily byste něco na sobě?

I: *Ano vylepšila. Žena není nikdy se sebou spokojená.*

T: Když Vás někdo pochválí, je pro Vás snadné přijmout pochvalu bez toho, abyste například řekla, že dotyčný přehání?

I: *Ano*

T: Sledujete aktuální trendy ve cvičení?

I: *Ano, sleduji a zajímám se o to.*

T: Kolik sportovních aktivit jste už za život vyzkoušela?

I: *Nejvíce jsem se věnovala cvičení jako je aerobick, zumba, piloxing, kruhový trénink, fitbox, posilování, plavání*

T: Koupíte si občas módní časopis, nebo časopis o zdravé stravě?

I: *Ano*

T: Koupila jste si někdy prášky nebo cvičební pomůcky na hubnutí, které jste viděla v reklamě, televizi, na internetu nebo v časopise? Jestli ano, tak co to bylo.

I: *Ne, nikdy jsem si nic nekoupila.*

T: Co si myslíte o modelkách, které vídáte na sociálních sítích, v časopisech atd.?

I: *Některé jsou krásné, ale některé až moc hubené.*

T: Máte, nebo měla jste někdy někoho ze známých žen za vzor? Jestli ano, tak koho, pokud si vzpomínáte, a kvůli čemu.

I: *Ano, v dnešní době mě zajímá Alexia Clark. Je to fitness trenérka s dokonalou postavou.*

T: Sledujete ženy kolem sebe, jak vypadají, jak se o sebe starají?

I: *Ano*

T: Co si myslíte o dietách?

I: *Dieta nám nepomůže, změna životního stylu ano.*

T: Vyzkoušela jste někdy dietu? Případně kterou a jak na Vás působila?

I: *Ano vyzkoušela, už si ale nevzpomínám na to, jak se jmenovala, ale vůbec nezabrala.*

T: Co je pro Vás přijatelnější, dieta nebo sportovní aktivita?

I: *Sportovní aktivita*

T: Snažíte se stravovat zdravě?

I: *Ano*

T: Co podle Vás znamená ideál krásy?

I: *Vyrovnaná žena-může být krásná, tlustá, ale spokojená sama se sebou.*

T: Jak podle Vás vypadá dokonalé ženské tělo?

I: *To, jaké má Alexia Clark.*

T: Jaký je Váš názor na estetickou a plastickou chirurgii?

I: *Nevadí mi*

T: Podstoupila jste někdy nějaký zákrok? Plánujete nějaký v budoucnosti podstoupit?

I: *Ano, podstoupila jsem zvětšení prsou a jsem více než spokojená. Bylo to mé nejlepší rozhodnutí v životě, které bych nikdy nevzala zpátky. Rozhodovala jsem se asi rok a zjišťovala si na internetu informace o plastické operaci. Skoro každý den jsem si na sociálních sítích prohlížela fotografie žen, které podstoupily zvětšení prsou. Chtěla jsem se cítit dobře a připadat si konečně jako žena.*

T: Co je podle Vás nejrozšířenějším zákrokem v estetické a plastické chirurgii?

I: *Plastika prsou*

T: Máte nějaké vlastní zkušenosti s anorexií nebo bulimií?

I: *Nemám*

T: Znáte někoho z Vašeho okolí, kdo trpěl například jedním z těchto problémů?

I: *Neznám, nebo si nevzpomínám.*

T: Co je podle Vás hlavní příčinou toho, že ženy a dívky začnou mít problém s anorexií nebo bulimií?

I: *Tlak okolí a médií. Ideál krásy si někdy mladé slečny představují pod pojmem extrémní štíhlosti.*

T: Jak si představujete, že bude vypadat ideální žena, třeba za 20 let?

I: *Představuji si ji jako spokojenou ženu, která at' už bude hubená nebo silná, nenechá se ovlivňovat okolím.*