

# **DOBRÝ ŽIVOT A KULT TELA**

**Erich Mistrík – Ľuboslava Sejčová**

## Predslov

V tejto knižke ide o kombináciu filozoficko-estetického a psychologického pohľadu na niektoré aspekty problematiky dobrého života a kultu tela. Hoci vznikla na pôde grantového projektu VEGA „Filozofická reflexia dobrého života“, nezahŕňa všetky stránky tejto členitej a mnohoveštnej problematiky. Iné jej polohy členovia výskumného tímu rozpracovali napr. v štúdiách B. Šulavíkovej: *Ideál flexibility a paradoxy kultu mladosti* (2006), *Ideál „dobrého života“ v osobnej perspektíve* (2006), *Autenticita a kult individuality* (2007), *Potencialita a dobrý život* (2007), *Východiská koncepcie dobrého života v etike pragmatizmu* (E. Višňovský, 2008), v štúdiách E. Mistríka: *Zbožštenie tela v narcizme a koniec postmodernej kultúry* (2008) a *Pseudokonkrétne ideály dobrého života* (2008), B. Šulavíkovej: *“Good Life” and the Ideal of Flexibility* (2008), Ľ. Sejčovej: *Neslobodný vzťah k telu* (2008). Taktiež v knižných publikáciách z roku 2006 *„Autenticita a dobrý život“* (autorka B. Šulavíková) a z roku 2007 *„Pohľad na kvalitu života dospelých“* (Ľ. Sejčová) a z roku 2008 *Dobrá život v osobnej perspektíve* (B. Šulavíková – Ľ. Sejčová).

**1. časť:****OD KULTU TELA K ROZKLADU POSTMODERNY***(Erich Mistrík)*

- 1.1. Korene (Chápanie tela v európskej kultúre) /
- 1.2. Živná pôda (Zrútenie pilierov kultúry a umenia) /
- 1.3. Predpoklady (Život v pseudokonkrétnosti) /
- 1.4. Prejavy (História kúpacích odevov) /
- 1.5. Ideály (Predstavy o dobrom živote) /
- 1.6. Procesy (Vznik ideálov) /
- 1.7. Realita (Rozpad ideálov dobrého života) /
- 1.8. Koniec (Rozklad postmoderny) /
- Literatúra /

**2. časť:****PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY KULTU TELA***(Luboslava Sejčová)*

- 2.1. Estetická norma štíhlosti
- 2.2. Estetická norma typu postavy
- 2.3. Individuálny pocit tučnosti
- 2.4. Diétne správanie
- 2.5. Estetické normy a hodnoty vzťahujúce sa na vlastné telo
- 2.6. Interindividuálne osobitosti kultu tela
- 2.7. Závery z výskumu
- Literatúra

Menný register /

Autorský register /

Summary

/

Motto:

*„Vzťah k telu nie je slobodný.*

*Telo je vystavené moci vzoru, normy...“*

(Gilles Lipovetsky)

## Úvod

Postmoderná doba (postmoderná kultúra) je obdobím, v ktorom sa ideály dobrého života, predstavy o kvalitnom živote výrazne diferencujú podľa regionálnych, generačných i sociálnych hraníc. Súčasne sa kolektívne vedomie prudko homogenizuje a štandardizuje pod vplyvom médií a reklamy. Oproti minulým kultúrno-historickým obdobiam sa maximálne posilnila aj túžba zverejniť svoje (alebo odhaliť cudzie) životné ideály: Médiá a paparazzi odkrývajú posledné detaily intimity tzv. celebrit a v rôznych podobách tzv. reality show sa snažia podobným spôsobom odкрыť najhlbšie súkromie „obyčajných“ ľudí. Rovnakou mierou sa posilnili aj snahy uchovať si svoj intímny (psychický, rodinný, sexuálny...) svet len pre úzke hranice svojho súkromia a nezverejňovať z nich nič.

Extravagancia, sebareprezentácia, exhibicionizmus, odhaľovanie intímnych detailov svojho i cudzieho života slávia triumfy, pretože predať sa dá už len to, čo presahuje všetko doterajšie. V tom istom čase postupuje maximálna konfekčnosť a nadšené podriaďovanie sa štandardom, momentálnej móde, psychická šedivosť a nevýraznosť. Médiá presviedčajú postmoderného človeka, že si má osvojiť ich ideály a kráčať za ich cieľmi, alebo za cieľmi veľkopriemyslu („Nasleduj svoj imidž, kúp si Sprite“), ale zároveň vnucujú predstavu, že treba byť iným ako všetci ostatní – avšak prostredníctvom nových tovarov vytvárajúcich nový štandard („A teraz úplne nový Cillit“). Žijeme v dobe rozporov, keď nám každý regál v supermarkete tvrdí, že obsahuje tovar s výbornou cenou a že ide o výhodný nákup, až je tých výhodných nákupov tak veľa, že nás zruinujú. Žijeme v paradoxe, keď nás presviedčajú, že sa opláti minúť v obchode viac peňazí, aby sme ušetrili. Cítíme rozpor medzi demokratickou ideológiou individuálnej slobody a postupujúcou byrokratizáciou štátu. Vnímame otváranie hraníc a medzinárodnej spolupráce, ale vidíme aj ich zatváranie pred imigrantmi. Chceme rozširovať vzdelanie pre čo najväčšie vrstvy a počty obyvateľstva, hoci si uvedomujeme a cítime, že nie sme schopní zabezpečiť kvalitu ani v súčasnej obmedzenej ponuke. Internet preniká prakticky všade, ale zároveň vydeľuje určitú časť spoločnosti do pozície nemohúcnosti, aby zasa inú časť spoločnosti maximálne zvýhodnil. Vyhľadáваме, produkuje a rozširujeme stále viac informácií, tie však už prestali fungovať ako informácie a sú len prázdny neužitočný balast, lebo nie sme schopní sa v nich orientovať – nakoniec, už ani neodlíšime prázdne slová od novej informácie. Rozširujeme svoju technologickú moc nad svetom a vymýšľame si stále nové technologické hračky uľahčujúce nám každodenný život, ale bez nich či bez obvyčajnej elektriny v zásuvke sa stávame bezmocnými.

V našom svete sa pre časť mládeže stala absolútne samozrejmovou miniaturizácia nástrojov uspokojujúcich jej každodenné kultúrne potreby (mp3 prehrávače, mobilné telefóny, laptopy). Samozrejímavým je pre ňu navštevovanie najodľahlejších častí sveta, resp. dlhodobé pobyty na iných svetadieloch. Za prirodzené považuje svoje štúdium, snaží sa o intelektuálny a duchovný rozvoj, ktorý výdatne podporuje schopnosťou samostatnej ekonomickej existencie vybudovanej na vysokých príjmoch získaných vlastnou prácou. Pre inú časť mládeže – možno v tom istom regióne – je prístup na svetové trhy informácií úplne uzavretý, lebo zápasia so základným nedostatkom komunikačných prostriedkov, dokonca s nedostatkom základných prostriedkov pre zdravý životný štýl (voda, dostupnosť vzdelania v materinskom jazyku, dostupnosť kvalitnej literatúry), čo nivočí už aj ich motiváciu. Všetci sú zároveň objektom masívnej masmediálnej a reklamnej manipulácie, ktorej sa časť mládeže dokáže bez problémov brániť rozvinutým kritickým myslením – iná časť ani netuší, že k nejakej manipulácii môže dochádzať.

Maximalizujeme a rozširujeme duchovné hodnoty kultúry, podnecujeme rozvoj najmenších a najslabších kultúr – a v tom istom čase sa snažíme len o fyzické prežitie – a v tom istom čase sa zaoberáme svojím telom ako najdôležitejšou časťou človeka. Vytvárame najdokonalejšie prostriedky na rozvoj duchovnosti (pričom súčasne nivočíme svoje telo) – vytvárame ale aj najdokonalejšie prostriedky na rozvoj svojich tiel (pričom súčasne nivočíme svojho ducha).

Niektoré z týchto rozporov si často, najmä v bežnej každodennej prevádzke, neuvedomujeme. Uprostred nich sa však rodí ideál dobrého života. Kde a kedy? Ako je možné a na čom je možné založiť podobný ideál?

Predpokladáme, že určité predstavy o dobrom, kvalitnom živote existujú, lebo taká je povaha človeka, že nemôže žiť aspoň bez určitej reflexie či bez určitých cieľov, viac či menej uvedomovaných.

V prvej časti knižky budeme uvažovať o existujúcich či vynárajúcich sa ideáloch dobrého života v postmodernej kultúre. Urobíme to pomocou hľadania prejavov, cez ktoré človek manifestuje svoje ideály. Poslúžia nám na to kúpacie odevy, ich podoby, premeny a významy, ktoré sa cez ne manifestujú. Pomocou kúpacích odevov budeme sledovať tendencie v myslení človeka euro-atlantickej kultúry prelomu 20. a 21. storočia. Kúpacie odevy nám budú zastupovať premeny v myslení ako symboly tohto myslenia a súčasne budú reprezentovať vzťah človeka k svojmu telu. Ako symboly sa stávajú súčasťou postmodernej kultúry, stávajú sa symbolmi kultúry.

Použijeme nasledovný postup:

1. Na začiatok charakterizujeme vnímanie ľudského tela v európskej kultúre, čo nám poslúži ako kultúrno-historický podklad pre úvahy o histórii kúpacích odevov a o ich súčasnej podobe. (Kapitola Korene)

2. Potom sa pokúsime charakterizovať situáciu v postmodernej kultúre, ako sa ona vyvinula v posledných desaťročiach 20. storočia. Kontrast tejto čisto sformovanej postmodernej kultúry s jej podobami na začiatku 21. storočia ukáže, kam sa súčasné vnímanie človeka posúva (kapitola Živná pôda).

3. Ďalším krokom bude opis štandardného ľudského správania vo svete médií a postmodernej relativity, aby sme vyčlenili prostredie, v ktorom sa ideály dobrého života formujú a prejavujú (kapitola Predpoklady).

4. Po nich opíšeme prejavy týchto ideálov v podobe kúpacích odevov (v kontexte ich vývinu) (kapitola Prejavy).

5. Ďalším krokom bude odvodenie ideálov dobrého života z týchto prejavov (kapitola Ideály).

6. Následne budeme hľadať príčiny, ktoré takéto ideály privolávajú k životu a procesy, v ktorých sa to deje (kapitola Procesy).

7. Od fenomenálnych a kauzálnych analýz sa opäť vrátíme k deskripcii reality a všimneme si základné postoje euro-atlantického človeka v postmodernom svete (kapitola Realita).

8. Na záver stručne pomenujeme základnú premenu súčasnej euro-atlantickej kultúry ako koniec postmoderny (kapitola Koniec).

Druhá časť knihy reaguje na to, ako sa do popredia hodnotového systému dnešného človeka dostáva otázka fyzického výzoru. Zameranosť na telo vystriedala voľakedajšiu posadnutosť tvárou (Buraj, 2004). Aj u nás sa veľmi rýchlo stáva dôraz na telesnosť charakteristickým rysom spôsobu života niektorých skupín ľudí. Telo sa pre nich stáva predmetom mimoriadneho záujmu a starostlivosti,

objavujú sa salóny krásy už nielen pre dospelých, aj pre deti. Ako píše J. Schlegelová (2001), jogging, fitness, atraktívne športy prinášajúce dráždivé riziko, napríklad bungee-jumping či riveryrafting, značkové oblečenie, kozmetika kontrolovaná strava, dokonca i požívanie alkoholu alebo drogy, predstavujú prejavy dvojakej tendencie vo vzťahu k vlastnému telu. Jednou z nich je jeho úzkostlivá ochrana a starostlivosť oň v najrôznejších podobách, nahrádzanie vnútornej prázdnoty tzv. stylingom, etickej opravdivosti života vonkajškovou estetizáciou. Táto potreba však vlastne úzko súvisí s druhou – s potrebou nových a nových telesných pôžitkov, s kultom slasti.

V tejto časti knihy sa sústredíme najmä prefenciu hodnôt kultu tela, ktoré v čoraz väčšej miere determinujú správanie dnešných mladých ľudí a ich pozíciu v hodnotovom systéme vo vzťahu k ďalším všeobecne uznávaným hodnotám. Nadmerné sledovanie a uctievanie fyzickej krásy a výzoru významne determinuje správanie, môže viesť k redukcii hodnôt na telo a jeho formovanie, ale aj k nezdravému hladovaniu a smerovať až k anorexii a bulímií. Doposiaľ sa len minimálne vo výskumoch hodnôt porovnávali preferencie hodnôt spojené s krásou, estetickými normami a hodnotami spojenými s vnímaním vlastného tela alebo sa skúmali ich význam pre vnútornú spokojnosť. Preto nás zaujímali pocity a postoje mladých ľudí, ako zápasia so svojím sebaopímaním, sebaodriekaním, do akej miery sú spokojní s vlastným telom, ako to ovplyvňuje ich hodnotový rámec a celkovo spôsob a kvalitu ich života. Prednostne nás však zaujímalo skôr patologické vnímanie vlastného tela, to ako kultúra a kultúrne normy ovplyvňujú vznik *nespokojnosti so svojím telom*. Preto sme sa v našom výskume snažili tieto viaceré prvky „duševna“ a „telesnosti“ spojiť a zistiť, do akej miery dnešný kult tela ovplyvňuje správanie mladých ľudí, nakoľko je pre nich významné „byť štíhlym“, „dobře vyzerat“, spĺňať súčasný ideál krásy a čo sú schopní pre tento ideál obetovať. Zaujímali nás estetické normy a hodnoty vzťahujúce sa na vlastné telo mladých vo veku 18 – 26 rokov. *Cieľom výskumu bolo:*

1. *Zistiť hodnotové preferencie „kultu tela“ (kultu fyzickej krásy):* aké majú mladí ľudia *estetické normy* vzťahujúce sa na vlastné telo (zistiť ako posudzujú svoje telo z hľadiska štíhlosti a typu postavy, aký majú estetický ideál, zistiť mieru spokojnosti alebo nespokojnosti so svojím telom, individuálny pocit tučnosti, skutočnú nadváhu podľa BMI, reakciu okolia na tučnosť a nakoniec podľa nich – nutnosť schudnúť).

2. *Charakterizovať a zistiť diétne správanie sa mladých ľudí vyplývajúce z hodnotových preferencií kultu tela* (aký majú spôsob stravovania, držanie diéty v živote, aký bol efekt diéty, pocity a prežívanie pri diéte).

3. *Identifikovať u mladých ľudí normy a hodnoty vzťahujúce sa na vlastné telo a doržiadanie kultu krásy* (aké životné hodnoty uznávajú, či chcú mať štíhlu postavu, aká je pre nich dôležitá fyzická krása a príťažlivosť pre druhé pohlavie, či sa snažia byť originálni a neboja sa odlišovať sa od ostatných napríklad aj v telesných proporciách).

4. *Zistiť interindividuálne osobitosti kultu tela a diétného správania:* zistiť vplyv pohlavia, vplyv nespokojnosti so svojím telom, diétovania a skutočnej nadváhy – hodnôt BMI na skúmané premenné.

Pri vyhodnocovaní interindividuálnych osobitostí sme použili  $\chi^2$ -test a kontingenčné tabuľky, pričom sme interpretovali rozdiely medzi porovnávanými skupinami respondentov na hladine významnosti  $p < 0,05$ . Formulovali sme tieto *základné hypotézy*:

1. Predpokladáme, že mladí ľudia sú výrazne nespokojní so svojím telom, najmä ženy.
2. Predpokladáme skúsenosť väčšiny adolescentov a mladých dospelých s diétami, najmä žien.
3. Predpokladáme, že jedinci, ktorí sú nespokojní so svojím telom a „dietári“ významne viac preferujú hodnotu krásy a telesnej príťažlivosti.

4. Predpokladáme vplyv veku na hodnoty vzťahujúce sa ku kultu tela. Mladí vo veku 15 – 18 rokov sa snažia byť originálni a neboja sa odlišovať sa od ostatných, avšak na druhej strane im viac záleží na tom, aby boli príťažliví a páčili sa opačnému pohlaviu.

5. Prepokladáme interindividuálne osobitosti kultu tela a diétného správania: vplyv pohlavia, vplyv nespokojnosti so svojím telom, veku, diétovania a skutočnej nadváhy – hodnôt BMI na skúmané premenné.

Vo výskume sme použili *Dotazník všeobecných hodnôt a kultu tela DVHKT (2006) – autorka L. Sejčová*, ktorý zisťoval viaceré hodnotové premenné. Z neho vyberieme výsledky a závery týkajúce sa výlučne problematiky hodnôt kultu tela. Dotazník pozostával z dvoch verzií – jedna bola určená pre ženy, druhá pre mužov. Spája ich jednak *technika siluety*, ktorá je najpoužívanjšou kvantitatívnou metódou merania stupňa nespokojnosti so svojím telom a klasické *dotazníkové otázky* týkajúce sa problematiky. *Výskumnú vzorku* tvorilo 508 respondentov vo veku 18 – 26 rokov (292 žien a 216 mužov), študentov Filozofickej fakulty UK a Fakulty matematiky, fyziky a informatiky UK v Bratislave.

Pri realizácii výskumu nám veľmi pomohli *Doc. PhDr. Ján Rybár, CSc. a RNDr. Tatiana Jajcayová, PhD.*, za čo im srdečne ďakujeme.



**1. časť:**  
**OD KULTU TELA K ROZKLADU POSTMODERNY**  
*(Erich Mistrík)*

## 1.1.KORENE (Chápanie tela v európskej kultúre)

Postmoderné ideály dobrého života, ktoré sú tak úzko naviazané na súčasný kult tela, nevyrástli bez koreňov. Európska kultúra sa telu venuje od svojich počiatkov, vnímanie tela malo svoj vlastný vývin, a ten súvisel s ideálmi svetonázorovými, náboženskými, aj s ideálmi dobrého života – európske (spočiatku stredomorské a dnes zasa euro-atlantické) predstavy o ideálnom životnom štýle a ideálnej hodnotovej hierarchii bezprostredne ovplyvňovali vnímanie vlastného tela.

Európska tradícia postoja k ľudskému telu vyrastá z dvoch myšlienkových prameňov – z antického gréckeho myslenia a z kresťanstva (s jeho judaistickými koreňmi). V Európe je možné sledovať obe tendencie ako dlhodobo prítomné a pritom protirečivé myšlienkové smerovania.

Grécka antická tradícia prináša pohľad na človeka, ktorý sa teší zo svojho tela, pestuje si ho, užíva si radosť z pohybu, z kúpeľov, zo športu, z daností, ktorými ho príroda obdarila. Klasickými príkladmi sú Myrónov Diskobolos a Afrodita z ostrova Mélos (tzv. Milóska Venuša). Tradícia Sparty preferuje vynikajúcu fyzickú kondíciu chlapcov aj dievčat ako nevyhnutnú súčasť života človeka (preto sa v nej budovali špeciálne športoviská pre bežných občanov, plávacie bazény, aby všetci vedeli plávať), preto zhadzovali postihnuté deti zo skaly, lebo ich „poškodené“ telo im nedovoľovalo zaradiť sa do radu až vojensky organizovanej spoločnosti. Vo vrcholnej antike uprednostňuje macedónska (Aristoteles) a aténska (Perikles, Polykleitos, Myrón) tradícia telo ako súčasť celkovej psycho-fyzickej a sociálnej harmónie človeka, občana polis. Grécky ideál kalokagathie konštatuje, že človek sa má snažiť byť krásnym a dobrým súčasne<sup>1</sup>. Krásnym môže byť vtedy, ak zachováva mieru, striedmosť, ak neprepadá rozkoši, ak neuprednostňuje niektorý zo svojich zmyslov na úkor druhých. „Nadbytok v rozkoši je neviazanosť a zasluhuje si hanu“ (Aristoteles, 1979, s. 84).

Ideálom mužského tela je v tejto tradícii silné, obrátne, vyšportované telo, ktoré vyjadruje silnú a energickú psychiku muža. Ženské telo je v tejto tradícii plnokrvným telom rodičky nového života. V gréckej antickej tradícii mužské telo reprezentuje silu, ženské telo reprezentuje materstvo – pri obidvoch pohlaviach však len v súvislosti s vnútornou zrelosťou (najlepším príkladom na podobnú zrelosť je asi socha Lakoón a jeho synovia zápasiaci s hadmi alebo Kapitolská Venuša).

Práve tento grécky ideál ľudského tela, ktoré je súčasťou harmonicky vyváženej kalokagathickej osobnosti, sa stal jedným zo základov európskeho chápania tela. Hoci v Aténach Periklovej doby, kde sa prezentoval v najčistejšej podobe, sa telo neposudzovalo bez kontextu ostatných súčastí človeka a bez kontextu jeho životného postavenia i životného štýlu, do európskeho myslenia sa dostalo v prekrútenej podobe – v izolovanom postavení pestovaného tela. V takejto dezinterpretácii sa ku klasickému gréckemu ideálu kalokagathie negatívnym spôsobom obracali kresťania, ktorí ho odmietli v mene svojho presvedčenia o nečistote tela, a takáto dezinterpretácia sa vracia i od 20. storočia v starostlivosti o telo bez kontextu psychického vývoja človeka.

---

<sup>1</sup> Na tomto mieste si nemúsime všimnúť, že v Aristotelovom chápaní krásnymi a dobrými môžu byť len ľudia vznešení – teda bohatí. Ku kráse totiž patrí dokonalé bytie, a to nemôže existovať tam, kde človek trpí ekonomickým nedostatkom či sociálnym vylúčením. „Mravným v morálnom ohľade môže byť aj najnižší človek, ale k dokonalej ľudskej bytosti patrí práve osud, ktorého sa dostane len nemnohým“ (Utz, 1968, s. 19).

Druhým myšlienkovým prameňom európskeho chápania tela je kresťanstvo. Jeho vzťah k telu dostal zásadný impulz v judaistickom Starom zákone, v knihe Genesis: Keď Eva dala Adamovi ovocie zo stromu poznania, „otvorili sa obom oči a spoznali, že sú nahí. A zošili figové listy a urobili si zásterky.“ (Gn, 3.7) Je zaujímavé, že Adam a Eva nespoznali napríklad nekonečnosť a všemohúcnosť Boha, ani štruktúru raja, ani nespoznali večný blažený život v raji. Namiesto toho všetkého spoznali svoje telá, lebo spoznali, že sú nahí, a preto sa majú pred sebou navzájom hanbiť. Základné poznanie (strom poznania v strede raja!) nie je poznaním sveta, ale spoznaním ľudského tela. Navyše, v knihe Genesis (2.9) sa strom poznania nazýva aj stromom života – akoby sa až poznaním ľudského tela začínal život, lebo dovtedy žili Adam a Eva mimo času, mimo starostí života, vo večnej blaženosti. Adam a Eva spáchali prvotný hriech,<sup>2</sup> lebo spoznali svoje telá. Božím trestom za prvotný hriech (prvotný hriech = poznanie tela) sa začína ľudskému pokoleniu život, teda – práca, rodenie detí, trnie a bodľáče, pot tváre, „kým sa nevrátiš do zeme, keďže z nej si bol vzatý“ (Gn, 3.19), teda kým sa človeku život neskončí. Rajské jablko sprostredkovalo poznanie tela, a tým sa začal život človeka v čase. Život, ktorý trpí zakliatím trnia a bodľáča, potom tváre, bolesťami rodenia („nech je pre teba prekliata zem“ – Gn, 3.17).

Po odchode z raja sa poznanie opäť, a teraz už jednoznačne, označuje za poznanie tela: „Adam potom poznal Evu a ona počala a porodila Kaina“ (Gn, 4.1) V reči Biblie je poznanie synonymom pre súlož muža a ženy. Poznanie je poznaním tela, je spustením telesnej vášne, je skokom z rajskej blaženosti do kruhu telesných slasť, ale aj do kruhu bolestných zrodení a nekončiaceho sa prekliatia pozemského života.

Tu, v prvotnom hriechu, v poznaní tela je zakódovaný vzťah kresťanstva k ľudskému telu. V tejto línii – absolútna poslušnosť – strom poznania – poznanie tela – dedičný hriech – je zakódovaná predstava, že všetko, čo je telesné, odvádza od Boha a privádza k neposlušnosti, k hriechu, k nízkej, špinavej a prekliatej telesnosti.

Potom v Európskom kresťanstve nasleduje dlhý rad mužov mystikov, teológov a „obyčajných“ ľudí, ktorí potierajú svoje telo, potláčajú svoje telesné vášne, svoje zmyslové pôžitky, pretože veci okolo nich síce majú svoje krásne tvary, ponúkajú ich zmyslom pôžitky, „sú krásne a ozdobné ... (ale) ... v porovnaní s vyššími a blaživými sú nízke a bezcenné“ (Augustín, 1943, s. 52). Preto Simeon Stylita v 5. storočí prežil na stĺpe 33 rokov, aby mohol slúžiť Bohu a ospevovať slávu Boha – ak totiž dokázal potlačiť svoje telo s jeho potrebami a túžbami, nič mu nebránilo venovať celú svoju dušu Bohu. Preto si podľa Maurovej legendy pustovník sv. Svorad/Andrej nechal až do svojich vnútorností zarásť reťaz, „ktorá zvnútra mäso v hnilobu obracala, zvonku bola kožou obťahnutá“ (Maurus, 1964, s. 78). Preto musel Órigenés sám seba vykastrovať, aby ho telesná žiadostivosť neodvádzala od služby Bohu. Preto mohol Abélard písať svojej milovanej Heloise – „ty vieš, k akým ohavnostiam nútila moja nezriadená vášň naše telá“ (Abélard, 2003, s. 117).

Zdá sa, že od týchto snáh sa po vzniku kresťanstva až do neskorého stredoveku výrazne odlišovali rôzne sekty označované spoločne ako adamiti. Ich snaha a túžba vrátiť sa k životu bez hriechov v rajskom stave nevedla len k formovaniu spoločného majetku a rozpusteniu rodiny, ale k spoločnej nahote a k uvoľneniu obmedzení v pohlavnom styku. Pri povrchnom pohľade sa zdá, že ich vzťah

---

<sup>2</sup> Prvotný hriech je jediný hriech, ktorí sa medzi ľuďmi dedí – dedičný hriech. Adam a Eva neposlúchli prikázanie o absolútnej poslušnosti Bohu, ktorý im zakázal jesť ovocie z tohto stromu. Absolútna poslušnosť Bohu je teda to isté ako nepoznanie svojho tela.

k telu bol oslobodzujúci – oproti iným stredovekým snahám akoby odmietali potierať telo ako zdroj nečistoty v ľudskom živote. Avšak práve fakt, že rajský stav je podľa presvedčenia adamitov sprevádzaný aj nahotou, prisudzuje ľudskému telu jednu z kľúčových úloh v živote. Ak oblečenie je súčasťou strastiplného života na Zemi a nahota je súčasťou života v Raji, znamená to, že vzťah k vlastnému telu určuje život človeka zásadným spôsobom aj podľa adamitov. Presvedčenie adamitov sa tak formovalo plne v súlade so Starým zákonom, kde spoznanie tela a jeho následné spútanie do šiat boli začiatkom strastiplného pozemského života. Adamiti teda telo nepotláčali, ale oslobodzovali – a tým negatívne potvrdzovali kľúčovú úlohu tela u človeka. Potvrdzovali tak argumenty svojich odporcov, oficiálnej cirkevnej hierarchie (ktorá chcela adamitov likvidovať hlavne kvôli ich spoločnej nahote).

Ľudské telo teda bolo z rôznych strán v stredoveku zdrojom ľudského utrpenia a týkalo sa to rovnako mužského ako ženského tela:

Mužské telo bolo zdrojom nešťastnej zmyselnosti, ktorá muža odvádzala od Boha.

Ženské telo zasa stredoveký človek vnímal síce na jednej strane ako éterické telo Panny Márie, ktorá však nepostráda znaky anticky sformovanej matky (ak práve nejde o Pietu, kde je telo Panny Márie skrivené kľčom psychickej bolesti). Afrodita z Mélosu by mohla byť celkom vhodným obrazom Panny Márie, keby bola viac oblečená a držala by na rukách malého Ježiška.

Ženské telo však bolo v stredoveku na druhej strane aj hriešnym telom Evy alebo ešte hriešnejším telom Márie Magdalény. Povaha, život a osud Márie Magdalény nie sú síce v Novom zákone celkom jasné, predsa v stredoveku prevažovalo presvedčenie o jej telesných hriechoch. Z propagandistických dôvodov ju zobrazovali častejšie ako kajúčnicu, takmer bez tela (ešte aj Donatello v renesancii), resp. s výrazom odovzdania Bohu. K jej atribútom však patrili červené nezakryté vlasy – atribút prostitútok. Jej vnímanie ako prostitútky pochádza od Gregora Veľkého, ktorý ju síce tak nepomenoval, ale z jeho slov to bolo možné odvodiť. Jej telo si preto predstavovali ako zvodné telo zrelej ženy – takého jej zobrazenie sa tiež aj po mnohých storočiach objavilo u Tiziana.

Eva ako pramatka predsa len požívala väčšiu úctu, ale pretože po prvotnom hriechu bola odsúdená na rodenie, jej telo väčšinou nepostrádalo plné tvary rodičky a zrelej ženy.

Tak Eva ako aj Mária Magdaléna nebývali – na základe stredovekých zobrazovacích konvencií – zobrazované realisticky a spoznávali sme ich hlavne podľa atribútov (nahota Evy, jablko, červené vlasy Márie Magdalény a pod.), takže ich telá boli skôr len myslené ako hriešne, ako by boli bývali reálne zobrazované v realistických tvaroch. Pre stredoveké vnímanie človeka však žena a jej telo zostávajú prameňom hriechu. Ak muž má potláčať svoje telo preto, aby mohol lepšie a plnšie slúžiť Bohu, žena by mala potláčať svoje telo preto, aby nezávážala muža k hriechu.

Európa prežila dlhú sériu asketických a telo umŕtvujúcich snáh, najmä v raných kresťanských storočiach až po vrcholný stredovek. Aj neskôr síce podobné asketické a sebabičujúce snahy pretrvávajú (napr. flagelanti až do 15. st.), avšak už v oveľa miernejšej podobe. Ján z Kríža vo svojom ideále tichej vnútornej modlitby žiada, aby človek utlmil svoje emócie, vášne, zmysly a aby potom v tichu svojho tela mohol viesť hlboký a otvorený rozhovor s Bohom. Podobne postupuje aj Terézia z Avily. Vnímanie mužského a ženského tela sa tu zblíži, obidve sú vo svojej komplexnosti vnímané ako prekážka vzťahu k Bohu. Ešte v 16. storočí španielsky panovník Filip II.<sup>3</sup> vysielal svojich

<sup>3</sup> Bol hlboko nábožným katolíkom, ktorý si svoju pracovňu v Escoriale nechal postaviť tak, aby mal od svojho pracovného stola stále výhľad na oltár chrámu so sviatosťou oltárnu.

emisárov po celej Európe, aby zbierali ostatky svätcov – a tí mu zozbierajú viac ako 250 „pravých“ zubov sv. Apolónie.

Tieto a podobné snahy síce už telo registrujú a v podvedomí majú poznanie, že jeho umŕtvovanie má svoje hranice; stále však vnímanie tela zostáva v úzadí: Tichá modlitba Jána z Kríža je možná len vtedy, keď telo mlčí. Filip II. sa nezamýšľal nad nezmyselnosťou počtu zubov sv. Apolónie, pretože mu stačí, že sú to zuby svätice – uvedomuje si síce jej utrpenie, keď jej mučeníkari trhali všetky zuby, uvedomuje si telesnú bolesť, ale nevníma ľudské telo natoľko, resp. neprikladá jeho stavbe takú dôležitosť, aby si uvedomil absurdnosť počtu zozbieraných zubov. Telo tu je prítomné, ale je v závese ducha, v závese smerovania k transcendentnu. Telo je v zmysle prvotného hriechu a a trestu zaň čímisi hriešnym, menejcenným, nehodným pozornosti, hodným zavrhnutia alebo aspoň potlačenia.

Európa 16. až 18. storočia sa zmieta nielen v nepokojoch náboženských vojen, ale aj v protikladoch svojho chápania tela. Na jednej strane sa od talianskej renesancie učí pôžitkom, ktoré človeku jeho telo dokáže poskytnúť, čo dokonca nechtiac podporuje Lutherova koncepcia predestinácie – ak ma Boh stvoril ako hriešnika, ja ako slabý človek proti jeho všemocnej vôli nemôžem nič robiť, a teda moja hriešnosť (aj fyzická) prepuká naplno. Baroková Európa už aj navonok vyjadruje svoje potešenie z ľudského tela v hlbokých výstrihoch na dámskych šatách, v nádherných a zložitých účesoch, v obľube plných, mäsitých a zmyselných tvarov, v literárnych a výtvarných opisoch slávností, jedla, farieb, pohybu, zvädzania, vášne, v nádhere ozdôb na architektúre a nábytku a pod. Hlboká náboženská viera barokovej Európy síce všetky tieto „výstrelky“ zároveň odsudzuje, to jej však nebráni naplno si ich užívať.

Definitívne otvára priestor k týmto „výstrelkom“, k užívaniu si tela Descartesovo oddelenie veci mysliacej od veci rozpriestranenej: „Spoznal som, že som substancia, ktorej celou podstatou, čiže prirodzenosťou je iba myslenie, a ktorá na svoju existenciu nepotrebuje žiadne miesto ani nezávisí od žiadnej hmotnej veci“ (Descartes, 1947, s. 40). Hoci to Descartes ani vtedajšia Európa ešte nereflektovali, filozof ponúkol svojim súčasníkom interpretáciu tela ako niečoho, čo ich nemôže skutočne odvieť od služby Bohu, lebo tieto dve substancie (telesná a myslíaca) sú oddelené a len rozum, myslenie sa môže dostať k Bohu. Na rozdiel od antickej gréckej tradície, ktorá telo a ducha vnímala v jednote ľudskej bytosti a nedokázala oddeliť telesnú krásu od duševnej, Descartes (pod vplyvom kresťanskej tradície, ktorá prísne vyčlenila telu miesto medzi ne-hodnotami) filozoficky zdôvodnil rozklad ľudskej psycho-fyzickej jednoty.

Napriek tomu, že telo začalo od Descartesa žiť vlastným životom, a nemohlo tak spôsobovať mysliu už žiadne problémy, pretrvávajú ešte dlhé desaťročia snahy potláčať ho, aby neodvážalo od služby transcendentnu či akýmkoľvek „vyšším“ ideálom. Ideálom romantického človeka je bledá pokožka nepoznačená pobytom na slnku (lebo na slnku sa musia pohybovať len „sprostí“ sedliaci, ktorí musia denno-denne ťažko pracovať). Skutočný urodzený Európan si skôr ctí mužov v elegantnom oblečení schopných uhladenej konverzácie, dámy s bledou pleťou pripravené každú chvíľu odpadnúť od dojatia (pričom nikto nevníma, že vlastne odpadávajú od nedostatku vzduchu...), vpadnuté oči svedčiace o neprespaných nociach a o hlbokom duchovnom živote, písanie básní a vzdychoch pri Mesiaci... Telo tu má svoje miesto len do tej miery, do akej poukazuje na hlboký duchovný život, na vypätú emocionalitu, na povznášanie sa ponad každodenný život.

V týchto procesoch hovoríme hlavne o mužskom tele. Vnímanie tela ženy prechádzalo trochu inými premenami. Celý čas malo na sebe stigmú prvotného hriechu – žena vzala zo stromu poznania plod, žena spôsobila, že prví ľudia spoznali svoje telá a boli odsúdení na ťažký život na Zemi. Žena bola tou

zvodkyňou, teda aj jej telo bolo prvotným miestom hriechu. A tak sa muž môže skôr venovať potláčaniu vlastného tela, aby mohol slúžiť Bohu – ale žena, ktorá bola stvorená, aby pomáhala mužovi (Gn, 2.18) a aby mu rodila deti, sa paradoxne môže venovať aj svojmu telu. Muž, ktorého životným cieľom je okrem rozmnoženia potomkov služba Bohu, je ženou zvädzaný k tomu, aby s ňou plodil deti.<sup>4</sup> Aby žena mohla zvieť muža, musí sa starať o svoju krásu, teda o svoje telo. „Mýtus krásy nám navráva, že kvalita nazvaná 'krása' objektívne a univerzálne jestvuje. Ženy ju musia chcieť stelesňovať a muži musia chcieť vlastniť ženy, ktoré ju stelesňujú. Toto stelesňovanie je imperatívom pre ženy, a nie pre mužov. Je to stav nevyhnutný a prirodzený, pretože je daný biológiou, sexualitou a evolúciou: Silní muži bojujú o krásne ženy a krásne ženy sú úspešnejšie v reprodukcií. Krása žien musí korelovať s ich plodnosťou“ (Wolf, 2000, s. 13-14). Žena teda na rozdiel od muža je viac-menej povinná sa starať o svoje telo, venovať mu maximálnu pozornosť.

Aj v tomto kontexte je však telo považované za nečisté. Žena sa síce musí oň starať, ale tým v sebe aj v mužovi vzbudzuje nízke pudy. Vzbudzuje vášne, ktoré môže muž realizovať len vtedy, keď ide splodiť deti, inak by bol hriešny. Ak používa svoje telo bez účelu splodenia detí, znamená to, že sa bezcieľne oddáva svojim vášňam súc pravdepodobne zvedený ženou – hoci v tom istom čase mohol byť slúžiť Bohu alebo v pote tváre dorábať svoj chlieb. Z toho vyplýva, že ešte aj vtedy, keď bolo telo v centre pozornosti – keď sa ženy mali a mohli starať o krásu svojho tela – bolo to vlastne hriešne, nečisté a nízke.

Špecifický prístup k ženskému telu v európskej patriarchálnej kultúre súvisí aj s mýtom panenstva. Tradičná patriarchálna kultúra požaduje (a je to sankcionované kresťanskou morálkou), „aby sa dievča manželovi odovzdalo ako panna, musí mať istotu, že nenosí v tele cudzí plod; chce nedeliteľné a výlučné vlastníctvo tela, ktoré pojal za svoje“ (de Beauvoir, 1967, 2. diel, s. 194). Na prvý pohľad sa tu zdôrazňuje hodnota a čistota ženského tela<sup>5</sup>. Spod tohto cnostného povrchu však vyráža nedôvera k žene a k ženskému telu, vyráža predpoklad jeho hriešnosti. Pretože je principiálne hriešna, nesmie žena (dievča) so svojím telom slobodne narábať, zatiaľ čo pri mužovi sa pred manželstvom táto otázka nekladie ani zďaleka tak prísne. Mužské telo dostáva aj v kresťanskej morálke oveľa väčšiu slobodu ako ženské, ktoré je pod prísnou kuratelou vernosti, o čom dodnes svedčia aj oveľa prísnejšie zákony o interrupcii v tradične katolíckych štátoch Európy. Aj nevera ženy sa posudzuje oveľa prísnejšie ako nevera muža<sup>6</sup>. Odmietanie ženského tela je teda v európskej tradícii oveľa hlbšie ako odmietanie mužského tela.

Naposledy sa odmietanie a potláčanie tela vracia ešte vo viktoriánskom Anglicku a v konzervatívnom Rakúsku 19. storočia. Cudnosť až prudérnosť slávia triumfy – v spoločnosti sa o záležitostiach tela ani nehovorí, dokonca toto slovo je miestami úplne zakázané. Keď sa do Európy dostali ukážky z egyptského umenia s nahými či polonahými postavami služok, tanečnic, bohýň

<sup>4</sup> Nezabúdajme, že európska kultúra až v 19. storočí definitívne priznala žene a jej vajíčkam aktívnu úlohu vo vývoji plodu – dovtedy bola žena považovaná za pasívnu nádobu, do ktorej muž vkladá svoje semeno, aby v nej vyrástlo do plodu (porov. de Beauvoir, 1967, 1. diel).

<sup>5</sup> „Patriarchálna civilizácia odsúdila ženy k počestnosti – mužovi sa viac-menej otvorene priznávalo právo uspokojiť svoje sexuálne túžby, kým žena je odsúdená na manželstvo: pre ňu telesný akt, ak nie je posvätený zákonom, sviatosťou, je previnením, pádom, porážkou, slabosťou; prikazuje sa jej chrániť svoju česť, svoju cnosť (de Beauvoir, 1967, 2. diel, s. 117).

<sup>6</sup> Fakt, že v niektorých moslimských kultúrach sa nevera ženy dodnes trestá ukameňovaním, svedčí o tom, že nejde o špecificky kresťanský prístup k ženskému telu, ale o patriarchálny prístup.

i kráľovien, so vztýčenými falusmi bohov, s veľmi voľným a otvoreným vzťahom k ľudskému telu – viktoriánske Anglicko (a nielen ono) sa zhrozilo. Namiesto starej slávnej civilizácie – lebo tak sa zachoval jej obraz v európskej pamäti – zrazu videli civilizáciu plnú sexu, nízkych vášní a nemravnosti. Európa začala osekávať a zakrývať vztýčené falusy, nechcela si všimnúť silné sexuálne motívy v egyptskej mytológii a náboženstve, pretože to všetko hodnotila ako barbarstvo.

Konzervatívne Rakúsko zahľadené do svojho formálneho cisárskeho životného štýlu zasa šokoval S. Freud<sup>7</sup> svojou praxou i teóriou nevedomia a sublimácie sexuálnych pudov. Telo – dokonca v svojej „najnižšej“, t. j. inštinktívnej podobe – sa prihlásilo o slovo. Psychoanalýza rozbila pokojné európske kresťanské presvedčenie, že človek zvláda svoje telo, lebo ono jej predsa nižšej, a teda slabšej natures oproti nášmu rozumu. Psychoanalýza prudko odhalila, že Európa žila dovtedy v ilúziách, že svoje telo síce potlačila v mene vyšších (až transcendentných) ideálov, ale práve že len – potlačila. Freud ukázal, že naša telesnosť sa nielen nedá odstrániť, ale ona je tu neustále prítomná, mnohokrát oveľa silnejšie, ako si to uvedomujeme.

Aj liberálnejšie Francúzsko zostalo zdesené z nahoty čiernej Afriky, ktorá sa v druhej polovici 19. storočia stala súčasťou francúzskych salónov a predmetom rozhovorov verejnosti. Napriek svojej povestnej liberálnosti ju Francúzi dokázali akceptovať len preto, lebo ju vnímali ako znak primitívnosti afrických kultúr, študovali ju ako predmet etnografického alebo antropometrického záujmu.

Akoby sa v pokrývanej podobe vracali antické grécke ideály jednoty tela a ducha. V antike boli v harmónii. V modernej Európe 19. storočia zostávajú v prudkom protiklade, ale Európa postupne začínala chápať, že napriek ich protikladnosti a napriek všetkým snahám, napriek všetkej morálke (falošnej či úprimnej) sú obidve časti človeka neustále prítomné. 19. storočie tak otvorilo cestu späť k uvedomeniu si, že človek má telo, že je to plnohodnotná časť človeka, že poskytuje pôžitky, ktorým sa netreba brániť, že je hodné pozornosti.

Do európskej kultúry sa po mnohých storočiach vrátila neskrývaná radosť z telesnosti. Sčasti sa vzhliadala v antických ideáloch „mužnej“ sily a plnosti „ženstva“ ako ich súčasníci čítali v antických sochách. Ich vnímanie týchto sôch však vytrhávalo antickú telesnosť z jej kontextu harmónie krásy, dobra a vznešenosti. Európania si požičiavali z antiky len telesné tvary považované od európskeho klasicizmu a od J. J. Winckelmanna za vzor krásy a dokonalosti<sup>8</sup>. Tento trend súvisel s opätovným objavením športovania a relaxovania v Európe po 1. svetovej vojne. Európania sa začali tešiť z pohybu vo voľnom priestore a postupne zisťovali, že tento pohyb môže dokonca formovať ich postavy. Odtiaľ už vedie priama cesta k dnešnej kultúre fitness, aerobiku, chudých a štíhlych modeliek, k prezentácii svojho tela. Hoci bol tento proces priamočiary, predsa by však neprebehol, keby nenašiel v premenách euro-atlantickej kultúry posledných desaťročí živnú pôdu.

<sup>7</sup> Hoci je otázne, či Freudove uprednostňovanie pohlavného pudu v ľudskom živote nie je aj nevedomou prudkou reakciou na konzervativizmus cisárskeho Rakúska.

<sup>8</sup> Ušľachtilá jednoduchosť a pokojná veľkosť – tak Winckelmann charakterizoval antické mužské sochy.

## 1.2. ŽIVNÁ PÔDA (Zrútenie pilierov kultúry a umenia)

Kedysi bola vyslovená myšlienka, že euro-atlantická kultúra sa na konci 20. storočia nachádzala na rozhraní vývoja civilizácie, že pravdepodobne končila jedna etapa a otvárali sa dvere pre novú, založenú na odlišnom prístupe človeka k svetu i k sebe samému. Teoretici postmoderny hovorili o zrútení tradičných pilierov európskej kultúry: „Boh je mŕtvý. Ego sa stratilo, História je na konci. Kniha je zavretá“ (Grange, 1988, s. 141).

F. Nietzsche kedysi povedal, že Boh je mŕtvý: V človeku 19. storočia začal umierať a v človeku 20. storočia definitívne umrel kresťanský Boh ako pevná báza hodnotového rebríčka. Aj tam, kde Boh „neumrel“, stratil sa jeho všeobecný kultúrny význam, v posledných dvoch storočiach to už nie je základná hodnotová norma, ktorá by udržiavala kultúru v podobe koncízneho celku a určovala hranice dovoleného a nemožného.

V 20. storočí sa definitívne rozpadol stabilný systém ľudských noriem, budovaný a platný v euro-atlantickom svete niekoľko storočí. Kultúra prestala poskytovať všeobecne záväzné pravdy a vedome začala negovať hĺbku a bohatstvo zážitkov. Ešte predtým prestalo kresťanstvo platiť a fungovať ako zjednocujúci kultúrny systém – francúzski osvietenci mu zasadili smrteľný úder. Miesto náboženstva a kultúry začali zaujímať prázdne abstrakcie: Nevyhnutné hodnoty ľudského sveta, akými boli umenie, krása, sloboda, tragédia, demokracia, individuum, všetky postupne stratili svoj hlboký ľudský obsah a človeku namiesto nich zostali už len ich názvy, namiesto hlbokého zážitku slobody a krásy človek o nich už iba hovorí. Vedecký, logický či analytický prístup slávil svoje najväčšie triumfy, no súčasne sa rozpadol a človek mu prestal veriť, lebo veda ukázala svoju bezmocnosť pri riešení čo len jedného problému ľudskej intimity, resp. ukázala svoju ničivú silu pri zabíjaní. Všeobecne rozvinutý trh premenil aj to, čo zostalo (– veľké slová ako „krása“, „človek“), na peniaze, takže už ani tieto slová nehovoria nič, len sa kupujú a predávajú. Namiesto vedeckého imperializmu nastúpil v 20. storočí trhový, ekonomický imperializmus sprevádzaný vojenským a politickým imperializmom (aj ten sa však ku koncu storočia rozpadá, lebo mu už nikto neverí a zostáva už len hrubá sila, teda vojenský imperializmus, za ktorým sa pláží ekonomický). Vedecké analytické myslenie sa dnes podmieňuje ešte mocnejším trhovým, ekonomickým myslením. Zážitok, dojem, predstavivosť sa úplne odtrhli od ľudského bytia – ľudské vnútro, prežívanie, je niečo iné ako hovorenie o ľudskom bytí, o ľudskom prežívaní, a to je zasa niečo úplne iné ako zabezpečovanie ľudského života. Expresia tvorcu prestala byť dôležitá, význam stratilo aj jej zrozumiteľné komunikovanie: dôležitá je už len jej intenzita a originalnosť, aby ju bolo možné dobre predať.

Absolútnou relativizáciou hodnôt sa relativizuje a rozpadá aj obraz histórie, ktorú v poslednom storočí vnímame každú chvíľu inak. Nakoniec sa rozpadol aj vševládny logocentrizmus, vševládne analytické rozboru historických faktov, a od doby, keď svoje myšlienky vyslovil W. Dilthey, je možné ľudské činy v histórii už len chápať, prežívať, avšak nie vedecky analyzovať alebo hodnotiť. Nie je viac dôležité „objektívne a nezaujaté“ poznanie historických faktov, uprednostňuje sa ich chápanie a interpretácia. Väčšmi ako poznanie a analýza histórie sa začala oceňovať jej subjektívna platnosť.

*Ja*, ktoré doteraz pevne stálo na kontinuuálne sa vyvíjajúcom poznaní a rozvíjaní svojich možností, stratilo pôdu pod nohami. Jeho psychickú jednotu, ktorú zabezpečoval Boh a kresťanský systém noriem, ako prvý narušil romantizmus preferujúci nezávislosť *Ja* od čohokoľvek vonkajšieho. Freudovými objavmi stratilo *Ja* sebaistotu vedomia, budovanú od osvietenstva. Rozpadom scientizmu



a logocentrizmu stratilo *Ja* všeobecne platnú a uznávanú metódu i systém náhľadu na svet. A keď L. Wittgenstein začal spolu s M. Heideggerom hovoriť o tom, že sa nemožno spoľahnúť ani na jazyk, pretože jazyk sa s nami hrá, *Ja* stratilo aj schopnosť komunikovať svoje pocity. Nacizmus s jeho kultom fyzickosti, civilizačné choroby a AIDS, zbožštenie vrcholového športu, pornografia – to všetko vzalo *Ja* aj jednotu tela a psychiky. Psychika, ktorú sme doteraz preferovali ako vyššiu hodnotu, ustúpila a nechala sa ovládnuť bezduchým telom.

Rozpadom politickej ľavice, socialistických myšlienok, ale aj pravicových ideálov liberálneho trhu, novými vojnami, z ktorých niektoré už médiá ani nepodávajú ako vážne vojny, ale ako veľkú show (vojny v Kuvajte a Iraku, invázia síl OSN do Somálska), neschopnosťou efektívne alebo aspoň cieľavedome riadiť spoločnosť – tým všetkým stratilo *Ja* spoločenské zázemie, rozpadla sa mu jednota spoločnosti a nemá pred sebou ani spoločenský ideál. Drogy rozložili aj samotné *Ja*, pričom spolu s koncentračnými táborami, etnickými hromadnými vraždami a politickou izoláciou v psychiatrických liečebniach kleslo *Ja* na zvieraciu úroveň. Stratilo svoju vnútornú konzistenciu a kontinuitu, vysokou odbornou špecializáciou stratilo aj svoju vnútornú komplexnosť. Posledný úder dostalo od počítačov, pri ktorých sa Ego so svojím vedomím stáva dokonca nepotrebným.

Jazyk sa s nami skutočne hrá, pretože podľa J. Derridu nám poskytuje nekonečnú diferenciáciu kultúrnych významov slov. V dôsledku všeobecnej krízy jazyka a kultúrnych významov sa nemožno spoliehať, že nájdeme všeobecne platný a komunikovateľný význam. Nenájdeme objektívne platnú pravdu, lebo je rozbitý jej pevný základ – objektívny význam vecí. Nemôžeme sa nádejať, že by sa niekde zjavilo transcendentálne alebo aspoň všeobecné vedomie, o ktoré by sme sa mohli oprieť. „Radikálna pluralita ako základný stav spoločnosti sa stáva uznanou realitou” (Welsch, 1994, s. 13).

Rozklad kultúry a umenia, ktorý sa začal v 19. storočí, bol pred záverom 20. storočia na konci. Ďalej už nebolo nijakej cesty v doterajšom smere. Umenie a celá kultúra zrušili samé seba a ďalší pohyb je možný už len na základe zásadného prevratu v kultúre.

To všetko sú však iba prejavy krízy. Pozadie krízy objasňuje M. Heidegger, podľa ktorého je umenie vyjavením pravdy bytia: Umenie a kultúra nie sú odrazom sveta, nie sú nástrojom, ktorým by človek vypovedal o skutočnosti, nie sú prostriedkom na odovzdávanie informácií. Umenie je uskutočnením pravdy bytia, je prejavom chodu bytia, sveta, je odhalením bytia, človeka, sveta. V umení neprehovára len človek so svojimi pocitmi, v umení prehovára aj samo ľudské bytie, ľudský svet. Jazyk, kultúra a umenie sú sídlom ľudského bytia.

Priam sa núka otázka: Čo sa teda rozpadlo rozpadom umenia a kultúry? Odpoveď nie je zložitá: rozpadlo sa samotné ľudské bytie, rozpadol sa ľudský svet. Nerozpadli sa len hodnotové rebríčky, nerozpadol sa len imperializmus vedy, nerozpadlo sa len *Ja*. Rozpad a rozklad kultúry a umenia sú prejavom krízy a rozpadu celého ľudského bytia, ľudského vzťahu k svetu.

Ľudské bytie, vzťahy človeka k svetu sa však nerozpadli absolútne a nezvratne. V postmodernom svete sa rozpadla len jedna podoba ľudského bytia – tá, ktorá našla svoj plný výraz v osvietenstve. Od osvietenstva preferoval európsky človek len také vzťahy k svetu, ktoré boli založené na absolútnej dôvere vo vedu, v analytické schopnosti človeka. Zákony sveta sú podľa tohto ideálu absolútne mimo človeka, fungujú mimo a nezávisle od neho, prakticky ako božie zákony. Človeku je umožnené len vytvárať rozumové abstrakcie a na ich základe tvoriť čoraz komplikovanejšiu techniku, aby mohol objektívne, teda mimo všetkých osobných pocitov, využívať prírodné zákony pre seba. Vynára sa tu a dlhé stáročia funguje dôvera v rozum, prerastajúca v kult rozumu, vedy a techniky.

Podľa týchto ideálov má človek plné právo zasahovať do sveta a využívať jeho objektívne zákony na splnenie svojich túžob. Človek bol buď stvorený na obraz Boží, alebo je podľa darwinovskej teórie vrcholom tvorstva. V oboch interpretáciách úlohy človeka vo svete je človek malým Bohom, absolútnym pánom zemegule. Je to antropocentrický ideál so značnými črtami egocentrizmu a expanzívnosti. Tento ideál priniesol všetky vojny a iné negatívne dôsledky civilizácie – tie nie sú slepými črevami civilizácie, ale aj nevyhnutnými dôsledkami, pretože expanzia je človeku ako malému Bohu vlastná, dokonca je oprávnená. Ideálom európskeho človeka totiž od čias osvietenstva nie je frommovské „byť“, ale „mať“, ovládať. Človek sa dokonca snaží ovládať aj spoločnosť, chce vo svojom živote realizovať ideál človeka, t. j. približovať sa k ideálnemu usporiadaniu spoločnosti (komunizmus bol takto jedným z vyvrcholení osvieteneckého, antropocentrického spôsobu myslenia – „človek je povelaný realizovať ideál“).

Imaginácia, predstavivosť, umenie, mýtus ani transcendentno tu nemajú miesto. Od osvietenstva totiž už nič nestojí v ceste tomu, aby sa človek stále viac podriaďoval vláde svojho rozumu,<sup>9</sup> svojich analytických schopností, svojho logického myslenia, aby stále väčší odsúval do úzadia svoju imagináciu, pocity transcendentna, svoje nevedomé pudy a túžby. Postupne prestával chápať užitočnosť týchto mimoriadnych hnutí svojej duše. Pri rozvoji techniky, pri ovládaní sveta, pri realizácii ideálnych projektov spoločnosti – pri tom všetkom zážitky, fantázia, túžby len komplikujú európskemu človeku situáciu, preto ich vo svojom chápaní sveta stále väčší potláčal ako nadbytočné. Stále menej hľadel do svojho vnútra a stále väčší chcel preniknúť do povahy sveta, aby ho mohol lepšie ovládať. A výsledok takéhoto vývoja európskeho myslenia? Zničená nie je len príroda, ako sa domnievajú ekologické hnutia, zničený je sám človek. Jeho duchovný svet sa rozpadol, pretože spoznal márnosť svojich doterajších úsilí o panstvo nad svetom. Prudká dezilúzia európskeho myslenia sa nakoniec vybíja v negácii samotného človeka a už aj otázky typu „Čo sme?“ a „Kam smerujeme?“ strácajú zmysel. V situácii maximálneho hodnotového relativizmu, keď je každá odpoveď pravdivá, lebo každá výpoveď je výpoveďou o osobnej skúsenosti, strácajú odpovede svoj zmysel a s nimi zanikajú aj otázky. Nevie obrátiť svoju racionalisticky odchovanú myseľ k iracionálnym tajomstvám ľudského ducha, čím strácame to najlepšie a najkrajšie, čo v nás je. Keď nepoznáme cestu dovnútra seba, hľadáme, aj nachádzame cestu von – preto sa neustále naplňame svetom, novými zážitkami, novými informáciami, novými obrazmi, ale napriek tomu zostáva nám vo vnútri len prázdnota a ničota. Duch je už len ohúrený – avšak prázdny. Kde hľadať východisko z tejto situácie? V činnosti človeka založenej na harmónii racionálneho, emocionálneho, imaginatívneho, telesného?

---

<sup>9</sup> Paradoxné je, že človek sa nepodriaďuje tak veľmi svojmu rozvažovaniu (die Vernunft), ale skutočne len svojmu rozumu (die Verstand).

### 1.3. PREDPOKLADY (Život v pseudokonkrétnosti)

„V perspektíve osoby (...) všetko, čo sa v človeku len deje, je dynamizáciou z vonkajšej konečnosti, bez vkladu slobodného riadenia činnosti človeka“ (Wojtyła, 1969, s. 106). K. Wojtyła odlišoval činnosť človeka, v ktorej človek aktívne koná ako slobodná bytosť („človek koná“, človek je činný, riadi svoje konanie, je to dynamika vlastná človeku) – od trpnosti človeka, pri ktorej sa človeku niečo deje, niečo, čo prichádza zvonku a nie je prítomná tvorivosť človeka ako individuálnej osoby. Pri činnosti človek presahuje svoje hranice – ak skutočne riadi svoje konanie a správanie, potom už nie je len riadiacim činiteľom, ale je aj tvorcom svojich činov. Pri trpnom prijímaní „sa človeku niečo deje“, nevytvára svoj čin, ale prijíma to, čo prichádza zvonku. Je to rozdiel vnútorných popudov a motívov oproti vonkajšiemu tlaku, rozdiel aktivity a trpnosti, činu a diania. Len v prvom prípade sa správa ako plnohodnotný človek, ako individuálna osoba, len vtedy je skutočne dynamickým systémom, je zdrojom svojej vlastnej dynamiky.

V každodennom živote, v každodennej rutine „prevádzke“ si človek neuvedomuje svoje ja ako individuálnu osobu, ako subjekt oddelený od sveta, lebo svoje vedomie zameriava na vonkajšie obsahy. Aj tvorivé riadenie vlastnej činnosti je vtedy obmedzené, pretože činnosť, jej ciele a metódy nie sú reflektované. Až vo vedomí, ktoré sa koncentruje na cieľ, uvedomuje si samo seba (resp. seba ako subjekt činnosti), keď seba „uchopí ako subjekt vedomia o svete“ (Husserl, 1971, s. 492) – až vtedy začína presahovať svoje subjektívne (= duchovné a telesné) hranice a začína tvoriť, teda aktívne konať, až vtedy sa spúšťa ľudská činnosť.

Pred spustením tvorivej ľudskej činnosti, pred vstupom tvorivého riadenia svojej činnosti, pred uvedomovaním si seba ako subjektu, žije človek v pseudosvete, vo svete neuvedomovaného zdanía, nereflektovaného prúdu vnemov, pocitov, ktoré v ňom vyvolávajú podnety z okolia. Jedinou aktivitou individuálneho človeka je v takej situácii neuvedomovaná a nereflektovaná selekcia aktivít (ťažko ich nazvať slobodnými tvorivými činmi) nasmerovaných na zabezpečenie prežitia. Človek je samozrejme vedomá bytosť s psychikou a len zriedka koná čisto živočíšne a inštinktívne – avšak v každodennej prevádzke si psychické pozadie svojej aktivity neuvedomuje a nekoná tvorivo ako subjekt činnosti.

Vtedy žije človek vo svete pseudokonkrétnosti. K tomuto svetu patrí:

- „svet vonkajších javov, odohrávajúcich sa na povrchu skutočných podstatných procesov;
- svet obstarávania a manipulácie, t. j. sfetišizovanej praxe ľudí (ktorá nie je totožná s revolučno-kritickou praxou ľudstva);
- svet bežných predstáv, ktoré sú premietnutím vonkajších javov do vedomia ľudí a výtvarom sfetišizovanej praxe, ideologickými formami jej pohybu;
- svetom fixovaných objektov, ktoré pôsobia dojemom prirodzených podmienok a nie sú bezprostredne poznateľné ako výsledky spoločenskej činnosti ľudí“ (Kosík, 1965, s. 11).

Je to život na povrchu javov, život uspokojujúci sa s jednoduchým prežívaním (= fyziologickým prežitím, nie emocionálnymi zážitkami). Je to „šerosvit pravdy a klamu“, v ktorom nerozoznávame pravdu od klamu, nerozlišujeme rôzne úrovne hĺbky, dokonca mnohokrát človek ani netuší, že sa za povrchom javov nejaká hĺbka môže ukrývať – „jav ukazuje podstatu, a súčasne ju zakrýva“ (Kosík, 1965, s. 11). Človek vníma bezprostredné okolie, nezaujíma sa o prienik za to, čo registruje, lebo pre prežitie fyzickej schránky jeho zmyslov to stačí. Slovan „fyzická schránka zmyslov“ tu metaforicky

vyjadrujeme životný postoj človeka, ktorého psychika sa zredukovala na vnímanie a registrovanie vonkajších podnetov, ktorému atrofovalo (alebo sa nerozvinulo) kritické myslenie a kritická selekcia podnetov za účelom samostatnej, slobodnej tvorivej aktivity. Vyjadruje psychické „živorenie“ človeka, ktorý nevyužíva mohutnosti svojho vedomia na presahovanie a prekračovanie obmedzených hraníc svojej individuálnej a každodennej existencie. Takto živiaci človek používa svoje vedomie na získavanie nových a nových pôžitkov, na uspokojovanie svojej spotreby, na uspokojovanie jednoduchého cyklu – získanie prostriedkov na spotrebu (= práca; zamestnanie), získanie predmetov spotreby (= nákup), spotreba (= jedlo; fyzické pôžitky; sex zameraný na získanie pôžitku, nie na budovanie obojstranného pôžitku či ako súčasť hlbšieho vzťahu; dostatok dráždenia zmyslov, čo dáva ilúziu duchovného života...), vylučovanie (= odhadzovanie smetí; toaleta; výmena oblečenia...), a znova získanie nových prostriedkov na ďalšiu spotrebu...

Z tohto uzavretého cyklu niet úniku, lebo spotrebovaním určitých prostriedkov na získanie predmetov spotreby vzniká potreba získania nových prostriedkov, spotrebovaním určitých predmetov vzniká potreba nových predmetov, po dôkladnom vylúčení zvyškov vzniká potreba nového naplňovania fyzickej schránky, po odznení pôžitku prichádza prázdnota, ktorá si žiada nový pôžitok, atď. Tento proces fyzického prežívania sa skladá z hromadenia, z používania a z vylučovania.

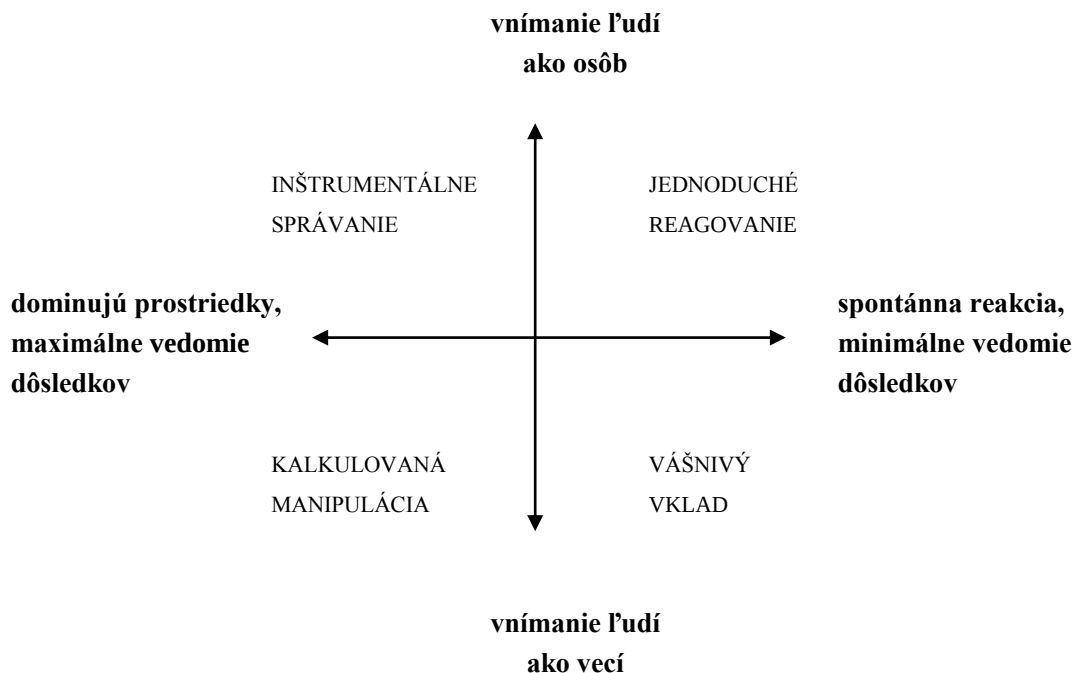
Fungujú v ňom fetiše, ktoré majú symbolizovať psychické či iné bohatstvo spotrebiteľa pseudokonkrétnosti, avšak v skutočnosti symbolizujú len prázdne a jednorazové pôžitky – veľké a silné terénne autá jazdiace v mestskej premávke, farbený a prisladzovaný sekt, špičkové športové oblečenie a výstroj na tele priemerného až slabého lyžiara, perly na krku pri nákupe potravín, pornografická videokazeta či DVD, zbierka kníh a CD ponúkaných médiami a pod.

Uzavretý cyklus spotreby neprekračujúcej hranice každodenného bytia človeka je založený na utkvелých a sfetišizovaných predstavách, že väčšie množstvo spotreby, väčšie dráždenie zmyslov a tela, či okázalejšie prejavy materiálneho bohatstva sú prejavom vyššej hodnoty človeka a vyššej kvality života. Tieto predstavy nevznikajú vo vedomí spotrebiteľov ako ich vlastné tvorivé výtvary, ale sú im vnucované cez mediálnu a trhovú manipuláciu výrobcov spotrebných predmetov. Prichádzajú teda zvonku, nevyvierajú z vnútra a z potrieb človeka – ale vytvárajú v ňom také potreby, aby si žiadali nové a nové spotrebné predmety.

Ich reprezentantmi sa stávajú predmety a veci, ktorých pôvod človek nepozná ani nepotrebuje poznať, dôležité je, aby priniesli pôžitok. Predmety sa proste vyskytujú, mediálne produkty sú proste ponúkané, netreba sa nad nimi zamýšľať, stačí si z nich zobrať pôžitok, ktorý ponúkajú. Ten ani netreba zvlášť dolovať, lebo ho ponúkajú v prvom pláne, čím ešte uľahčujú priamy vstup do pôžitkov a ešte viac vzdávajú prípadné úvahy o kultúrnom, mediálnom, ekonomickom či inom pozadí týchto predmetov. Človek ich pre potreby svojej spotreby vníma ako prirodzenú podmienku svojej spotreby. Sú pre neho prirodzeným prostredím, ktoré tu vždy bolo aj vždy bude. Neexistuje minulosť či prítomnosť predmetov, neexistujú iné regionálne alebo kultúrne podoby spotrebnej ponuky, ona proste je. Je to strnulý, nemenný svet vecí – ony sa síce neustále menia, trh a médiá ponúkajú stále nové, ale nemení sa ich štruktúra, nemení sa ich kultúrna hodnota, nemenia sa významy, ktoré so sebou nesú, nemení sa spôsob ich získavania ani spôsob ich spotreby. Preto ich konzumný človek môže považovať za prirodzený, nespochybniteľný svet. Je to pre neho len dobré, lebo ak by ich spochybňoval, rozvrátil by svoj konzumný životný štýl – takže ak sa mu ponúkajú ako samozrejmé, sú len v súlade s jeho životným štýlom.

V tomto svete pseudokonkrétnosti vládne spotreba, nie tvorivá činnosť individuálneho človeka – ten sa zredukoval na spotrebiteľa, ktorému „sa deje“ spotreba. On/ona nevytvára svoje potreby, tie vytvárajú iní. On/ona – spotrebiteľ/spotrebiteľka sú trpnými súčasťami trhu, sú funkciami trhu. Nefungujú ako suverénne, samostatné, sebauvedomené a zodpovedné subjekty, ale ako súbor reakcií na podnety trhu.

N. E. Boulting schématicky vyjadril šírku ľudskej aktivity v podobe štyroch polí (Boulting, 1991, s. 177):



V tejto schéme je ľudské správanie dostatočne bohaté a rôznorodé – od vášnivého odovzdania sa situácii, resp. jednoduchého reagovania na podnety prichádzajúce zvonku – až po účelné správanie sa vo vzťahu k cieľom a dôsledkom, resp. až po kalkulovanú manipuláciu so svojím okolím. Okrem pravého dolného štvorca, ktorý označuje človeka, čo len emocionálne a prakticky bez sebauvedomovania reaguje na niečo zvonku, ostatné štvorce symbolizujú sebauvedomovaný a tvorivý vklad človeka do situácie, reprezentujú tvorivú činnosť (na tomto mieste nehodnotíme pozitívne a negatívne výsledky činnosti).

Pravý dolný štvorec symbolizuje správanie individua v situácii, keď nad ním prevláda pseudokonkrétnosť, fetišizované predstavy, ktoré sa ďalej nepodrobujú revízii či kritickému vnímaniu, keď človek funguje ako jedna zo zložiek nekonečnej spotreby vynucovanej trhom. Človek v tejto situácii neuvažuje o dôsledkoch a nevstupuje do sociálnych či trhových vzťahov ako individuálna osoba, ale ako – vec. Metafora veci hovorí o tom, že človek vníma druhých ľudí ako prostriedky uspokojenia svojich potrieb a pôžitkov (typickým príkladom je sexuálny život smerujúci k vybitiu nahromadenej energie alebo obľuba pornofilmov).

Zodpovedný a samostatný človek vstupuje do vzťahov a situácií ako osoba, ktorá uvažuje o dôsledkoch svojho správania. Druhých ľudí tiež vníma ako individuálne osoby (typickým príkladom môže byť opäť sexuálny život, ale tentoraz založený na vzájomnej úcte).

V smere zľava doprava postupne ubúda z Wojtyłovej tvorivosti a konania – a pribúda trpnosti a diania. Podobný proces možno sledovať v smere zhora nadol, avšak na ľavej strane sa zväčšuje manipulácia, čo znamená, že trpnosti pribúda len na strane „tých druhých“, nie u konajúceho. Toto je typická situácia, v ktorej existujú médiá: Ich výtvory sú výsledkom zložitých tvorivých činností (niekedy – napríklad v prípade reklamy – výsledkom prepracovaných výskumov verejnej mienky, sociálnopsychologických experimentov a výskumov a pod.) – avšak prezentácia týchto tvorivých diel smeruje k manipulácii a k presunutiu zvyšku spoločnosti do pravého dolného štvorca. Zmyslom týchto tvorivých diel je totiž priviesť obecnosť k bezmyšlienkovitej reakcii typu „kúpim si to“, alebo „Wow!“ – spontánna a vášnivá reakcia bez domýšľania dôsledkov. Spotrebiteľia sú považovaní za „veci“, čiže skrinky reagujúce podľa toho, aký podnet príde z trhu či médiá.

Spotrebiteľ, ktorý nereflektuje, čo sa v jeho konzumne orientovanom živote deje, má pritom pocit osobitosti a svojráznosti. Hoci si uvedomuje, že chce preukazovať podobný „dobrý vkus“ ako iní, že chce mať a používať predmety, ktoré sú v móde, že chce byť „in“ v situáciách spotreby – neuvedomuje si, že reaguje spontánne, bez samostatného rozhodovania. Má pocit, že sa odlišuje od „masy“, ktorá nie je schopná si zadovážiť tieto „naj“ predmety a pôžitky. Chce sa pridať ku „cool“<sup>10</sup> spotrebiteľom, lebo ich považuje za hodnotnejších a ich život za bohatší či kvalitnejší. Jeho hodnotenie je povrchné, nepotrebuje produkovať argumenty pre svoj výber a pre svoje hodnotenie spotrebných predmetov či pôžitkov. Základnými, a vlastne jedinými, argumentmi je buď pôžitok alebo „byť in“.

Život v pseudokonkrétnosti zásadným spôsobom ovplyvňuje predstavu človeka o svete okolo neho. Svet nie je prostriedkom na realizáciu plánov individua, nie je ani cieľom, ku ktorému má smerovať, nie ani priestorom, ktorý by mu umožňoval, aby prekročil svoje doterajšie hranice niekam do neznáma. Je nástrojom pre poskytovanie pôžitkov, je priestorom, v ktorom sa pôžitky vyskytujú, odkiaľ prichádzajú, je nevyčerpatelným zdrojom nových predmetov a situácií na poskytovanie pôžitkov. Vo svojej nevyčerpatelnosti (čo platí zvlášť pre ekonomiku spotrebného kapitalizmu súčasnej euro-atlantickej civilizácie) poskytuje človeku aj neustále potvrdenie pravdivosti jeho života. Ak je životným získavať nové a nové pôžitky či predmety, ktoré sú schopné pôžitok poskytnúť, potom svet individua ukazuje, že má pravdu vo svojom životnom ciele – lebo tieto predmety a pôžitky neustále poskytuje, dokonca je zameraný na to, aby si ich človek mohol užívať opakovane.<sup>11</sup>

V tejto situácii konzumný človek využíva najhoršiu, zjednodušenú verziu pragmatistického pohľadu na svet:

Podľa W. Jamesa, „skutočnosť je to, čo musí pravdy vysvetliť, a z tohto pohľadu je prvou časťou skutočnosti prúd našich vnemov. Vnemy sa nám vnucujú, nevieme, odkiaľ prichádzajú. Nemáme vôbec žiadnu kontrolu nad ich povahou, poriadkom ani množstvom. Nie sú ani pravdivé ani nepravdivé; proste sú“ (James, 2003, s. 123). Konzumný človek nevie, odkiaľ jeho pôžitky

<sup>10</sup> „Cool“ označuje niečo úžasné, skvelé, vynikajúce, senzačné, výborné, úžasné; slangovo – prima, super, špicové, fámózne, fantastické, fasa, vynikoš, tip-top, špica. Cool môže byť aj niečo, čo nie je vynikajúce, ale možno to akceptovať, je to prijateľné, súčasné, moderné, aktuálne, akceptovateľné v tomto čase a tomto priestore, slangovo – trendy. Fenomén cool je úzko spätý s módnosťou, niekedy takmer totožný. Má teda širší význam, ako len súčasné trendy v obliekaní, hoci móda samotná je jednou z oblastí ľudského života najviac zasiahnutých hodnotením z hľadiska „cool“.

<sup>11</sup> Spotrebná ekonomika pritom neposkytuje podnety pre vyššie a hlbšie pôžitky – ale pre opakovanie už raz potvrdených, avšak v nových situáciách či novými predmetmi. Poskytuje nové, nie originálne pôžitky.

prichádzajú, vie len to, že ich získava pomocou predmetov každodennej spotreby. Je mu jedno, akú majú hodnotu, túto otázku si nekladie ani nepotrebuje klásť, dokonca pravdepodobne ani nevie, že taká otázka by sa mohla položiť.

„Druhou časťou skutočnosti, ktorú musí naše presvedčenie tiež poslušne vysvetliť, sú vzťahy, ktoré platia medzi našimi vnemami alebo ich kópiami v našich myšliach“ (James, 2003, s. 123). Pre konzumného človeka sú tieto vzťahy vzťahmi následnosti. Ich podnetmi sú spotrebné predmety a vzťahy medzi vnemami nemajú žiadnu hĺbku, pretože ich jediná hĺbka je hĺbkou vzťahu predmet – pôžitok. Pre kriticky mysliaceho človeka sa vzťahy medzi vnemami dajú vysvetliť len vnútornou povahou skutočnosti + vnútornou povahou našej psychiky – a v týchto kontextoch sa rodí pravda vnemov. Konzumný človek má pravdu vnemov jasnú – je vo vnútri každého jednotlivého vnemu. Fakt, že vnem prináša pôžitok, je jeho pravdou, samotný tento fakt je dostatočným oprávnením existencie vnemu.

„Treťou časťou skutočnosti, ktorá k týmto vnemom pristupuje ... sú predchádzajúce pravdy“ (James, 2003, s. 123). Kriticky mysliaci človek je schopný vyhľadávať a konštruovať ďalekosiahle súvislosti medzi vnemom, prostredím, svojím životným príbehom, kultúrnou históriou, geografiou a pod. Konzumný človek ospravedlňuje svoje vnemy a pôžitky tiež minulosťou – minulým potvrdením príjemnosti pôžitku. Ak bol príjemný v minulosti, nevidí dôvod, prečo by ho nevyhľadal opäť.

„Nové pravdy sú teda výsledkom kombinácie nových skúseností a starých právd, ktoré sa vzájomne modifikujú“ (James, 2003, s. 90). Pre pragmatistickú filozofiu to znamená postupnú kumuláciu ľudskej kultúrnej tradície a úpravu súčasného pohľadu na svet na jej základe, alebo aspoň s jej pomocou. Pre konzumného človeka sa nová skúsenosť upravuje podľa starých právd veľmi jednoducho – príjemnosť predošlých pôžitkov potvrdzuje oprávnenosť súčasných. Nejde tu o vzájomnú modifikáciu súčasnosti a minulosti, ale vzájomné potvrdenie aktuálneho stavu, aktuálne potvrdenie súčasného pôžitku.

Súčasný konzumný človek sa riadi ešte jednou dôležitou predstavou, ktorá je vulgarizáciou pôvodnej idey pragmatizmu. Dajme najprv slovo W. Jamesovi v jeho slávnej úvahe o veveričke:

„Pred niekoľkými rokmi som bol so spoločnosťou v horách a raz, vracajúc sa osamote z prechádzky, našiel som svojich spoločníkov v prudkej metafyzickej debate. *Predmetom* diskusie bola veverička – živá veverička, o ktorej sa predpokladalo, že sedí primknutá k jednej strane stromu, kým na druhej strane, naproti, stojí človek. Tento ľudský svedok sa usiluje uvidieť veveričku, rýchlo obchádzajúc strom, no nech ide akokoľvek rýchlo, veverička sa práve tak rýchlo otočí opačným smerom, takže strom vždy ostáva medzi ňou a človekom a on ju vôbec neuvidí. Z toho vyplýva nasledujúci metafyzický problém: *obíde človek veveričku alebo nie?* On obchádza strom, to je isté, a veverička je na strome, ale obíde aj veveričku? V neobmedzene voľnej chvíli v divočine sa diskusia čoskoro zunovala. Každý zaujal stanovisko a bol neústupný. A počet prívržencov oboch strán bol rovnaký. Keď som sa objavil, každá strana ma požiadala, aby som sa pridal k nej, a tak rozhodol o väčšine. Pamätajúc na starú scholastickú zásadu, že vždy, keď narazíme na kontradikciu, musíme rozlišovať, hneď som hľadal a aj objavil nasledujúce rozlíšenie. ‘Každá strana má pravdu,’ povedal som, ‘závisí od toho, čo *znamená prakticky* obchádzať veveričku. Ak tým rozumieme, že dotyčný ide od severu od veveričky, na východ, potom na juh, na západ a potom opäť na sever od nej, zrejme ju obchádza, pretože postupne prechádza všetkými týmito pozíciami. Ak však myslíte, že je najprv pred ňou, potom napravo od nej, potom za ňou a naľavo od nej a nakoniec zasa pred ňou, je takisto zrejmé, že sa mu ju nepodarí obísť, lebo veverička svojím pohybom vyrovnáva jeho pohyb a celý čas je

k človeku obrátená bruškom a odvrátená chrbtom. Ak toto rozlíšite, nebude príčiny pre ďalšiu debatu. Obe strany majú alebo nemajú pravdu podľa toho, či ponímajú sloveso >obchádzať< jedným alebo druhým praktickým spôsobom“ (James, 1969, s. 47-48). Neskôr W. James dodáva – „superiacie stanoviská prakticky predstavujú to isté, a pre nás iný zmysel ako praktický neexistuje“ (James, 1969, s. 49).

Pre konzumného človeka, ktorého ideálom a cieľom je získať nové a nové pôžitky, takéto stanovisko znamená jediné: „Moja pravda je mojou pravdou a nikto mi ju nemôže vyvrátiť. Moje pôžitky mi neustále potvrdzujú oprávnenosť mojich snáh, lebo mi prinášajú vždy len príjemné pocity. Spotrebné predmety, o ktoré sa snažím, mi ponúkajú nové a príjemné chvíle. Moje zamestnanie mi skutočne poskytuje prostriedky na prežívanie ďalších príjemných chvíľ (tie, pravdaže, prežívam v súkromí, nie v práci). Ak neexistuje iný zmysel ako praktický zmysel a hľadisko si určujem ja sám, potom sa môžem spoliehať na svoje zážitky. Ony samotné sú praxou môjho života, nie sú len teoreticky či vo fantázii vymyslené, ja ich naozaj cítim a prežívam. Sú tu prakticky a sú pre mňa príjemné – teda môžem ich vyhlásiť za pravdu môjho života.“

Praktickosť a relatívnosť pravdy, ktorú pragmatizmus založil oveľa hlbšie na hĺbkových rozboroch stanovísk, na argumentoch, na analýzach pojmov, na hĺbkových analýzach situácie a tradície – sa v ideáloch konzumného človeka súčasnosti stávajú nástrojom na potvrdzovanie a zdôvodňovanie individuálnej spotreby.

Ako upozorňuje W. Welsch, postmoderný relativizmus je živnou pôdou pre podobné stanoviská – „prax skutočnej postmodernity potom ohrozuje prinajmenšom dve nebezpečenstvá: ľubovôľa a povrchnosť“ (Welsch, 1994, s. 164). Postmoderná pluralita zbavuje ľudí povinnosti formovať „dôkladnejšiu argumentáciu zameranú hlavne na predpoklady“ (Welsch, 1994, s. 164), ktoré by vysvetlili, prečo človek zaujíma určité stanovisko a ukazovali by hlbšie založenú pravdu jeho stanoviska. Pluralita je tak podľa Welschovej metafory pohodlným gaučom, na ktorom sa rozťahuje svojhlavé, povrchné správanie. Spolu s povrchnosťou ide aj ľubovôľa, teda bezmyšlienkovité prijímanie čohokoľvek.

W. James zdôvodňuje svojimi úvahami seriózne založenie pragmatickej filozofie, ktorá nehľadá pravdu v jednoduchej osobnej účelnosti (ako býva niekedy pragmatizmus obviňovaný, na čo sám W. James upozorňuje). Zdôvodňuje, že problém účelnosti pravdy dokáže pragmatická filozofia zdôvodniť vzťahmi medzi skutočnosťou, človekom, prostredím a vedomím. Využili sme tu však slová W. Jamesa, aby sme ukázali, že konzumný človek uvažuje v podobných kategóriách – hlavne v kategórii účelnosti pravdy. Jeho spôsob života je účelný a vhodný (pravdivý), lebo mu neustále potvrdzuje príjemnosť jeho života. Fakt, že medzi jednotlivými pôžitkami je prázdnota a nuda, si nemusí všímať, lebo túto prázdnotu okamžite (s výdatnou pomocou médií a trhu) zaplňa novými pôžitkami.

Povrchnosť, spotreba, bezmyšlienkovitosť, trpnosť a nedostatok aktivity, pôžitky, spontánnosť bez uvedomovania dôsledkov, pseudokonkrétnosť, fetišizácia predstáv, rutina, prirodzenosť konzumného prostredia – to sú všetko predpoklady pre tvorbu ideálu dobrého života v súčasnosti. Pretože konzumný človek (človek konzumnej spoločnosti rozvinutého kapitalizmu) nepreniká s pomocou kritického vnímania a myslenia za ne, k hlbším významom a súvislostiam, nie sú len predpokladmi, z ktorých by jeho spotreba, jeho životný štýl vyrastali. Sú priamou súčasťou jeho spotreby a jeho životného štýlu.

Opisované procesy zasahujú všetky oblasti života súčasného človeka. Pomáhajú vytvárať normy správania človeka, čím ovplyvňujú jeho hodnotové orientácie, zo zmien ktorých zasa vyplýva zmena



záujmov človeka. Byť trpným vykonávateľom vôle trhu totiž väčšinou nie je len vymedzeným úsekom ľudského života (hoci je možná aj taká individuálna stratégia alebo taký individuálny osud). „Trpnosť“ a nedostatok aktivity zväčša súvisí s celkovým nastavením osobnosti, a ako také sa prejavuje vo všetkých, alebo aspoň v mnohých oblastiach života individua, hoci v rôznych životných cykloch môže mať rôzne podoby. Hoci ide o prísne individuálny prístup k životu, predsa sa opisované procesy objavujú v celej euro-atlantickej civilizácii posledných desaťročí a od poslednej štvrtiny 20. storočia už aj na globálnej báze.

## 1.4. PREJAVY

### (História kúpacích odevov)

Pokúsime sa na konkrétnom príklade demonštrovať, ako sa život v pseudokonkrétnosti prejavuje. Pokúsime sa ukázať, ako sa životný štýl súčasného človeka, z ktorého môžeme odvodzovať jeho predstavy o dobrom živote, prejavuje v činnosti. Použijeme na to voľný čas.

Vybrali sme si voľný čas preto, lebo v ňom nie je človek obmedzovaný pracovným režimom, ani viac či menej formálnou štruktúrou inštitúcie, v ktorej pracuje, ani pracovnými úlohami, ktoré zásadným spôsobom môžu ovplyvňovať jeho vnímanie dobrého života v pracovnom procese. Vo voľnom čase si sám, v zásade podľa vlastných predstáv určuje plynutie času, priestor, množstvo času, svoje využitie času i priestoru, určuje si spoločnosť, v ktorej trávi voľný čas.

Vo voľnom čase môže človek regenerovať svoje psychické a fyzické sily, vzdelávať sa, zabávať sa a pod. Nebudeme pracovať s tou časťou voľného času, v ktorej sa človek ďalej vzdeláva, lebo podoba týchto chvíľ je tiež do značnej miery určovaná niečím mimo individua (jeho prácou, inštitúciou, v ktorej sa vzdeláva a pod.). Budeme pracovať s tou časťou voľného času, ktorú si určuje jedine podľa vlastných potrieb. Je to tá časť voľného času, v ktorej človek regeneruje svoje fyzické a psychické sily, teda s časom na relaxáciu.

„Psychologickým ponímaním relaxácie je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela, duše a ducha. Samotný pojem relaxácia pochádza zo stredoveku a v starofrancúzštine znamená: „vypustiť väzňa“. Jej cieľom je, aby energie, ktoré drží človek spútané, dokázal oslobodiť. Znamená to dvojité puto, pretože z nejakého dôvodu potlačí určitú energiu, ktorá sa takto stráca. Spútaný nie je iba väzeň, ale aj žalárnik. Takto nahromadená energia sa ukladá v konkrétnej časti tela. Cieľom náviku relaxácie je naučiť sa reč vlastného tela a oslobodenie energie. Z psychologického hľadiska nie je náhodné, kde sa daná energia nahromaďuje, má informačný náboj a jej konkrétnym vyjadrením sú psychosomatické ochorenia. Keď je človek dostatočne relaxovaný, nenaštvie sa tak ľahko, je tolerantnejší, znesie viac frustrácie, ľahšie nachádza riešenia aj v konfliktových situáciách, je odolnejší voči stresu“ (Hadasová, 2004, s. 55). Budeme brať do úvahy regeneráciu komplexnú, psychickú aj fyzickú, aby sa ideály dobrého života neprejavovali len vo fyzickej alebo v psychickej pohode, ale aby v nej človek vystupoval ako komplexná bytosť.

Voľný čas a relaxácia sú tie súčasti života človeka, v ktorých môže byť úplne slobodným a samým sebou. Môže si ho štruktúrovať skutočne podľa vlastných predstáv. Preto použijeme kúpanie ako prejav životného štýlu. Bude to verejné kúpanie, teda kúpanie v spoločnosti, nie umývanie osamote. Aj osamote síce človek nesie so sebou celú svoju kultúru, ale len v spoločnom kúpaní s inými príslušníkmi toho istého pohlavia alebo obidvoch pohlaví sa naplno a vedome prejavuje ako sociálna bytosť. Kvôli prítomnosti druhých ľudí musí starostlivo zvažovať použitie odevu, ktorý má veľkú výpovednú hodnotu: Z verejného kúpania sa preto zameriame zvlášť na kúpacie odevy, ktoré sú vonkajším vyjadrením predstavy človeka o trávení tohto času. Sú vonkajším a veľmi jasným vyjadrením jeho predstáv o sebe a jeho vzťahu k sebe, jeho predstáv o spoločenstve, v ktorom sa pohybuje a o vzťahu k tomuto spoločenstvu, o hodnotách, ktoré vyznáva on a jeho spoločenstvo. Sú symbolom človeka. „Odev je symbol, ktorý je najviac poruke. Je to vonkajšok, líce mince, ale dostatočne výrečný, aby mohol vykrikovať utajené myšlienky mlčiaceho chodca“ (Kybalová – Herbenová – Lamarová, 1973, s. 13). „Keď sú symbolmi kultúry, ich zmysel je v tom, že poukazujú na to, čo ľudia spája, čo trvá, čo vytvára možnosť continuity“ (Dúbravová, 2001, s. 183) – kúpacie

odevy preto nie sú len individuálnym sebvýjadrením ich nositeľa, ale aj znakom príslušnosti k určitej skupine, oblečením určitého kúpacieho odevu človek manifestuje, aká je jeho referenčná skupina – „kultúra tvorí širší kontext pre pochopenie sociálnych interakcií“ (tamže, s. 179).

Ako každé odevy, ani kúpacie odevy neboli a nie sú len účelovým kusom látky. Oproti iným odevom plavky väčšmi ukazujú vzťah človeka k vlastnému telu, pretože telo odhaľujú. Iné odevy telo väčšinou zakrývajú, teda nemusia mať k nemu taký úzky vzťah. V plavkách je telo viditeľné (v moderných plavkách), kúpajúci sa si nemôže zakrývať nedostatky svojho tela, preto musí voliť plavky v určitých ohľadoch starostlivejšie ako iné odevy, resp. s inými dôrazmi. Ak pri iných odevoch môže človek viac zohľadňovať svoju sociálnu pozíciu, hodnoty, ktoré chce prezentovať, situáciu, pre ktorú sa oblieka – pri plavkách musí oveľa viac reflektovať tvary a formy svojho tela. Je bližšie k sebe ako pri iných odevoch. Preto možno rátať s tým, že kúpacie odevy odhalia z postojov a hodnotových orientácií ľudí veľa.

Verejné kúpanie bolo vždy dôležitou súčasťou európskej kultúry, preto súčasné vnímanie kultúry kúpania a kúpacích odevov vynikne na pozadí ich histórie v európskom kultúrnom priestore. V spôsoboch kúpania, v pohybe vo vode, v prostredí a v kúpacích odevoch sa zreteľne odrážalo nielen chápanie hygieny v danej spoločnosti. Veľmi úzko súviseli s inými oblasťami kultúry a boli jasným vyjadrením vzťahu človeka k prírode, k vlastnému telu, vzťahov muža a ženy, vyjadrovali postavenie ženy v spoločnosti a priamo súviseli s dobovou technológiou.

Od starovekého Egypta až po 20. storočie sa nezopakovala situácia, že by sa muži a ženy verejne a spolu kúpali nahí. V Egypte bola nahota prirodzenou súčasťou každodenného života (a nielen u otrokov či otrokyní), takže považovali za normálne, že kúpanie v Níle sa konalo bez šiat. Prirodzenosťou bolo plávanie, nielen namáčanie sa vo vode.

Vysokú kultúrnosť vo verejnom aj súkromnom kúpaní prejavovali antickí Gréci. Plávanie považovali za prirodzené, dokonca budovali vlastné tréningové bazény. Gréci však oddelili kúpanie mužov a žien, pretože nahotu žien už nepovažovali za celkom prirodzenú (oproti nahote mužov) – tie sa buď kúpali v ženských kúpeľoch nahé, alebo na verejnosti v tógach.

Rímska ríša rozšírila kultúru kúpeľov do mnohých európskych regiónov, avšak kultúra plávania sa viac-menej obmedzovala hlavne na armádu. Muži a ženy sa v kúpeľoch pohybovali nahí, avšak prísne oddelení. Kúpele sa nepovažovali za súkromný priestor (okrem najbohatších rodín), ale za priestor spoločenský, kultúrny, diplomatický i obchodný.

Antické ženy poznali odev veľmi podobný súčasným bikinám – dva pruhy látky, okolo bedier a okolo hrude. Pravdepodobne ho nevyužívali na kúpanie, avšak je isté, že sa používal pri gymnastike.

Kúpanie a plávanie boli v staroveku súčasťou bežného životného štýlu, často sa dokonca stávali súčasťou hodnotenia kvalít človeka – považovali sa teda za prejav pozitívneho, zdravého a – dobrého života.

Kultúra plávania a kúpanie v prírodných vodách postupne s prechodom k stredoveku zanikali – zostávali rezervované pre jednotlivcov, plávanie sa špeciálne nepestovalo. Plávanie bolo dokonca považované za pekelnú schopnosť – obvinená žena dokázala, že je čarodejnicou, ak pri skúške vo vode dokázala plávať a neutopila sa (naopak, svojim utopením dokázala, že nebola čarodejnicou).

V stredovekej Európe prekvitali kúpele. Prežívali rozkvet najmä po križiackych výpravách, keď križiaci prinášali túto kultúru z Orientu. Cirkev zväčša kúpele a kúpanie odsudzovala hlavne kvôli nahote, navyše spoločnej, mužsko-ženskej nahote. Podľa Aurélie Augustína „jeden kúpeľ mesačne bol maximom, čo mohla cirkev akceptovať“ (ako uvádza Gruppe Moos e. V, 2007). Odsudzovala ich aj

kvôli kúpeľníkom a kúpeľníčkám, ktorí pomáhali (zvlášť šľachte) pri kúpaní. Najmä kúpeľníčky, oblečené v ľahkých priesvitných košielkach, mohli pôsobiť provokatívne a niekedy skutočne poskytovali aj sexuálne služby.

Predstavy stredovekých ľudí o intimite sa výrazne odlišovali od moderných predstáv. V kúpeľoch sa kúpali spoločne muži aj ženy, všetci spravidla nahí, vo veľkých kadiach, niekedy dvojmiestnych, niekedy viacmiestnych. V bohatších kúpeľoch sa podávalo jedlo a víno. Boli to spoločenské priestory. V najvyšších šľachtických vrstvách nebolo zriedkavosťou, že sa pán a pani domu kúpali nahí vo veľkej kadi za asistencie oblečených, prizierajúcich sa a hodujúcich členov nižších vrstiev aristokracie, prípadne členov dvora (plus s pomocou služobníctva, ktoré plnilo iné úlohy).

Kúpele – napriek ich veľkej obľúbenosti vo verejnosti – mali v ideologickej reflexii negatívnu hodnotu. Aj pri svojej obľúbenosti nepatrili jednoznačne k znakom dobrého života, boli bližšie skôr nečistým stránkam života – hlavne kvôli tomu, že sa tam človek venoval svojmu telu (pričom holičské a kadernícke služby poskytované v kúpeľoch sa venovali tým „najmenej hodnotným“ častiam ľudského tela, tým „najsmrteľnejším“ – vlasom a nechťom). Pretože ľudské telo má v kresťanstve negatívne konotácie, špeciálna starostlivosť o telo nemohla patriť medzi cenené hodnoty ľudského života. Kúpanie v stredoveku teda bolo síce obľúbené, ale ideologicky odsudzované.

S prechodom k novoveku kúpele zväčša zanikali alebo upadali. Kúpanie sa stalo viac-menej súkromnou, domácou záležitosťou, pri ktorej mali muži oblečené miniatúrne spodky a ženy ľahké košielky. Len v blízkosti prírodných vodných zdrojov sa občas pestovalo verejné a spoločné kúpanie – buď v podobnom oblečení alebo bez neho.

V barokovej Európe od 16. do konca 17. storočia kultúra kúpania všeobecne ustúpila (pôsobili tu aj rôzne epidémie, ktoré sa pri kúpaní ľahko prenášali). Ľudia sa v každodennom živote zahŕňovali do množstva zložitých šiat, používali rôzne parfémy. Kúpanie sa nepovažovalo za prejav kvalitného života, skôr za nevyhnutnosť, ktorú treba raz za dlhý čas vykonať. Aj to sa dialo v súkromí, často sa umývali len niektoré časti tela. Skutočné okúpanie a očistenie nebolo automatickou súčasťou každodenného života. Len vo výnimočných prípadoch sa ľudia s pocitom radosti a hravosti okúpali v prírodných vodných zdrojoch – zväčša v ľahkých košielkach.

Móda týchto storočí sa pohybovala v spektre, ktorého šírku „možno postihnúť symbolicky – protikladom dvoch časovo protilehlých fenoménov: prvým budú malebné a bizarné siluety nádherných úborov na francúzskom dvore Ľudovíta XIV. (ten by mohol o sebe mutatis mutandis prehlásiť: *Le mode, c'est moi*); z druhej strany potom, z času neskorého rokoka, prichádzajú – oveľa bližšie nasledujúcemu storočiu, a teda aj našej súčasnosti – vo vlnených, strihovo umiernených redingotoch triezvi (ako inak) Angličania“ (Kybalová, 1997, s. 7). Prehnané, prezdobené a komplikované odevy baroka vyjadrovali vzťah vtedajšieho európskeho človeka k svojmu telu – bolo zakrývané, neslobodné, potlačované. Kúpacie odevy ustúpili do úzadia. Až v neskorom rokoku sa začali objavovať tendencie o racionálnejší vzťah k sebe samému.

V 18. storočí Európa znovu objavila pôvaby kúpania (a postupne aj plávania). Kúpanie v prírode sa stalo populárnym, považovalo sa za súčasť zdravého a „správneho“ životného štýlu. Nešlo však o kúpanie v dnešnom zmysle slova. Ženy sa skôr len prechádzali popri prírodnom vodnom zdroji (hlavne pri mori) kompletne oblečené v odevoch vytvorených pre túto príležitosť. Prezliekali sa v tzv. strojoch na kúpanie, čo boli malé kabínky na veľkých kolesách pritiahnuté koňmi až takmer do vody. Vznikli v r. 1750 a udržali sa v prímorských oblastiach Európy (aj na iných miestach osídlených Európanmi) až do dvadsiatych rokov 20. storočia. Voči mužom bola spoločnosť oveľa tolerantnejšia,

akceptovalo sa im aj kompletne namočenie sa do vody a aký-taký pohyb vo vode. V takých prípadoch však oddelene od žien a tiež v oblečení. „V tej dobe sa v Anglicku už nielen odporúča, ale preferuje používanie voľne formovaného odevu, rešpektujúceho prirodzené proporcie, a odmieta rokoková móda, tak ako ju predkladajú parížski módni tvorcovia. Zaslúžila sa o to predovšetkým anglická vidiecka šľachta, ktorá zmenila doterajší spôsob života, zamilovala si pôvaby života na vidieku a žila v priamom kontakte s prírodou“ (Kybalová, 2004, s. 13-14). Reálny pohľad na život okolo seba, ktorý bol blízky Angličanom, oproti špekulatívnosti a odtrhnutosti od reality, ktorá viac-menej v tom čase prevládala v kontinentálnej Európe, pomáhal otvárať cestu k zasadeniu kúpania do každodenného života človeka. Kúpanie a pobyt pri vode (či vo vode) sa pomaly dostáva do pozornosti spoločnosti.

Napriek tomu, že sa „kúpanie“ (teda pohyb pri vode) začalo považovať za súčasť životného štýlu, ešte dlhé desaťročia sa viedli diskusie, či morský vzduch neškodí pleti, či soľ, ktorá prskne na tvár s vodou, nevyžerie kožu, či sa pred slnkom netreba chrániť slnečníkom a pod. V zásade až do polovice 19. storočia prevládal názor, že kúpanie nie je celkom zdravé. Romantické ideály presadzovali skôr bledú pleť a chudé, slabé telo, ktoré boli prejavom aristokracie. Opálená pokožka a vyšportované telo poukazovali na nízky pôvod človeka, ktorý sa zjavne veľkú časť dňa pohyboval vonku, t.j. na poli.

V 19. storočí sa rozvinulo a presadilo skutočné kúpanie, teda kompletne namáčanie a cieľavedomý pohyb vo vode. V druhej polovici storočia sa presadzoval názor, že kúpanie je súčasť kvalitného života, súčasť zdravého životného štýlu. Dovtedy romantické ideály hľadajúce preduchovnelú bytosť, ktorá pohŕda pôžitkami tela, skôr bránili plnému rozvinutiu radosti z pobytu vo vode. Prísne morálne normy pochádzajúce ešte z klasicizmu, či z Francúzska obdobia revolúcie, brzdili zasa uvoľňovanie odevu - ženy aj muži boli pri vode stále oblečení, ženy si neskôr začali na svoje šaty prehadzovať ľahké župany, aby im voda nedvíhala šaty. Tie však už boli špeciálne upravené pre namáčanie, nie však z praktických dôvodov (plávať sa v nich nedalo), ale preto, aby boli odlišné od denných šiat. Kľúčom bola elegancia odevov, nie ich praktické použitie. Muži mali na kúpanie určené zvláštne odevy, ktoré boli skôr tielkom s dlhými spodkami a boli vyrobené z takého materiálu, že niekedy vážili aj štyri kilogramy. Deti si obliekali na kúpanie tie isté odevy ako dospelí. Intimitu zachovávali „stroje na kúpanie“.

Počas celého 19. storočia bolo cítiť pri kúpaní až panický strach z odhaľovania, ženské kúpacie odevy zostali upäté a úplne zahalujúce (výnimočne s odhalenou polovicou lýtok a rúk od lakťov), aj keď stále upravované pre pobyt pri vode alebo vo vode. Najprv v Británii, neskôr aj inde začali vznikať špeciálne prímorské letoviská určené na relax pri mori. Kúpanie bez šiat bolo výnimkou a odsudzované. Len v tajnosti sa niekedy ženy kúpali v prírodných vodných zdrojoch – nahé, prípadne v spodnom prádle, ale v prísne stráženom súkromí slúžok a malých detí. Mužské kúpanie sa posudzovalo liberálnejšie. Oveľa viac sa im tolerovalo skupinové kúpanie v nahote alebo v spodnom prádle. Pri mužoch pôsobil aj rozvoj robotníckej triedy, ktorá po monotónnej práci v prvých priemyselných fabrikách potrebovala relaxáciu. Ženy zostávajúce často doma takéto potreby neprezentovali. V druhej polovici 19. storočia však plávanie začalo byť populárne, ku koncu storočia sa objavili kurzy plávania. Ku koncu storočia vznikli prvé odevy skutočne upravené na aký-taký pohyb vo vode, už aj špeciálne pre deti. Boli to síce stále celé šaty a šatočky, umožnili však už voľný pohyb nohám odhaleným po kolená a rukám po ramená.

Od prelomu 19. a 20. storočia sa rozširovalo spoločné kúpanie mužov a žien v odevoch, ktoré boli už prispôsobené na pohyb vo vode a uvoľňovali nohy od polovice stehien aj ramená. Skutočné kúpanie (plávanie sa už rozšírilo, hoci ešte stále nie masovo) sa definitívne stalo súčasťou kvalitného

spôsobu života a prestalo sa považovať za nemorálne. Roky do konca prvej svetovej vojny boli skutočným prelomom – pretrvávali zahaľujúce a nešikovné odevy, ale vznikali aj nové kúpacie odevy, ktoré sa neustále skracovali a zjednodušovali. Ich zjednodušovanie jednoznačne sledovalo účelnosť tohto odevu – možnosť pohybu vo vode. Po konci vojny – aj pod vplyvom rozvoja technológie textilného priemyslu – vznikli prvé ženské odevy, v ktorých bolo možné bez problémov plávať. Bol to odev z jedného kusu, odhaľoval nohy a ruky až po ramená. Pevne obopínali ženské telo a otvorene priznávali jeho tvary. Muži podobné odevy používali už od konca 19. storočia. Ženy tu vo veľkom oneskorení oproti mužom priznali, že sa chcú vo vode pohybovať, že si ju chcú užiť a že sa na tom chcú zúčastňovať spolu s mužmi. Tento jasný postoj bol súčasťou všeobecného trendu oslobodzovania žien a skutočným začiatkom zmeny ich nerovnoprávneho postavenia – prejavil sa aj vplyv prvej svetovej vojny, počas ktorej museli ženy v tyle zastávať veľa postov a prác pôvodne vyhradeným len mužom. Verejné kúpanie a plávanie sa stali súčasťou životného štýlu mužov a žien, pričom obidve pohlavia sa jednoznačne rozhodli byť pri týchto činnostiach spolu a neoddeľovať sa už. Až od tohto obdobia je možné hovoriť o skutočných plavkách, ktoré rýchlo nahradili pôvodné šaty ušité pre pobyt pri vode (či vo vode).

Od tohto momentu sa kúpacie odevy stávajú predmetom prudkých módnych premien. Začína pre ne platiť, čo platí pre módu všeobecne – „azda najľahšie možno móde porozumieť, ak ju považujeme za dobovú spoločenskú konvenciu, ktorá vyplýva z krátkotrvajúcej všeobecnej záľuby vo vonkajších stránkach určitého javu“ (Skarlantová – Zárecká, 2004, s. 12). Plavky sledovali premeny dobových konvencií už aj predtým, avšak boli skôr chápané ako šaty so špecifickým určením. Po prvej svetovej vojne sa napájajú na dobové konvencie už aj ako špecializované odevy na kúpanie. Menia sa podľa krátkodobých záujmov a momentálneho vkusu – najmä v detailoch tvaru a vo farebnosti.

Kúpanie a plávanie sa začali považovať za vhodnú súčasť trávenia voľného času, s postupujúcim časom dokonca za nevyhnutnú súčasť ľudského života. Európania si priznali, aj teoreticky a ideologicky zdôvodnili nevyhnutnosť kúpania pre zdravie, rozvinul sa pozitívny vzťah k športovým aktivitám (rekreačno-športovým), takže po druhej svetovej vojne už nič nestálo v ceste tomu, aby sa euro-atlantická kultúra venovala kúpaniu tak, ako ktorejkoľvek bežnej súčasti každodenného života. Kvalitný životný štýl si Európania v druhej polovici 20. storočia už nevedia predstaviť bez relaxačného a športového kúpania a plávania. Otvoril sa tak priestor pre priemysel kúpania, pre rozvoj módy zameranej len na kúpacie odevy a pre seriózne zaoberanie sa situáciou človeka vo vode. Veľmi skoro sa touto situáciou začali zaoberať aj masové médiá, čím otvorili priestor pre ďalšie prudké premeny kultúry kúpania, kultúry kúpacích odevov, pričom tieto premeny aj výrazne ovplyvňovali.

Oproti mnohým iným častiam módy však kúpacie odevy v 20. storočí sledovali ešte špecifickú líniu, nielen „módne“ premeny. Fakt, že sú tak blízko k telu svojho nositeľa, ako aj fakt, že telo svojho nositeľa od obdobia od prvej svetovej vojny odhaľovali pred inými ľuďmi – tieto fakty spôsobili, že sa premeny plaviek stávali znakmi oveľa hlbších premien. Už nesledovali len momentálne výkyvy vkusu, ale vyjadrovali proces premeny, akým prechádzal vzťah európskeho človeka ku svojmu telu, ale sledovali aj premeny postavenia ženy v spoločnosti a tiež to, ako si človek posledného storočia predstavoval svoju pohodu, svoj voľný čas, čo bol ochotný do nich vložiť. Plavky postupne ukazujú, ako sa do obyčajného relaxu a do predstavy o kvalitnom, dobrom živote postupne vkráda záľuba vo vlastnom tele, jeho odhaľovanie a provokácia.

Začalo sa to v tridsiatych rokoch, keď bolo možné sledovať prudké skracovanie a zjednodušovanie mužských aj ženských plaviek. Prevládala síce stále snaha o účelne ušité odevy, ktoré by umožňovali

pohyb vo vode bez problémov – muži aj ženy však už začínajú myslieť na plavky aj ako na súčasť svojho tela a chcú, aby plavky vytvárali s ich postavou harmonický celok. Pri verejnom a spoločnom kúpaní so ženami sa mužom akceptovali stále iba plavky s vrchným dielom, ktorý sa postupne vyčlenil z jednodielnych celých plaviek. Postupne však už muži nechceli zakrývať svoje telo, vrchný diel zredukovali na ramienka – až boli v roku 1937 v USA úradným výnosom akceptované mužské plavky bez vrchného dielu. Ženské plavky sa skrátili natoľko, že odhalili ramená aj záhadrie, v roku 1935 sa objavili veľmi nesmelé dvojdielne plavky.

Muži aj ženy začali v tridsiatych rokoch jasne ukazovať, že k princípom kvalitného života patrí aj radosť z pohybu a z vlastného tela – až do tej miery, že sa po prvej svetovej vojne začal v Európe šíriť nudizmus/naturizmus, vrátane teoretických pojednaní o jeho výhodách. Hoci jeho prvé náznaky možno paradoxne sledovať už v 19. storočí<sup>12</sup>, teda v období, keď Európa až hystericky odmietala zmienku o ľudskom tele a prudko odsudzovala nahotu, nudizmus sa skutočne začal šíriť až medzi svetovými vojnami. V roku 1930 vznikla vo Francúzsku prvá nudistická pláž a postupne nudizmus preskočil aj do USA, spočiatku však len na uzavreté miesta mimo rekreačných centier. V roku 1933 mu však veľmi pomohol oslobodzujúci rozsudok súdu, ktorý povolil spoločnú nahotu mužov a žien.

Počas druhej svetovej vojny sa situácia v zásade nemenila, pretrvávali medzivojnové štandardy. Po nej sa však vývoj prudko zrýchlil. Radosť zo slobodného pohybu ako súčasť životného štýlu, potešenie z vlastného tela až po provokáciu a vyzývavé ukazovanie svojho tela prišli veľmi rýchlo. Po druhej svetovej vojne sa vrchná časť mužských plaviek definitívne stratila. Spodný diel sa skrátil a zjednodušil, jeho horný okraj klesal od pupku dolu, na bokoch sa postupne vykrajoval. Mužské telo definitívne začalo vystupovať z plaviek. V ženských plavkách došlo k zásadnej premene: V roku 1946 sa prezentujú prvé bikiny. Autor ich pomenoval podľa atolu Bikini v Tichomorí, kde Francúzsko robilo testy atómových zbraní – plavky mali byť podobnou „bombou“, čo sa aj podarilo. Modelky ich odmietli prezentovať, prvý model bikín musela na verejnosti a pre fotografov prezentovať striptérka. V päťdesiatych rokoch ešte stále u žien pretrvávali jednodielne celé plavky, dvojdielne sa používali vo veľmi rezervovanej forme a veľmi málo. Bikiny sa v Európe hromadne rozširovali až od šesťdesiatych rokov (a to aj napriek mnohým zákazom). V roku 1964 boli prezentované prvé monokiny, čo boli v podstate pôvodné celé jednodielne plavky, avšak akoby s odstrihnutou hornou časťou nad pupkom, takže len dva tenké pásiky látky uviazané okolo krku držali zvyšujúcu väčšiu spodnú časť na tele. Spôsobili síce šok, ale – paradoxne – oveľa menší ako prvé bikiny. Spoločnosť už akceptovala postupné odhaľovanie ženského tela na verejnosti. Prvok provokácie sa odvtedy z kúpacích odevov nestratil. Do hry vstúpili médiá, ktoré ako súčasť kvalitného a dobrého života začali prezentovať mladosť a predstavu, že s ňou je nevyhnutne spojená fyzická krása. Ideál fyzickej krásy sa odvtedy až dodnes stal neodmysliteľnou súčasťou kolektívneho vedomia<sup>13</sup> a výrazne pôsobil na ďalší vývoj odevov na kúpanie.

<sup>12</sup> V roku 1855 založil A. Rikli v Slovinsku stredisko prírodnej medicíny, ktorého súčasťou bolo opaľovanie nahého tela, v roku 1893 vydal H. Pudor knihu *Nackende Menschen – Jauchzen der Zukunft* (Nahí ľudia – výzva budúcnosti), v roku 1891 vznikol v Britskej Indii prvý mužský naturistický klub, ktorý však po týždni zanikol, v roku 1905 vznikol v Nemecku (v Alfredsbade) naturistický klub, existujúci dodnes (podľa *História naturizmu vo svete a na Slovensku*, 2007).

<sup>13</sup> O sile tohto ideálu svedčí aj skutočnosť, že v roku 2007 má istá letecká spoločnosť na boku svojho lietadla namaľovanú vo veľkosti cca 3 metrov tvár – modelky. Nie znak (štátny, znak, erb mesta či iný symbol významný pre spoločnosť), nie obraz významnej pamiatky. Ak to už musí byť tvár, ktorá

Od šesťdesiatych rokov definitívne prestala európska spoločnosť malým chlapcom a dievčatám obliekať plavky podobné dospelým a odvtedy sa už malé deti všeobecne kúpu nahé. Výnimkou sú niektoré miesta v USA, kde konzervatívnosť spoločnosti núti ku koncu storočia opäť obliekať kúpacie odevy aj malým deťom.

Ideál ženskej krásy prezentovaný médiami sa stále viac presadzoval a ženská kúpacia móda sa posúvala k stále väčšiemu odhaľovaniu tela, k stále väčším provokáciám, k stále väčšej radosti z vlastného tela. Plavky mali byť ušité tak, aby ženské telo robili krásnym.<sup>14</sup> V roku 1974 prekvapujú (avšak už nešokujú) prvé ženské plavky ako tangá. Ženská móda predbehla mužskú v odhaľovaní tela, mužské plavky zostávali na úrovni skracovania zo začiatku šesťdesiatych rokov. Okrem toho sa bikiny presadili už aj u mnohých žien, ktorých postavy nevyhovovali mediálnym ideálom krásy. Pravdepodobne považovali za dôležitejšie ísť s módou a užívať si voľu so slnkom, ako vyhovovať mediálnym a reklamným ideálom krásy.

Mužské plavky sa v sedemdesiatych rokoch v zásade držali svojho dosiahnutého štandardu, len boli väčšmi vykrojené, až blízko úrovne spodného dielu ženských bikín. Takéto plavky sa stali štandardom pre všetky generácie mužov, a to aj napriek tomu, že sa vlastne približovali tvaru ženských plaviek – aj plavky sa od toho času približujú móde unisex.

Od začiatku sedemdesiatych rokov sa po celom svete rýchlo rozšíril naturizmus/nudizmus, k čomu výrazne napomohlo hnutie hippies s jeho voľným vzťahom k mužskému aj k ženskému telu. Kúpanie bez plaviek bolo stále populárnejšie, úrady ho v celej Európe a na mnohých miestach USA v zásade už stále tolerovali, vzniklo veľa nudistických pláží – často prirodzeným vývinom, niekedy ako špeciálne vyčlenené priestory pri vode. Rozširovali sa aj teoretické zdôvodnenia nahoty, ktoré už dnes ďaleko presahujú len zdôvodnenie kúpania sa bez plaviek (= nudizmus) a s pomocou psychológie, sociálnej psychológie, filozofie i biológie a sociológie tematizujú skôr životný štýl súvisiaci sa nahotou a prirodzenosťou človeka (= naturizmus). Na mnohých miestach sa nudisti premiešali s „textilákmi“ (= kúpajúci sa v plavkách) vzájomne sa tolerujúc.

Ideálom síce stále zostali plavky podľa poslednej módy, dokonca tento trend sa ešte prehĺbil a rešpektovanie „fariieb a tvarov tohto leta“ sa niekedy stalo zaklínadlom. Od osemdesiatych rokov 20. storočia sa prudko rozširovala pestrosť ženských aj mužských plaviek a na rozdiel od minulosti teraz už platí, že čo už raz bolo vymyslené a použité, zostalo v používaní napriek novým tvarom a farbám, prípadne sa stávalo súčasťou nových tvarov. Pestrosť ženských kúpacích odevov sa prehlbovala väčšmi ako pestrosť mužských, ženské plavky prudko predbehli mužské v starostlivosti o módnosť, o aktuálnosť, v cieľavedomom zvýrazňovaní („skrášľovaní“ a odhaľovaní) tvarov ženského tela. Vrátili sa celé jednodielne plavky i pre mladšie ženy, vznikli nové formy (napr. tankini – bikiny s vrchným dielom v tvare skoro celých plaviek alebo vestičky; alebo celé plavky na bokoch vykrojené ako tangá). Kúpacia móda začala rešpektovať rôznorodé potreby žien a vznikli halterkiny (pre

---

pravdepodobne najlepšie priláka pozornosť, tak by sme očakávali skôr významnú osobnosť štátu, nie tvár, ktorá nereprezentuje nič, len mediálny ideál ženskej krásy. Napriek všetkej logike sa na lietadle ocitla modelka, lebo je mediálne známa, obdivovaná bulvárnymi médiami. Pravdepodobne ide o obyčajne skryté sponzorstvo – poukazuje to však na silu médií a na zotrvačnosť vnímania krásy cez jej mediálny obraz, ako aj na významné miesto fyzickej krásy v súčasnej spoločnosti.

<sup>14</sup> Zámerné píšeme „ženské telo“ a nie „ženu“. Pri prezentácii mediálneho obrazu krásy, na ktorý sa napájali predstavy o dobrých plavkách, sa neberie do úvahy vnútorná krása, ale len harmonické sformovanie postavy, kvalita pleti a vlasov.



plnoštíhle alebo tehotné ženy – horný diel vzadu výrazne vykrojený, vpredu rozšírený pre zväčšujúce sa bruško a tenkým pásikom látky zavesený okolo krku), skirtiny (opäť pre plnoštíhle alebo pre tehotné – spodný diel v tvare sukničky, aby zakryl širšie boky a zadok, horný ako voľné tielko na zakrytie širšieho pásu), špeciálne bikiny pre rôzne štádiá tehotenstva (s výrazne rozšíreným horným obvodom spodného dielu) a pod.

Pestrosť kúpacích odevov sa môže rozširovať nielen preto, že sleduje rôznorodé potreby spotrebiteľov. Rozširuje sa aj preto, lebo sa stratila hierarchia v hodnotách krásy, v hodnotách účelnosti i v hodnotách relaxu. „Všetko má rovnakú hodnotu, pretože všetko sa hodí k spotrebe. Znamená to pokus o nastolenie a pestovanie nového 'vkusu'. Lenže tento vkus nie je vkusom. Eklekticismus vyžaduje zvyky čitateľa zábavných časopisov, potreby konzumenta štandardizovaných priemyslových obrazov, je to duch zákazníka v supermarkete“ (Lyotard, 2002, s. 66). Tak si halterkiny či celé plavky oblečie aj úplne štíhla žena, bikiny si oblečie žena s jazvou po operácii reze, vrchný a spodný diel niekedy pochádzajú z odlišných kusov plaviek, prípadne horný diel je obyčajnou podprsenkou. Všetko je dobré, pretože všetko umožní zvädzať, ukazovať, odhaľovať – čo sú už nevyhnutné súčasti kúpania. Vládne spotreba, nie relax, výber plaviek neurčujú potreby kúpania, ale potreby supermarketov a obrázkových časopisov.

Súčasná kúpacia móda vyjadruje vo svojich tvaroch niekoľko snáh: chce byť praktická pre pohyb vo vode a na slnku, chce väčšinou odhaľovať a vystaviť slnku čo najviac kože – ale chce aj odhaliť z tela čo najviac, vystaviť ho na obdiv pre druhé pohlavie, provokovať. Ak aj mužské i ženské plavky cieľavedome neodhaľujú, tak aspoň výrazne upozorňujú na tvary mužského aj ženského tela.

Mužské plavky v deväťdesiatych rokoch dobehli ženskú módu v odhaľovaní, v provokácii i v pestrosti. Vznikli aj nové, špecificky mužské prvky – od r. 1990 mládenci používajú dlhé šortky po kolená, objavili sa boxerky, ktoré vznikli v tridsiatych rokoch ako spodné prádlo. Preberajú sa však aj tvary zo ženskej módy – spodný obrys mužských bikín sa vykrojil na maximálnu možnú mieru, objavili sa aj mužské tangá. Mužská móda sa skutočne stala módou, provokuje, ukazuje, mnohokrát viac odhaľuje ako zahaľuje – šnúrkové tangá zredukované okolo bokov na úzky pás látky s miniatúrnym vačkom vpredu, alebo tangá vpredu hlboko vykrojené do tvaru V, veľmi priliehavé boxerky alebo boxerky s výrazným rázporkom (obidve výrazne upozorňujúce na pohlavie), bikiny s priesvitnou prednou časťou a pod.

Ani ženská móda nezaháľala v odhaľovaní. Mierne sa rozšírili monokiny. Tie sa však v špeciálnom tvare, ktorý zakrýva len najnevyhnutnejšie, považovali skôr za provokáciu, odvážny odev alebo módný výstrelok. Oveľa viac sa šírili v podobe bežných bikín s odloženým horným dielom. Paradoxne, v tejto druhej podobe sa stali obľúbeným kúpacím odevom, ktorý prekročil všetky vekové kategórie. Mnohé ženy, ktoré si ich takto obliekajú, sa vôbec netrápia s veľkou odlišnosťou ich postavy od mediálnych či reklamných ideálov krásy, netrápia ich jazvy na tele ani iné výrazné charakteristiky postavy. Akoby týmto odevom dávali jasne najavo svoju slobodu a chuť narábať so svojím telom podľa vlastnej vôle. Ženy sa v tomto postoji definitívne pridali k mužom, ktorých podobné „chyby“ na ich telách nikdy pri kúpaní netrápili a pokojne odhaľovali akúkoľvek postavu. Veľké rozšírenie bikín bez vrchného dielu spôsobilo, že sa prestali považovať za nemiestnu provokáciu a stali bežnou súčasťou takmer každého priestoru na kúpanie. Sú také bežné, že sa už ani nepovažujú za monokiny, za samostatný odev na kúpanie, ale ženy takto oblečené sú označované za kúpuce sa „hore bez“. (Stále sa však vyskytujú miesta, kde je takéto odhaľovanie prísne zakázané, najmä v USA.)

Móda unisex sa rozpadla, pretože plavky chceli a viditeľne rešpektovali tvary ženského a mužského tela. Nerozpadla sa však celkom. Unisex v plavkách (ktorý zavádzali mužské bikiny vykrojené na spôsob spodného dielu ženských bikín) sa premiestnil do ich funkcie – do odhaľovania tela. V ňom sa mužská a ženská móda v plavkách veľmi priblížili.

Snaha o skúšanie a posúvanie hraníc pokračovala, provokácie nedosiahli maximálnu mieru rozšírením nudizmu/naturizmu, ale doterajší vrchol provokácie prišiel v roku 1995, keď vznikli mikrokiny – mužské aj ženské bikiny zredukované na užší pásik látky vo všetkých svojich častiach. Mužská aj ženská kúpacia móda už zďaleka neuvažuje len o praktickosti, veľa záujmu venuje odhaľovaniu tela, provokácii. Telo sa stalo prvoradým, už ani médiá sa nezamýšľajú nad morálnymi aspektmi problému, morálne, cirkevné, či teoretické úvahy či odsudzovanie sa dostali na okraj. Kult tela slávi triumf. Ak sa o problém zaujímajú médiá, tak sú to hlavne bulvárne médiá, ktoré sa vyžívajú v reprodukovani podobných odevov, prípadne vo fotografovaní osôb známych z médií.

V roku 2006 uvoľňovanie tela prvýkrát prekročilo aj hranice euro-atlantickej kultúry. Všetky dovtedajšie snahy sa obmedzovali buď na euro-atlantický civilizačný okruh, resp. pod vplyvom globalizácie na tie regióny, kde sa euro-atlantický spôsob myslenia udomácnil. Bol to v podstate vývoz. V roku 2006 sa však objavili burkiny – kúpacie odevy pre moslimské ženy odvodené z klasického ženského moslimského odevu. Moslimská kultúra je mimoriadne citlivá na odhaľovanie ženského tela, cudzí muž nesmie vidieť zo ženy nič okrem tváre, dlaní a chodidiel (podľa ortodoxného chápania islamu dokonca ani to). Pretože však štandardné moslimské ženské odevy sú na kúpanie prakticky nepoužiteľné, vznikol pre moslimské dievčatá odev, ktorý sa skladá z nohavíc a cez ne krátko prevísajúceho vrchného dielu – ten zakrýva celé ruky až po dlane, krk aj hlavu okrem tváre. Nohavice aj vrchný diel sú však praktické, úzke a ľahké, takže síce zakrývajú celé telo, ale prinášajú neočakávaný efekt – jednoznačne priznávajú tvar ženského tela.

V euro-atlantickej civilizácii teda už dnes kúpacie odevy nie sú len zahalením „citlivých miest“, ani iba praktickým, účelným odevom do vody. Oproti minulosti sa síce prejavujú ako „odevy“, ale so zásadne odlišným významom.

Keď ľudia v starovekých a stredovekých kultúrach používali odevy pri kúpaní, tieto im slúžili len na to, aby zahalili ich nahotu pred osobou druhého pohlavia. Ak sa aj ľudia kúpali bez šiat, negatívne hodnotenie nahoty cirkevnými autoritami iba potvrdzovalo, že prípadné použitie šiat pri kúpaní má jediný zmysel – zahaliť nahotu, prezentovať cudnosť. Šaty – ak sa použili – označovali cudnosť. Praktický význam odevu (negatívne – cez jeho nepraktickosť) sa zvýraznil aj tým, že šaty pred vstupom do vody jednoducho odložili, lebo ich použitie pri kúpaní bolo nepraktické.

18. a 19. storočie zahalili mužov a hlavne ženy pri verejnom kúpaní tak, že už vlastne ani nebolo možné kúpať sa. Strach z odhalenia čo len kúska kože nútil ľudí pridávať nové súčasti k šatám (napríklad župany, ktoré mali zabrániť dvíhaniu sukni). Šaty jednoznačne označovali cudnosť (až prudernosť). Popri tom mali však aj módnú funkciu, boli vypracované podľa módy a s premenami módy sa celé dve storočia menili aj tieto zložité a ťažké šaty „k vode“. Neoznačovali preto len cudnosť svojich nositeľov (v tom čase podľa predstáv o morálnom živote išlo hlavne o nositeľky), ale súčasne prezentovali sociálny status nositeľky, prezentovali spoločenský úspech a životnú úroveň. Šaty boli ešte stále vo veľkej miere „spôsobom života a len prenesene spôsobom obliekania“ (Baudot, 2001, s. 8). Žena žijúca „správnym životom“ bola morálna, teda cudná žena, jej správanie bolo podrobované oveľa prísnejším morálnym kritériám ako správanie mužov. Preto musela byť žena aj pri kúpaní zahaľovaná oveľa prísnejšie ako muž – dôkladné zahalenie pri pobyte pri vode znamenalo

vysokú morálnu úroveň ženy. (Ak sa v tom čase ženy kúpali na odľahlých miestach nahé a vedelo sa o tom, boli zväčša hodnotené ako ženy „ľahších mravov“.)

Kúpacie odevy 20. storočia postupujú iným smerom – k uvoľňovaniu tela pre slobodný pohyb vo vode a na slnku a k odhaľovaniu tela. Spočiatku mali muži v tomto trende náskok, lebo voči nim bola európska spoločnosť tolerantnejšia, neskôr sa ženy v tomto trende prudko rozbehli, ale ku konci storočia ich muži opäť dobehli. Napriek postupujúcemu trendu odhaľovania nesú plavky až do šesťdesiatych rokov 20. storočia ten istý základný význam – šaty určené na kúpanie majú zahaliť tie časti tela, ktoré Európa považuje za intímne, teda majú ukazovať a podporovať cudnosť. Sú odevom a nebránia sa tomu. Súčasne jednoznačne sledujú módné trendy.

Od tridsiatych rokov 20. storočia sa v európskej a americkej móde stierajú sociálne aj rodové rozdiely a od päťdesiatych rokov sa okrem malej vrstvy ľudí (ktorá sa stále zameriava na drahú módu veľkých salónov) vo všeobecnosti presadzuje móda rovnostárska – rovnaká pre všetky sociálne vrstvy a odlišujúca sa hlavne svojím použitím (pracovný odev, denný odev, večerný odev, športový odev a pod.). Odev prestal prezentovať sociálne postavenie svojho nositeľa, čo sa prenieslo aj do kúpaciej módy. Od začiatku storočia sa kúpacie odevy prudko demokratizujú, začínajú byť rovnaké pre všetky sociálne vrstvy – dôležité je, aby boli užitočné, aby mal človek radosť kúpania, z pohybu, zo slnka.

V šesťdesiatych rokoch však prestali byť odevy na kúpanie už len funkčnými odevmi. Hoci prvé bikiny v r. 1946 ešte mali byť aj provokáciou, predsa len boli hlavne funkčným oslobodením ženského tela pre voľný pohyb a pre pôsobenie slnečných lúčov. V tom čase si však spoločnosť neuvedomovala, že prvé bikiny reprezentovali aj postupné oslobodzovanie ženy z jej podriadeného postavenia v európskej spoločnosti. Ukazovali totiž sebavedomú ženu, ktorá sa nezľakne samostatného narábania so svojím telom. Pripravili tak cestu monokinám a ďalšiemu vývoju.

Prvými monokinami plavky definitívne prestali byť len funkčným odevom. Stali sa – a stále viac toto svoje postavenie potvrdzovali – prezentáciou tela ženy, ktorá si ich obliekla (spočiatku sa takto vyvíjali ženské plavky, od deväťdesiatych rokov idú podobnou cestou aj mužské plavky, ktoré sa tiež okrem svojej funkčnosti stávajú aj prezentáciou nositeľa). V čase príchodu monokín už plavky definitívne nechceli a ani nemohli prezentovať len sociálny status človeka, lebo kvalitné materiály a farby boli všeobecne prístupné, kvalita neoznačovala vyššie postavenie v spoločnosti. Miesto sociálneho postavenia začali plavky prezentovať telo svojej nositeľky. Postupovali od jednoduchého ukazovania a zvýrazňovania tvarov tela v bikinách a tangách, až po otvorené provokácie v mikrokínach. Funkciou plaviek prestalo byť zahaľovanie, cudnosť, obliekanie, či skrášľovanie, ich hlavnou funkciou sa stalo odhaľovanie, prezentácia, ukazovanie, dráždenie, zvädzanie.

Mužské plavky nastúpili ten istý trend ku konci storočia. Ženy dovtedy postupne oslobodzovali svoje telo z područia mužskej nadvlády, v súlade so všeobecným oslobodzovaním žien začali so svojím telom slobodnejšie narábať – stali sa suverénnymi vlastníčkami svojich tiel, ktoré mohli podľa svojej vôle upravovať, používať, užívať. Dostali na to množstvo nástrojov (od prístupnej kozmetiky a kvalitnej bielizne až po antikoncepciu a interrupcie). Muži zrazu zistili, že majú pri sebe niekoho, kto sa systematicky a cieľavedome stará o svoje telo. Začali si uvedomovať, že oni svoje telo zanedbávali, pretože boli orientovaní na výkon a na duchovné hodnoty. Príťažlivosť mužov sa dovtedy nepovažovala za výsledok systematickej starostlivosti o telo. „U mužov sa predpokladá, že serióznosť ešte zvyšuje ich sexuálnu príťažlivosť“ (Wolf, 2000, s. 312), preto nebolo potrebné, aby sa o svoje telá starali. Ku konci 20. storočia však pod vplyvom žien zistili, že aj ich telo má svoje špecifiká. S jasným ukazovaním špecifik ženského tela sa v euro-atlantickej kultúre začala zreteľnejšie

preukazovať aj zvláštnosť mužského tela, ktoré sa dovtedy považovalo viac za normu a ženské telo za odchýlku od normy (o tom, že žena je odchýlka od normy, svedčí napr. fakt, že ešte aj v novoveku boli menštruujúce ženy považované za nečisté).

Muži si začali uvedomovať svoje telo a dostali chuť starať sa oň, dostali chuť aj provokovať, zvädzať, dráždiť. Už nechceli zaostávať za ženami v prezentácii tela a začali ich dobiehať. Kúpanie a pláž boli ideálnymi miestami na prejavenie tejto mužskej tendencie tak, ako sa predtým tendencia k suverénemu narábaniu so svojím telom prejavila na ženských kúpacích odevoch. Prejavila sa rovnaká ženská aj mužská snaha o prezentáciu svojho tela. Erotická funkcia tohto odevu prevládla nad prevádzkovou a v konečnom dôsledku plavky plne sledujú hlavne tú líniu vo vývoji odevu, ktorá zdôrazňuje ľudské telo<sup>15</sup>. Funkcia kúpacích odevov mužov a žien sa zjednotili a môžeme hovoriť o „unisexovej“ móde z hľadiska funkcie plaviek.

Plavky sledovali aj všeobecnú tendenciu postmoderného sveta, tendenciu k zvädzaniu. Podľa G. Lipovetského, zvädzanie postmoderného sveta závisí od toho, že sa v konzumnej spoločnosti radikálne rozširuje ponuka predmetov. Zvädzanie dnes „nie je obvyčajným pohľadom na luxus hromadenia, presnejšie povedané, tkvie skôr v nadmerných možnostiach voľby“ (Lipovetsky, 2003, s. 26). Zvädzanie s pomocou predchádzajúcich podôb kúpacích odevov spočívalo v zahalení a nenápadnom odhaľovaní častí tela, resp. v naznačovaní, že pod plavkami sú časti tela, ktoré dráždia. Súčasné kúpacie úbory poskytujú toľko možností pre zvädzanie – monokiny, mikrokiný, priehľadný predný diel a pod. – že v tejto prevahe slobody si už človek ťažko dokáže vybrať. Ponúka sa mu všetko v nekonečnom množstve podôb. V minulosti mu plavky ponúkali len jedno – cudnosť, zahalenie, hanblivosť a za ňou schovanú nahotu. Súčasné, všetko odkrývajúce plavky (hoci neodkrývajúce úplne všetko, ale odkrývajúce práve preto – lebo odkrývajú tým, že niečo „akoby“ neodkrývajú) sú blízke pornografickej zvodnosti: „Čo ak aj pornografia je len jednou z podôb zvädzania? Čo iného totiž robí, ak nie to, že odstraňuje starobylý poriadok Zákona a Zákazu, že ruší donucovací poriadok Cenzúry a Potlačovania a nastoľuje možnosť všetko vidieť, všetko robiť, všetko povedať“ (Lipovetsky, 2003, s. 42). Súčasné odhaľujúce plavky rušia všetky zákazy a príkazy cudnosti a morálnej cenzúry kresťanskej Európy – zvädzajú otvorene tým, že porušujú všetky hranice. Už akoby ani nechceli nič iné, len ukazovať, aké hranice je ešte možné porušiť, ktoré hranice ešte neboli prekonané. Volajú diváka stále ďalej – ešte túto časť tela si nevidel na verejnosti, pod' sa pozrieť, ukážem ti ešte viac... Prekročili základnú hranicu dráždenia. Každý, kto sa venuje móde, ľudskému telu, sexu, vie, že „všetko, čo je zakázané, býva žiaduce“ (Uzel, 2004, s. 154). Človek túži po tom, čo mu zakazujú a ukrývajú. Dnešné plavky preto nielen rušia všetky normy kresťanskej Európy, ale dokonca prestali fungovať ako nástroj dráždenia. Ešte nedávno chceli provokovať, ale už neprovokujú, už len otvorene zvädzajú. Robia to tak ako reklama alebo množstvo nápisov v supermarketech, ktoré sa pokúšajú zákazníka presvedčiť, že každý tretí predmet je výhodnou kúpou.

<sup>15</sup> „V podstate istú absenciu erotickej funkcie, hoci len šikovne zašifrovanej, by sme mohli vidieť v módnom trende nazvanom unisex, kde je estetickým ideálom nerozlíšenie mužskej a ženskej roly. Ak však domyslíme práve tento prístup do dôsledku, možno nás napadne, že práve v tejto rovnakosti sa zdôrazňuje iný prístup k erotike a iný spôsob jej prezentácie. Avšak v drvivej väčšine toho najrôznejšieho ošatenia, a to bez rozdielu času a priestoru, sa kladie veľmi silný dôraz na odlíšenie mužskej a ženskej postavy vychádzajúci z erotického ideálu spojeného s ideálom krásy. Módne trendy sa veľmi často sústreďujú na silné zdôrazňovanie odlišných anatomických daností mužov a žien. Pripomeňme len úlohu šnurovačiek a pod.“ (Beranová, 2004, s. 134).

Človek vtedy nemusí hľadať vzrušenie a „zápasit“ oň, či o predmet, o kvalitu – všetko dostávame bez námahy a hneď.

Pretože sa menil pohľad na ľudské telo a v posledných dvadsiatich rokoch 20. storočia už nič z ľudského tela nezostalo zahalené, dnes už prakticky nič nedokážeme považovať za necudné, nemravné. Nahota už nie je necudná, neslušná, je prirodzená a zdravá – súčasná Európa definitívne odhadzuje judaistický a kresťanský biľag na tele a sexualite.

Plavky začali byť obscénnymi – slovo „obscénny“ tu však nepoužívame v zmysle nemravného, necudného, oplzlého. Plavky začali byť obscénnymi v takom zmysle tohto slova, ako ho používa J. Baudrillard – „obscénnosť“, v ktorej sa najintímnejšie procesy nášho života stali virtuálnou potravou médií“ (Baudrillard, 2003, s. 130). Je to obscénnosť, teda pohľad na scénu. Skatologické umenie, pornografia, ktorá už ukázala aj sex so zvieratami, nahota vo výkladoch novinových stánkoch, bulvárna tlač a paparazzovia striehnuci pred oknami spálni, smrť Lady Diany v priamom prenose, súkromné škandály ako súčasť predvolebného boja a podobné situácie či aktivity hovoria, že všetko je možné ukázať. Už nemáme pred sebou divadlo, členené na scénu, na ktorej sa odohráva divadlo pre nás, a na to, čo je za scénou, kde zostáva veľa vecí skrytých. Vidíme za scénu. „Obscénnosť“ začína presne vtedy, keď už neexistuje predstavenie, neexistuje scéna, keď sa všetko stane transparentným a okamžite viditeľným“ (Baudrillard, 2003, s. 130).

Telo, ktoré je v súčasných plavkách, je okamžite viditeľné (porov. mužské bikiny s priehľadným predným dielom, ženské monokiny, mužské aj ženské mikrokiny). Také telo dokonca už nie je ani potravou médií. Mediálny záujem o telo v plavkách sa týka len ľudí známych z televíznych obrazoviek alebo z filmových plátien. Pri „obyčajných“ ľuďoch platí, že najintímnejšie časti našich tiel sa stali potravou každodenného pohľadu na pláži. Je to pohľad za scénu, ktorá sa už ani netvári ako scéna, lebo žiadne médium tu nie je prítomné. Sú tu prítomní obyčajní ľudia, ktorí hľadajú na intímne časti tela, hľadajú za-scénu, cez-scénu. Scénou tu mali byť plavky. Nie sú však žiadnou scénou. Tým, že odhaľujú, sú len ilúziou scény, sú predstavením bez pred-scénia, teda prázdny, všetko okamžite odhaľujúcim predstavením. Sú ako mnohé iné predstavenia v postmodernej dobe: „Pôsobnosť wrestlingu tkvie v tom, že je excesívnym predstavením. (...) Obecenstvu je úplne jedno, či je výsledok zápasu dopredu dohodovaný, alebo nie, a má pravdu; vkladá dôveru do hlavnej prednosti tohto predstavenia, spočívajúcej v tom, že sa neberie ohľad na žiadne pohnútky a žiadny dôsledok: pre diváka nie je dôležité, čomu verí, ale čo vidí“ (Barthes, 2004, s. 13). „Tanec, sprevádzajúci celý priebeh striptízu, vôbec nepredstavuje erotický faktor, aj keď si to mnoho ľudí myslí. Pravdepodobne je to dokonca práve naopak: chabo rytmizované vlnenie tu zaháňa strach z nehybnosti; (...) dodáva celému predstaveniu záruku umeleckosti“ (Barthes, 2004, s. 84-85). Wrestling, striptíz a iné súčasné predstavenia prezentujú telá, ale v skutočnosti neprezentujú nič, sú len predstavením, ktoré ukazuje skutočnosť „akoby“, ukazujú len fikciu v zmysle filozofie H. Vaihingera. Dôležité nie je, v čo veríme, ale čo vidíme.

Predstavením nie je kompletná nahota na nudistickej pláži. Tá zahŕňa oveľa viac ako odhaľujúce plavky. Nahota na nudistickej pláži si nevyžaduje pohľad na intímne časti tela – lebo sú všetky úplne odhalené, takže neexistuje nič za-scénou. Nemáme nič, čo by sme za-scénou našli, lebo ten priestor, to „za-scénie“ už neexistuje. Scéna (= plavky) sme vedome odstránili, a s odchodom scény sa stratil aj priestor za scénou. Nudistická pláž nie je obscénna, ob-scénna, lebo cudnosť (nemožnosť pohľadu „tam“) je zahalená v ľudskej prirodzenosti nahoty. Cudnosť, hanblivosť, ktorá je vlastne neexistenciou exhibicionizmu i neexistenciou voyerizmu, tu už nepotrebuje plavky. Exhibicionizmus aj voyerizmus

vychádzajú z toho, že niečo je zakryté, že sa niečo „nesmie“, a to niečo je za-scénou. To niečo za-scénou treba schovávať, zakazovať, zakrývať, lebo je to neprirodzené a menej hodnotné, je to prízemná, naturálna až „špinavá“ časť človeka. Exhibicionizmus a voyerizmus mikrokin, monokin a podobných odevov hľadia za-scénu a odhaľujú za-scénie, aby to napriek zákazu odkryli, aby sa kochali v zakázanej naturálnosti. Tvária sa ako scéna, avšak už ňou nie sú, lebo to za-scénou vyťahujú do popredia, do prudkého svetla reflektorov. Cudnosť nahoty v nudizme/naturizme nič nezakrýva, lebo považuje nahotu za prirodzenú, čistú, plnohodnotnú. Preto je cudnosť bez plaviek vlastne cudnosťou oblečenou v nahote. Svetlá scény sú stlmené.

Ob-scénnosť odstránila scénu a všetko odhaľuje, nudizmus odstránil za-scénie, aby ukázal, že niet dôvodu zahalovať.

Súčasná plavky teda nezahaľujú, ale ukazujú, kam sa treba pozrieť, aby sme sa rozdráždili. Robia to tak otvorene a tak nezaobalene, že už prestali aj dráždiť. Ak niečo považujeme za také, že to treba zahaliť, ale zároveň to odkryjeme, nemá už čo dráždiť. Dráždi len polo-zakrytosť, ktorá sľubuje, ktorá naznačuje, že niečo ešte zostalo zakryté. Mikrokin alebo plavky s priesvitným predným dielom už nezakrývajú nič. Len sa tvária, že zakrývajú. Akoby sa hanbili, no vôbec sa nehanbia. Neoznačujú cudnosť, ani ony samé nie sú cudné. Sú znakom, ktorý už stratil denotát. Realita, ktorú mali označovať (cudnosť, zakrytie, časť tela, ktorú ostatní nemajú vidieť), už neexistuje, lebo ju odkryli. Plavky stratili vzťah k realite a označujú už len samé seba – stali sa „svojím vlastným čistým simulakrom“ (Baudrillard, 1993, s. 196).

Tento posun naznačili aj burkiny. Niektorí moslimovia sa tešia, že ženy (hlavne dievčatá) majú možnosť sa pohybovať a športovať, a pritom zostávajú zahalené podľa moslimských princípov. Netušia, že toto zahalenie už vôbec nie je moslimské, hoci navonok dodržiava moslimské princípy zahalenia. Nie je moslimské, lebo ukazuje ženské telo s takou odvahou, s akou ho ukazovali prvé skutočné plavky v Európe po prvej svetovej vojne. Tam to ukazovanie bolo síce radikálnejšie, ale plavky z elastického materiálu obopínajúce telo boli pre európsku kultúru takým istým odvážnym krokom, akým sú dnes burkiny pre moslimský svet. (V roku 1909 uväznili v USA ženu za to, že si obliekla voľnejší jednodielny kúpací odev, ktorý bol ešte stále vzdialený povojnovým elastickým plavkám. Aj burkiny sa dnes v zásade používajú len v Austrálii, kde vznikli.) Hoci je v burkinách ženské telo schované a nie je možné vôbec ich odhaľovanie porovnávať s odhaľovaním v mikrokinách alebo monokinách – predsa stratili svoj denotát. Burkiny totiž prestali byť skutočne zahaľujúcim odevom, už do veľkej miery nezahaľujú, ale odhaľujú. Odhaľujú tvar tela a poukazujú viac na seba, na svoju „funkciu zahaľovať“, ako na skutočné zahalenie, na skutočnú cudnosť. Aj burkiny smerujú k simulakru.

Súčasná plavky sú svetom pseudokonkrétnosti. Samy osebe nemajú hĺbku, kľžu po povrchu, neponúkajú ani hĺbku človeka. Upozorňujú na „krásne“ telo a vôbec ich nezaujíma, kto je týmto telom. Dôležité je, aby človek svoje telo ukázal/ukázala, aby sme všetci videli, že to telo je krásne. Všetci musíme jasne vidieť, že toto telo obsahuje dráždivé časti. Nakoniec sa tieto časti našich tiel stávajú fetišom, lebo v odhaľujúco-zahaľujúcich plavkách už koniec koncov ani nejde o celkovú krásu tela. Vzťah plaviek k telu sa obmedzuje na to, že otvorene ukazujú – „aha, tu!“. Nepotrebný postup do hĺbky ľudskej krásy, ktorá kombinuje zložitú harmóniu tvarov tela s pohybom a s vnútorným vyžarovaním. Vo svete tejto plavkovej pseudokonkrétnosti je hĺbka zbytočná, dokonca zavádzia, zdržuje v okamžitom postupe a pohľade „tam“. Človek sa stáva vecou – komplexná bytosť

je zredukovaná na telesnú vec, ktorá sa má odhaliť v okamžitom pohľade a má byť predmetom žiadostivosti.

Táto žiadostivá vec však vo svojej nástojčivej zvodnosti prestáva byť už aj zvodná. V snahe, aby bol každý človek sám sebou a len sám sebou, aby jeho kúpacie odevy vyjadrovali len jeho/jej predstavu o krásnom tele, ktoré je predmetom dráždenia pre druhých ľudí – sa jednotlivci už prestávajú obracať k druhým ľuďom. Už nevnímajú ich potreby a ich predstavy o krásnom tele, ale len svoje. Človek ťažko pracuje na svojom tele. „Ako osoba získava telo dôstojnosť, musíme ho rešpektovať, teda neustále sa oň starať, aby správne fungovalo, bojovať proti jeho starnutiu, neustále potierať známky tohto starnutia chirurgickými, športovými, dietetickými atď. prostriedkami: 'fyzická' zanedbanosť sa teraz považuje za niečo hanebného“ (Lipovetsky, 2003, s. 84). Predtým, ako oblečíme telo do vyzývavých plaviek, ktoré už nič nezakrývajú, musíme telo „zregenerovať“ po zimnej zaháľacke – schudnúť, vypestovať pevné brucho a svaly vo fitness, trošku nechať zhnednúť pokožku v soláriu... Súčasný konzumný človek sa snaží so svojím telom narábať tak, aby si na pláži mohol povedať – „vyzerám dobre“. Nástrojom je „dizajn telesného objektu pre vzrušenie a vášň“ (Vaněk, 1999, s. 96).

Čo je v pozadí tejto vety? Nie „ja“ vyzerám dobre, ale „moje telo“ vyzerá dobre. Nie „budem sa páčiť“, ale – „som so sebou spokojný/spokojná“. Nie je tu človek vo svojej plnosti pre druhého človeka, ale jeho fyzická schránka pre neho samotného. Už si ju nikto nevšíma, lebo všetci sa snažia len o pestovanie svojej vlastnej schránky – už si ju všimam len ja sám. Moje plavky na tejto vypestovanej telesnej schránke tiež nemajú byť výsledkom mojej cudnosti, ale sú nástrojom na to, aby som svoju vypestovanú schránku vystavoval na obdiv. G. Lipovetsky nazýva tento postoj narcisom. Narcis necíti vzťah k druhému človeku, necíti hĺbky druhého človeka, len obdivuje sám seba – vlastne iba časť samého seba, lebo necíti ani svoje vlastné hĺbky. Tie nie sú dôležité, pretože médiá a celý svet ho/ju presvedča, že najdôležitejšie je, aby dobre vyzeral/vyzerala. Výsledkom je vnútorná prázdnota – ak je mojím záujmom len moje telo, o ktoré sa starám, ale neviem, pre koho a kvôli čomu sa starám (starám sa o telo len kvôli telu), moja existencia stráca zmysel. Narcis „žije vo vlastnom bunkre ľahostajnosti v bezpečí pred vlastnými aj cudzími vášňami“ (Lipovetsky, 2003, s. 104).

Opäť máme pred sebou vulgarizáciu základnej idey pragmatizmu – nie je dôležité, aby som sa ja páčil ako mnohostranná bytosť druhému človeku, lebo jeho/ju vlastne ani neberiem do úvahy. Nepotrebujem uvažovať o jeho/jej pravde, lebo ja viem, že som sa svojmu telu venoval/venovala dostatočne, viem, že je krásne. Ja mám svoju pravdu, ja mám právo na svoju pravdu, teda ak sa moje vypestované a plavkami odhaľované telo nepáči, je to chyba tých druhých. Druhí ľudia nech majú svoju pravdu, ja viem, že moje telo je krásne, a ako také ho aj ukazujem. Ja si žijem svoj život podľa svojich predstáv a ak k nemu patrí potešenie z môjho pestovaného tela, budem ho ukazovať. Presnejšie – ukážem ho.

Do popredia vystupuje ešte jedna súvislosť odhaľovania, ktorá súvisí s tým, že v judaisticko-kresťanskej tradícii sa telo a všetko, čo s ním súvisí, považuje za nečisté, menej hodnotné, hmotné – teda z nižšej úrovne sveta oproti duchovnému. Pretože súčasný svet sa zameriava práve na tieto úrovne ľudského bytia, ale súčasne ho ovládajú predstavy o vyššej a nižšej hodnote zložiek človeka – musí tieto „nižšie“ zložky očisťovať. Človek sa snaží ospravedlniť sám pred sebou, prečo sa im venuje, aby nemal on/ona, prípadne ich okolie pocit, že nepoznajú tie pravé hodnoty. Aj tu sa rodí neustála snaha o fyzickú krásu – aby som mohol prezentovať svoje telo, musí byť vyčistené, s čistou pleťou, s harmonicky formovanou postavou, s plochým bruchom (väčšinou je dokonca v pozadí túžba po symetrii úplne sa priečiaca zákonitostiam stavby ľudského tela). Len vtedy môžem s čistým

svedomím prehlásiť, že ukazujem a prezentujem niečo hodnotné. Lebo ak budem prezentovať niečo menej hodnotné, obyčajnú ľudskú neopatrovanú matériu, nebudem plnohodnotným partnerom na spolužitie či spoluprácu. Vrásky na tvári, ochabnuté svaly, ovisnuté prsníky kazia tovar, ktorý ponúkam. Môj tovar – moje telo vystavované v plavkách – musí žiariť novotou, mladosťou, krásou. „Mýtus krásy postavil ženy (a dnes aj mužov – pozn. EM) pred nesprávnu voľbu. Aká budem – sexuálne príťažlivá, alebo seriózna?“ (Wolf, 2000, s. 312). Budem sa venovať „serióznemu“ zamestnaniu alebo budem skrášľovať svoju telesnú schránku? Aby svet tento protiklad odbúral, a zachoval si tak pozitívny sebaobraz hlbokého záujmu o človeka, hovorí v súťažiach krásy, že nehodnotí len tvary tiel týchto dievčat. Tvári sa, že hodnotí aj ich inteligenciu, pohotovosť, záujmy a pod. Vytvára dojem, že sa hľadá skutočná, harmonická krása človeka. Bublina, ktorá praskne vtedy, keď prichádza „vyvrcholenie“ všetkých súťaží krásy – promenáda v plavkách. Po všetkých kvázi vtipných dialógoch, po preskúšaní schopností týchto dievčat v tanci, speve, pantomíme a pod., úplne na záver, pred vyhlásením výsledkov nastupuje ako zlatý klinec večera prehliadka tvarov tiel týchto dievčat – vyzlečených čo najviac, pokiaľ to dovoľujú konvencie strednej triedy a konkrétneho média. Táto prehliadka sa považuje za hlavný bod večera, nie sú ním dialógy ani rôzne „súťažné“ disciplíny.

V takýchto súťažiach sa neprezentujú reálne dievčatá či reálne ženy. Sú to vypreparované telá, ktoré prešli výberom spomedzi tisícok iných uchádzačiek. Všetky konvenujú mediálnym a reklamným ideálom krásy, všetky sú očistené od „nežiadúcich“ detailov, nedajbože vrások či ochabnutého svalstva alebo väčších tukových vankúšikov. Každú prezentáciu tela musíme očistiť do „pôvodného“ stavu, t.j. do podoby mladého, svižného a silného tela. Dokonca si nacvičujú chôdzu, aby aj v nej ukazovali, aké sú „krásne“ a zvodné (viď kladenie nohy pred nohu, aby sa panva kolísala). Platí to aj pre prezentáciu v plavkách na pláži – „Ženy, ktoré si myslia, že ‘majú čo skrývať’, sa hrozia príchodu leta. Trápia sa, aby ich horúce počasie a úplné odhalenie tela nezastihlo ešte predtým, než stihli schudnúť a násilím sa doviesť do stavu bezúhonnej pripravenosti“ (Wolf, 2000, s. 115). Platí to aj pre prezentáciu dievčat v súťažiach krásy – „aj tu sa asanuje, aj tu sa odstraňujú zvyšky a praskliny, aj tu sa veciam vracia ich pôvodnosť, reštaurujú sa. Keep America Clean“ (Baudrillard, 2000, s. 45). Človek si tak potvrdzuje svoju hodnotu. Starnutie, kazenie krásy, všetko, čo narúša čistú, človekom vypreparovanú harmóniu, pochádza práve z tých nižších úrovní, z hmoty, je to naturálne, zvieracie. (Ako keď sa kedysi v starovekom Egypte ľudom aj zvieratám, ktoré vstupovali do chrámu, holilo všetko ochlpenie tela, lebo vlasy a chlpy boli vnímané ako to nižšie na človeku, to, čo podlieha neustálemu vzniku a zániku.) Podľa súčasného presvedčenia euro-atlantickej civilizácie sa človek predsa stáva človekom práve vtedy, keď zvieracie presahuje svojím duchom, teda aj úpravou svojho tela podľa požiadaviek vkusu. Potvrdzujeme tak svoju rozvinutosť, civilizovanosť, svoj zmysel pre krásu a harmóniu – ktoré chýbajú v prírode ako aj „nevzdelaným barbarom“. „Krajná kultivácia so sebou prináša aj výlučnosť: odcudzenie surovosti prírody je tiež spojené so vzdľaňovaním sa menej kultivovanému spoločenstvu ľudí“ (Vaněk, 1997, s. 42).

Ideál dobrého života sa formuje v premenách, nie je to status quo, pretože také sú zvláštnosti ľudskej psychiky – sebareflexia a sebauvedomenie umožňujú človeku vnímať svoju minulosť i budúcnosť. Súčasnosť je len krátkym momentom medzi nimi. Postmoderný a narcistický hedonizmus, čistenie procesov starnutia, pseudokonkrétnosť bez hĺbky však akoby rušili aj túto zvláštnosť ľudského vnímania samého seba. Plavky môžu ukázať telo len tu a teraz. Nemôžu ho ukázať v minulosti – tá je už preč, nemôžu ho ukázať ani v budúcnosti – ktovie, ako koža zvráskavie starobou, ako popuká na slnku, aká celulitída vyrastie, ako ovisnú prsníky po kojení, ako vyrastie



brucha po pravidelnom pití piva, ako sa pokríví chrbtica pred počítačom... Čistá krása tela je rezervovaná pre aktuálny moment. Jej minulosť je len procesom pestovania krásy, ale ešte nie krásou samotnou. Jej budúcnosť je nechcenou deformáciou procesom starnutia. Ak chcem zvädzať, musím a chcem to urobiť len v tomto momente, ktorý sa nikdy nezopakuje. Zvädzam povrchom, ktorý mám k dispozícii len tu a teraz.

Dnešné zahaľujúce-odhaľujúce plavky ukazujú, že pravý, skutočný, kvalitný, dobrý život prebieha len v prítomnosti. Ani jeho ob-scénnosť mu nedovoľuje nadobudnúť časový rozmer, lebo len v prípade neustálej výmeny podstaty a javu, scény a za-scénia je možný pohyb, proces, premena – teda čas. Ak neexistujú rôzne roviny života, sveta, človeka, ale len jedna – odhalené za-scénie, pseudokonkrétnosť – čas sa stratil. Zastavil sa. Odhalenie tela v súčasných plavkách zastavuje čas.

Zdá sa, že v tomto svete pseudokonkrétnosti a prázdnoty sa ideálom života stal život bez scény, život ob-scénny. Ideálom dnešného života na pláži a kúpalisku je strata intimity, pretože intimita nudistických pláží je v absolútnej menšine a prevažuje odhaľovanie tela-veci s pomocou zakrývajúco-odhaľujúcich kúpacích odevov. Zdá sa, že ideálom kvalitného života je život bez reality, život vo svete prázdnych znakov, vo svete simulakier.

Aké ideály dobrého života prezentuje súčasná situácia vo svete kúpacích odevov? Aké ideály môžeme odvodiť z takýchto prejavov života, ktorý je súčasným euro-atlantickým svetom považovaný za hodnotný? Kde sú ideály v tomto svete simulakier? Akým spôsobom si súčasný, postmoderný človek môže formovať svoje ideály, keď sa opiera o vyprázdnené znaky, keď sa opiera o nezakryté zvädzanie?

## 1.5. IDEÁLY

### (Predstavy o dobrom živote)

„Každý človek má svojské predstavy životného optima, ktoré tesne súvisia s jeho názormi na svet, na ľudí a najmä na neho samého a ktoré, nadväzujúc na tieto názory, sú konštrukciou žiadúcej podoby očakávaného života, takého, o akom človek snívá“ (Brožík, 2000, s. 93). O akom živote snívá postmoderný človek?

Najsilnejším ideálom dobrého života, ktorý prezentuje dnešná kultúra kúpacích odevov, je show telesnosti.

Mnohokrát už bolo skonštatované, že postmoderná doba priniesla kult tela. Ľudské telo sa dostalo do centra pozornosti (hlavne s výrazným príspevím médií) – zaoberáme sa ním, obdivujeme ho (súťaže krásy, časopisy ako Playboy, Esquire, Miao), staráme sa oň (masové športovanie, fitness centrá), vylepšujeme ho (od nevyhnutnej plastickej chirurgie vykonávanej zo zdravotných dôvodov k úplne zbytočnej estetickej chirurgii vykonávanej preto, aby sme svoje telá prispôbili mediálnym ideálom krásy). Vývin a súčasný stav plaviek však ukazuje, že tento kult tela a telesnosti má v súčasnosti svoje zvláštnosti.

Jeho korene vidíme hlboko v barokovej Európe, keď R. Descartes jednoznačne oddelil mysliaci subjekt (Myslím, teda som) od jeho telesnosti. „Som vec myslíaca, t.j. pochybujúca, tvrdiaca, popierajúca, nemnohé rozumejúca, mnohé nevediaca, chcjúca, nechcejúca, predstavujúca si a cítiaca“ (Descartes, 1997, s.37). Hmotné veci existujú mimo človeka – „Najnaliehavejšie sa mi zdá usilovať sa vymaniť z pochybností, do ktorých som sa dostal v predošlých dňoch, a vidieť, či by som o hmotných veciach nemohol dosiahnuť nejakú istotu. Pravda, skôr, než budem skúmať, či nejaké také veci existujú mimo mňa, musím rozobrať ich idey, pokiaľ sú v mojom myslení“ (Descartes, 1997, s. 65). V mojom vedomí sú síce idey telesných vecí, ale len ich idey, lebo ja som len myslením. V duchu judiasticko-kresťanskej tradície Descartes jednoznačne oddelil vedomie a telo, myslenie a veci, ducha a hmotu. Vedomie aj telo získali v jeho filozofii samostatný život. Človek sa stal takým subjektom, ktorý je subjektívny svojím myslením, ale telo zostalo mimo subjektu. Je vecou rozpriestranou, ktorá nemá nič spoločné s vecou mysliacou. Hoci v človeku sú v jednote, sú zásadne odlišné v spôsoboch existencie, vo svojej deliteľnosti či nedeliteľnosti, vo svojich schopnostiach a pod.

Pre R. Descartesa bolo vedomie ešte stále vyššou hodnotou v pomyselnej hierarchii sveta. Otvoril však cestu k samostatnému uvažovaniu o ľudskom tele bez vzťahu k ľudskej psychike, k vedomiu. Otvoril cestu k totálnemu oddeleniu mysle a tela, ktoré sa udialo ku koncu 20. storočia. Telo, ktoré dostalo samostatnú existenciu, sa mohlo začať inak správať. Začalo žiť samostatným životom, človek ho začal posudzovať, hodnotiť mimo jeho súvislostí s vedomím, človek sa v pohľade na samého seba rozpadol na dve základné zložky – psychiku a telo.

Narcistický človek konca 20. storočia spoznáva, že samostatný život tela mu prináša pôžitky (G. Lipovetsky), pričom tieto pôžitky sú okamžité, prítomné tu a teraz. Duchovné pôžitky si vyžadujú oveľa väčšiu námahu a systematickosť, pričom nikdy nie je zaručené, že ich dosiahnem. Práve naopak, ak vynakladám duševnú námahu, jej výsledky mi ukazujú, že svet je komplikovanejší, ako sa mi spočiatku zdalo. Pôžitky tela môžem však dosiahnuť bez akýchkoľvek problémov hneď. Ak pracujem na svojom tele, aby som ho ukazoval očistené od prejavov hrubej prírody, tiež ma to stojí námahu – avšak výsledky sú viditeľné okamžite – a môžem ich ukazovať, chváliť sa nimi. Pôžitky tela totiž možno vizuálne prezentovať, pôžitky ducha nie, tie zostávajú zážitkami kdesi hlboko v mojom

vnútri. Zato pôžitok tela je „efektný, okázalý, oslňujúci, pompézny, nápadný, okatý, prehnane teatrálny, vypínavý, nadutý, vystavovaný“ (Zlatoš, 1997, s. 249) – zážitok tela je jednou veľkou show.

Telo sa fragmentarizuje, posudzujeme jednotlivé časti tela, aby sme zistili, či je harmonické, naprávame (dokonca estetickou chirurgiou) detaily svojho tela, aby sme ho mohli ukazovať. Svoje telo zbožšťujeme.

Postmoderný narcistický človek by vlastne podľa logiky vývinu európskej kultúry mal svoje telo zbožňovať, nie zbožšťovať. Mal by sa tešiť, že ho má, aké ho má, aké pôžitky mu poskytuje. Nie je to tak – postmoderný človek svoje telo nenávidí, lebo ono nikdy nie je v zhode s ideálmi krásy, ktoré mu ponúkajú médiá a reklama. N. Wolfová cituje knižku A. Cruikshankovej: „Postavte sa nahá pred veľké zrkadlo a pozrite sa na seba spredu, zozadu i zboku. Odličte si očné tienie a vyrovajte sa s pravdou o skutočnej situácii. ... Trasie sa vám tuk na tele a na koži sa robia jamky? Vidíte tie oblíny? Máte veľmi tučné stehná? Zväčšuje sa vám brucho?“ (Wolf, 2000, s. 115). Od deväťdesiatych rokov 20. storočia sa podobné výzvy adresujú už aj mužom. Nútia súčasného človeka vnímať svoje prirodzené telo ako niečo škaredé, čo automaticky znamená aj – zlé. Mať veľké brucho je hriechom, lebo o človeku vypovedá, že veľa a nezdravo sa stravuje, teda nemá nad sebou nadhľad a nekontroluje svoj životný, štýl, teda – žije ako zviera. Mať veľa vrások znamená, že sa človek nestará o svoju pleť, že je starý, teda nemá dosť síl zápasit' so životom a podávať vysoké výkony. „Disharmonické“ telá teda buď ponížujú človeka na úroveň prírody, zvierat'a, alebo prinajmenšom odsúvajú z centra diania na okraj spoločnosti.

Postmoderný, konzumný človek svoje telo síce nemiluje, nezbožňuje, ale zbožšťuje, stavia jeho dokonalosť na piedestál. Dobrý život je tam, kde sú krásne, vyšportované, harmonické, upravované telá. Pretože takéto telo je božstvom postmoderného narcisa, vystavuje takéto vypreparované telá na obdiv. Nie je to len snaha o dokonalosť tela – je to show tela. Ideálom nie je len vypracovať telo, ideálom je ukázať ho, byť oslňujúcim, pompéznym, vytvárať dramatické efekty. Kvôli tomu upravujeme jeho časti, aby jeho vypreparovaná krása bola jasne čitateľná, aby telo ponúkalo „jednoznačnosť priesračne čitateľných významov, ktorá vznik izoláciou detailu zo zmysluplného celku a jeho vyzývavého vystavovania na obdiv“ (Vaněk, 1999, s. 98). Ukazovanie tela nie je výsledkom nášho kultu tela, neznamená len to, že si nadovšetko ceníme svoje telo. Vystavovanie tela na obdiv, akoby bolo vo výklade (o čo sa postarajú plavky) vyjadruje, že fetišom nie je len telo samotné. Fetišom postmoderného človeka je show, predstavenie, pompéznosť. Nestačí, ak je telo perfektné, také by mohlo byť aj v celých plavkách, také mohlo byť aj v zložitých kúpacích odevoch 19. storočia. Dnes je nutné ukázať telo, a na to slúžia odhaľujúce plavky.

Telo zostalo animálnym, smrteľným, konečným, ale človek túži prekonať svoju smrteľnosť. Hoci postmoderný, konzumný človek žije prítomnou chvíľou<sup>16</sup>, snaha o nesmrteľnosť, o transcenciu zostáva človeku vlastná. Telo, ktoré je fetišom dokonalosti, je predsa len smrteľné. Ak ho však ukážem, ak komunikujem svoju snahu o dokonalosť, ak dokážem prezentovať svoje telo vo veľkej show – zostanem v pamäti ľudí (alebo na fotografiách, alebo v médiu). Prekonám svoj obmedzený čas na zemi, lebo moje dokonalé telo výrazne prezentované v zahaľujúcich-odhaľujúcich plavkách zostane zaznamenané a známe širšiemu okruhu ľudí. „Zostanem v mysliach“ druhých ľudí.

<sup>16</sup> Možno je to pre neho jediná záchrana vo všeobecnej skepse, keď už ničomu neverí – porov. Lyotard, koniec veľkých príbehov.

Toto prekonanie svojej vlastnej smrteľnosti je úplne odlišné od podobných snáh v minulosti. Nie vždy bolo ukazovanie oblečeného tela prezentáciou, ktorá nešla do hĺbky: „Aj tvárou v tvár neodvratnému je možné niečo urobiť. Dá sa pokúsiť, udržať si postoj a mať otvorené oči. Padajúc pod nožmi vrahov, si Július Cézar naprával svoju pokrčenú tógu“ (Bertaux 1997, s. 60). Zostal vznešeným človekom – aj v okamihu smrti sa síce chcel „prezentovať“ istým spôsobom, a to by na prvý pohľad mohlo byť spoločné so súčasnými zahaľujúco-odhaľujúcimi plavkami. Naprávanie svojho odevu v okamihu smrti má však iný zmysel. Nie je prostriedkom predaja efektného tela a efektného odevu divákovi. Je odstupom od vlastnej bezvýhodiskovej situácie, je prejavom udržania si svojej vznešenosti aj v hraničnej situácii. Cézar nerobil show – Cézar si uchovával dôstojnosť aristokrata. Dôstojnosť založená na morálnych hodnotách, na činoch, na fungovaní štátu, vyplývajúca zo sociálnej štruktúry, z osobnostnej skúsenosti a poznania vládcu, z jeho moci...

Plavky teda vyjadrujú, že ideálom dobrého života postmoderného konzumného narcisa je robiť show pomocou vlastného tela. V tejto show sa koncentrujú predstavy súčasného človeka o kvalite života. Z akých hodnôt vyvierajú odevy-neodevy postmodernej doby? Vrátime sa k nim neskôr.

Pre postmoderného konzumného človeka nie je dôležité, aký/aká je, čo robí, čo vyznáva a čomu verí, s kým spolupracuje – ale dôležité je, ako vyzerá a hlavne, ako to o sebe ukazuje. V tejto situácii sa naplno prejavuje Lyotardova definícia o konci veľkých príbehov, o „návrate naratívneho do nenaratívneho“ (Lyotard, 1991, s. 70). Príbeh, ktorý vyviera z určitých hodnotových hierarchií, riadi sa určitými normami a postojmi, už nemá zmysel. Dôležité je ukázať výsledky tohto príbehu. Svet a život je súborom faktov existujúcich tu a teraz<sup>17</sup>. Preto nie je nevyhnutné porovnávanie hodnôt, konfrontácia noriem, zvažovanie postojov, ale ich prezentácia – a v prezentácii sú si všetky hodnotovo rovné. Ich nerovnosť sa rodí zo spôsobov prezentácie, z reklamných kvalít show a predstavenia, nie z hodnotových súvislostí postojov samotných. Lepšia je tá hodnota, ktorá je presvedčivejšie prezentovaná, iné kritériá nie sú podstatné. Každá hodnota má právo na existenciu, lebo vopred nevieme, ktorá akú prezentáciu získa. Z povahy samotnej hodnoty či postoja nevytušíme ich úspech. Na ten sa totiž pripravujeme kvalitnou prezentáciou.

Ideálom dobrého a pokojného života konzumného človeka v postmodernej dobe je tolerancia k rôznorodosti. Pretože každý z nás má inú predstavu o svete, každý z nás vníma svet inak a vyznáva iné hodnoty, nemôžeme rozhodnúť, ktoré hodnoty a pohľady na svet uprednostniť. To nám umožní až ich prezentácia. V dôsledku toho postmoderný človek „nebude schopný brať vážne žiadne presvedčenie, nech by už bolo akékoľvek. Z tohto hľadiska, pokiaľ tu vôbec ide o toleranciu, tak je to tolerancia degenerovaná, a to do tej miery, do akej je obyčajnou ľahostajnosťou a ničím viac“ (Marcel, 1998, s. 38). Relativizácia etických a iných hodnôt dospieva k svojmu vrcholu:

Uprednostnením tela sme etické hodnoty odsunuli do úzadia, lebo sme sa začali pohybovať na úrovni pseudokonkrétnosti, ktorá žiadnu etickú hĺbku nemá. Akoby sme sa zamerali iba na estetické hodnoty, pretože sme masívne začali uvažovať o kráse tela a starať sa o ňu. Ani tá nevyviera z duševno-fyzickej harmónie a spôsobu života človeka, ale z vypreparovaných tvarov, ktoré sa chcú približovať ideálu. Aj tu sa však ešte stále pohybujeme na úrovni hodnôt, hoci už hodnôt vnucovaných médiami. Ani tie ešte nie sú podstatné, najdôležitejšia je prezentácia tejto „krásy tela“. Už nie je tak

<sup>17</sup> Ako keby sa vracala Wittgensteinova definícia – svet je všetko, čo je prípadom, čo sa stáva (was der Fall ist). Svet nie je tým, čo je za faktami, za situáciami, svet je len to, čo je bezprostredne dané ako fakt, „svet je súhrn faktov, nie vecí“ (Wittgenstein 1968, s. 139).

veľmi dôležité ani to, aby modelka mala pestované vlasy, hoci je to nevyhnutný predpoklad. Do popredia sa dostáva a verejnosti sa vnucuje, že by mala mať blond vlasy, aby sme ju považovali za krásnu. Už ani snaha o krásu nie je dôležitá, len vonkajší, fragmentárny znak v podobe, ako ho prezentujú médiá.

Relativizácia etických hodnôt dosiahla krajnú medzu – pretože etické hodnoty už nie sú len menej dôležité, ony sa vlastne vôbec neposudzujú. Človek je voči nim ľahostajný – len ich predpokladá v pozadí. „Zviditeľniť sa“, hoci aj negatívne, je lepšie, ako sa nezviditeľniť vôbec, pričom v rýchlom tempe života sa len ťažko vníma obsah, respektíve predpokladá sa, že je za ním nejaký významný obsah“ (Šulavíková, 2006, s. 79). Výrazná prezentácia jej predpokladom, že sa prezentuje niečo dôležité – a preto by sme to mali tolerovať. Už aj tolerancia degenerovala a vyprázdnila sa od akýchkoľvek obsahov.

Idoly dobrého života v postmodernej spotrebnej spoločnosti, žijúcej v pseudokonkrétnosti vlastne žiadnymi idolmi a ideálmi ani nie sú. Aby sa stali ideálmi, museli by získať pevnejší hodnotový základ – ten nemajú, lebo súčasný človek je ľahostajný voči hodnotám a je ochotný akceptovať akékoľvek, ak uverí ich prezentácii. Ak by boli ideálmi, museli by sa dotýkať vnútorného sveta človeka a jeho vzťahov k druhým ľuďom, k histórii, k spoločenstvu k budúcnosti – súčasné ideály sú však viazané na vypreparované „krásne“ telo existujúce mimo sociálnych vzťahov a mimo jeho väzby na vnútorný život človeka. Ak by boli ideálmi, museli by človeka viesť do budúcnosti s pomocou nejakého veľkého príbehu – nevedú ho však nikam, lebo súčasný človek na veľké príbehy už neverí. Ak by boli ideálmi, museli by vyvierať z niečoho v ľudskej realite s jej túžbami, prehrami, snahami, predsudkami – vyvierajú však len z kvalít prezentácie, preto nie sú schopné reprezentovať žiadne túžby a emócie každodennosti. „Postmoderná spoločnosť nemá žiadne idoly ani žiadne tabu, nevidí samu seba nijako oslavne, nemá žiadny historický projekt, ktorý by ju mobilizoval. Zmocňuje sa nás prázdnota“ (Lipovetsky, 2003, s. 13).

„Krása chce nastoliť formu, ktorá sa stane skupinovým zákonom (...) Krásno so sebou nesie implikáciu pospolitosti; krásno je poriadok, ktorý je mi daný, sieť, do ktorej sa mám chytiť, aby sa môj duch nemohol roznecovať, kde sa mu zapáči“ (Dubuffet, 2006, s. 98).

Ovláda nás prázdna sieť vopred určených foriem.

Tak ako súčasný konzumný človek nemá osobitú predstavu o kráse, lebo mu ju vnútili médiá, tak vlastne nemá predstavu o dobrom živote. Všetky prezentované predstavy považuje za rovnocenné a prevezme tú, ktorú mu niekto naservíruje presvedčivo.

A predsa niekedy prejavuje snahu o dosiahnutie či o presadenie nejakého ideálu – o presadenie vyššej kvality života. V posledných rokoch vzniklo niekoľko manifestov proklamujúcich určitý ideál kvalitného, dobrého života. Snažia presadiť vyššiu kvalitu života na základe posudzovania súčasného života z makrospoločenských hľadísk a z hľadísk podmienok pre individuálny život (napr. Hamilton – Eckersley – Denniss, 2007, alebo Shah – Marks, 2007). Žiadajú vyvážený ekonomický rast, kvalitné vzdelanie a zdravotnú starostlivosť, spravodlivý pracovný čas a dostatočnú odmenu za prácu, ktorá nebude nútiť ľudí pracovať nad povinný čas, žiadajú starostlivosť o deti a rodinu a mnoho ďalších.

Východiskom takýchto proklamácií je vybudovanie takej ekonomiky, ktorá podporuje kvalitný život (well-being economy<sup>18</sup>). Zároveň podobné manifesty jednoznačne vyjadrujú, že šťastie človeka

<sup>18</sup> Well-being = „dobré alebo uspokojujúce podmienky existencie; stav charakterizovaný zdravím, šťastím a prosperitou“ (Webster's, 1989); = stav spokojnosti, zdravia (Collins, 1999). Slovo sa uvádza prakticky

nezávisí priamo od materiálneho bohatstva, ale od výchovy, individuálneho pohľadu na svet, od genetickej výbavy a pod. Osobná cesta a osobné hľadanie šťastia sa v týchto manifestoch nespomína. Prevláda pocit, že spokojný, zdravý, príjemný, úspešný, bohatý, kvalitný a dobrý život môže zabezpečiť externé prostredie človeka.

Napriek snahe hľadať kritériá, aj zabezpečenie, dobrého, kvalitného života v externom prostredí, teda akoby mimo všetkých snáh postmoderného hedonistického narcisa, manifesty požadujúce well-being sa zaraďujú to línie podobných snáh. Uvažujú hlavne o životnej úrovni individuálneho človeka. Hoci majú v pozadí svojich požiadaviek ekologické vedomie, vedomie ľudských práv a pod., predsa vychádzajú z hedonistických ideálov konzumného človeka – žiadajú, aby im štát zabezpečil podmienky pre individuálny život podľa vlastných predstáv individua, v ktorom by si mohlo užívať pôžitky, ktoré mu súčasnosť prináša. Uvažujú o životnej úrovni, ktorá sa meria na základe rôznych externých a objektívne merateľných charakteristík životného štýlu človeka – úrovňou vzdelania, zdravotnou starostlivosťou, kúpyschopnosťou a pod. Hoci pri hľadaní ideálov dobrého života, kvalitného života nemáme pred sebou problém objektívne merateľných ukazovateľov stavu spoločnosti, predsa splnenie týchto požiadaviek by pomáhalo vytvárať podmienky pre hedonistické užívanie si.

Konzumný človek teda niekedy prejavuje nejaké ideály. Aj tie však nakoniec vedú k tomu istému – k individuálnemu užívaniu si darov života, k narcizmu, ktorý sa prejavuje v preferencii tela, v podliehaní predstaveniam a show, degenerovanej tolerancii.

---

ako synonymum dnes aj u nás širšie známeho termínu welfare (welfare state, voľne prekladaný ako štát sociálneho blahobytu, štát s vysokou úrovňou vzdelania, zdravia, bývania a sociálneho zabezpečenia, štát, ktorý sa systematicky stará o túto úroveň). Vo filozofickej reflexii význam slova well-being môže variovať od čistého hedonizmu, cez uspokojovanie ľudských potrieb až po podriaďovanie sa spoločenskej, prírodnej či vesmírnej zodpovednosti (Crisp, 2007).

## 1.6. PROCESY (Vznik ideálov)

Pokúsme sa opísať príčiny takejto straty ideálov, degenerovanej tolerancie a podliehaniu show. Aké procesy prebiehajú na úrovni spoločnosti v euro-atlantickej kultúre, kde majú svoje príčiny a ako sa ony odrážajú vo vedomí individuálneho človeka? (Ako príklady prejavu týchto príčin a procesov budeme opäť využívať kúpacie odevy.)

Korene týchto dôsledkov vnímame v troch procesoch, ktorým sa individuum prakticky nemôže brániť – pôsobenie masových médií, globalizácia a byrokratizácia.

Pôsobenie médií je všeobecne známe a opísané, netreba sa o ňom rozširovať. Na tomto mieste len spomenieme, že individuálny človek sa na jednej strane cíti ohrozený nebývalou silou médií (ktorú zväčša len tuší), avšak na druhej strane jej podlieha. Preberá celé hodnotové systémy, postoje, pohľady na svet, celé štruktúry faktov o určitých javoch alebo spoločnostiach bez overovania.

Globalizácia vyvoláva pocit ohrozenia – dnes najmä tým, že poskytuje možnosti rozširovaniu terorizmu. Individuálny človek prakticky nemá vôbec možnosť sa jej brániť, ani zmierňovať jej dôsledky, pretože ak sa aj bráni v jednej oblasti života (napr. nakupuje predmety fair trade), v inej oblasti jej podľahne (napr. informácie z oblastí vojnových konfliktov).

Byrokratizácia, teda stále väčšie požiadavky na podávanie výkazov vo všetkých sférach spoločenského aj individuálneho života, komplikuje život individua najmä v posledných desiatich rokoch. Vzbudzuje samozrejme odpor, lebo je nutné pre ňu získavať nové zručnosti. Väčší odpor však výkazníctvo vzbudzuje hlavne preto, lebo z povahy byrokratických výkazov vyplýva, že nemôžu rešpektovať, resp. zachytiť individuálne situácie. Musia byť abstraktné, aby bolo možné rôznych ľudí, rôzne situácie, rôzne regióny, rôzne potreby previesť na spoločného menovateľa. Individuálny človek preto veľmi presne odhaľuje, že výkazníctvo nepozná a nerešpektuje jeho individuálnu realitu. Preto – ak voči nemu nie je ľahostajný a neplní podobné príkazy ľahostajne – sa búri a protestuje.

Z povahy súčasnej spoločnosti však vyplýva, že vzbura je väčšinou len individuálna. Etický relativizmus spôsobil, že individuálny pocit krivdy zaujíma len najbližších ľudí a nie širšiu spoločnosť. Navyše, druhí ľudia nemusia podobný pocit vôbec zdieľať, a teda nedávajú za pravdu ukrivdenému – s vedomím (pokrivená forma pragmatizmu –) že oni majú svoju vlastnú pravdu.

Pôsobenie médií, globalizácia a byrokratizácia pôsobia v posledných dvadsiatich rokoch veľmi intenzívne na euro-atlantickú spoločnosť. Všetky tri procesy by mali spôsobovať väčšiu homogenizáciu spoločnosti: Média fungujú ako masové média, ktorých obsahy sa rozširujú na obrovské regióny a do rôznorodých spoločenstiev bez ohľadu na históriu či prítomnosť týchto spoločenstiev a týchto regiónov. V snahe zvýšiť zisk navyše prezentujú veľké bloky reklamných šotov a obrazov tak, aby čo najväčšie množstvá ľudí kupovali výrobky reklamujúcich spoločností. Nehľadá sa tu na individualitu ani na skupinové záujmy. Masové média sa snažia ovládnuť čo najviac ľudí – len tak zvýšia svoj zisk; prípadne len tak skupiny ovládajúce média môžu zvýšiť svoju ekonomickú či politickú moc.

Globalizácia už vo svojej podstate sa snaží previesť čo najväčšie regióny na spoločného menovateľa – spočiatku ekonomického, spolu s tým politického a vojenského, s pomocou mediálneho a v konečnom dôsledku sa snaží všetkých previesť na kultúrneho spoločného menovateľa. Ekonomické záujmy veľkokapitálu nemajú inú možnosť, ako maximalizovať zisk, len vytvárať podobné či rovnaké skupiny odberateľov ich produktov.

Byrokratizácia musí pracovať s veľkými číslami, inak by nemala možnosť riadiť (= v tomto prípade – kontrolovať a evidovať) činnosť ľudí. Zo svojej podstaty nemôže registrovať a kontrolovať individuálne či skupinové odchýlky. Potrebuje mať všade a pre každého rovnaké normy a ukazovatele.

Napriek týmto silným a silnejúcim procesom, postmoderná individualita založená na serióznych a hlbokých zdôvodneniach odlišnosti (nie na ľubovôli, ktorá je povrchná)<sup>19</sup> akoby bola nezničitelná a akoby od osemdesiatych rokov minulého storočia prudko postupovala.

Rozpornosť procesov v súčasnej spoločnosti sa v tomto protikladnom pohybe prehlbuje.

Od polovice deväťdesiatych rokov sa výrazne prejavuje rozpor medzi formalizáciou všetkých spoločenských procesov a pokračujúcim sklonom k iracionalite a k pluralite. Vládnuce elity, ako aj lokálne mocenské skupiny sa snažia – a v pluralitnom svete sú aj nútené – formalizovať pohľad na činnosť ľudí, aby boli schopné ju kontrolovať. Sú nútené nachádzať také momenty v činnosti, ktoré sa dajú zastaviť ako fotografia a je možné ich zmerať. Je to umŕtvovanie živej činnosti ľudí, ktoré je však nevyhnutné pre evidenciu, a tá je zasa základom pre ďalší rozvoj. – Veľké odevné firmy si vytvárajú modely ideálnych alebo typických postáv, vzájomne sa prepájajú veľkostné normy, aby bolo možné odevy vyrábať v ktorejkoľvek časti sveta a predávať v ktorejkoľvek inej. Tak sú schopné vytvárať bikiny pre „ideálne“, t.j. umelo preparované typy ženských postáv a predvádzať ich na rovnako preparovaných modelkách – ale napriek tomu ženy na celom svete kupujú bikiny pre svoje „neforemné“ postavy popierajúce akékoľvek ideály a firmy sú nútené reagovať aj na tieto potreby a vytvárať plavky „porušujúce normy“. Ľudia na celom svete reagujú iracionálne na ponúkané modely – nakupujú bezhlavo najnovšie výkriky módy, aby rovnako bezhlavo kúpili hocičo, len aby sa to hodilo na ich „netypickú“ postavu. – Kríži sa tu racionálne správanie veľkých firiem, ktoré je absolútne nevyhnutné pre maximalizáciu zisku, s kombináciou racionálneho a iracionálneho správania individuálneho spotrebiteľa/spotrebiteľky.

Firmy, decízna sféra, úrady, štátne orgány, všetci musia zovšeobecňovať svoje informácie o obyvateľstve. Čo je ešte horšie, nielen zovšeobecňovať vytváraním typov, ktoré v sebe nesú možnosť odchýlenia všetkými možnými smermi. Musia abstrahovať od individuálnych konkrétnych tvarov a vytvárať normu, ktorá nemá žiadnu možnosť odchýlenia, je len jednou vlastnosťou spoločnou veľkému počtu ľudí. Proti tomuto abstrahovaniu stojí stále pestrejšia paleta konkrétnych, individuálnych tvarov, postojov, hodnôt individuálnych spotrebiteľov. Je to ako predtým spomenutý rozpor racionálnosti správania veľkých firiem a racionálne-iracionálneho správania spotrebiteľa, individuálneho hedonistického narcisa. – Existuje tu napätie medzi zjednodušenými a jednorozmernými predstavami odevných firiem o tom, čo je pre človeka na pláži dobré – a túžbou jednotlivcov byť samými sebou. Tak môžu síce veľké firmy vymýšľať každý rok nový typ kúpacích odevov, predsa mnohí ľudia nosia roky tie isté, lebo im vyhovujú (alebo aj nijaké, ak obľubujú nudistické pláže).

Funguje tu protiklad ritualizácie verejného priestoru a snahy o autentickosť, ktorá popiera rituály. Spoločnosť, ktorá sa rozpadá na regionálne, skupinové a individuálne iniciatívy, potrebuje rituály pre zachovanie svojej celistvosti, pre odovzdávanie svojej kultúrnej tradície, pre udržanie momentálnej kohézie a pre spoluprácu v každodenných aktivitách. Rituál byrokratický, organizačný, náboženský,

<sup>19</sup> Máme tu na mysli postmodernú pluralitu založenú na dôkladnej argumentácii, nie na bezmyšlienkovitosti náhodných nápadov (porov. Welsch, 1994, s. 164-165).



vedecký a iný ovplyvňuje prípravu akcie aj jej priebeh. Práve rituálom sa však individuálny člen spoločnosti často cíti obmedzovaný, lebo musí nasledovať formy a obsahy správania, aké nepovažuje za svoje. Postmoderný človek vyhľadáva individuálne formy i obsahy správania, aby bol sám sebou, aby bol autentický. – Verejné kúpanie je dnes vysoko ritualizované: Relatívne uzavreté priestory na kúpanie (plot, pokladňa a pod.), ktoré zabezpečujú ekonomickú návratnosť investícií, ale aj fakt, že voda v bazéne je čistá a je poruke plavčík. Oddelené šatne pre mužov a ženy, ležanie na dekách spolu s vymedzovaním osobného priestoru rodiny pomocou tašiek, termosiek, topánok. Avšak, čo je väčšinou hlavné – plavky, ktoré majú byť zahaľujúce (pozostatky kresťanských morálnych noriem vyžadujú, aby plavky zahaľovali aspoň pohlavné orgány). Zdôrazňujeme – plavky, a nie spodné prádlo. Spodné prádlo sa na kúpaliskách buď netoleruje, alebo toleruje zväčša s prekvapením a mlčanlivým negatívnym hodnotením. Ak niekto úplne odmieta plavky (tento prejav a rituálne vyjadrenie cudnosti), ešte stále musí väčšinou vyhľadávať odlišné miesta na kúpanie a nekúpať sa s „textilákmi“. Premiešanie funguje skôr naopak, „textiláci“ prichádzajú medzi nudistov. Cudnosť nie je len zvykom a tradíciou, je aj určitým rituálom, ktorý kúpoci sa zväčša dodržiavajú.

A predsa snaha o autentickosť zasahuje aj tieto rituály a narúša ich: Plavky, ktoré sú v posledných desaťročiach viac odhaľujúce ako zahaľujúce a porušujú zaužívané rituály cudnosti, postupné presadzovanie monokín v ich zjednodušenej podobe (bikiny s odloženým vrchným dielom), postupné rozširovanie „divokých“ nudistických pláží, postupné „okupovanie“ takých vodných zdrojov, ktoré pôvodne neboli na kúpanie určené (rybníky, ochranné pásma zdrojov pitnej vody a pod.). Narúša sa rituál cudnosti a organizovaného kúpania, čo je však v protiklade so stálymi snahami organizovať kúpanie – jeho priestor, čas i správanie kúpajúcich.

V týchto rituáloch spoločnosť abstrahuje od konkrétnych predstáv jednotlivcov, aby vytvorila rovnaké podmienky pre všetkých. Fungujú to normy a štandardy, „slovenské technické normy“ a iné právne predpisy. Táto legitímna snaha vyplýva z európskej tradície demokracie a ľudských práv, na základe ktorých sa bránime, aby sme niekoho diskriminovali, alebo sme náhodou neposkytli jemu/jej iné príležitosti ako iným. Ľudia sú však iní a okrem racionálnych argumentov pre rovnosť majú aj iracionálne zážitky, pocity, emócie, fantáziu, smiech a humor, túžby, nenávisti a pod. – A tak musíme skonštatovať podobne ako pri protiklade ritualizácie a autentickosti, že ľudia porušujú snahy decíznej sféry aj pri protiklade rovnakých podmienok a individuálnych iracionálnych hnutí. Decízna sféra vytvorí chránené kúpalisko s čistou vodou, plavčíkom a bežnými službami, avšak kúpajúci si urobia v plote diery, aby mohli do neho vstupovať bez zaplatenia, prípadne aby sa mohli kúpať aj na iných častiach vodnej plochy. Decízna sféra uzavrie vodný zdroj, ktorý je zdrojom pitnej vody pre obec, alebo je v jej ochrannom pásme; ak však ľudia nemajú nablízku inú možnosť relaxovania pri vode, vytvoria diery v plote a pokojne sa (iracionálne) kúpu v blízkosti zdroja vlastnej pitnej vody, ku ktorému ešte prichádzajú vlastnými autami, kde zahadzujú odpadky, kam prichádzajú predavači jednoduchého občerstvenia... Všetci porušujú množstvo predpisov a dokonca vedú o ich porušovaní. Prejavuje sa tu veľký rozpor medzi spoločnosťou, ktorá sa snaží vytvoriť všetkým rovnaké, premyslené a vyargumentované podmienky – a hedonisticky orientovanými narcismi, ktorým je jedno, čo a ako znečistia, dôležité je užívať si tu a teraz slnko a vodu v horúcom dni.

Rituály, zovšeobecňovanie, abstrahovanie, byrokratizácia, médiá, to všetko by nebolo možné bez existencie dohodnutých symbolov. Spoločnosť a decízna sféra ich vytvára a používa množstvá. Ak majú platiť celoplošne, musia byť racionálne vyargumentované, hoci mnohé z nich nevznikajú na základe logických argumentov, avšak spätne dostávajú zdôvodnenie. Sú to jednoduché znaky

a signály i zložité symboly s celou ideológiou v pozadí. Súčasná spoločnosť ich potrebuje hlavne kvôli tomu, aby sa v rýchlom tempe súčasného života šetril čas, aby sa v pokračujúcej globalizácii rozumeli ľudia z odlišných regiónov, aby sa v pokročilej snahe o autenticnosť dohodli ľudia s odlišnými svetonázormi a hodnotovými orientáciami. Kvôli tomu symboly a znaky sústreďujú viditeľné a vecné s neviditeľným a psychickým tak, aby všetci na prvý pohľad porozumeli (zákaz vjazdu, chemicky konzervované, elektrická spotreba A, zákaz kúpania, červený kríž...) Všeobecná komunikácia a pohyb sa bez symbolov nezaobíde. – A predsa ich individuálny hedonista narúša či nerešpektuje. Symbolom slušnosti v Európe sú „zahaľujúce“ plavky. A predsa nikdy nevzniklo toľko „neslušných“ plaviek, ako v posledných dvadsiatich rokoch, ktoré rozrušujú zaužívané vnímanie ľudského tela a situácie kúpania. Diferencujúca sa spoločnosť potrebuje istoty, a dlho sa zdalo, že morálka založená na kresťanskom vnímaní sveta je jednou z istôt Európy. K takejto morálke patrí cudné zahaľovanie. A práve v situácii, keď sa človek odhaľuje po maximálne možné hranice, práve pri kúpaní by sme mohli predpokladať, že tento symbol cudnosti a morálky vydrží ako istota. Nevydržal a provokujúce plavky posledných desaťročí dávajú jasne najavo niečo iné.

Individuálny hedonista stále obľubuje symboly, ktoré mu dávajú orientáciu vo svete. Začal však tvoriť a využívať iné symboly ako spoločenstvo. Pre spoločenstvo sú „slušné“ plavky symbolom. Pre človeka, ktorý chce byť autentický, sa na pláži stalo symbolom autentickej jeho vlastné telo – je individuálne, je ošetrované, je „skrášľované“, ním sa na prvý pohľad odlišuje od ostatných, preto ho chce vystaviť na obdiv. Kúpe si plavky stále viac a viac vykrojené, užšie, kratšie, skrakuje ich až do tvaru mikrokín, dokonca je ochotný/ochotná pripustiť priehľadný predný diel, prípadne predný diel s obrázkom toho, čo by mali plavky schovávať. Je ochotný/ochotná urobiť čokoľvek, aby telo vyniklo čo najviac. Stále používa symbol – plavky, ale tie už nie sú symbolom cudnosti. Chce, aby symbolizovali jeho/jej krásne telo. (Nevšímne si pritom, že plavky už v tejto podobe stratili symbolickú funkciu a sú simulakrom.) Máme pred sebou podobný proces symbolizácie na úrovni spoločenstva i na úrovni individua, ale snaha o autenticnosť núti jednotlivca využívať iné symboly, svoje vlastné. A čo je najväčším paradoxom – firma, ktorá potrebuje vyrábať vo veľkom, masovo a predávať na celom svete také isté plavky, rešpektuje tieto individuálne potreby človeka a vyrobí malé série takýchto plaviek. Vie, že pri nich bude mať minimálny zisk, koná teda dosť iracionálne, hoci racionálne ziskové správanie je pre firmu sebazáchovné.

Protiklady, ktoré fungovali medzi spoločnosťou a jednotlivcom sa začali už prejavovať aj u jednotlivých činiteľov tejto spoločnosti.

Podobné rozpory sa totiž prejavujú aj na úrovni individua. Preferencia tela spôsobila, že sa ženy aj muži v posledných dvadsiatich rokoch veľmi výrazne o svoje telá starajú. Pre ženy vyrástol obrovský kozmetický priemysel, módný priemysel (napriek ústupu od štýlu haute couture ku konfekcii a k členeniu šatníka podľa funkcie) prekvitá a neustále prichádza s novými modelmi, medicína cieľavedome umožňuje ženám krášliť sa (až po estetickú chirurgiu) či narábať so svojím telom slobodne (antikoncepcia), vznikli salóny krásy, športoviská s aerobikom, celé časopisy sa venujú správnej výžive... Pre mužov vyrástol celý priemysel fitness, anabolík, dokonca módný priemysel i kozmetika už rátať aj s mužmi ako s plnohodnotnými spotrebiteľmi ich produktov. Priemysel fitness a anabolík zasa späť – paradoxne – už ráta aj so ženami a ovplyvňuje aj ich vnímanie svojho tela, či narábanie so ženským telom. Človek berie svoje telo veľmi vážne, starostlivosť oň je ťažkou prácou. Telo si vážime, dôstojnosť človeka sa okrem iného začala merať aj tým, ako vyzerá. Jasným prejavom je obliekanie manažérov – oblek ako uniforma, mužov a žien za prepážkami v bankách – biela blúzka

a tmavá sukňa či kostým ako uniforma; ale platí to aj pri „neformálne“ oblečených sociálnych skupinách – farebná košeľa u univerzitných učiteľov, rolák u ekologických aktivistov a pod.

A predsa mnohokrát neberieme svoje telo vážne. Móda mnohokrát uprednostňuje ležérne a voľné odevy, navykli sme si už aj v Európe niekedy nerešpektovať francúzske módne trendy elegancie a radi sa obraciame k americkej túžbe obliekať si to, v čom sa dobre cítime, prípadne si obliekame niečo, čo naše telo nivočí (ostré špice na topánkach, holé pupky dievčat, ultra-tesné džínsy u mužov a pod.). Módnny, kozmetický a mediálny priemysel sú orientované na „skrášľovanie“ a vylepšovanie tiel, svoje telá neustále posudzujeme a porovnáme s mediálnymi ideálmi – a predsa sa postupne rozširujú nudistické pláže, na ktorých vôbec nezáleží na tvare či detailoch tela, ale ide o pôžitok z pohybu, slnka, vody a individuálnej slobody a na ktorých ukážeme všetky „nedostatky“ našich tiel. Na jednej strane absolútne dôverujeme módnemu priemyslu a nasledujeme jeho rozmary, lebo sa chceme obliekať podľa módy a chceme, aby naše telo pôsobilo krásne, teda chceme ho ukazovať ako krásne – na druhej strane chceme byť individuálni, odmietame sa podriaďovať módnemu priemyslu, lebo si dokážeme sami zariadiť, aby sme naše telo prezentovali ako krásne, prípadne nám vôbec nezáleží, aby v šatách pôsobilo ako z módného žurnálu.

V súčasnej euro-atlantickej civilizácii pôsobí niekoľko rozporov, ktoré zásadným spôsobom ovplyvňujú predstavy súčasného človeka o jeho dobrom živote. Spoločnosť, decízna sféra, mocenské elity, médiá, priemysel a trh tlačia individuum do sietí rituálov, formalít, byrokratických štandardov, racionálneho ekonomického správania, homogénneho myslenia. Tieto procesy sa v posledných desiatich rokoch ešte posilňujú. Jeho/jej individuálny pohľad na svet však neustále prichádza s individuálnymi, regionálnymi, skupinovými iniciatívami, alternatívami, túžbami. Tie sú do veľkej miery iracionálne, mnohokrát idú prudko proti celospoločenským a globalizačným procesom.

Žijeme v rozporuplnej dobe. Individuálny hedonizmus protirečí pokračujúcej byrokratizácii a štandardizácii. Iracionalita správania jednotlivca protirečí formalizácii a ritualizácii spoločnosti. Snaha o autenticnosť protirečí štátnej, byrokratickej a mediálnej snahe o homogénnosť.

V tomto konflikte sa zákonite musí prehlbovať strata ideálov, lebo celospoločenské procesy protirečia túžbam jednotlivca. Tolerancia sa musí zlačňovať a stávať povrchnou ľahostajnosťou, lebo jednotlivec nevidí možnosť, aby zmenil celospoločenské procesy. Zmätený konzument obrovskej ponuky produktov priemyslu musí zákonite podliehať mediálnym a reklamným manipuláciám, lebo jeho individuálne schopnosti nie sú schopné zvládnuť tento nápor.

Je to skutočne paradox. Jeden z najväčších analytikov každodennej existencie človeka, M. Heidegger dokazuje, že žiadna existencia človeka, jeho pobyt na svete neexistuje mimo priestoru, v ktorom sa odohráva, z ktorého si berie prostriedky pre svoj života a ktorému odovzdáva výsledky (Heidegger, 1996, § 23). Žiadna existencia človeka sa nedeje ani mimo času (Heidegger, 1996, § 61 a i.). Ani existencia postmoderného, hedonistického narcisa, ktorého životným cieľom je užívanie si pôžitkov, ktorého ideál dobrého života sa krúti okolo prezentácie vlastného tela a pseudokonkrétnej existencie v simulakrách – ani tento človek vytrhnutý a sám sebou vytrhávaný zo sociálnych kontextov nemôže existovať mimo týchto kontextov, ani priestorovo (vedľa nich, vedľa spoločnosti, mimo priestoru), ani bez toho, aby sa zapojil do ich premien (mimo času). Ako je potom možné, že sa jeho život odvíja v takých protikladoch?

Ako je možné, že ideály dobrého života postmoderného človeka buď neexistujú – hoci spoločnosť mu predostiera neustále nové ideológie, ktoré by mal nasledovať; alebo sa orientujú na telesnosť, predstavenie, show, povrchnosť – hoci v diferencovanej spoločnosti musí mať dostatok podnetov pre

posun do hlbších rovín? Ako je možné, že spoločnosť vyžaduje od jednotlivca formálnosť, výkazy, štandardné správanie, zaradenie sa do prúdu, také isté konzumné správanie ako od ostatných ľudí – a on neustále znova chce byť autentický a sám sebou? Ako je možné, že jednotlivec chce byť neustále autentický a sám sebou, a predsa sa správa štandardne a „poslúcha“ reklamu či verí médiám?

## 1.7. REALITA

### (Rozpad ideálov dobrého života)

Aké postoje vlastne prejavuje postmoderný, konzumný, narcistický človek, ak umožňuje prežívať pomenovaným protikladom? Ako jeho postoje súvisia s realitou súčasného sveta? Kam smerujú jeho ideály dobrého života?

Konzumný postmoderný človek vo svojej každodennej existencii sa stará sám o seba, a nie o spoločnosť. „Pobyt, ako súcno, ktorému ide o jeho bytie, sa vynakladá primárne – či už výslovne alebo nie – na seba samého. Spočiatku a väčšinou je starosť praktickým obstarávaním. Vynakladajú sa na seba samého, sa pobyt 'spotrebúva'“ (Heidegger, 1996, s. 364). Narcis, ako ho pomenúva G. Lipovetsky (a iní), nemá inú starosť, len starosť o seba. Jeho každodenný život je taký preplnený predmetmi, zvodnosťou konzumnej spoločnosti, že mu nezostáva čas ani psychický priestor na niečo presahujúce jeho každodennosť: „V spoločnosti, kde na naše telo, na osobnú vyrovnanosť aj na voľný čas útočí lákadlo veľkého množstva najrôznejších vzorov, si človek musí neustále vyberať, musí byť iniciatívny, informovať sa, kritizovať kvalitu výrobkov, skúmať sa a prezeráť, udržiavať sa mladý, uvažovať o najjednoduchších úkonoch: aké auto si kúpiť, na aký film ísť do kina, kam ísť na dovolenku, akú knihu čítať, na akú diétu sa dať, či akú terapiu zvoliť? Spotreba núti človeka starať sa o seba, byť k sebe zodpovedný“ (Lipovetsky, 2003, s. 149). Jeho každodennosť je vyplnená. Pritom naozaj žije v priestore spoločnosti, lebo toto všetko zvažuje vo vzťahu k spoločenstvu – ako ma budú hodnotiť, budem dostatočne svieži, mladý, krásny, budem poznať najnovší film, budem poznať najlepšie dovolenkové „destinácie“, prezentujem sa v dobrom svetle? Hoci pri tom nie je dôležité, aby človeka ocenili druhí, ale aby on sám mal dobrý pocit, že sa skvele prezentoval, predsa tu tí druhí zostávajú – ako prostredie, pre ktoré sa prezentuje. Žije aj v čase tejto spoločnosti, pretože neustále sleduje nové trendy, nové produkty, nové spotrebné predmety, aby jeho život bol „na úrovni doby“.

Postmoderný človek registruje svoje telo nielen ako nevyhnutnú súčasť seba samého, ale mnohokrát sa stáva svojím telom, pretože seba i svet vníma cez svoje telo, cez narcistický obraz seba samého. „Je to konkrétne ja, ktoré nie je sebou samým svojou priezračnosťou ako myslenie, ktoré dokáže myslieť o čomkoľvek len jeho osvojovaním, jeho konštituovaním, jeho pretváraním na myšlienku, ale je to ja v dôsledku konfúzie, narcizmu, inherentného spojenia vidiaceho a videného, dotýkajúceho sa a dotýkaného, cítiaceho a pociťovaného“ (Merleau-Ponty, 1971, s. 10). Postmoderný človek vníma svoje telo, a tým aj seba, v sebaláske narcizmu, ale súčasne ho vníma tak, ako ho vníma jeho okolie – aby potvrdil seba, aby posilnil svoj narcizmus.

Tu sa rodí paradox protikladov požiadaviek spoločnosti a jednotlivca. Spoločnosť človeka vníma, hodnotí, interpretuje jeho činy a názory, konfrontuje jeho hodnoty s hodnotami iných. Spoločnosť stále od neho niečo chce, on/ona to skutočne aj nasleduje a riadi sa tým – ale vlastne sa tým ani neriadí, lebo jeho/jej cieľom je len „dobré vyzeráť“. „Vyzeráť“ tu má dva významy. Na jednej strane nesie doslovný význam – vizuálne dobre pôsobiť (postava, mladosť, vôňa, oblečenie; plavky, ktoré s troškou provokácie ma robia krásnym/krásnou a nútia druhých obdivovať moje telo). Na druhej strane nesie prenesený význam – dobre zapôsobiť, dobre sa prezentovať (ukázať, že to viem, že mám na to aj finančne aj mojimi schopnosťami, že sa udržiavam, že pracujem na sebe). Jednotlivec nasleduje spoločenské požiadavky vtedy, ak mu pomáhajú splniť cieľ dobre vyzeráť a dobre sa prezentovať. Inak sú mu ľahostajné takým istým degenerovaným spôsobom, akým toleruje druhých ľudí (ako sú mu ľahostajní druhí ľudia). Koniec-koncov, už od prelomu 19. a 20. storočia platí, že

„správanie podľa predstáv iných či spoločenskej objednávky sa považuje za menej hodnotné ako výrazné činy, nech sú už pozitívne, negatívne alebo neutrálne k iným“ (Šulavíková, 2006, s. 79).

Pre postmoderného narcisa nie je dôležité nasledovať pevné normy stanovované spoločnosťou v rôznych oblastiach. Dokonca, hoci sa posledných desať rokov euro-atlantická spoločnosť snaží stanovovať stále pevnejšie normy v politickom živote, v ekonomike, v medzinárodných vzťahoch, upevňujú sa náboženské predstavy, posilňuje sa etnická a skupinová identita (nový tribalizmus) – predsa sa jednotlivci podľa nich veľmi často nespráva. Z princípu narcistického a konzumného vzťahu k svetu totiž patrí, že normy nie sú dôležité (hlavne ak prichádzajú zvonku, ak nie sú znútorné). Dôležitý je vlastný pôžitok, ktorý treba predlžovať a prehlbovať na maximálnu možnú mieru.

Napriek tomu v situácii veľkej rýchlosti vzniku nových zážitkov, v situácii, keď nás každodenná realita vedie k prevahe krátkodobej pamäte až k strate pamäte, nie je možné zážitok predlžovať a prehlbovať. Je možné ho rýchlo prežiť a hnať sa za ďalším. „...trvalá všadeprítomnosť audiovizuálneho mixu, televízia a teledikcia v jednom, konečný transfer, ktorý definitívne spochybnil starú problematiku miesta, kde sa formujú mentálne obrazy i problematiku upevňovania prirodzenej pamäte“ (Virilio, 2002, s. 15) – prudký nápor audiovizuálnosti vo všetkých formách (od billboardov, cez televíziu až po internet) nás zahlcuje obrazmi, ktoré nám poskytujú nové a nové podnety-pôžitky-radosti-obsahy. Nemôžeme si ich pamätať, nemôžeme ich rozvíjať, môžeme len stále vyhľadávať nové – lebo sa nám stále nové vnucujú. Už nie je možné zážitky prehlbovať, proste sú – vzniknú a rýchlo zaniknú.

Ako môže v tejto situácii jedinec nasledovať nejaké normy, ktoré majú pretrvávajúť? Ved' v súčasnosti vznik ktorejkoľvek novej normy okamžite sprevádza buď jej spochybnenie, alebo vznik ďalšej (napr. aktuálnu a bombastickú reality show prezentujúcu určitý typ správania okamžite vystrieda nová, bombastickejšia prezentujúca iný typ správania ako normu). Už nežijeme len v situácii „delokalizovanej reči“ (Virilio, 2002, s. 15). Delokalizoval sa celý obsah nášho vedomia, delokalizoval sa celý život postmoderného konzumného človeka – nemá stále miesto, nemá stály pohľad na svet, má len neustále sa meniace zážitky.

Strata pamäte, strata perspektívy, strata snahy a motivácie, strata minulosti, rozpadanie identity – zostali len zážitky, pôžitky, radosti. Byrokratizácia kultúry a spoločnosti, s ktorou prišla už moderna<sup>20</sup> a ktorú naplno rozvinul postmoderný štát, štandardizácia vedomia, ktorú masívne podporujú médiá a masová kultúra<sup>21</sup> – ich pôsobenie sa oslabuje napriek veľkej snahe svoje pôsobenie posilňovať.

Proti nim však pôsobí rozpad jadra (delokalizácia) života postmoderného človeka, ktorý preferuje už len momentálne pôžitky. Štát, médiá, byrokracia sa snažia, aby jednotlivec vnímal „podstatné“ normy, idey, artefakty – a buď ich kupoval, alebo nasledoval. Má vnímať podstatu, substanciu, ktorá je nemenná (v predstavách štátu naveky, v predstavách médií aspoň tu a teraz). Ponuka je však taká obrovská, taká pestrá a taká zvodná (G. Lipovetsky), že zákazník, príjemca, divák, jednotlivec už len prudko obracia zrak z jednej strany na druhú, aby videl čo najviac. Nepreniká do podstaty, sleduje len

<sup>20</sup> „Kultúra je v modernej spoločnosti rastúcou mierou ‘administrovaná’ – je zastupovaná a kontrolovaná spôsobom a technikami typickými pre korporatívny manažment, public relations a profesionálny marketing“ (Gabliková, 1995, s. 7).

<sup>21</sup> „Televízia teda vie, že by mohla determinovať záľuby a vkus publika bez toho, aby sa mu musela bezvýhradne prispôbiť“ (Eco, 1995, s. 369).

povrch, náhodné (akcidentálne) znaky predmetov, noriem, ideí, čo sa mu ponúkajú. P. Virilio píše, že pod vplyvom premien audiovizuálnej techniky „videnie prestáva byť substancijným a stáva sa akcidentálnym“ (Virilio, 2002, s. 25). Určite to však neplatí len pre sledovanie audiovizuálnych produktov. Platí to pre akékoľvek nazeranie na svet u postmoderného človeka. Ten už ani nemusí prenikať do podstaty, k substancii, keď mu nový, krajší, lepší zážitok príde aj bez takéhoto prieniku. Stačí sledovať náhodné súčasti a znaky reality, zážitok (pôžitok) sa dostaví. Svet vníma len v jeho akcenciách. A chce ho tak vnímať, lebo je to príjemné. Nepotrebuje normy, lebo tie by ho pevne viazali na určitý čas a priestor, k určitej sociálnej skupine. Vo svete globalizácie je však jednotliviec vyviazaný zo sociálnych vzťahov, resp. žije vo svete „sociálnych vzťahov vytrhnutých z miestnych kontextov interakcie a ich reštrukturalizácii v neobmedzených časopriestorových rozpätiach“ (Giddens, 2003, s. 26)<sup>22</sup>. Svoje sociálne väzby si často nadväzuje mimo aktuálneho času a priestoru svojej fyzickej existencie, vo svete internetu dokonca aj ako virtuálna osobnosť (porov. rôzne internetové kluby, svet hackerov, zoznamovacie a sociálne fóra – napr. [www.booom.sk](http://www.booom.sk) – v ktorých môže žiť svoj vlastný život). Súčasný človek žije v „hodnotovej plytčine“ – „nie je totiž dobre možné byť všeličím súčasne; nie je to jednoducho v ľudských silách. Ale predstierať sa dá aj všeličo naraz. Sémantický fetišizmus má potom nahradiť hodnotové vzťahy, pričom sa zvyčajne na znaky degradujú aj skutočné hodnoty“ (Brožík, 2000, s. 134).

V takomto kontexte sa predstava o dobrom živote vlastne ani neformuje. Nemá sa o čo oprieť, lebo normy síce spoločnosť ponúka, ale buď jednotliviec vníma tak veľa noriem, že všetkým nemôže vyhovieť – alebo sa normy okolo neho stále menia. Predstava o dobrom živote sa v takej situácii môže už len objavovať a miznúť, premieňať sa v každom momente.

Je málo hodnôt, ktoré ponúkajú postmodernému, konzumnému a narcistickému človeku s jeho predstavou o dobrom živote akú takú oporu:

1. Honba za pôžitkami smerujúca k zábave. Zábava je takou ľudskou aktivitou, ktorá môže ponúknuť neustále nové pôžitky. Zábava sa preto stáva jednou z trvalých hodnôt – avšak zároveň vyprázdnených hodnôt, lebo jej existencia sa neviaže na nič, len na príjemný zážitok – prchavý podnet s prchavým výsledkom.

2. Výkon a s ním súvisiaci úspech v spoločnosti. Výkon, ktorý je tiež vyprázdnenou hodnotou, lebo po jeho dosiahnutí – ak človek zostane pokojne stáť na určitej úrovni – sa stáva okamžite neúspechom. Úspech je úspechom len vtedy, ak sa nikdy nekončí, výkon je skutočným výkonom len vtedy, ak za každým výkonom nasleduje ďalší, vyšší.

3. Kult fyzickej krásy, pretože ak dobre vyzerám, mám úspech, čo mi poskytuje príjemné zážitky. Ďalšia z vyprázdnených hodnôt, pretože fyzická krása je veľmi prchavá, a to z dvoch dôvodov: Na jednej strane jednotliviec sa nikdy nemôže udržať v stave trvalej fyzickej krásy, pretože jednoducho – starne. Na druhej strane ideál a normy fyzickej krásy určujú médiá, čiže nereálny svet, a tie potrebujú predávať stále nové produkty – teda vymýšľať a ponúkať stále nové nereálne vzory fyzickej krásy;

<sup>22</sup> „Neskorý kapitalizmus, organizovaná modernita, prichádza takisto so sebarozkladnými prvkami. Za fasádou kolektivismu sa pripravil k nástupu prajný až výstredný individualizmus. Stali sme sa svedkami návratu individualizmu ako odpovede na závislosť od predlôh organizovanej modernity. Individuum, chránené sociálnym štátom a štatútom sociálneho občianstva, sa cíti byť neúmerne viazané a túži po deregulácii“ (Lysý, 2006, s. 177).

preto jednotliviec nemôže stihnúť sledovať vzory mediálnej krásy, lebo kým sa jednotlivcovi podarí splniť určitú normu, médiá a reklama medzitým ponúknu inú.

4. Spotreba. Úplne prázdna hodnota. Spotrebovaním ktoréhokoľvek predmetu okamžite vzniká nutnosť ďalšej spotreby. Proces, ktorý sa nikdy neskončí. Proces, v ktorom jednotliviec nikdy nemôže dosiahnuť uspokojenie – ak sa tento proces (spotreba) deje len kvôli sebe samému.

Opory, ktoré by mohli byť oporami, alebo ktoré by konzumný postmoderný človek rád považoval za opory, v skutočnosti hodnotovými oporami nie sú. Zostala nejaká istota?

Ešte v roku 2002 I. Blecha nástojil na tom, že istota existuje: V postmodernom, pluralistickom svete hľadal niečo, čo je v pozadí plurality ako danosť, z ktorej pluralita vyviera. „Tak ako nevyplýva z plurality fotografií v albume, že svet, ktorý zachycujú, je pluralitný, nevypláva ani z plurality rôznych perspektív nazerania, že aj realita sama je triesťou nesúrodých daností“ (Blecha, 2002, s. 104). „Porozumenie faktu, že sa nášmu vnímaniu ponúka pluralita perspektív, predpokladá preto zakotvenie v dimenzii, voči ktorej sa pluralita vôbec môže vymedziť“ (Blecha, 2002, s. 105).

Vo svete pôžitkov však je konzumný človek odsúdený (sám sa odsudzuje) na život v totálnej pluralite bez pevného základu. Akcidentálne vnímanie sveta mu bráni vnímať substanciu, ktorej akcidencie sa premieňajú. Honba za pôžitkami mu bráni vnímať zmysel pôžitkov. Mimoriadne bohaté spotrebné zvädzanie predmetov mu bráni vidieť zmysel spotreby. Fyzická krása, ktorá má byť podľa gréckych ideálov (čo je jeden zo základov európskej kultúry) vyjadrením a harmóniou s vnútornou krásou a silou, sa stala len meraním svalovej hmoty a stratila svoj vnútorný zmysel.

Znamená to, že „platí, že súčasný človek musí ‘žiť v plurále’, že už nemá žiadnu možnosť prežiť jednotu, univerzálnosť, pospolnosť? Zrejme nie: máme predsa aj výraznú skúsenosť s integráciou a globalizáciou foriem života, štýlov správania a konania“ (Blecha, 2002, s. 106). Integrácia, globalizácia sú však procesy prichádzajúce zvonku a narušajúce pôžitkársky životný štýl súčasného človeka. Podriaďuje sa im, lebo nemá inú možnosť, ale vnútorne ich odmieta, lebo ho rušia a vnucujú mu nejaké „cudzie“ normy.

Je to tá istá skúsenosť, akú moderný a postmoderný človek prežíval v medzikultúrnych vzťahoch. Moderný euro-atlantický človek sa síce začal stretávať s odlišnosťou pochádzajúcou dokonca z iných kontinentov (japonské drevorezy v Európe, černošské masky u kubistov, „négrophilie“ vo Francúzsku v dvadsiatych rokoch minulého storočia, hinduizmus u Beatles a pod.). Vždy ich však začlenil do svojho hodnotového systému a vnímal ich svojimi očami – ako primitívne, zvláštne, pitoreskné a pod. Vnímal ich totiž len vo svojom prostredí a ony pochádzali z ekonomicky i politicky slabšieho prostredia, nemohli presadzovať svoj pohľad na svet. Tak napríklad Francúzsko medzi vojnami síce obdivovalo bizarnosť afrických kultúr, začleňovalo ich do svojej vlastnej kultúry, obdivovalo Josephine Bakerovú – ale považovalo produkty čiernej Afriky za primitívne. J. Bakerová, tancujúca takmer nahá, bola akceptovateľná pre Francúzov len preto, lebo pochádzala z kultúry, ktorú považovali za primitívnu, kde ešte v „prírodnom stave“ sú všetci nahí. Termín „primitívna“ mal označovať „protiklad dusnej a civilizovanej buržoáznej moderny“ (Archer-Straw, 2000, s. 10). Africké kultúry a ich produkty teda nielen akceptovali, ale aj obdivovali preto, lebo pre moderného „civilizovaného“ človeka tieto „primitívne“ kultúry reprezentovali prírodnú nedotknutosť a čistotu. Boli jasne začlenené do hodnotového systému európskeho človeka, aj keď ako v krivom zrkadle.

V posledných desaťročiach 20. storočia a najmä v posledných pätnástich rokoch sa európsky človek stretáva s radikálnou odlišnosťou kultúr v ich domácom prostredí, pretože rozvoj cestovania a turistiky privádza Európanov do úplne odlišných častí sveta. Okrem toho, médiá, cestovanie, rast etnického



uvedomenia a v posledných rokoch terorizmus prinášajú radikálne odlišné pohľady na svet priamo do každodenného života Európanov. Už si ich nemôže prispôbovať na svoj obraz, už sú dostatočne silné a sebavedomé. Musí ich považovať za rovnocenné vo svojom vlastnom prostredí. Priznanie rovnocennosti vlastnej kultúry s inými rozvracia doterajšiu istotu o vlastnej nadradenosti. Kultúrna odlišnosť prestala byť niečím bizarným, čo moderný človek mohol pochopiť na báze svojej kultúrnej tradície. Kultúrna odlišnosť ukázala európskemu človekovi, že aj jeho pohľad je len jedným z mnohých, a vôbec nemusí byť tým najlepším, platným, pravdivým. Jednotná báza, z ktorej by mohla vyrastať pluralita a po ktorej volá I. Blecha, sa rozpadá – a deje sa to práve na základe globalizácie, ktorá pôsobí ako jeden z mála zostávajúcich zážitkov pospolitosti.

Životné postoje, životné istoty, životné ciele postmoderného človeka sa v posledných desiatich rokoch rozpadli. Stratila sa aj báza, z ktorej vyrastala pluralita jeho postojov a o ktorú sa mohol opierať. Stratil posledné istoty. Nerozsypali sa len kritériá hodnotenia, ale už neexistuje ani dôvod, prečo by vôbec mal budovať nejaké kritériá – resp. prečo vôbec hodnotiť, ak má každý právo hodnotiť podľa seba a všetky hodnotenia sú rovnocenné. Ak sú všetky hodnotenia rovnocenné, je možné budovať nejakú spoločnú alebo koncíznu predstavu o dobrom živote? Nestratila sa len koncízna predstava o dobrom živote, ale stratila sa samotná možnosť budovať ju.

Rozpadajú sa základné koncepty postmoderny. Pluralita, ktorá bola podľa W. Welscha ešte zdôvodnená (Welsch, 1994, s. 164), dnes už nemá žiadny dôvod. Nestratila len Blechovu bázu, stratila aj Welschovu vyargumentovanosť. Je už len ľubovôľou príjemných zážitkov.

Súčasný konzumný človek už nežije v etape, v ktorej dokončoval koncept moderny: Moderna síce volala po originalite individua, avšak originalita bola pre ňu ešte stále starou dobrou Hegelovou neopakovateľnosťou<sup>23</sup>, ktorá je síce individuálna, ale rešpektuje kultúrnu tradíciu, materiál, jestvujúce zákonitosti a normy. Kultúra moderny „mala byť zložitá, intelektuálna, esteticky a často morálne provokujúca, (...) nedosiahnuteľná pre tých, čo nemali určité vzdelanie a nezískali určitú vnímavosť“ (Carroll, 1998, s. 191). Masová kultúra postmoderny vzniká tak, aby si ju mohlo nevzdelané obecnstvo ľahko a rýchlo „vzdvihnúť“ je „user friendly“ (Carroll, 1998, s. 192). – Od intelektuálnej, originálnej tvorby k tvorbe kultúrneho fastfoodu. Aj fastfood je však ešte stále koncepciou, lebo počíta s určitým obecnstvom a s určitým spôsobom percepcie. Fastfood je typickým produktom postmoderny, ktorá má ešte ponúka odlišné koncepcie v rámci plurality, a tak doťahuje predstavy moderny do dôsledkov.

Pluralita súčasnosti je však už len súborom náhodných nápadov a pôžitkov. Je Hegelovou manierou<sup>24</sup>, ba ešte horšie – maniera podľa Hegela bola síce maximálne subjektívna, ale stále bola určitou koncepciou, hoci subjektívnou koncepciou. Pluralita súčasnosti u konzumného človeka už nie je ani koncepciou, je len „náhodilou zvláštnosťou realizácie“, je súborom náhodných nápadov, ktoré vznikajú len preto, aby poskytli pôžitok. Pôžitok však už nie je koncepciou, lebo všetky pôžitky sú koniec koncov rovnocenné, pretože ak sú konečnou hodnotou, niet ich k čomu primeriť. Kde niet meradla, kritérií, tam sa stráca hierarchia, zostáva jednoduchá triviálnosť. „Triviálnosť označuje stratu

<sup>23</sup> „Originalita nie je len v tom, že sa sledujú zákony štýlu, ale v subjektívnom nadšení, ktoré namiesto toho, aby sa oddalo čírej maniere, zmocňuje sa osebe a pre seba rozmyselnej látky a stvára ju z vnútra umeleckej subjektivity podľa podstaty a pojmu určitého umeleckého druhu v zhode so všeobecným pojmom ideálu“ (Hegel, 1968, s. 194).

<sup>24</sup> „Maniera je koncepcia, patriaca len tomuto subjektu, je náhodilou zvláštnosťou realizácie, ktorá môže ísť až tak ďaleko, že priamo protirečí opravdivému pojmu ideálu“ (Hegel, 1968, s. 192).

dôležitosti“ (Grange, 1988, s. 143). Vo svete ľubovoľných nápadov nič už nie je dôležitejšie ako niečo iné, všetky pôžitky a udalosti sú rovnocenné, teda vlastne – bez výnimočnej hodnoty, všedné.

A to všetko sa deje v protitlaku globalizácie, tuhnutia a posilňovania noriem spoločenstva, posilňovania štátu.

Predstava o dobrom živote, resp. skutočná koncepcia dobrého života nemôže dnes vzniknúť z dvoch dôvodov. Štát a spoločenstvá stále väčšmi presadzujú svoje predstavy – jednotlivci ich stále odmieta a presadzuje svoj život plný príjemných pôžitkov. Štát odmieta individuálne predstavy o dobrom živote, lebo svoje považuje za najlepšie – jednotlivcovi je to už jedno, lebo sa snaží len o momentálny pôžitok. Skončila sa postmoderna.

## 1.8. KONIEC (Rozklad postmodernity)

Postmoderna sa skončila. V postmoderne štát a spoločenstvá ponúkali rôzne vyargumentované koncepcie v rámci euro-atlantického demokratického systému. Jednotlivec sa zasa chcel odlišovať od iných jednotlivcov, resp. chcel vstupovať do spoločenstiev s odlišnou koncepciou, s vlastnými hodnotami, ktoré si uvedomoval a reflektoval. Postmoderný štát aj jednotlivec hľadali dôvody pre svoju odlišnosť a snažili sa akceptovať odlišnosť i hodnoty druhých. (Prejav – kúpacie odevy rešpektovali pestrosť potrieb a záujmov.) Snahy o multikulturalizmus a o multikultúrnu výchovu, ktorá mala zabezpečovať spolužitie odlišných kultúr, boli jasným výrazom týchto postmoderných snáh. Postmoderna tak dovádzala do dôsledkov koncept moderny, v ktorom súťažili odlišné koncepcie – v moderne ešte navzájom súťažili o to, ktorá je lepšia, v postmoderne chceli žiť vedľa seba ako rovnocenné.

Dnešná situácia je iná. Súčasný európsky štát (či „super-štát“ – Európska únia) a súčasné spoločenstvo sú oveľa autoritatívnejšie ako pred pár rokmi, stále viac presadzujú svoju vôľu – a tým odmietajú postmoderný koncept plurality v mene vlastnej, „najlepšej“ koncepcie. Majú totiž predstavu, že ich hodnoty sú premyslené, a teda lepšie ako hodnoty iných. Osobujú si právo rozhodovať o tom, že ich predstavy sú lepšie. (V kontexte našich úvah je jasným prejavom skutočnosť, že štát stále väčšmi reguluje kúpanie, čo, kde a kedy sa môže a smie.) Súčasný narcistický jednotlivec je zasa stále väčšmi vo vleku ľubovôle, pôžitkov, a teda všednosti bez hierarchie hodnôt – čím odmieta postmoderný koncept plurality v mene najpríjemnejšieho stavu. Tento najpríjemnejší stav sa však v priveľkom množstve pôžitkov obracia vo svoj protiklad, v stav bez príjemného a príjemnejšieho. (Prejav – kúpacie odevy nie sú odevmi na kúpanie, ale na zvädzanie a privolávanie pôžitkov, avšak pri svojom charaktere zakrývania-odkrývania vlastne už neposkytujú ani pôžitky, len triviálnosť.)

Dobrá život ako pluralita perspektív a životných štýlov, ako život v multikulturalizme – predstava postmodernity – je uzavretý. Dnes človeku na jednej strane európsky štát (a Európska únia) vnucuje svoju predstavu dobrého života, na druhej strane žije európsky človek vo svete bezhodnotovej všednosti, v ktorej nevzniká žiadna predstava o dobrom živote. Ak ešte V. Bělohradský v roku 1990 tvrdil, že „rozdielnosť, 'odlišnosť', pluralita nie je prechodným stavom ľudstva, fázou jeho vývoja, ale je definitívnou, ontologickou podmienkou jeho existencie“ (Bělohradský, 1990, s. 14) – tak síce ontologická podmienka rôznorodosti zostáva naďalej,<sup>25</sup> ale súčasný post-postmoderný človek prežíva svoj život v triviálnej šedivej rovnorodosti všetkých (a ľubovoľných) koncepcií – pôžitkov – hodnôt.

V tomto svete už prestáva mať význam tvorba nejakej tradície, teda pevného bodu, či pevnej štruktúry, o ktorú by sa dnes človek mohol oprieť. Kultúrna tradícia totiž vzniká tak, že spoločenstvo zo všetkých vytvorených diel niektoré vyzdvihne, ohodnotí, zachová,<sup>26</sup> ostatné odmietne, nevšímne si, prisúdi im negatívnu hodnotu. „Pre kultúru je charakteristické, že vrhá ostré svetlo na určité výtvyry,

<sup>25</sup> Hoci zostávajú pochybnosti, či Bělohradského predstava o rôznorodosti nie je príliš európskym konceptom. Ak sa naša európska predstava o rôznorodosti odlišuje od napr. indickej, potom aj jej ontologická naliehavosť bude mať asi inú hodnotu.

<sup>26</sup> Dôvody vyzdvihnutia i spôsoby hodnotenia môžu byť veľmi rôzne – spoločenstvo hľadá svoju minulosť, aktuálna politická či iná mocenská štruktúra potrebuje bázu pre svoju moc, ideologické protiklady a konflikty nútia človeka niečo odmietnuť a pod.

že hromadí svetlo v ich prospech bez ohľadu na to, že všetko ostatné zostane v tme. Tak je v zárodku udusený (...) každý chvíľkový rozmar, ktorého zdrojom nie sú tieto privilegované výtvary“ (Dubuffet, 1998, s. 15). Kultúra tak podľa J. Dubuffeta dusí tvorbu, ktorá je mimo jej rámca, lebo o ňu nemá záujem, lebo ju nevyživuje životodarným svetlom pozornosti, lebo si pod vplyvom mocenských štruktúr cieľavedome vyberá, čomu venuje svoju energiu.

Post-postmoderná kultúra už rezignovala aj na osvetľovanie a zhodnocovanie čohokoľvek. Vo svete narcizmu, ľubovôle, pôžitkov, rovnosti všetkých prístupov a všetkých hodnôt už niet na čo zamieriť svetlo kultúry, dokonca už ani niet dôvodu, prečo by sme mali niečo vyzdvihnúť a niečo si nevšimnúť – veď aj tak si to iné všimne niekto iný, veď aj tak si to svoje všimne človek len sám pre seba, veď aj tak iní ľudia jeho výber vôbec nemusia akceptovať. Každý má „ničím nelimitované právo na čokoľvek“ (Gažová, 2005, s. 86)

Kultúra dnes prestala osvetľovať a vyberať, zatemňovať a dusiť. Prežíva v povrchnej ľahostajnosti voči všetkým produktom a tvorcom. „Programovo sa zameriava na marketingovú pozíciu tela a intimacy“ (Gažová, 2005, s. 85). Už jej na ničom nezáleží – aj ten kult tela v jeho antickej harmónii s duchom je už len vyprázdneným predvádzaním telesnosti, simulakrom nejakého kultu; aj to potláčanie tela z kresťanského asketizmu je už len vyprázdnenou anorexiou, ktorá nevzniká kvôli ideálom, ale kvôli snahe podobať sa mediálnym obrazom krásy, podobať sa simulakru krásy.

## Epilóg

Doterajšie naše úvahy sa niesli v znamení historickej perspektívy. Je vhodná, ak chceme vnímať a interpretovať súčasnosť, lebo nám ponúka pohľad na seba samých v kontextoch a v premenách času i priestoru.

V našej perspektíve sme vnímali postupné odhaľovanie tela v kúpacích odevoch najmä v čase od 19. storočia, keď si Európa začala vážiť a obľubovať relaxačný pohyb pri vode a vo vode. V postupnom odhaľovaní sa prejavuje uvoľňovanie prísnych morálnych noriem, ktorých sila akoby v Európe kulminovala v časoch jakobínskeho a bonapartistického Francúzska, cisárskeho Rakúska-Uhorska, bismarckovského Pruska či viktoriánskeho Anglicka.<sup>27</sup> V rôznych časoch, ale v podstate v priebehu 19. storočia, je Európa v zajatí vysoko konzervatívnych náhľadov na ľudské telo, ktoré je potláčané, zväzované do množstva šiat, korzetov, klobúkov, žaketov, čipiek a pod. O ľudskom tele sa nerozpráva, nezobrazuje sa, nerešpektujú sa jeho potreby. V druhej polovici storočia sa v rôznych krajinách postupne uvoľňujú prísne morálne postoje voči ľudskému telu, a jeho potreby sa začínajú pomaly brať do úvahy. Tento proces sa zrýchlil na začiatku 20. storočia a pokračuje v prudkom tempe až do súčasnosti.

Z hľadiska takejto perspektívy je možné súčasné zahaľujúco-odhaľujúce plavky vnímať ako krajnú hranicu narušenia prísnych morálnych noriem – ako odhaľovanie dovedené do krajnosti. V takejto perspektíve je možné vnímať súčasné podoby plaviek aj ako simulakrum, ktoré už neoznačuje nič, len seba samé.

Treba však vnímať aj obmedzenia takejto perspektívy: Vníma historické premeny len na základe premien posledných dvoch storočí, teda vidí súčasnosť očami minulosti a nevníma súčasné procesy zo súčasnej perspektívy.

Historický pohľad síce je schopný adekvátne zobrazit' posledné dve storočia, avšak obmedzenosť našej historickej perspektívy sa ukáže vtedy, keď ju začneme konfrontovať s perspektívami iných historických období. Odhaľovanie tela a prezentácia tela existovali totiž v európskej kultúre vždy:

V priebehu 19.-21. storočia vidíme postupné odhaľovanie ľudského tela a postupný rozklad konzervatívnej morálky – nevnímate však skutočnosť, že muži aj ženy odhaľovali svoje telo takmer v každom období. Spomeňme si na dlhé a kompletne zahaľujúce šaty krétskych žien (v 2. tisícročí pr.n.l.) s otvoreným živôtikom, ktorý úplne odhaľuje prsia,<sup>28</sup> veľmi hlboké dekolty na barokových ženských šatách, ktoré úplne zakrývali ostatné tvary ženského tela, mužské pančuchy v baroku, ktoré jasne formovali a ukazovali tvar nohy,<sup>29</sup> tesné živôtky, ktoré existujú už od stredoveku, poklopce (niekedy obrovských rozmerov) na mužských nohaviciach v renesancii.<sup>30</sup> Spomeňme si však aj

<sup>27</sup> Porov. napríklad zobrazovanie aktu vo viktoriánskom umení, keď nahé telo muselo byť desexualizované a stať sa súčasťou mytológie (*Empire of the Nude*, 2001), alebo vzťah romantickej Európy k telu.

<sup>28</sup> Hoci vo vzťahu k predantickému Kréte môže vzniknúť námietka, že sa tak obliekali ženy v barbarických, predkresťanských časoch.

<sup>29</sup> Tu zasa môže vzniknúť námietka, že baroková Európa 17.-18. storočia sa zmieta medzi vrúcnu a hlbokou až mystickou zbožnosťou a zmyslovým pôžitkárstvom.

<sup>30</sup> Tu by tiež mohla vzniknúť námietka, že renesančný človek tak dával najavo, ako sa zrazu teší zo svojho tela.

na široké dekolty aj s odhalenými ramenami v 19. storočí, ktoré bolo inak značne konzervatívne v obliekaní – a zistíme, že odhaľovanie ľudského tela vôbec nie je výtvorom posledných desaťročí.

Pohľad zo perspektívy 19. – 21. storočia ponúka aj predstavu o postupnom vzniku simulakrií z rôznych odevov v postmoderne, ani to však nie je len špecifikum posledných dvadsiatich-tridsiatich rokov. Odevy, ktoré by sme mohli považovať za simulakrum, existovali už aj v minulosti: Turnýr (vypchávka, resp. neskôr konštrukcia) na zadnej časti sukne žien v 19. storočí mal pôvodne zdôrazňovať tvary ženského tela – avšak získaval také rozmery, že už nebol funkčný, ale ničil postavu, lebo žena nosila ťažký balvan na panve – už iba ukazoval, že zdôrazňuje tvary ženského tela, ale v skutočnosti to nerobil. Krinolína mala pôvodne zvýrazniť širokú panvu ženy, ale ničila chrbticu, lebo žena nosila na panve ťažkú konštrukciu – už neukazovala širokú panvovú kosť, len hovorila o sebe, že ju chce ukazovať. Radikálne minisukne (vo svojich začiatkoch koncom 1960. rokov) v kombinácii s pančuchovým pásom vytvárali na vrchnej partii stehien nechránenú časť kože aj uprostred zimy – sukňa, ktorá mala zahaľovať a chrániť, už len ukazovala, že by mala zahaľovať a chrániť, ale nerobila to, bola už len simulakrom sukne. Veľké mužské parochne v baroku a klasicizme mali zvýrazňovať dôstojnosť osoby, avšak boli také veľké, ťažké a teplé, že ich často bolo vidieť na ich nositeľovi utrpenie z ich nosenia, čo v konečnom dôsledku znižovalo dôstojnosť osoby – a parochňa už len ukazovala, že zvýrazňuje hodnotu človeka, avšak v skutočnosti to nerobila.

Ukazuje sa, že súčasné kúpacie (a iné) odevy, ktoré je možné hodnotiť ako postupné dráždivé odhaľovanie ľudského tela a ako simulakrum, nie sú v histórii módy zásadnou výnimkou. Ukazuje sa, že podobné tendencie existovali v móde aj v iných historických obdobiach, resp. v iných kultúrach. Je potom možné súčasné odevy hodnotiť ako krajinu, ako výstrelok, ako prevahu erotiky v odievaní?

Ak ich hodnotíme ako krajinu, hodnotíme ich z hľadiska určitých noriem, ktoré vnímame ako „zdravý“ štandard. Štandard v tomto prípade reprezentuje morálka a odievanie 19. storočia s jeho snahou zahaľovať, s jeho panickým strachom z odhaľovania tela. Je však podobné hodnotenie adekvátne súčasnej realite? Neklame nás hodnotenie určitého fenoménu módy, ak ako normu používame módu predchádzajúceho obdobia?

Hodnotením z hľadiska predchádzajúcich noriem bolo napr. odsudzovanie predného rúžporku na nohaviciach mužov v 18. storočí<sup>31</sup> (dnes automatická súčasť mužských nohavíc), odsudzovanie sukní, ktoré sa v 1960. rokoch skracovali do polovice stehien a neskôr vyššie (dnes sa prakticky na akejkoľvek postave rešpektuje aj úplne minimálna sukňa redukovaná na pruh látky), zákazy, aby dievčatá nosili v 1970. rokoch šortky na verejnosti – v tom čase ich verejnosť akceptovala len ako športový odev, avšak ich nosenie na verejnosti sa posudzovalo ako nehanebné odhaľovanie nôh, pretože dovtedy dievčatá ledva zdvihli sukňu nad kolená (dnes sú šortky normálnym letným odevom a vôbec ich nepovažujeme za sexuálnu provokáciu).

Zdá sa, že sa posunuli hranice normality a hodnotenie z hľadiska predošlých štandardov nie je adekvátne dnešku. Dnes už odhalené telá, monokiny, či dokonca bikiny s priehľadným predným dielom nemusia vôbec fungovať ako nástroj erotického zvädzania, lebo sú už normálne – lebo dnes je normálne ukazovať svoju telo.

Ako napr. vidí 12-ročné dievča svoje holé bruško, ktoré ukazuje medzi krátkym tesným tričkom a bedrovou sukničkou? Ona ešte veľa nevie o erotickej provokácii, ale páči sa jej také oblečenie. Je to

<sup>31</sup> Podľa E. Kybalovej bol považovaný za absolútnu výstrednosť a stíhaný dokonca inkvizíciou (Kybalová, 1997, s. 139).

pre ňu normálny prejav módy, dobre sa v ňom cíti, chce zapadnúť medzi svoje rovesníčky, chce byť ako druhé, chce mať pocit slobody, ktorý jej dáva ľahké oblečenie, chce vyjadriť pocit odlišnosti od sveta dospelých. Holé bruško je „in“. V neskoršom veku pravdepodobne aj vyjadrí snahu priťahovať slovami „cítim sa sexi“, „chcem byť sexi“, nejde však vyslovene o erotickú provokáciu, len o dobrý pocit z toho, že „dobro vyzerá“.

Ako vidí súčasná žena kúpanie sa v monokinách (= s odloženým vrchným dielom bikín, „hore bez“)? Pre mnohé z nich je to prirodzené (možno často vyjadrujú aj pocit slobody a voľnosti) a vôbec to nemusí byť prostriedok sexuálnej dráždivosti. Jednoducho chcú byť pekne opálené bez bielych kusov neopálenej kože. Odloženie vrchného dielu bikín už vôbec nemusí byť vyjadrením pocitu „cítim sa sexi“, ale obyčajnou snahou o rovnomerné opaľovanie – hoci ešte pred niekoľkými desiatkami rokov sa to vyhodnocovalo ako nechutná provokácia. Tak isto môžu pôsobiť šnúrkové tangá na mužoch, hoci na začiatku 20. storočia sa skracovanie kúpacích úborov na mužoch hodnotilo ako nenáležité odhaľovanie.

Ak prijmem pohľad zo súčasnej perspektívy, vidíme určitý status quo: vidíme odhalené telá ako normálny jav – super-minisukničky, tesné tričká u žien aj mužov, hlboké dekolty, tangá u žien aj mužov, priesvitné blúzky, miniatúrne šortky, priznanie spodného prádla (vykúkajúca podprsienka, čipky presahujúce ponad vrchné odevy), a to všetko na akejkolvek postave. Vidíme odhaľovanie ako normálny životný štýl, ktorý nemá sexuálny podtón.

Aké predstavy o dobrom živote sa skrývajú za takýmto obliekaním/odhaľovaním?

Podľa predchádzajúcich úvah by sme mohli hovoriť o súčasnej (post-postmodernej) kultúre odievania ako o úpadku mravnosti, o úpadku vkusu, o rozklade znakovosti kultúry a jej prevrátení do súboru simulakier. Problém je však niekde inde.

Presne ho pomenoval H. R. Patapievici. Žijeme v dobe „nového a závratného pocitu plnosti života. (...) Epocha prísnych mužov, ktorí pátrali po zmysle života mimo jeho prežívania, sa skončila.“ (Patapievici, 2007, s. 80). Normy 19. storočia sú normami prísnych mravov, sú normami, ktoré hľadajú zmysel života niekde mimo tohto sveta a mimo každodenného prežívania. Normy „provokujúcich“ odevov prelomu 20. a 21. storočia sú normami radosti zo života, užívania si plnosti ducha a tela, sú normami síce niekedy možno oveľa povrchnejšími v porovnaní s tými predošlými – ale kto môže skutočne zhodnotiť, čo je povrchné a čo je len prejavom inej hĺbky, aké kritériá zvolíme na vyhodnotenie povrchnosti a hĺbky?

V porovnaní s prísnu zbožnosťou vrcholného stredoveku sa talianska renesancia a jej radosť zo života určite zdá frivolná, presýtená telesnosťou a materiálnosťou, povrchná. Avšak v porovnaní s renesanciou sa zasa zdá vrcholný stredovek ako neživotný, nechápajúci každodenný život človeka. Možno nežijeme v agónii mravov porovnateľnej s úpadkom starovekého Ríma – možno žijeme v novom rozkvele plnosti života. Je to určite prechodná doba, mnoho noriem sa rozpadlo a nové sa len utvárajú – ale hodnotenie vznikajúcich s pomocou tých zanikajúcich pravdepodobne nebude adekvátne dobe.

Odev bol v každom období sčasti úžitkový, sčasti estetický, sčasti erotický – a to všetko pomiešané v rôznych pomeroch. V akých pomeroch sú tieto tri funkcie pomiešané v súčasných kúpacích odevoch, aké predstavy o dobrom živote táto zmes vyjadruje – a ako boli tieto funkcie premiešané v odevoch v minulosti?

V mužských boxerkách s veľkým poklopcom možno prevažuje erotická funkcia nad úžitkovou (prevádzkovou), lebo aj bez poklopca by splnili svoj účel. V monokinách možno prevažuje erotická

funkcia tiež, a možno prevažuje úžitková funkcia – byť rovnomerne opálená. V maximálne hlbokých dekoltoch na večerných šatách aristokracie v 19. storočí alebo na kombinácii minikukieň a pančuchových pásov pravdepodobne prevažovala erotická funkcia nad úžitkovou. Ťažšie je však z hľadiska týchto troch funkcií hodnotiť indické sárí, ktoré dokonale zahaľuje ženu, takže všetky tvary jej tela sa úplne strácajú, ale mnohokrát necháva odhalené brucho presne tak ako pri súčasných krátkych tričkách mladých dievčat – je to dokonalá kombinácia úžitkovej, estetickej a erotickej funkcie.

Kde a ako vznikajú takéto predstavy o dobrom živote, na základe ktorých si súčasný človek chce užívať plnosti života? Kde a ako vznikajú tie ideály krásy, ktoré sú súčasťou tejto plnosti života?

Niektoré štúdie hovoria, že sú výsledkom antropologických daností človeka a súvisia s plnosťou či zabezpečením rodu (Etcoffová, 2002). Iné štúdie hovoria, že človeku sú vrodené určité rytmické, harmonické a dekoratívne tendencie (van Damme, 1996). Mnohé analýzy zdôvodňujú, že ideály krásy úzko súvisia so psychologickými zákonitosťami ľudského vnímania (Arhnhheim, 1974). Existuje množstvo výskumov hovoriacich o kultúrno-historických koreňoch pre kritériá krásy (Gombrich, 1977, Mistrík, 2006 a iné). Mnohé súčasné analýzy hovoria o mediálnom vplyve, až o mediálnej manipulácii (napr. *The Merchants of Cool*, 1999). Kant zasa argumentoval, že ideál krásy úzko súvisí s našou predstavou o krásnom človeku, ako aj s jeho morálnym profilom.<sup>32</sup> Európa zaznamenala viacero snáh o antropometriu a o hľadanie presných mier krásy – u Vitruvia, u Leonarda da Vinciho, u Le Corbusiera, vo Francúzsku 19. storočia, keď hľadali odlišnosť černochohov od belochov, ale aj nacistické snahy nájsť ideálnu árijskú mieru ľudskej postavy.

Tieto otázky presahujú rámec nášho problému dobrého života. Ukazuje sa však, že s ním súvisia, pretože predstavy o dobrom živote v sebe zahŕňajú predstavy o tom, čo je na človeku krásne.

---

<sup>32</sup> „Ale na to treba dve veci : po prvé ideu normy (...) po druhé ideu rozumu“ (Kant, 1975, s. 72). „... sú tieto proporcie základom idey normy krásneho muža v tej krajine, kde sa porovnávanie uskutočnilo. (...) Táto idea normy nie je odvodená z proporcií vzatých zo skúsenosti, z proporcií ako určitých pravidiel, ale až na jej základe sú možné pravidlá posudzovania.“ (Kant, 1975, s. 73). „Pokiaľ ide o ľudskú postavu, spočíva jej ideál vo vyjadrení mravnosti“ (Kant, 1975, s. 74) – My si vytvárame vlastné predstavy o kráse, ktoré neprichádzajú z bezprostrednej skúsenosti, avšak následne na ich základe posudzujeme krásu človeka, pri ktorej zohľadňujeme tak vonkajší vzhľad ako aj vnútorné kvality človeka.



## Literatúra

- Abélard a Heloisa: Dopisy utrpení a lásky. Praha: Vyšehrad 2003.
- Archer-Straw, P.: *Negrophilia. Avant-Garde Paris and Black Culture in the 1920s*. Londýn: Thames & Hudson 2000.
- Aristoteles: *Etika Nikomachova*. Bratislava: Pravda 1979.
- Arnheim, R.: *Art and Visual Perception. A Psychology of Creative Eye*. Berkeley: University of California press 1974.
- Barthes, R.: *Mytologie*. Praha: Dokořán 2004.
- Baudot, F.: *Móda století*. Praha: Ikar 2001.
- Baudrillard, J.: *Amerika*. Praha: Dauphin 2000.
- Baudrillard, J.: *The Precession of Simulacra*. In: *Postmodernism. A Reader*. Th. Docherty (ed.) New York: Columbia University Press 1993.
- Bělohradský, V.: O post-moderní době. In: *Most*. 1990, č. 1, s. 13-25
- Beranová, V.: *První kroky k estetice*. Ústí nad Labem: PdF UJEP 2004.
- Bertaux, P.: *Mutácia ľudstva*. (Online, 18. 3. 1997) <http://www.sanet.sk/Budyk>
- Blecha, I.: *Fenomenologie a kultura slepé skvrny*. Praha: Triton 2002.
- Boom. *Join the community*. (Online, 28. 3. 2007) <http://www.booom.sk>
- Boulting, N. E.: *Conception of Human Action and the Justification of Value Claims*. In: *Inquiries into Values*. Sander H. Lee (Ed.) Lewinston Edwin Mellen Press 1991, s. 173-193.
- Brožík, V.: *Hodnotové orientácie*. Nitra: FF UKF 2000.
- Buadrillard, J.: *The Ecstasy of Communication*. In: *The Anti-Aesthetics. Essays on Postmodern Culture*. H. Foster (Ed.) Seattle: Bax Press 1983.
- Carroll, N.: *A Philosophy of Mass Art*. Oxford: Clarendon Press 1998.
- Collins English Dictionary and Thesaurus. Glasgow: Harper Collins 1999.
- Crisp, R.: *Well-being*. In: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. (Online, 22. 2. 2007) <http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>
- de Beauvoirová, S.: *Druhé pohlavie*. 1. 2. Bratislava: Obzor 1967.
- Descartes, R.: *Rozprava o metodě, jak správně vésti svůj rozum a hledati pravdu ve vědách*. Praha: Laichter 1947.
- Descartes, R.: *Meditácie*. Bratislava: Chronos 1997.
- Dúbravová, V.: *Občan v interakcii*. In: Mistrík, E. – Čuchranová, D. – Dúbravová, V. – Lysý, J. – Malík, B. – Pánik, P.: *Občan a občianstvo*. Veľký Biel: Pope Print 2001.
- Dubuffet, J.: *Dusivá kultura*. Praha: Herrmann & synové 1998.
- Eckersley, R.: *What is Well-being and What Promotes It?* (Online, 20. 2. 2007) [http://www.wellbeingmanifesto.net/what\\_is\\_wellbeing.pdf](http://www.wellbeingmanifesto.net/what_is_wellbeing.pdf)
- Eco, U.: *Skeptikové a těšitelé*. Praha: Svoboda 1995.
- Empire of the Nude. The Victorian Nude*. (filmový dokument BBC, 2001, režia B. McPherson, rozpráva K. Wark)
- Etcoff, N.: *Proč krása vládne světu*. Praha: Columbus 2002.
- Gabliková, S.: *Selhala moderna?* Praha: Votobia 1995.
- Gažová, V.: *Fenomén narcizmu v kultúre a umení 20. storočia: Premeny teoretickej reflexie*. In: *Významové a výrazové premeny v umení 20. storočia*. Acta facultatis philosophicae Universitatis Prešovensis. V. Žemberová (Ed.) Prešov: FF PU, 2005.
- Giddens, A.: *Důsledky modernity*. Praha: SLON, 2003.
- Gombrich, E. H.: *Art and Illusion. A study in the psychology of pictorial representation*. Londýn: Phaidon Press 1977.
- Grange, J.: *Deconstruction and the Philosophy of Culture*. In: *Process Studies*. 1988. č. 3, s. 141-151
- Gruppe Moos e. V.: *History of Bathing and Swimming*. (Online, 30. 1. 2007) <http://www.moos.dlrg.de/extras/histswim.html>
- Hadasová, K.: *Relaxácia a kvalita života*. In: *Psychologické dimenzie kvality života*. E. Džuka (ed.) Prešov: PU 2004. (Online, 22. 2. 2007) <http://www.pulib.sk/elpub/FF/Dzuka3/index.htm>
- Hamilton, C. – Eckersley, R. – Denniss, R.: *A Manifesto for Well-being*. (Online, 22. 2. 2007) [http://www.wellbeingmanifesto.net/wellbieng\\_manifesto.pdf](http://www.wellbeingmanifesto.net/wellbieng_manifesto.pdf)

- Hegel, G. W. F.: Estetika. Bratislava: VPL 1968.
- Heidegger, M.: Bytí a čas. Praha: Oikoymenth 1996.
- História naturizmu vo svete a na Slovensku. (Online, 25. 5. 2007) <http://fkk.kvalitne.cz/historia.html>
- História naturizmu. (Online, 10. 4. 2007) <http://www.naturizmus.sk/?pageid=2>
- Hsueh, R.: History of Men's Swimwear. (Online, 26. 12. 2006)  
<http://www.ocf.berkeley.edu/~roseying/ids110/MENHIS.HTM>
- Hsueh, R.: History of Women's Swimwear. (Online, 26. 12. 2006)  
<http://www.ocf.berkeley.edu/~roseying/ids110/WHIS.HTM>
- Husserl, E.: Krize evropských věd a transcendentální fenomenologie. Praha: Academia 1971.
- James, W.: Čo znamená pragmatizmus. In: Antológia z diel filozofov. Pragmatizmus, realizmus, fenomenológia, existencializmus. Bratislava: EPOCH 1969. s. 47-61.
- James, W.: Pragmatizmus. Nové jméno pro staré způsoby myšlení. Brno: CDK, 2003.
- Jonesová, A.: Telo. In: Kritické pojmy dejín umenia. R. S. Nelson, R. Shiff (Ed.) Bratislava: Centrum súčasného umenia, Slovart 2004.
- Kant, I.: *Kritika soudnosti*. Praha: Odeon 1975.
- Kosík, K.: Dialektika konkrétního. Praha: NČSAV 1965.
- Kybalová, L. – Herbenová, O. – Lamarová, M.: Obrazová encyklopedie módy. Praha: Artia 1973.
- Lipovetsky, G.: Éra prázdnoty. Úvahy o současném individualismu. Praha: Prostor 2003.
- Kybalová, L.: Barok a rokoko. Praha: Lidové noviny 1997.
- Kybalová, L.: Od empirie k druhému rokoku. Praha: Lidové noviny 2004.
- Liotard, J.-F.: Návrat a jiné eseje. Praha: Herrmann & synové, 2002.
- Liotard, J.-F.: Postmoderná situácia. In: Za zrkadlom moderny. E. Gál, M. Marcelli (Ed.) Bratislava: Archa 1991.
- Lysý, J.: Dejiny politického myslenia. Od stredoveku po súčasnosť. Bratislava: UK 2006.
- Marcel, G.: Přítomnost a nesmrtelnost. Praha: Mladá fronta 1998.
- Maurus: Legenda o sv. Svoradovi a Benediktovi. In: Antológia staršej slovenskej literatúry. J. Mišianik (Ed.) Bratislava: VSAV 1964. s. 75-79.
- Merleau-Ponty, M.: Oko a duch a jiné eseje. Praha: Obelisk 1971.
- Mistrik, E.: Ideál ženskej krásy v kultúre: Kultúra ako ľadovec. In: *Kultúra ako emócia. Multikultúrna zbierka esejí, nielen o „nás“*. K. Šoltésová (Ed.) Bratislava: NMŠ 2006, s. 131-146
- Písmo sväté Starého Zákona. Trnava: Spolok sv. Vojtecha 1955.
- Pure-nudism. (Online, 15. 1. 2007) <http://www.purenudism.com>
- Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou. Bratislava : Iris, 1995. ISBN 80-88778-02-6
- Shah, H. – Marks, N.: A Well-being Manifesto for a Flourishing Society. (Online, 20. 2. 2007)  
<http://www.neweconomics.org/gen/uploads/21xv5yotlxxu322pmyada205102004103948.pdf>
- Skarlantová, J. – Zárecká, J.: Základy odevného výtvarníctva. Bratislava : Alfabes, 2004. ISBN 80-89004-75-X
- Šulaviková, B.: Autenticita a dobrý život. Bratislava: Album, 2006.
- The Merchants of Cool* (filmový dokument PBS, 1999, režia B. Goodman, rozpráva D. Rushkoff).
- Utz, E.: Dějiny estetiky. Praha: NČVU 1968.
- Uzel, R.: Pornografie aneb Provokující nahota. Praha: Ikar 2004.
- van Damme, W.: *Beauty in Context. Towards an Anthropological Approach to Aesthetics*. Leiden: E. J. Brill 1996.
- Vaněk, J.: Estetika myslenia a tela. Bratislava: Iris 1999.
- Vaněk, J.: Show a mezní estetizace smyslů. In: Show ako výrazový princíp. Nitra: FF UKF 1997.
- Virilio, P.: Stroj videnia. Bratislava: Slovenský filmový ústav 2002.
- Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language. New York: Portland House, 1989.
- Welsch, W.: Estetické myslenie. Bratislava: Archa 1990.
- Welsch, W.: Naše postmoderní moderna. Praha: Zvon 1994.
- Wittgenstein, L.: Tractatus logico-philosophicus. In: Antológia z diel filozofov IX. Logický empirizmus a filozofia prírodných vied. Bratislava: VPL 1968, s. 139-175
- Wojtyła, K.: Osoba i czyn. Krakov: PWT 1969.
- Wolf, N.: Mýtus krásy. Bratislava: Aspekt, 2000.
- Zlatoš, P.: Výrazové kvality a princíp show. In: Show ako výrazový princíp. Nitra: FF UKF 1997. Živná, Ž.: Šaty dělají člověka. Praha: Albatros 1976.



**2. časť:****PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY KULTU TELA***(Ľuboslava Sejčová)*

## 2.1. ESTETICKÁ NORMA ŠTÍHLOSTI

Snaha o čo najväčšiu dokonalosť je podľa neoanalytikov podporovaná hlavne tým, že súčasná kultúra oficiálne uprednostňuje spoločenský dojem a efektný zovňajšok pred skutočným *Ja* (Jedlička, 2002). Pohľad na konformne tvarované telo sa mení v závislosti od kultúrno-historického obdobia, postavenia ženy a muža v spoločnosti, pod vplyvom komerčných záujmov potravinárskeho a farmaceutického priemyslu, masmédiu a reklamy. Kým čistota tela bola v skorších obdobiach predzvesťou čistoty mravov, dnes ju nahradil egocentrický kult, ktorý zdôrazňuje zdravie, mladosť a telesnú estetickosť. Telo nikdy nebolo predmetom takého sústredeného záujmu a úsilia o ochranu či opravu. Dôraz sa už nekladie na úctu k vlastnej osobe, ale sa vynáša model mladého a zvodného tela, čo posilňuje narcistickú úzkosť (Lipovetsky, 1999, s.116 – 117).

Vzťah k telu teda nie je slobodný. Ako hovorí Gilles Lipovetsky na inom mieste, telo je vystavené moci vzoru, normy, u žien je to najmä norma „štíhleho tela“. Zo štíhlosti sa stal masový trh a anorexia ako častý výsledný produkt tohto nového ideálu. Sama spoločnosť, kultúra, trh, peniaze, reklama a ich moc diktujú, že žena musí byť štíhla, aby bola príťažlivá a mala úspech. Dá sa povedať, že nastala tyrania ideálu štíhleho tela (Lipovetsky, 2000, s. 126 – 129). V bohatých západných spoločnostiach sa štíhlosť väčšinou spája so šťastím, úspechom, mladistvosťou a spoločenskou prijateľnosťou. Nadváha býva spájaná s lenivosťou, nedostatkom vôle a stratou kontroly. Ak pre ženy je ideálom štíhla postava, pre mužov je to štíhla a primerane svalnatá postava. Pevné, vypracované telo sa chápe ako známka úspechu (Bordo, 1993). T. Cash (1990) hovorí, že s ľuďmi s nadváhou sa od detstva zaobchádza inak. Už malé deti dávajú prednosť štíhlym rovesníkom a nechcú sa hrať s deťmi, ktoré majú nadváhu (Grogan, 2000).

### 2.1.1. Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti

Pojmy a koncepty vzťahujúce sa k vlastnému telu sa u nás často preberajú z cudzích jazykov: *body image* (obraz vlastného tela), *body concept*, *body schema*, *Körperschema*, *physical self*, *body self*, *body percept*, *body experience*, *Körpererfahrung*, *body awareness*, *body consciousness*, *Körperbewusstsein*, *body boundary*, *Körperausgrenzung*, *body attitudes*, *Körpereinstellung*, *body satisfaction* (spokojnosť s telom), *body esteem*, *body-size-dissatisfaction* (nespokojnosť s telom), *body image anxiety* (úzkosť spojená s telesnou schémou), *body image distortion* (skreslená predstava tela), *body disparagement* (odmietanie vlastného tela alebo znechutenie ním), *Körper – Ich*, *Körper – Bild*, *Körper – Selbst*, *Körperbewusstheit*, *Körper Image*, *körperliches Selbst – Leiberleben* (podľa Hrachovinová, Chudobová, 2004).

Anglický neurológ H. Head v súvislosti s neurofyziologickým výskumom zaviedol v roku 1911 pojem *body schema* ako model či obraz, ktorý si jedinec tvorí na pochopenie svojho tela, jeho polohy a pohybu. V dvadsiatych rokoch 20. stor. sa začal zaoberať psychologickými a sociologickými aspektami vnímania tela P. Schilder, ktorý najskôr používal termín *Körperschema* (1923), neskôr termín *body image* a začlenil tento termín do psychologických (resp. psychoanalytických) a sociologických súvislostí. Vo svojom základnom diele *Predstava a vzhľad ľudského tela* (1950) definoval *body image* ako obraz vlastného tela, ktorý si vytvárame v mysli, to znamená spôsob, akým sa telo javí nám samotným. Grogan (2000) definuje *body image* ako spôsob, akým človek rozmýšľa o

svojom tele, ako ho vníma a cíti. Najčastejšie sa termín body image prekladá ako predstava o vlastnom tele, telesné sebapoňatie, inokedy ako telesná schéma (In: Hrachovinová, Chudobová, 2004).

Podľa viacerých autorov má obraz, ktorý si vytvárame o tele, niekoľko komponentov (tamže):

1. *Zmyslový či percepčný komponent* hovorí o miere presnosti odhadu rozmerov a tvaru vlastného tela. Meria sa *metódami častí tela* – napr. technika posuvného meradla (Slade a Russel, 1973), technika tvorby obrazu (Askevold, 1975), aparát s nastaviteľnými svetelnými pruhmi, kde sa porovnáva skutočná šírka danej oblasti tela so šírkou odhadnutou subjektami a *metódami určujúcimi celkový obraz* – kde je jedinec konfrontovaný s obrazom v životnej veľkosti, v ktorom sú telesné rozmery modifikované a jedinec si má vybrať ten obraz, ktorý podľa neho zodpovedá skutočnosti. Patria sem rôzne techniky, napr. skresľujúce zrkadlo (Traub, Orbach, 1964), skresľujúca fotografia (Gluckman, Hirsch, 1969) a skresľovanie video-obrazu (Alleback, Hallberg, Espmark, 1976).

2. *Emocionálny alebo subjektívny komponent* hovorí o stupni spokojnosti alebo nespokojnosti so svojím telom. Meria sa už tradične pomocou *techniky siluety* (Fallon, Rozin, 1985; Stunkard, Sorensen, Schulsinger, 1983; Keeton, Cash, Brown, 1990; Thompson, Psaltis, 1988 a ďalší), kde je jedinec požiadaný, aby určil figúru, ktorá zodpovedá jeho súčasnej a ideálnej telesnej veľkosti. Používajú sa aj *prezentácie obrázkov tela na monitore počítača* (Dickson-Parnell, Jones, Braddy, 1987) a *dotazníkové metódy*, napr. Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale (Reed et al., 1991), Body Image Automatic Thoughts Questionnaire (Brown et al., 1988), Body Cathexis Scale (Secord, Jourard, 1953), Body Parts Satisfaction Scale (Berscheid, Walster, Bohrnstedt, 1973) a ďalšie. Ďalšou možnosťou ako zistiť subjektívny komponent body image, je forma *interview*, kde v pološtruktúrovanom alebo štruktúrovanom rozhovore môžu respondenti vypovedať, čo si myslia o svojej postave a telesných proporciách (Charles, Kerr, 1986).

3. *Behaviorálny komponent* je podľa Thompsona (1990) zameraný na vyhýbanie sa situáciám, ktoré sú príčinou diskomfortu spojeného s telesným zovňajškom. Meria sa napr. testami: Body Image Avoidance Questionnaire (Rosen et al., 1991), Physical Appearance Behavioral Avoidance Test (Thompson, Heinberg, Marshall, 1993).

Pri neadekvátnosti odhadu rozmerov a tvaru vlastného tela hovoríme o *skreslenej predstave tela* (body image distortion), negatívne myšlienky a pocity vzťahujúce sa k vlastnému telu nazývame *nespokojnosťou s telom* (body dissatisfaction), výraznejšie je *odmietanie vlastného tela* alebo (body disparagement), (podľa Hrachovinová, Chudobová, 2004).

Výskumné štúdie *body image* boli najčastejšie zamerané na poruchu telesnej schémy u osôb so stravovacou patológiou, stáva sa však zjavným, že i mnoho jedincov bez tejto poruchy má vzhľadovú stránku telovej schémy do určitej miery poškodenú – nespokojnosť s telom, nespokojnosť s veľkosťou či hmotnosťou, nepresné vnímanie veľkosti, najmä nadhodnotenie veľkosti (Cash, Winstead, Janda, 1986; Thompson, Psaltis, 1988; Thomson, Spana, 1988; Thomson, 1990; Tiggemann, 1992). Prvý, kto popísal prítomnosť poruchy image pri mentálnej anorexii, bol už v roku 1873 Lasegue. Nadviazala na to H. Bruchová (1962), ktorá popísala tri kľúčové symptómy, ktoré sú nevyhnutné pre rozvoj choroby a body image je prvým z nich. Ide o tieto vzájomne súvisiace *poruchy* (tamže):

1. narušený obraz vlastného tela, jeho skreslené proporcie,
2. introceptívne poruchy, neschopnosť identifikovať vnútorné pocity ako je hlad, nasýtenie, afektívne stavy,
3. paralyzujúci pocit osobnej neschopnosti.

Zvláštnym prípadom narušeného vzťahu k telu je *telesná dysmorfofobická porucha*, ktorá je v Diagnostickom a štatistickom manuále Americkej psychiatrickej asociácie, IV. revízie (DSM-IV) charakterizovaná ako nadmerné zaoberanie sa domnelým defektom vo vzhľade u normálne vyzerajúcej osoby. Chorý je presvedčený, že niektorá časť jeho tela je príliš veľká, príliš malá alebo nevydarená. Porucha zvyčajne začína v adolescencii alebo skorej dospelosti a je častejšia u žien.

Skreslené vnímanie a negatívne emočné hodnotenie vlastného tela u pacientiek s poruchami príjmu potravy môžu byť prejavom všeobecnejšej poruchy vnímania a interpretácie telesných signálov, ktorá sa prejavuje neprítomnosťou pocitov únavy a sýtosti a necitlivosti k bolestivým podnetom. Mechanizmus tejto necitlivosti a odpojenia sa od vlastného tela môže spočívať v procese *psychologickej disociácie*.

I. Štěpaníková a P. Macek (1997) skúmali osobnostnú charakteristiku pacientiek s psychogénnymi poruchami príjmu potravy cestou päťfaktorového modelu osobnosti Big Five. Ukázalo sa, že osobnostné premenné významne súvisia s postojom k jedlu, pričom diétne správanie a bulimické správanie bolo predikované dvoma dimenziami osobnosti: *neuroticizmom a extravertiou*.

Kým dievčatá s mentálnou anorexiou vnímajú svoje telesné rozmery skreslene a často si neuvedomujú príznaky podvýživy, u tých, ktoré trpia mentálnou bulímiou, vystupuje do popredia negatívny afekt plynúci z diskrepancie medzi štíhlym ideálom a menej dokonalou skutočnosťou (Cash, Deagle, 1997). Okrem kognitívnych a afektívnych aspektov skresleného vnímania rozmerov a tvaru vlastného tela sa sústreďuje záujem bádateľov na *narušené vnímanie telesných signálov* (Bruch, 1962, 1973). Pacientky s poruchami príjmu potravy často nerozlišujú pocit hladu a sýtosti a sú necitlivé k telesnej únave (Halmi, Sunday, 1991; Bruch, 1973) a k bolestivým podnetom (Lautenbacher et al., 1990; Papežová, Yamamotová, Nedvídková, 2001). Ukázala sa nepresnosť priestorového odhadu hmatom a náchylnosť k somatosenzorickej ilúzii (Grunwald, 2002; Tchanturia et al., 2001, 2002). Zdá sa pravdepodobné, že sú tieto symptómy rôznymi prejavmi jednej základnej abnormality, ktorú môžeme nazvať – *narušené spojenie s vlastným telom* (Uher, Treasure, Campbell, 2002), (podľa: Uher, R. a kol., 2004).

Koncept narušenej integrácie telesných signálov do vedomia je známy v kontexte *disociácie* (Janet, 1980; Bob, 2000). Disociatívny proces je prisudzovaná obranná funkcia – neprijateľná skutočnosť, vnem, či spomienka je odsunutá mimo vedomia, keďže sa nespája so seba poňatím. Dlhodobo je tento proces spojený s vysokou mierou psychopatológie prejavujúci sa depersonalizáciou, derealizáciou, psychogénnou amnéziou, denným snením, psychogénnou stratou zmyslového vnímania, neschopnosťou pohybu. Poruchy príjmu potravy majú totiž niekoľko spoločných rysov s konverznými poruchami, často sú spojené s históriou sexuálneho zneužívania v detstve a bežnou súčasťou klinického obrazu je seba poškodzovanie (Wonderlich, Mitchell, 2001; Leonard, Steiger, Kao, 2003; van der Kolk, Perry, Herman, 1991), (In: Uher, R. a kol., 2004).

R. Uher a kol. (2004) skúmali v tejto súvislosti vzťah medzi postojom k vlastnému telu a somatickými príznakmi disociácie. Testovali 57 pacientiek s mentálnou anorexiou a mentálnou bulímiou a porovnávali ju so skupinou 39 zdravých žien pomocou dvoch nových nástrojov – *Testu vzťahu k vlastnému telu* (Body Attitude Test, BAT) a *Dotazníka somatoformnej disociácie* (Somatoform Dissociation Questionnaire, SDQ-20), ktoré boli na tento účel preložené do češtiny a validizované. Škála nespokojnosti s rozmermi vlastného tela bola zvýšená iba pri mentálnej bulímii. Pacientky s mentálnou anorexiou neboli s rozmermi svojho tela natoľko nespokojné, ale pretrvávajúci

problematický vzťah k telu sa prejavoval. Autori ďalej zistili, že u žien s mentálnou anorexiou a bulímiou sa príznaky somatoformnej disociácie vyskytujú významne častejšie než u zdravých. Spojitosť medzi vzťahom k vlastnému telu a somatickými príznakmi disociácie môže vysvetliť i ďalšie patologické fenomény ako necitlivosť k bolesti, hladu a únave, prípadne i zhoršené rozpoznávanie podnetov hmatom. Takýto psychobiologický mechanizmus potlačenia telesných signálov môže byť významným prvkom pri vývoji stravovacej patológie a najmä rezistencií voči terapii. Podľa Hilde Bruchovej (1973) koncept „body image“ zahŕňa nielen predstavu o rozmeroch a tvare vlastného tela, ale takisto pocit (straty) kontroly nad telesnými funkciami a náležitosťami vlastného tela.

M. Harineková a S. Hvozdič (1994) uvádzajú, že každá dlhotrvajúca zdravotná dysfunkcia či insuficiencia odlišuje postihnutého od priemeru, mení jeho životné podmienky, sociálnu rolu, sebahodnotenie, sebaobraz. Z výskumu 500 zdravotne znevýhodnených, dispenzarizovaných detí v porovnaní s kontrolnou skupinou sa zdravotné znevýhodnenie štatisticky významne premieta do citového vývinu sociálnej vpravenosti, sociálnej pozície, sebaistoty ale aj do intelektového vývinu. M. Harineková uvádza, že citová labilita – s početnými symptómami afektívnych porúch, účelových tendencií – bola najvýraznejšia u obéznych chlapcov, ale aj u dievčat s poruchou rastu a u detí s respiračnými ochoreniami. Znížené sebahodnotenie, vedomie vlastnej menejcennosti je významné v oboch rodových skupinách obéznych. V tréme majú významnú prevahu obézne dievčatá. Dievčatá pritom prejavujú intenzívnejší záujem o seba i v porovnaní seba s inými. Najmä, pokiaľ ide o fyzický vzhľad, postavu a tvár, majú širší rozsah informácií o sebe ako chlapci. V skupinách 12 – 14-ročných obéznych dievčat, astenických a s poruchami rastu sa najčastejšie zisťuje *syndróm dismorfóbie*, ktorý sa vytvára v chorobne sa vnucujúcej a znepokojujúcej predstavy telesného nedostatku a nevzhľadnosti – ako príčine sociálneho neuznania. U detí postihnutých na vzhľade vzniká komplex odlišnosti, ktorého súčasťou je pocit izolácie, osamelosti. Nespokojnosť s vlastným telom má i demotivačné a sebarealizačné dôsledky, negatívne ovplyvňuje sebadôveru, sebaúctu a sebahodnotenie. Spokojnosť s vlastným telom zvyšuje sebadôveru a premieta sa do správania.

Veľkú skupinu chorých na mentálnu anorexiu tvoria mladé dievčatá, ktoré pred nejakým časom začali chudnúť, zapáčilo sa im to a so svojou vychudnutosťou a stravovacími návykmi sú spokojné. Diagnóza mentálnej anorexie sa im nepáči, myslia si, že sú len „veľmi štíhle“ a že všetci okolo nich, vrátane lekárov, preháňajú (Krch, 2002).

Aj keď je mentálna anorexia stále problémom mladých dievčat, môžeme sa stretnúť aj s neskorším začiatkom rozvoja poruchy. Ide väčšinou o vydaté ženy nespokojné so svojím telom a obeť redukčných diét. Z ovládavých myšlienok na jedlo, z hladu alebo naopak z pocitov viny po opätovnom prejedení sú podráždené a precitlivelé. Nedokážu hovoriť i ničom inom, len o jedle, diétach a zdraví, obťažujú tým svoju rodinu, začínajú byť vzťahovačné, posadnutosť štihlosťou narúša ich osobný život. Podobné pocity prežívajú státisíce žien pokúšajúcich sa o redukčné diéty (tamže).

Ženy trpiace mentálnou anorexiou a bulímiou<sup>1</sup> prejavujú väčšie obavy a svoju telesnú hmotnosť a proporcie než normálne ženy. Nie je čudné, keď sú so svojím telom a váhou nespokojné silnejšie alebo i normálne vážiace ženy, ale to, že rovnaký strach z tučnosti majú i vychudnuté anorektičky, je

<sup>1</sup> Tieto poruchy bližšie vysvetľujeme v ďalšom texte.



úplne nepochopiteľné. Už do svojho tela investovali veľa námahy a odriekania, strach z tučnosti im bráni začať jesť aj napriek tomu, že chcú pribrať. V čase liečenia sa chcú zbaviť anorexie, ale nechcú priberať príliš rýchlo a nechcú mať vyššiu hmotnosť, než je ich predstava opäť „chudej“ ideálnej váhy. Dievča, ktoré sa vylieči z anorexie, však môže byť aj naďalej nespokojné so svojím telom, bude na tom rovnako ako 50 % jej vrstovníčiek. Musí sa však naučiť akceptovať svoje „normálne“ telo, pričom normálne môžu byť aj silnejšie boky alebo iné telesné proporcie a musí začať normálne jesť, neobmedzovať sa v jedle, zvýšiť svoj energetický príjem. Anorexia je totiž len „veľmi dôsledná diéta“. Život bez anorexie, podobne ako bez alkoholu, môže byť najprv prázdny. Treba začať postupne zaplňať tie miesta v živote, ktoré boli predtým obsadené cvičením a myšlienkami na jedlo. Vhodná je každá neohrozujúca aktivita, záujem a spoločnosť. Cesta z anorexie, je i cesta zo samoty k porozumeniu sveta okolo (Krch, 2002).

- V našom výskumnom dotazníku sme predložili respondentom úlohu: Prezrite si nasledujúce obrázky, ku ktorému typu postavy z hľadiska štíhlosti by ste sa zaradili? Medzi tie sme zaradili osem postáv odstupňovaných z hľadiska štíhlosti – od extrémne chudej postavy až po extrémne obéznú postavu ženy. Prvé dve postavy v poradí by sme mohli hodnotiť ako extrémne chudé postavy, tretia bola ideálna postava z hľadiska štíhlosti (kultúrny ideál – misska), štvrtá postava bola normálny typ bežne sa vyskytujúcej priemernej ženy, piata postava bola už o niečo zaguľtatenejšia a postavy v poradí šiesta až ôsma boli extrémne tučné. Obdobný variant s tými istými otázkami obsahoval aj variant dotazníka pre mužov, tretia až piata postava z hľadiska štíhlosti predstavovala normu, ostatné varianty boli extrémne chudé alebo tučné. Aj muži mali odpovedať na otázku, ku ktorému typu postavy z hľadiska štíhlosti by sa zaradili. Bol to samozrejme ich subjektívny pohľad na vlastnú štíhlosť.

**Tabuľka 1: Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti**

|   | Ku ktorému typu postavy z hľadiska štíhlosti by ste sa zaradili? | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                                  | Podváž   |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                                  | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | Extrémna podváha                                                 | 0        | 0   | 2     | 1   | 0               | 0   | 0        | 0   | 2    | 1   | 2     | 0   |
| 2 | Podváha                                                          | 5        | 11  | 8     | 2   | 0               | 0   | 4        | 1   | 9    | 4   | 13    | 3   |
| 3 | Ideálna hmotnosť                                                 | 32       | 68  | 118   | 30  | 2               | 3   | 45       | 15  | 107  | 50  | 152   | 30  |
| 4 | Normálna hm.                                                     | 10       | 21  | 115   | 29  | 0               | 0   | 92       | 32  | 33   | 15  | 125   | 25  |
| 5 | Nadváha                                                          | 0        | 0   | 129   | 33  | 32              | 48  | 103      | 35  | 58   | 27  | 161   | 32  |
| 6 | Výrazná nadváha                                                  | 0        | 0   | 23    | 6   | 20              | 30  | 36       | 12  | 7    | 3   | 43    | 8   |
| 7 | Obezita                                                          | 0        | 0   | 0     | 0   | 6               | 9   | 6        | 2   | 0    | 0   | 6     | 1   |
| 8 | Extrémna obezita                                                 | 0        | 0   | 0     | 0   | 6               | 9   | 6        | 2   | 0    | 0   | 6     | 1   |
|   | <b>SPOLU</b>                                                     | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Zo 100 % respondentov až 32 % posúdilo svoje telo tak, že má nadváhu, 30 % že má ideálnu hmotnosť, 25 % má normálnu hmotnosť, 8 % má výraznú nadváhu a 3 % podváhu a 2 % obezitu.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v posudzovaní štihlости **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 91,21$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Muži sa významne častejšie vnímajú ako jedinci s *ideálnou hmotnosťou* (Ž: 15 %, M: 50 %); ženy sa častejšie vnímajú tak, že majú *normálnu hmotnosť* (Ž: 32 %, M: 15 %); *nadváhu* (Ž: 35 %, M: 27 %); *výraznú nadváhu až obezitu* (Ž: 16 %, M: 7 %).

Okrem tohto subjektívneho pohľadu sme však od respondentov získali *údaje o ich výške a hmotnosti*, takže bolo možné porovnať ich subjektívne posúdenie tela s objektívne zisteným indexom BMI, na základe ktorého sme respondentov rozdelili do kategórií – *podváha, norma, nadváha, obezita*. Index telesnej hmotnosti (*Body Mass Index – BMI*) je vypočítaný ako hmotnosť v kilogramoch deleno druhou mocninou výšky uvedenej v metroch. Normálny rozsah BMI je medzi 20 až 25, nadváha je medzi 25 až 30, obezita BMI vyššie ako 30. BMI pod 17 je podvýživa, pod 20 podváha.

Z hľadiska celkovej vzorky 508 respondentov vo veku 18 – 26 rokov tvorilo rozdelenie podľa IBM: norma (N = 395 – 78 %), nadváha (N = 58 – 11 %), podváha (N = 47 – 9 %), obezita (N = 8 – 2 %). Môžeme teda konštatovať, že vo veku 18 – 26 rokov sa prejavuje nadváha u mladých ľudí len okolo 13 %, pričom rozloženie u žien a mužov je podobné. Nadváhu až obezitu malo 12 % žien a 16 % mužov. Mladí ľudia sa však vnímali skreslene.

Respondenti sa vnímali výrazne ako tučnejší, rovnako muži aj ženy. Skutočnú nadváhu malo len 13 % mužov a žien, pritom až 42 % z nich si myslelo, že má nadváhu, výraznejšie ženy, u ktorých skutočná nadváha tvorila 12 %, avšak až 52 % žien sa domnievalo, že má nadváhu. Norma, tak ako ju definuje medicínsky svet z hľadiska reality a zdravia, už dávno vo vnímaní mužov a žien už nie je ideálnou hmotnosťou z hľadiska dnešnej normy krásy, ktorá väčšmi korešponduje so štihlejšou postavou – s *podváhou* podľa IBM.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Štatisticky významne rozdielne vnímali svoju postavu z hľadiska štihlости muži a ženy s podváhou ( $\chi^2 = 6,27$ , D.F. = 2,  $p = 0,044$ ). Muži s podváhou hodnotia väčšmi svoju hmotnosť ako *ideálnu* (Ž: 58 %, M: 93 %). Ženy naopak vyhodnocujú svoju hmotnosť ako *normálnu* (o jeden stupeň tučnejšiu než muži), hoci je už v pásme vychudnutosti (Ž: 30 %, M: 0 %).

**Norma.** Rozdiel medzi posúdením svojho tela u žien a mužov s normálnou hmotnosťou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 110,31$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Muži s normálnou hmotnosťou sa väčšmi vnímajú ako s *ideálnou hmotnosťou* (Ž: 12 %, M: 54 %), zatiaľ však ženy sa vnímajú väčšmi, že majú: *normálnu hmotnosť* (Ž: 36 %, M: 20 %), *nadváhu* (Ž: 43 %, M: 19 %) a *výraznú nadváhu* (Ž: 9 %, M: 1 %).

Ženy sa teda vnímajú nezmyselnejšie tučnejšie, ako v skutočnosti sú. Až 52 % žien s normálnou hmotnosťou si osebe myslí, že sú tučné. Muži sa vnímajú reálnejšie, ale pravdepodobne sa tu len odráža fakt, že v skutočnosti je dnešným kultúrnym ideálom žena s podváhou, ktorá je štíhla ako modelka. Aby sa k tomuto ideálu ženy priblížili a plnili kritérium kladené na štihlость, vo veľkej väčšine musia trpieť nutričnou podvýživou a stravovať sa diétne.

**Nadváha a obezita.** Rozdiel medzi posúdením svojho tela u žien a mužov s nadváhou až obezitou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 29,47$ , D.F. = 3,  $p < 0,001$ ). Muži sa väčšmi hodnotili, že majú len *nadváhu* (Ž: 18 %, M: 79 %), avšak ženy väčšmi tvrdili, že majú *výraznú nadváhu* (Ž: 45 %, M: 15 %), *obezitu* (Ž: 18 %, M: 0 %) a *extrémnu obezitu* (Ž: 18 %, M: 0 %).

### 2.1.2. Spokojnosť so svojím telom z hľadiska štíhlosti

V osemdesiatych rokoch minulého storočia niektoré autorky písali o tom, že systém normalizovanej krásy vytvoril pre ženy nedosiahnuteľný ideál štíhlej postavy s veľkými prsiami. Energia žien sa tak sústredila na boj za získanie dokonalej postavy. Mužnosť sa spája s predstavou sily a veľkosti, k ženskosti patrí slabosť, drobnosť a jemnosť. Keďže tuk zväčšuje postavu, nie je kultúrne prijateľným ženským atribútom. A tak sa ženy nikdy nezabavia pocitov neistoty, pretože sú pohltené zúfalou a nekončiacou sa túžbou po dokonalom štíhlom zovňajšku (Brownmillerová, 1984). Jedinou možnosťou na zmenu by bolo odmietnutie kultúrneho ideálu a nahradiť ho obdivom “normálneho tela”. Toto snaženie však absolútne nepodporuje reklamný a kozmetický priemysel ani komunikačné médiá, ženské časopisy, ktoré predkladajú ženám recepty na dokonalosť. Heinberg a Thompson (1992) napríklad zistili, že ženy s poruchami príjmu potravy alebo narušeným vnímaním obrazu tela sa väčšmi porovnávajú s celebritami. Postavy predstavované médiami sú významným merítkom pre hodnotenie obrazu vlastného tela žien (podľa Grogan, 2000).

Podľa zistení J. Rodinovej a spolupracovníkov (1996) je nespokojnosť s vlastným telom častou záležitosťou, ktorá sa netýka len dospievajúcich dievčat a žien. Respondentky sa domnievali, že muži považujú za príťažlivú takú postavu, ktorá je štíhlejšia, ako sú ich súčasné telesné rozmery. F. Krch (1999) v tejto súvislosti poukazuje na psychologickú atmosféru, ktorú pomáhajú vyvolávať nielen médiá, kde sú obézni zosmiešňovaní ako leniví, škaredí a neschopní, ale takisto reklama. Potravinársky a farmaceutický priemysel (propagujúci štíhlosť a diétu stravu) komerčne využíva rastúce nebezpečenstvo nadváhy a strach z obezity na to, aby na trhu uplatnili stále nové a nové nízkokalorické a redukčné produkty. Podľa výsledkov výskumu vysokoškolákov sa ukázalo, že dievčatá sa väčšmi zaoberajú telesnými rozmermi, váhou a diétami ako ich kolegovia. Študentky sa takisto obávali nadváhy a javili vyšší sklon k tomu, riešiť problémy a smutnú náladu prejedaním (in Jedlička, 2002).

Údaje z prieskumu vykonaného na vzorke 30 000 žien, uvedené v roku 1984 v Glamouri, ukázali, že 75 % žien vo veku 18 – 35 rokov bolo presvedčených, že sú tučné, pričom skutočnú nadváhu malo iba 25 %. Z toho 45 % žien s podváhou si myslelo, že je pritučných. A nadvážok respondentky Glamouru považovali schudnutie o 5 – 6 kg za svoj hlavný *vytúžený cieľ*, dôležitejší ako úspech v práci alebo v láske (Wolf, 2000).

Patologická seba-percepcia vlastného tela v zrkadle napriek siluete vychudnutého vyčerpaného tela, typická pre anorektičky, snahy o ešte štíhlejší pás, napriek tomu, že „to už väčšmi nejde“, je mementom pre všetkých, ktorí produkujú mýtus chudej krásy ako normu pre všetkých. Psychológovia zdôrazňujú, že pri vzniku porúch príjmu potravy hrajú dôležitú rolu meniace sa *módne vlny* a s nimi súvisiace spoločenské očakávania, týkajúce sa ženskej postavy ako určitý tlak ku konformite. Zatiaľ čo v 50. rokoch 20. storočia bola vzorom krásy postava typu presýpacích hodín (M. Monroe, S. Loren), v 70. rokoch bolo obdivované aerobikom tvarované telo J. Fondovej. V 90. rokoch to už boli extrémne chudé modelky s výrazom dieťaťa (K. Moss, K. McMenamyová), (in Plháková, Míčková, 2000). áíáu

Modelka K. Moss, predstaviteľka androgyna (obojpohlavnosť v druhotných pohlavných znakoch), ženy-dieťaťa, ženy-chlapca, vyzerá ako nasledovníčka tenučkej Twiggy, tento obraz ženy – chudého dieťaťa v súčasnosti naďalej pretrváva. Akoby stieranie rolových a kariérnych rozdielov medzi mužmi a ženami postihlo i neakceptáciu typicky žensky tvarovaného tela.

Mizogýnnej kultúre sa teda podarilo ženy prinútiť, aby nenávideli to, čo nenávidia mizogýni. Prsia, stehná, boky, brucho – najhlavnejšie časti „ženskosti“ a sexuality žien, ktoré estetickí chirurgovia najčastejšie upravujú. Hutchinson odhaduje, že 65 % žien nemá rado svoje telo (Brody, 1988).

- V našom výskume sme sa žien (dievčat) pýtali, *ktorý typ postavy z hľadiska štíhlosti sa podľa nich najviac páči mužom*. A mužov, ktorý typ postavy z hľadiska štíhlosti sa podľa nich najviac páči ženám.

**Tabuľka 2: Estetická norma z hľadiska štíhlosti**

|   | Ktorý typ postavy z hľadiska štíhlosti sa podľa Vás najviac páči mužom (ženám)? | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                                                 | Podváž   |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                                                 | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | extrémna podváha                                                                | 0        | 0   | 2     | 1   | 0               | 0   | 0        | 0   | 2    | 1   | 2     | 0   |
| 2 | podváha                                                                         | 0        | 0   | 6     | 2   | 0               | 0   | 6        | 2   | 0    | 0   | 6     | 1   |
| 3 | ideálna hmotnosť                                                                | 16       | 34  | 100   | 25  | 9               | 14  | 89       | 30  | 36   | 17  | 125   | 25  |
| 4 | normálna hm.                                                                    | 29       | 62  | 254   | 64  | 43              | 65  | 165      | 57  | 161  | 75  | 326   | 64  |
| 5 | nadváha                                                                         | 2        | 4   | 31    | 8   | 14              | 21  | 30       | 10  | 17   | 8   | 47    | 9   |
| 6 | výrazná nadváha                                                                 | 0        | 0   | 2     | 1   | 0               | 0   | 2        | 1   | 0    | 0   | 2     | 0   |
| 7 | obezita                                                                         | 0        | 0   | 0     | 0   | 0               | 0   | 0        | 0   | 0    | 0   | 0     | 0   |
| 8 | extrémna obezita                                                                | 0        | 0   | 0     | 0   | 0               | 0   | 0        | 0   | 0    | 0   | 0     | 0   |
|   | <b>SPOLU</b>                                                                    | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Hoci sa 9 % respondentov domnieva, že najviac sa páči druhému pohlaviu jedinec s nadváhou, 89 % jednotne uvádza, že je to jedinec s ideálnou a normálnou hmotnosťou, len 1 % že je to jedinec s podváhou.

V tabuľke vidíme, že ideálom jedincov s normou je väčšmi kultúrny ideál (25 %), naproti tomu u jedincov s nadváhou už aj človek s nadváhou (21 %). Znamená to, že so zvyšovaním vlastnej hmotnosti jedinca sa posúva aj ideál (postava, ktorá sa páči opačnému pohlaviu) smerom k nadváhe.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v posudzovaní estetickej normy u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 19,18$ , D.F. = 4,  $p < 0,001$ ). Muži sa častejšie domnievajú, že sa ženám najviac páči postava s *normálnou hmotnosťou* (Ž: 57 %, M: 75 %); ženy si častejšie myslia, že mužmi preferovaná ženská postava je tá s *ideálnou hmotnosťou* (Ž: 30 %, M: 17 %), čiže o jeden stupeň štíhlejšia. Ženy sa teda necítia byť pre mužov dosť štíhle a muži sa necítia byť pre ženy dosť mohutní.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel medzi posúdením estetickej normy medzi mužmi a ženami s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 12,38$ , D.F. = 2,  $p = 0,002$ ). Ženy s podváhou častejšie považujú za normu *ideálnu hmotnosť* (chudšiu) než muži (Ž: 48 %, M: 0 %), naopak muži s podváhou považujú väčšmi za estetický ideál mužskú postavu *normálnej hmotnosti* (Ž: 15 %, M: 100 %).

**Norma.** Rozdiel medzi posúdením estetickej normy medzi mužmi a ženami s normálnou hmotnosťou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 19,25$ , D.F. = 5,  $p = 0,002$ ). Ženy častejšie považujú za normu *ideálnu hmotnosť* (chudšiu) než muži (Ž: 30 %, M: 20 %), naopak muži postavu *normálnej hmotnosti* (Ž: 57 %, M: 74 %).

**Nadváha a obezita.** Rozdiel medzi posúdením estetickej normy medzi mužmi a ženami s nadváhou nebol štatisticky významný.

Celkovo však môžeme povedať, že ženy si častejšie myslia, že mužom sa páči *štíhlejšia postava* – ideál (30 %), muži si myslia, že ženám sa páči *normálna postava* (75 %). Z toho hľadiska nemusia byť nútení držať diéty pre sexuálnu príťažlivosť, tak ako je to u žien.

### 2.1.3. Nespokojnosť žien so svojím telom

Mnohé výskumy zamerané na nespokojnosť žien so svojím telom vychádzajú z *techniky siluety*. Účastníkom sa predkladajú siluety postáv od veľmi štíhlych až po veľmi silné. Majú vybrať tú, ktorá je najbližšia ich telesnej postave, a tiež tú, ktorú považujú za ideálnu. Rozdiel medzi týmito dvoma postavami poukazuje na nespokojnosť s vlastným telom. Početné výskumy ukázali, že ženy volia ako ideálnu postavu štíhlejšiu, než je ich vlastná postava (Fallonová a Rozin, 1985, Lambová et al. 1993, Tigemannová a Penningtonová, 1990, Wardleová et al. 1993). Dotazníky, rozhovory a techniky odhadovania siluety postavy odhalili podobnú nespokojnosť žien v Amerike, Austrálii i vo Veľkej Británii. Ženy by radšej boli štíhlejšie než sú, najviac sú nespokojné so svojím bruchom, bokmi a stehnami (podľa Grogan, 2000).

A. Hill a jeho kolegovia (1992) dospeli k záveru, že dievčatá sú už od 9 rokov nespokojné s proporciami a tvarom svojej postavy. Deti totiž konzumujú názory, hodnoty a predsudky dospelých. Thomas Wadden a jeho kolegovia (1991) zistili, že starosti o postavu sú jednou z najdôležitejších obáv dospievajúcich dievčat (tamže).

Len málo štúdií sa zaoberalo nespokojnosťou s telom u žien s diagnózou porúch príjmu potravy. Obvykle sa zistilo, že ženy s anorexiou alebo bulímiou sa príliš nelíšia od iných žien v zmysle nespokojnosti so svojím telom. Aj keď nadsadzujú veľkosť vlastného tela, nerobia to o nič viac než „normálne ženy“ (Smeets, Smit, Panhuysen a Ingleby, 1997). Orbachová (1993) tvrdí, že pokiaľ je cieľom žien, ktoré držia diétu, štíhlosť sama osebe, hlavným cieľom anorektičiek je *sebakontrola a sebazaprenie*. Pocity mladých žien, že nemajú nad sebou kontrolu, môže byť dôležitý pre rozvoj porúch príjmu potravy (tamže).

Medzi **faktory posilňujúce strach z tučnosti** podľa F. D. Krcha (2002) patria:

#### a) kultúrne faktory:

- tlak médií (hlavne televízie) na predstavy a vzory súčasného človeka (kladní a úspešní hrdinovia sú štíhli, stále sa hovorí o tom, kto ako vyzerá),
- zatiaľ čo obyvatelia ekonomicky rozvinutých krajín priberajú, ideál ženskej krásy chudne, vychudnutý „heroinový“ alebo „detský“ módný vzor,
- povrchné spájanie vychudnutosti so zdravím, škandalizácia obezity (spájanie nadváhy s lenivosťou, škaredosťou),
- malá tolerancia k rôznorodosti medzi ľuďmi (dôraz na konformitu),
- prílišná orientácia a dôraz na telesný vzhľad,

- obezita a diéty v rodine, príliš veľký dôraz na to, čo sa je, či je to zdravé, nevhodné stravovacie návyky rodičov a súrodencov.

#### **b) individuálne:**

- úzkostnosť, pedantéria, dôslednosť a prílišná ctižiadostivosť, neustále niečo upratujú,
- neistota dospievania, najmä ak je posilnená nejakou traumou,
- tučnota, nevhodné rozloženie telesného tuku,
- redukčné diéty významne zvyšujú riziko vzniku mentálnej anorexie a bulímie, zdravotné problémy spojené s diétou.

Ženy všetkých vekových skupín a rás majú tendenciu priberať väčšmi ako muži. Počas dospievania im pribúda telesný tuk, zatiaľ čo muži získavajú skôr svalovú hmotu (Krch, 2002).

#### **2.1.4. Nespokojnosť mužov so svojím telom**

Fallonová a Rozin (1985) predložili deväť siluet mužskej postavy 248 študentom v USA, ktorí mali určiť postavu, ktorá im je najviac podobná, postavu, akú by si priali mať a postavu, akú by preferovali ženy, pričom nebol zistený žiaden rozdiel medzi ideálom mužov, žien a skutočnou postavou respondentov. Znamená to, že muži vcelku vnímajú svoju postavu tak, že sú s ňou spokojní. Výsledky potvrdili i najnovšie americké a austrálske štúdie (Grogan, 2000).

Mishkind a kolegovia (1986) na druhej strane zistili, že 75 percent mužov uviedlo, že ich ideál a skutočná postava sa líšia. Približne polovica z nich chcela byť štíhlejšia a polovica silnejšia (na rozdiel od žien, ktoré väčšinou chcú schudnúť). Výskumy tiež ukázali, že muži sa väčšinou snažia zmeniť svoju postavu skôr cvičením ako držaním diét. Ideálna mužská postava je totiž štíhla a mierne svalnatá. Držanie diét je vo všeobecnosti považované za ženskú aktivitu a nepredpokladá sa, že by mohli diéty viesť k získaniu svalnatej postavy, ktorá predstavuje kultúrny ideál práve pre mužov (Brownmillerová, 1984, In: Grogan, 2000).

Výskum potvrdzujúci, že aj chlapci sa nechávajú ovplyvňovať modelmi v médiách, uverejnil Britský časopis zdravotnej psychológie. Jeho autori ním chceli premosť dieru v odbornej literatúre, ktorá zatiaľ skúmala tlak vyzerat' ideálne len na dievčatá, a nie na chlapcov – hoci existujú náznaky, že kult tela a tlaky okolia ovplyvňujú obe pohlavia. Britskí vedci oslovili vyše 500 mladých študentov vo veku 11 až 16 rokov (250 dievčat a 257 chlapcov). Pýtali sa, akým spôsobom a či vôbec vnímajú tlak okolia vyzerat' chudo, ako sa zhodujú so svojimi fyzickými ideálmi a či sú spokojní so svojím telom. Študenti tiež vyplňali dotazníky zisťujúce ich stravovacie návyky a poruchy, vracanie po jedle, posadnutosť jedlom. Výskumníci pod vedením psychologičky E. Halliwellovej zistili, že pri vzniku stravovacích porúch hrali úlohu rovnaké faktory u chlapcov aj dievčat. Chlapci aj dievčatá sú rovnako ovplyvňovaní okolitým tlakom, ktorý núti adolescentov veriť, že vyzerat' podľa spoločenských fyzických ideálov je dôležité. U dievčat to znamená byť veľmi chudá, u chlapcov zasa byť svalnatý. Jediný rozdiel medzi oboma pohlaviami spočíval v miere negatívneho vnímania svojho tela. Takmer každá dospievajúca dievčina vnímala svoje telo záporne, pričom u chlapcov to boli len tí, ktorí si mysleli, že majú nadváhu (*in Túžba vyzerat' ideálne ovplyvňuje aj chlapcov*, 2006).

• Porovnávali sme rozdiel medzi skutočnou a ideálnou postavou, ktorú uviedli respondenti v predhádzajúcich dvoch otázkach. Zhoda oboch zvolených siluet znamená spokojnosť so svojím

telom (respondent má telo, ktoré sa páči aj opačnému pohlaviu). Voľba inej ideálnej siluety, než je reálna, znamená nespokojnosť so svojím telom v rovine mínus (chce byť štíhlejší) alebo v rovine plus (chce byť tučnejší). Aj my sme zistili, že muži sú spokojnejší so svojím telom ako ženy.

Tabuľka 3: Spokojnosť so svojím telom z hľadiska štíhlosti

|   | Zhoda s reálnou postavou a s ideálnou postavou z hľadiska štíhlosti: | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|----------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                                      | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                                      | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | spokojnosť                                                           | 8        | 17  | 97    | 25  | 10              | 15  | 53       | 18  | 62   | 29  | 115   | 23  |
| 2 | tučnejšia ako ideál                                                  | 6        | 13  | 180   | 46  | 56              | 85  | 186      | 64  | 56   | 26  | 242   | 48  |
| 3 | chudšia ako ideál                                                    | 33       | 70  | 118   | 30  | 0               | 0   | 53       | 18  | 98   | 45  | 151   | 30  |
|   | SPOLU                                                                | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Zistili sme, že len 23 % respondentov je spokojných so svojím telom (z toho len 18 % žien a 29 % mužov). 48 % má pocit, že sú tučnejšie ako ideál (z toho až 64 % žien a len 26 % mužov), 30 % že sú chudší (z toho len 18 % žien a až 45 % mužov). Najspokojnejší sú jedinci normálnej hmotnosti (25 %), potom jedinci s podváhou (15 %) a nadváhou (15 %). Najtučnejší si pripadali jedinci s nadváhou a obezitou (85 %), potom jedinci s normou (46 %). Nie je teda pravda, že by ľudia s nadváhou nereflektovali svoju podobu. Vnímajú svoju nadváhu. Uvedomuje si ju 85 % mladých ľudí s nadváhou a obezitou, ale prekvapuje, že aj 46 % s normálnou hmotnosťou. Dokonca aj 13 % s podváhou je nespokojných so svojím telom a myslia si, že sú tuční, čo je naozaj neočakávané.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v spokojnosti so svojím telom u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 74,24$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). *Spokojnejší* sú muži so svojím telom než ženy (Ž: 18 %, M: 29 %); ženy sú *nespokojnejšie* (Ž: 82 %, M: 71 %). Nespokojné ženy si pritom častejšie pripadajú tučnejšie ako ideál (Ž: 64 %, M: 26 %), muži zasa chudší, než je ideál (Ž: 18 %, M: 45 %).

Znamená to, že kým väčšina mužov sa vníma ako chudšia, ako je treba (45 %), väčšina žien sa cíti byť tučnejšia (64 %), ako je ideál.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel medzi mužmi a ženami s podváhou v spokojnosti so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 8,46$ , D.F. = 2,  $p = 0,015$ ). Výrazne nespokojnejší sú muži s podváhou než ženy, cítia sa *chudší* ako ideál (Ž: 58 %, M: 100 %). Naopak ženy sú *spokojnejšie* (zhoda s postavou, ktorú majú a ktorá sa páči mužom) (Ž: 24 %, M: 0 %), väčšmi sa cítia aj *tučnejšie* ako ideál (Ž: 18 %, M: 0 %).

**Norma.** Rozdiel medzi mužmi a ženami s normou v spokojnosti so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 87,49$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Ženy s normálnou hmotnosťou sa cítia väčšmi *tučné* (Ž: 65 %, M: 20 %), muži sa väčšmi cítia *spokojní* so svojou postavou (Ž: 20 %, M: 31 %) a výrazne chudší ako ideál (Ž: 15 %, M: 50 %).

**Nadváha a obezita.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom medzi mužmi a ženami s nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 11,79$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Muži s nadváhou sú častejšie *spokojnejší* so

svojím telom (Ž: 0 %, M: 30 %), ženy si naopak pripadajú častejšie tučnejšie ako ideál (Ž: 100 %, M: 70 %).

Znovu sa prejavilo prísnejšie posudzovanie štíhlosti zo strany žien oproti mužom.



## 2.2. ESTETICKÁ NORMA TYPU POSTAVY

### 2.2.1. Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy

• Keď sa našim respondentkám podarilo určiť svoju postavu a postavu uprednostňovanú mužmi, znovu si mali prezrieť siluety postáv z hľadiska ich typu. Vychádzame pritom zo skutočnosti, že miera nespokojnosti so svojím telom nevyplýva len z *miery tučnosti*, ale aj z *nedokonalých telesných proporcií*, ktoré túto nespokojnosť spôsobujú. Z nepreberných typov ženských postáv sme vybrali osem postáv, ktoré podľa nášho názoru reprezentujú pestrosť tvarovania ženského tela, ale i učitých protichodných typov. Prvým typom v poradí je typ ženskej postavy s veľkým hrudníkom, rovnejším pásom a užšími bokmi (viac hore) v kontraste s postavou s užším hrudníkom, štíhlým pásom a širokými bokmi (viac dole). Tretia postava je európsky kultúrny ideál (misska) s dlhými nohami (výška nad 170 cm) a s obvodom hrudníka o niečo menším alebo rovnakým ako obvod bokov (miery: obvod hrudníka 90 cm, obvod pásu 60 cm, obvod bokov 90 cm). Štvrtým typom je svalnatá vyšportovaná postava (fitnesska) s úzkym pásom, svalnatejšími ramenami, rukami aj nohami. Piatym typom je postava s extrémne dlhými nohami a spravidla aj vyššou výškou (modelka) oproti žene s krátkymi nohami a dlhším trupom (a nižšou výškou), siedmym typom je žensky tvarovaná postava (sexy žena) s veľkými prsiami, výrazne formovanými bokmi a stehnami a štíhlým pásom. Oproti nej je posledná rovná postava (plochá, málo tvarovaná), s plochým hrudníkom, málo zreteľne vyznačeným pásom, užšími bokmi a chudými, málo vytvarovanými nohami. Dievčatá a ženy odpovedali na otázku, *ku ktorému typu postavy by ste sa zaradili?*

Obdobný variant s tými istými otázkami obsahoval aj dotazník pre mužov; v siluete typov postáv bol postup rovnaký – prvý typ mal široké plecia, druhý naopak úzke plecia a širšie boky, tretí typ bol kultúrny ideál (mierne svalnatý), štvrtý – výrazne svalnatý typ (kulturista), piaty typ s dlhými a šiesty s krátkymi nohami (nižší typ), siedmy typ tučný človek a ôsmy chudý (málo tvarovaný).

Tabuľka 4: Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy

|   | Ku ktorému typu postavy by ste sa zaradili ? | Hmotnosť |     |       |     |                    |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|----------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|--------------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                              | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha<br>obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                              | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.               | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | väčší hrudník                                | 1        | 2   | 47    | 12  | 8                  | 12  | 34       | 12  | 22   | 10  | 56    | 11  |
| 2 | väčšie boky                                  | 3        | 6   | 59    | 15  | 11                 | 17  | 64       | 22  | 9    | 4   | 73    | 14  |
| 3 | ideálna postava                              | 20       | 43  | 98    | 25  | 4                  | 6   | 75       | 26  | 47   | 22  | 122   | 24  |
| 4 | svalnatá postava                             | 0        | 0   | 4     | 1   | 0                  | 0   | 0        | 0   | 4    | 2   | 4     | 1   |
| 5 | dlhé nohy                                    | 5        | 11  | 97    | 25  | 16                 | 24  | 29       | 10  | 89   | 41  | 118   | 23  |
| 6 | krátke nohy                                  | 13       | 28  | 43    | 11  | 0                  | 0   | 23       | 8   | 33   | 15  | 56    | 11  |
| 7 | tvarov. Ž, tučný M                           | 0        | 0   | 9     | 2   | 25                 | 38  | 24       | 8   | 10   | 5   | 34    | 7   |
| 8 | rovná Ž, chudý M                             | 5        | 11  | 38    | 10  | 2                  | 3   | 43       | 15  | 2    | 1   | 45    | 9   |
|   | <b>SPOLU</b>                                 | 47       | 100 | 395   | 100 | 66                 | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Z hľadiska typu postavy sa najčastejšie respondenti vnímajú ako s ideálnou postavou (24 %), s postavou s dlhými nohami (23 %), s väčšími bokmi (14 %), s väčším hrudníkom a užšími bokmi (11 %), s krátkymi nohami (11 %), postavou rovnou (chudou) – (9 %), ako s príliš tvarovanou (tučnou) – (7 %), ako so svalnatou postavou (1 %).

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel vo vnímaní svojho tela z hľadiska typu postavy u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 121,19$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Ženy majú na rozdiel od mužov *väčšie boky* (Ž: 22 %, M: 4 %), väčšmi si pripadajú ploché a *málo tvarované* než muži (Ž: 15 %, M: 1 %), muži sa väčšmi charakterizujú ako typy vysoké s dlhými nohami (Ž: 10 %, M: 41 %).

Keď si porovnáme typy postáv u žien a mužov, môžeme vidieť, že *ženy* sa najčastejšie vnímajú ako s ideálnou postavou (26 %) a postavou s väčšími bokmi (22 %) alebo s rovnou postavou (15 %).

U mužov prevláda postava vyššia, s dlhými nohami (41 %), ideálna postava s jemne naznačenými svalmi (22 %), postava s kratšími nohami (15 %). Výrazne svalnatí sa cítili len 2 % mužov.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel medzi posúdením typu postavy medzi mužmi a ženami s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 33,76$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Ženy sa väčšmi vnímajú tak, že majú *ideálnu postavu* (Ž: 61 %, M: 0 %) alebo *rovnú* (chudú) (Ž: 15 %, M: 0 %). Muži majú väčšmi *dlhé nohy* (Ž: 0 %, M: 36 %) alebo *krátke nohy* (Ž: 12 %, M: 64 %).

**Norma.** Rozdiel medzi posúdením typu postavy medzi mužmi a ženami s normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 92,14$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Ženy s normou vnímajú väčšmi, že majú *väčšie boky* (Ž: 23 %, M: 5 %), alebo sú *rovné* (chudé) (Ž: 16 %, M: 1 %), muži, že sú *vyššej postavy* s dlhými nohami (Ž: 12 %, M: 41 %).

**Nadváha (obezita).** Rozdiel medzi posúdením typu postavy medzi mužmi a ženami s nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 23,36$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Ženy s obezitou sa väčšmi vnímali s *väčšími bokmi* (Ž: 30 %, M: 3 %), alebo s *tvarovanou postavou* (Ž: 45 %, M: 30 %), muži majú väčšmi pocit, že sú vyšší, robustnejší s *dlhšími nohami* (Ž: 6 %, M: 42 %), alebo že majú *ideálnu postavu* (Ž: 0 %, M: 12 %).

Žena s normálnou hmotnosťou či miernou nadváhou, ako to uvádzali respondentky, má väčšie boky i hrudník. Ak by teda v súčasnosti bola moderná „tvarovaná sexi žena“, ktorá by mohla mať aj väčší zadok a stehná, pokojne by si ženy mohli dovoliť mať miernu nadváhu, ktorá by im spomínané partie tela prirodzene zaoblila. Rovnako by si nemuselo dať zväčšovať poprsie také množstvo chudých žien ako teraz, keďže ženské telo „bez tuku“ má sotva výrazné poprsie. Posadnutosť štíhlosťou teda významne súvisí nielen s hmotnosťou ako takou, ale celkovo s vytvarovaním tela s jednotlivými proporciami. Sotva by dokázala staršia žena „v rodoch“ vykúzliť štíhly driek, ak by nemala podváhu. Mladé dievčatá však štíhly driek majú. Znamená to, že kultúrny ideál prirodzene vyhovuje mladým dievčatám a je nemilosrdný k starším ženám.

### 2.2.2. Estetická norma z hľadiska tvaru a typu postavy

Médiá často predstavujú ako ideál nezvyčajne tvarovanú ženu – s útlými bokmi, dlhými nohami a veľkými prsiami. Väčšina žien by však tento ideál dosiahla iba kombináciou diéty a cvičenia (na zoštíhlenie bokov a stehien) a plastickej chirurgie (zväčšenie pŕs). Štíhlosť sa totiž dá dosiahnuť diétou, váhový úbytok však zároveň spôsobí zmenšenie objemu pŕs. Každoročne si preto nechá implantáty pŕs voperovať v Spojených štátoch vyše milóna žien (podľa Grogan, 2000).

Je vôbec ideál krásy, ktorý by mali ľudia naplniť reálny pre dnešnú dobu? Keby obľúbená bábika Barbie bola reálnou ženou, merala by asi tri metre a jej pás by mal 30 centimetrov. Naplniť nereálne estetické normy je pre dnešné ženy a dievčatá ťažká úloha.

Chorobnou posadnutosťou vlastný telom – *adonýnskym syndrómom* však trpia aj chlapci, ktorí nutkavo preťažujú telo usilovným tréningom, aby naplnili predstavu ideálneho svalnatého mužského tela. Táto túžba prerastie neraz do *bigarexie* (závislosti na cvičení) – poruchy prejavujúcej sa náročným posilňovacím tréningom, nadužívaním bielkovinových preparátov a často i abúзом liekov. Postihnutí jedinci však nedokážu prerušiť nadpriemerne ťažký tréning ani vtedy, keď dochádza k zraneniam, zápalom šliach a ďalším somatickým komplikáciám. I bigarektici, podobne ako dievčatá s poruchami príjmu potravy (anorexiou a bulímiou), často sledujú svoj obraz v zrkadle, vážia sa a merajú objem rôznych partií svojho tela. Venujú zvýšenú pozornosť štúdiu tabuliek s nutričnými hodnotami potravín a príprave nákladných diét. Sociálne vzťahy sa obmedzujú na prostredie fitcentier, značné výdaje spojené s nákupom liekov, výživových doplnkov spolu s poplatkami za posilňovňu presahujú ich možnosti. Často býva prítomná aj závislosť na androgénoch, ktorá spôsobuje podráždenosť a sklon k násilnostiam. Okrem iného, dlhodobé zneužívanie androgénov hrozí smrteľným nádorovým ochorením. Explozívne správanie s prejavmi paranoidného strachu z prenasledovania s kombináciou megalomaniackého bludu supermenstva býva označované ako *kulturistická psychóza*. Podľa lekárskeho výskumu je postihnutých *bigarexiou* asi 1 – 2 % mužskej populácie v USA (Jedlička, 2002).

- Keď ženy odpovedali na otázku, ku ktorému typu postavy sa zaraďujú, mali odpovedať, *ktorý typ postavy sa podľa nich najviac páči mužom*. Rovnako, keď už muži odpovedali na otázku ku ktorému typu postavy by sa zaradili. Mali uviesť, *ktorý typ postavy sa podľa nich najviac páči ženám*.

Tabuľka 5: Estetická norma z hľadiska typu postavy

|   | Ktorý typ postavy sa podľa Vás najviac páči opač. pohlaviu ? | Hmotnosť |     |       |     |                    |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|--------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|--------------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                              | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha<br>obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                              | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.               | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | väčší hrudník                                                | 4        | 9   | 45    | 11  | 9                  | 14  | 37       | 13  | 21   | 10  | 58    | 11  |
| 2 | väčšie boky                                                  | 0        | 0   | 4     | 1   | 0                  | 0   | 4        | 1   | 0    | 0   | 4     | 1   |
| 3 | ideálna postava                                              | 31       | 66  | 204   | 52  | 32                 | 48  | 150      | 51  | 117  | 54  | 267   | 53  |
| 4 | svalnatá postava                                             | 0        | 0   | 36    | 9   | 8                  | 12  | 2        | 1   | 42   | 19  | 44    | 9   |
| 5 | dlhé nohy                                                    | 8        | 17  | 71    | 18  | 12                 | 18  | 61       | 21  | 30   | 14  | 91    | 18  |
| 6 | krátke nohy                                                  | 0        | 0   | 4     | 1   | 0                  | 0   | 0        | 0   | 4    | 2   | 4     | 1   |
| 7 | tvarov Ž, tučný M                                            | 4        | 9   | 19    | 5   | 3                  | 5   | 26       | 9   | 0    | 0   | 26    | 5   |
| 8 | rovná Ž, chudý M                                             | 0        | 0   | 12    | 3   | 2                  | 3   | 12       | 4   | 2    | 1   | 14    | 3   |
|   | SPOLU                                                        | 47       | 100 | 395   | 100 | 66                 | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Respondenti si najčastejšie myslia, že najviac sa páči opačnému pohlaviu ideálny typ postavy (miss) – (53 %), potom postava s dlhými nohami (modelka) – (18 %), s väčším hrudníkom (11 %), svalnatá postava (9 %), tvarovaná postava (5 %), rovná postava (3 %), postava s krátkymi nohami (1 %) a s väčšími bokmi je podľa respondentov najmenej preferovaná (1 %).

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v posudzovaní ideálnej postavy u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 87,14$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Muži sa častejšie domnievajú, že sa ženám najviac páči typ mužskej *svalnatej postavy* (Ž: 1 %, M: 19 %); ženy si častejšie myslia, že mužmi preferovaná ženská postava je s *dlhými nohami* (Ž: 21 %, M: 14 %) a *tvarovaná postava* ženy (sexy typ), (Ž: 9 %, M: 0 %). Teda ženy by mali byť dlhonohe alebo so sexi postavou, muži naopak svalnatejší.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel vo vnímaní estetického ideálu medzi mužmi a ženami s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 10,29$ , D.F. = 3,  $p = 0,017$ ). Podľa mužov s podváhou sa väčšmi ženám páči mužská *ideálna postava* (Ž: 52 %, M: 100 %), podľa žien s podváhou sa mužom väčšmi páči postava s *väčším hrudníkom* (Ž: 12 %, M: 0 %), s *dlhými nohami* (vysoký typ) (Ž: 24 %, M: 0 %) a s *tvarovanou postavou* (Ž: 12 %, M: 0 %).

**Norma.** Rozdiel vo vnímaní estetického ideálu medzi mužmi a ženami s normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 67,20$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Podľa mužov s normálnou hmotnosťou sa väčšmi ženám páči *svalnatá postava* (Ž: 1 %, M: 20 %), podľa žien s normálnou hmotnosťou sa mužom väčšmi páči *tvarovaná postava* (Ž: 8 %, M: 0 %).

**Nadváha (obezita).** Rozdiel vo vnímaní estetického ideálu medzi mužmi a ženami s nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 14,44$ , D.F. = 5,  $p = 0,014$ ). Podľa mužov s nadváhou sa väčšmi ženám páči mužská *svalnatá postava* (Ž: 0 %, M: 24 %), než by sa podľa žien mužom páčila svalnatá ženská postava. Ženy si väčšmi myslia, že sa mužom páči postava s *dlhými nohami* (Ž: 24 %, M: 12 %) a *tvarovaná postava* (Ž: 9 %, M: 0 %).

Ženy teda väčšmi vyzdvihujú postavu ideálnu (miss) – (51 %), (s mierami v obvode hrudníka 90 cm, pásu 60 cm a bokov 90 cm), postavu s dlhými nohami (modelka) – (21 %), s väčším hrudníkom – (13 %) a tvarovanú (9 %) než muži, ktorí naopak, majú byť mierne svalnatí (54 %) a výrazne svalnatí (kulturista) – (19 %) alebo s dlhšími nohami (18 %).

Ideálnym typom postavy ženy je teda podľa žien ideálna postava (misska) alebo postava s dlhými nohami (modelka), u mužov je ideálna postava mierne svalnatá alebo kulturisticky vyšportovaná a tiež vyšší typ muža s dlhšími nohami. To korešponduje aj s viacerými výsledkami iných výskumov potvrdzujúcich, že žena má byť jemná a štíhla, muž mohutnejší, svalnatejší a vyšší (mužnejší). Nízky a jemný typ muža bez svalov pôsobí zženštilo, objemnejšia žena zase prestáva pôsobiť jemne a nadobúda mužskú ťarbavosť a objemnosť, príliš svalnatá nadobúda tiež mužské črty.

Reálne však spĺňa tieto vysnívané ideálne predpoklady ani nie štvrtina respondentov. Keď sa vrátíme k tabuľke č. 1 vidíme, že *ideálnu postavu z hľadiska štíhlosti a hmotnosti - typu „miss“* malo len 15 % žien a 25 % mužov. Tabuľka č. 4 ukazuje, že *ideálne tvarovanú postavu typu „miss“* malo len 26 % žien a typu modelky už len 10 % žien. Ideálnu postavu typu mierne svalnatého muža spĺňalo

len 22 % mužov, svalnatého kulturistu len 2 % mužov a mužov s väčšou výškou a dlhšími nohami bolo najviac – 41 %.

Znamená to, že už aj podľa zdedeného typu konštitúcie, ktorá je rozmanitá, a hmotnosti jedinca, je ideál krásy pre väčšinu žien a mužov absolútne nedostupnou metou, ktorú len sčasti môžu kvôli dedičnej konštitúcii dosiahnuť. Ideálnu hmotnosť malo len 15 % žien a 25 % mužov a ideálne tvarovanú postavu len 26 % žien a 22 % mužov. Asi len štvrtina dievčat a mladých žien sa približuje „misskovskému“ typu postavy.

### 2.2.3. Spokojnosť so svojím telom z hľadiska typu postavy

Analyzovali sme aj *spokojnosť s tvarom postavy*. Chceli sme zistiť, či si ženy napríklad s malým hrudníkom nemyslia, že muži uprednostňujú práve ženy s veľkým hrudníkom, alebo ženy s krátkymi nohami, že muži uprednostňujú práve a jedine ženy s dlhými nohami, čo by ešte viac zvyšovalo ich nespokojnosť s vlastným telom a zdôrazňovanie práve toho nedostatku, ktorý konkrétna žena má.

- Porovnali sme u respondentov rozdiel medzi skutočnou a ideálnou postavou, čo odzrkadľuje *nespokojnosť so svojím telom* v zmysle ideál je protikladný typ (veľké prsia – malé prsia) alebo úplne iný typ (najmä kultúrny ideál – misska u žien a mierne svalnatý u mužov).

Tabuľka 6: Spokojnosť so svojím telom z hľadiska typu postavy

|   | Zhoda s reálnou postavou a s ideálnou postavou z hľadiska typu postavy: | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                                         | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                                         | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | spokojnosť -zhoda                                                       | 6        | 13  | 85    | 22  | 12              | 18  | 53       | 18  | 50   | 23  | 103   | 20  |
| 2 | nespokojnosť zrk.                                                       | 0        | 0   | 33    | 8   | 6               | 9   | 31       | 11  | 8    | 4   | 39    | 8   |
| 3 | nespokojnosť iná                                                        | 41       | 87  | 277   | 70  | 48              | 73  | 208      | 71  | 158  | 73  | 366   | 72  |
|   | <b>SPOLU</b>                                                            | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Vidíme, že z hľadiska typu postavy je so svojou postavou spokojných len 20 % respondentov (18 % žien a 23 % mužov). Väčšinou túžili mať ideálnu postavu (72 %), ako to predpisuje nepísaná kultúrna norma (ženy vyzerat' ako missky), menej videli cieľ vyzerat' opačne protikladne k svojmu typu postavy (napr. žena má veľký hrudník a priúzke boky, chce menší hrudník a väčšie boky), takúto zrkadlovú nespokojnosť pocíťovalo len 8 % respondentov.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v spokojnosti so svojím telom u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 9,32$ , D.F. = 2,  $p = 0,010$ ). Ženy väčšmi ako muži chceli vyzerat' *protikladne k svojmu typu* postavy, išlo o nespokojnosť zrkadlovú (Ž: 11 %, M: 4 %). Znamená to, že istá časť žien a dievčat hľadá to, čo nemá, ostatná väčšia časť presne vie, čo sa od nej očakáva, aký je kultúrny ideál.

➤ **Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií**

**Nadváha a obezita.** Rozdiel medzi posúdením typu postavy medzi mužmi a ženami s nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 7,42$ , D.F. = 2,  $p = 0,025$ ). *Spokojnejší* sú muži s nadváhou než ženy s nadváhou so svojim typom postavy (Ž: 12 %, M: 24 %), ženy viac prežívajú *nespokojnosť zrkadlovú* (Ž: 18 %, M: 0 %). Želali by si byť o niečo častejšie protikladným typom k svojmu typu postavy.

Nespokojní s typom postavy boli aj respondenti s normálnou hmotnosťou (78 %), nadváhou (82 %) a podváhou (87 %). Väčšinou túžili mať ideálnu postavu, ako to predpisuje nepísaná kultúrna norma (ženy vyzerat' ako missky a muži s mierne vypracovanými svalmi).

Náš výskum teda nepotvrdzuje, že ľudia majú rozmanité estetické ideály mužskej a ženskej postavy. Uznávajú kultúrny ideál a individuálne chápanie krásy tela majú len výnimočne. Zároveň by sa vzhľadom na kultúrne normy chceli k tomuto ideálu čo najviac priblížiť (predovšetkým ženy).

## 2.3. INDIVIDUÁLNY POCIT TUČNOTY

### 2.3.1. Subjektívny pocit nadváhy

Vnútoraná reakcia človeka na vlastnú skutočnú či domnelú nadváhu je rozmanitá. Práve v tejto oblasti nastávajú škodlivé zmeny v myslení a správaní človeka postihnutého subjektívnou alebo objektívnou obezitou vo forme *porúch príjmu potravy*. Vznikajú tu isté typické prejavy:

1. Zmena identity vplyvom nadváhy – *človek z hrôzou zistí, že je nedostatkový, že to dobré a pekné, čo si o sebe myslel, už neplatí. Každé zlyhanie v diéte si vyčíta ako nedostatok vôle, sebazaprenia a nedostatok charakteru. Tak sa mení pohľad na seba často v negatívnom smere.*

2. Pocity menejcennosti – *objavujú sa pocity neistoty, zlyhania, sebaobviňovania z neschopnosti bojovať so svojím telom.*

3. Viacštrukturovaná osobnosť vplyvom diétnych fáz – *človek si v závislosti od svojej hmotnosti začne rozvíjať "viacero osobností", vzhľadom na fázu tučnosti a fázu víťazstva nad tučnosťou, kedy nová identita trvá nezriedka len niekoľko mesiacov, až kým nenastane návrat k pôvodnej váhe. V tom čase však človek „ožije“, život ho baví, chce skúšať nové veci, vidí pred sebou úžasné osobné i pracovné perspektívy, pretože „teraz je to on“. Príbuzní často vidia i charakterové zmeny, zmeny v názoroch, postojoch k životu, ktoré predtým nepozorovali. Žiaľ, návrat k pôvodnej váhe prinavráti i pôvodnú identitu, človek už nie je takým, akým by mohol byť, vráti sa depresia i staré realistické „ja“, na ktoré sa dočasne zabudlo. Často sa stane, že pacienti majú pocit, že v období „keď boli tuční“ ani nežili a „skutočne žili“ len v období štíhlosti. Opätovný návrat na pôvodnú hmotnosť je však ťažkou frustráciou a stratou všetkých ich nádejí.*

4. Sebaobviňovanie alebo agresivita – *človek si môže svoje telo interpretovať ako výsledok osobného zlyhania; vtedy sa skôr ničí sám, často však pocit insuficiencie môže spôsobiť aj pocity nenávisti voči ľuďom, ktorí dobre vyzerajú, skryté alebo otvorené nepriateľstvo voči mladým, negatívny postoj voči ľuďom, sebaľútosť a reálne alebo domnelé pocity ukrivdenosti: „Svet mi ubližuje..., celý život držím len diéty, zničilo mi to život...”*

Nás však väčšmi zaujíma patologické vnímanie vlastného tela, ako odstraňovanie skutočnej nadváhy a obezity, ktorá je zdraviu škodlivá. Zaujíma nás, ako kultúra a kultúrne normy ovplyvňujú vznik nespokojnosti so svojím telom i napriek tomu, že človek nadváhu vôbec nemá.

• Chceli sme zistiť, koľko mladých má pocit nadváhy. Respondentom sme položili otázku: *Pripadáte si tučná, tučný?*

Tabuľka 7: Individuálny pocit tučnosti

|   | Pripadáte si tučná? | Hmotnosť |     |       |     |                    |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|---------------------|----------|-----|-------|-----|--------------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                     | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha<br>obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                     | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.               | %   | abs.     | %   | abs. | %   | Abs.  | %   |
| 1 | Áno                 | 0        | 0   | 16    | 4   | 26                 | 39  | 35       | 12  | 7    | 3   | 42    | 8   |
| 2 | nie                 | 47       | 100 | 254   | 64  | 10                 | 15  | 130      | 45  | 181  | 84  | 311   | 61  |
| 3 | trochu              | 0        | 0   | 125   | 32  | 30                 | 45  | 127      | 43  | 28   | 13  | 155   | 31  |
|   | SPOLU               | 47       | 100 | 395   | 100 | 66                 | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Momentálne si pripadá tučných 8 % respondentov, ako trochu tučný sa cíti 31 % respondentov, 61 % respondentov má pocit, že tuční nie sú. Z toho 45 % žien a 84 % mužov.

Jedinci s podváhou sa vôbec necítia tuční (0 %), s normou sa cíti byť tuční až 36 % (až 56 % žien a len 7 % mužov), 100 % žien s nadváhou sa cítia tučnými a mužov s nadváhou 70 %.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v pociť tučnosti u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 80,70$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Ženy si pripadajú *tučné* väčšmi ako muži (Ž: 12 %, M: 3 %), alebo *trochu tučné* (Ž: 43 %, M: 13 %), muži si naopak častejšie *neprripadajú vôbec tuční* (Ž: 45 %, M: 84 %). V skúmanej vzorke však bolo objektívne „tučných“ podľa BMI iba 12 % žien, a 16 % mužov. Tie „trochu tučné“ ženy sú zrejme príliš náročné.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Norma.** Rozdiel v pociť tučnosti medzi mužmi a ženami s normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 105,34$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Muži si častejšie vôbec *neprripadajú tuční* (Ž: 43 %, M: 93 %), *trochu tučné* si pripadajú väčšmi ženy (Ž: 51 %, M: 6 %).

Ak si viac ako polovica normálne vážiacich žien (51 %), pripadá, že je tučná, je to prehnané. Znamená to, že žena s normálnou hmotnosťou už nespĺňa kritériá *ideálnej postavy*, je so sebou nespokojná. Pritom aj v našom výskume ženy s normou tvorili najväčšiu skupinu žien (až 77 %). Znamená to, že väčšina bežných žien (i tých, čo nemajú nadváhu) sa cíti „býť tučná“.

**Nadváha a obezita.** Rozdiel v pociť tučnosti medzi mužmi a ženami s obezitou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 21,05$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Ženy si pripadajú väčšmi *tučné* (Ž: 64 %, M: 15 %). *Vôbec* si nepripadá byť tučnými viac mužov (Ž: 0 %, M: 30 %), len *trochu tučnými* sa cíti byť viac mužov (Ž: 36 %, M: 55 %). Zdá sa, že nadváha mužom veľmi neprekáža, keďže ich robí skôr mohutnejšími, a ak neprekročí rozumnú mieru, často pôsobia aj mužnejšie.

Niektorí výzkumníci tvrdia, že miera v páse a cez boky významne koreluje s mierou nespokojnosti s telesným vzhľadom a výskytom porúch potravy (Ratke – Sharpe, N. a kol.1990).

Slušné a poslušné dievčatá plnia úlohu – byť čo najviac štíhle, hoci nie sú obézne. Prevenciou by bolo odvrátiť pozornosť dievčat od svojho tela, avšak sťažuje typy Miss im každoročne pripomenú, že telesné miery: 90 – 60 – 90 sú to najlepšie, čo by malo dnešné dievča mať. Milióny žien a dievčat sa tak na celom svete trápia diétami, ich hladovanie však môže vyústiť do *anorexie* a *bulímie*. Všetky tieto praktiky vyrábajú konzumentky kozmetického a farmaceutického priemyslu, rôznych športových potrieb na chudnutie a „dietetické“ výrobky by nemali zmysel, keby sa cítili prirodzene krásne.

V epidémii rozšírenej medzi ženami, ktoré si nemôžu dovoliť jesť, vidíme aj pokračovanie staršej tradície vzťahu žien k potrave. V helénskom Ríme chlapci dostávali šesťnásť dielov jedla, kým dievčatká len dvanásť. Vo všetkých kultúrach dostávajú muži teplé jedlá, viac bielkovín a najlepšie porcie z chodu, kým ženy konzumujú chladnúce zvyšky a často musia používať klamstvá a úskoky, aby sa mohli dostatočne najesť. Hladovať tam, kde je potrava dostupná, znamená podrobiť sa takým neprirodzeným životným podmienkam, s akými sa ľudský druh ešte nestretol. V určitom štádiu sa z diéty stane anorexia alebo bulímia. Amerika, na ktorú pripadá najväčší počet žien, ktoré sa presadili v mužskom svete, má aj najväčší počet anorektičiek na svete. Americká anorektická a bulimická spoločnosť tvrdí, že anorexia a bulímia postihuje každý rok až milión Američaniek a ďalších 30 000



začne požívať prostriedky na vyvolanie zvracania. 5 až 15 % hospitalizovaných anorektičiek umiera, čím sa táto choroba radí medzi duševné choroby s najvyššou úmrtnosťou (Wolf, 2000).

Ako vyplynulo zo šokujúceho prieskumu, ktorý uskutočnili vo Veľkej Británii, ženy sa čoraz častejšie podrobujú plastickým operáciám, aby sa mohli uchádzať o zamestnanie. Mnohí britskí zamestnávateľia v poslednom čase požadujú od žien čo najatraktívnejší vzhľad, za čo si vyslúžili ostrú kritiku. Ich subjektívne posudzovanie kvality nových zamestnancov sa zameriava väčšmi na ich zovňajšok ako na schopnosti. Spomedzi 500 opýtaných by si každá dvadsiata dala urobiť plastickú operáciu, len aby si udržala pracovné miesto (In: *Pomôže plastika, Pravda*, 17. marca 2000, s.15). Wolfová (2000) v tejto súvislosti uvádza, že vek estetických operácií sa voči ženám prevíňa porušovaním ľudských práv.

- Responentom sme položili otázku: *Myslíte si, že pri vašej súčasnej hmotnosti by bolo potrebné, aby ste schudli? Ak áno, o koľko kíl?*

Tabuľka 8: Pociť, že má schudnúť

|    | Myslíte si, že pri vašej súčasnej hmotnosti by bolo potrebné schudnúť? | Hmotnosť |    |       |    |                 |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|----|------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|----|-----------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|    |                                                                        | Podváha  |    | Norma |    | Nadváha obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|    |                                                                        | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.            | %  | abs.     | %  | abs. | %  | abs.  | %  |
|    | ani o kilogram                                                         | 43       | 91 | 96    | 24 | 0               | 0  | 48       | 16 | 91   | 42 | 139   | 27 |
| 1  | o 1 kg                                                                 | 0        | 0  | 7     | 2  | 0               | 0  | 3        | 1  | 4    | 2  | 7     | 1  |
| 2  | 2                                                                      | 0        | 0  | 23    | 6  | 0               | 0  | 21       | 7  | 2    | 1  | 23    | 5  |
| 3  | 3                                                                      | 0        | 0  | 32    | 8  | 0               | 0  | 29       | 10 | 3    | 1  | 32    | 6  |
| 4  | 4                                                                      | 0        | 0  | 16    | 4  | 6               | 9  | 18       | 6  | 4    | 2  | 22    | 4  |
| 5  | 5                                                                      | 0        | 0  | 63    | 16 | 4               | 6  | 57       | 20 | 10   | 5  | 67    | 13 |
| 6  | 6                                                                      | 0        | 0  | 7     | 2  | 4               | 6  | 7        | 2  | 4    | 2  | 11    | 2  |
| 7  | 7                                                                      | 0        | 0  | 11    | 3  | 3               | 5  | 11       | 4  | 3    | 1  | 14    | 3  |
| 8  | 8                                                                      | 0        | 0  | 12    | 3  | 2               | 3  | 8        | 3  | 6    | 3  | 14    | 3  |
| 9  | 9                                                                      | 0        | 0  | 0     | 0  | 26              | 39 | 11       | 4  | 15   | 7  | 26    | 5  |
| 10 | 10                                                                     | 0        | 0  | 16    | 4  | 0               | 0  | 11       | 4  | 5    | 2  | 16    | 3  |
| 11 | 11                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 0               | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |
| 12 | 12                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 0               | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |
| 13 | 13                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 0               | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |
| 14 | 14                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 7               | 11 | 2        | 1  | 5    | 2  | 7     | 1  |
| 15 | 15                                                                     | 0        | 0  | 2     | 1  | 0               | 0  | 0        | 0  | 2    | 1  | 2     | 0  |
| 16 | 16                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 2               | 3  | 0        | 0  | 2    | 1  | 2     | 0  |
| 17 | 17                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 0               | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |
| 18 | 18                                                                     | 0        | 0  | 2     | 1  | 0               | 0  | 2        | 1  | 0    | 0  | 2     | 0  |
| 19 | 19                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 0               | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |
| 18 | 18                                                                     | 0        | 0  | 2     | 1  | 0               | 0  | 2        | 1  | 0    | 0  | 2     | 0  |
| 19 | 19                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 8               | 12 | 4        | 1  | 4    | 2  | 8     | 2  |
| 20 | 20                                                                     | 0        | 0  | 2     | 1  | 4               | 6  | 4        | 1  | 2    | 1  | 6     | 1  |
| 30 | 30                                                                     | 0        | 0  | 0     | 0  | 3               | 5  | 3        | 1  | 0    | 0  | 3     | 1  |

Schudnúť o pár kíl by chcelo až 71 % žien s normálnou hmotnosťou (najmä o 5 – 25 kg), z toho len 13 % mužov s normálnou hmotnosťou. Schudnúť o pár kíl by chceli všetci s nadváhou, najmä o 9 kg (39 %). Jedinci s podváhou by schudnúť nechceli.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v túžbe schudnúť u **žien a mužov** bol štatisticky významný. Ženy chcú častejšie ako muži schudnúť o 5 kg (Ž: 20 %, M: 5 %,  $\chi^2 = 24,05$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), alebo o 3 kg (Ž: 10 %, M: 1 %,  $\chi^2 = 15,35$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), muži sa naopak väčšmi vyjadrili, že nepotrebujú schudnúť ani kilogram (Ž: 16 %, M: 42 %,  $\chi^2 = 41,23$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

➤ **Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií**

**Norma.** Väčšina mužov normálnou hmotnosťou nechce schudnúť ani o kilogram (Ž: 8 %, M: 46 %,  $\chi^2 = 72,56$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

Ženy s normálnou hmotnosťou chcú väčšmi chudnúť: o 2 kg (Ž: 9 %, M: 1 %,  $\chi^2 = 11,59$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), o 3 kg (Ž: 13 %, M: 2 %,  $\chi^2 = 15,88$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), o 5 kg (Ž: 25 %, M: 4 %,  $\chi^2 = 33,87$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

### 2.3.2. Reakcia okolia na tučnotu

Pri vzniku závislosti na diétach a neprimeranom sebazpozorovaní hmotnosti má nezastupiteľné miesto aj okolie so svojimi dobre mienenými radami, upozorneniami a posmeškami. Najmä deti ale i najlepší priatelia dokážu zraniť dospelávajúceho na tom najcitlivejšom mieste.

- Respondentom sme položili otázku: *Už vám niekto povedal, že ste tučná (tučný)?*

Tabuľka 9: Reakcia okolia na tučnotu

|   | Už Vám niekto povedal, že ste tučná ? | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|---------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                       | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                       | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | áno                                   | 2        | 4   | 99    | 25  | 53              | 80  | 92       | 32  | 62   | 29  | 154   | 30  |
| 2 | nie                                   | 45       | 96  | 296   | 75  | 13              | 20  | 200      | 68  | 154  | 71  | 354   | 70  |
|   | SPOLU                                 | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Okolie často dáva najavo, že jedinec nespĺňa kritériá ideálnej postavy. 30 % respondentom niekto povedal, že sú tuční, pričom 4 % respondentom s podváhou, 25 % respondentom s normou a až 80 % s nadváhou. Je pritom otázne, či tieto upozornenia naozaj pomôžu, neraz skôr demotivujú obézneho k náprave.

♦ **Rozdiely medzi mužmi a ženami**

Rozdiel v informovanosti okolím o tučnote u **žien a mužov** nebol štatisticky významný. Obe pohlavia majú s tým podobné skúsenosti.

➤ **Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií**

**Norma.** Rozdiel medzi mužmi a ženami v informovanosti o tučnote bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 3,85$ , D.F. = 1,  $p = 0,050$ ). Mužom častejšie nikto nepovedal, že sú tuční (Ž: 71 %, M: 80 %). Akoby boli tučné ženy menej akceptovateľné ako tuční muži.

### 2.3.3. Objektívna hmotnosť a nadváha

Na utváranie *kultu tela* pôsobí prostredie, hodnoty väčšiny, mediálne vzory i úplne osobné motívy (mať úspech, mať úspech v partnerstve), ale i realita dneška, ktorou je rozširujúca sa obezita. *Obezita* sa definuje ako nadmerná telesná hmotnosť (zväčša viac ako 10 – 20 % nad normálnu hmotnosť), ktorá je zapríčinená nadbytkom tuku v tele. V priemyselne vyspelých krajinách sa odhaduje, že postihuje okolo 40 – 50 % dospelaj populácie. Rozlišujú sa dva typy obezity: *celoživotná obezita*, kde sú už deti vo veku 6 – 8 rokov zreteľne tučné a *obezita vzniknutá v dospelom veku* (zvyčajne po 20. – 40. r.), zväčša v súvislosti so sedavým zamestnaním a tým, že žena po každom pôrode spravidla priberie (Hnilica, 1985).

Stanoviť „normálnu“ hmotnosť je ťažké. V praxi pomáhajú rôzne tabuľky a diagramy, ktoré sú štandardizované podľa veku, pohlavia, výšky i typu postavy (mohutnosti kostry). Najjednoduchšie je stanoviť ideálnu hmotnosť v kilogramoch podľa Brocka (výška tela v cm – 100) a nadmernú hmotnosť vyjadriť v percentách. Presnejšie ako váženie pri posúdení obezity je meranie hrúbky kožnej riasy kaliperom zvyčajne nad trojhlavým svalom. Pri hrúbke kožnej riasy u dospelých mužov nad 23 mm a nad 30 mm u žien ide už o obezitu (Hnilica, 1985). Pre zdravú dospelú ženu je však charakteristický dvojnásobný obsah tukového tkaniva v porovnaní s rovnako starým mužom, ktorý však disponuje 1,5-krát väčším objemom svalovej a kostnej hmoty. Hoci obe pohlavia percentuálne rovnako – asi po jednej tretine – trpia obezitou, väčšina účastníkov programov na redukcii hmotnosti sú ženy.

Vo Veľkej Británii sa najčastejšie používa už spomínaný index telesnej *hmotnosti* (*Body Mass Index* – *BMI*). Stupnica BMI však platí iba za predpokladu, že dospelí by počas celého obdobia dospelosti nemali priberať na váhe. Je tiež možné, že odhady výskytu obezity u starších žien sú nadsadené, ak vychádzajú z noriem platých pre mladé ženy, pretože v priebehu života normálne dochádza u žien k významnému progresívnemu nárastu podielu tuku. Tiež sa vedú spory o tom, aké sú zdravotné riziká ľudí majúcich nadváhu a ktorých BMI sa pohybuje medzi 25 až 30. Niektorí autori uvádzajú, že mierna nadváha môže byť dokonca zo zdravotného hľadiska prospešná, najmä u žien. Podľa Sandersa je srdce silnejších osôb zvyknuté pri záťaži viac pracovať, čo môže vysvetľovať, prečo srdcový záchvat prežije viac ľudí s nadváhou než štíhlych ľudí. Silnejšie ženy majú tiež nižší sklon k predčasnej menopauze, k srdcovej chorobe a osteoporóze. Sanders tvrdí, že zdravotné výhody *miernej nadváhy* sú všeobecne ignorované kvôli kultúrnej predpojatosti voči nadváhe (Sanders a Bazelgette, 1994, in Grogan, 2000).

*Na druhej strane obezita zreteľne zvyšuje chorobnosť a mortalitu jej nositeľa, často sa združuje s artériovou hypertenziou, s cukrovkou, hepatopatiou a koronárnou sklerózou. Extrémnou manifestáciou masívnej obezity je kardiorespiračné zlyhanie známe ako Pickwickov syndróm* (Hnilica, 1985).

Ukazuje sa, že zdravotné komplikácie nemusí spôsobovať len obezita a nadváha ako taká, ale aj vôbec typ rozloženia tuku, kde sa ako rizikový ukazuje najmä androidný typ distribúcie podkožného tuku na hornom segmente tela, ktorý je častejší u hypertonikov. Z výskumu stavby tela a distribúcie podkožného tuku juvenilných hypertonikov vo veku 11 – 21 rokov vyplynulo, že chlapci so zvýšeným TK majú vyšší podiel tuku na hornej časti trupu ako vrstovníci s normálnym tlakom, hoci ich celková hmotnosť vzhľadom na výšku nebola ešte zväčšená. Hypertonici (chlapci) mali zároveň 4-krát častejšie nadmernú hmotnosť, než ich normotonickí

vrstovníci. U dievčat sa vzťah medzi proporcionalitou rozloženia podkožného tuku a hodnotami TK výraznejšie nepreukázal (Regecová, V. a kol., 1998).

Môžeme vyčleniť niektoré **základné faktory vzniku obezity**, ktoré v individuálnych prípadoch môžu spôsobovať nadváhu a obezitu:

A. *Telesné príčiny obezity* – obezita ako dedičná dispozícia, dôsledok spomaleného metabolizmu tela, dôsledok materstva a pôrodu, následok alebo súčasť iných chorôb (napr. endokrinologických),

B. *Psychogénne príčiny obezity* – obezita ako dôsledok závislosti na jedle (jedlo ako droga), jedlo ako anxiolytikum (zmiernovač úzkosti), jedlo ako prostriedok na duševné uspokojenie, slasť, prostriedok proti depresii, prejedanie sa ako zástupná činnosť (pri nemožnosti aktivity), dôsledok obsedantnej neurózy,

C. *Behaviorálne príčiny obezity* – nesprávne stravovacie návyky prebraté z rodiny, životný štýl uprednostňujúci „plný stôl“, zamestnanie podporujúce obezitu (sedavé zamestnanie, práca vykonávaná doma, kuchárka, mäsiar a pod.), nedostatok pohybu.

- v našej vzorke respondentov vo veku 18 – 26 rokov sa prejavuje nadváha len okolo 13 %, pričom rozloženie u žien a mužov je podobné. Nadváhu až obezitu malo z našej skúmanej vzorky len 12 % žien a 16 % mužov (ako ukazuje už uvedená tabuľka č.7).

Tabuľka 10: Objektívna hmotnosť respondentov

|   | Rozdelenie vzorky z hľadiska IBM: | ŽENY |     | MUŽI |     | SPOLU |     |
|---|-----------------------------------|------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                   | abs. | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | Podváha                           | 30   | 10  | 14   | 6   | 44    | 9   |
| 2 | Norma                             | 226  | 77  | 168  | 78  | 394   | 78  |
| 3 | Nadváha                           | 26   | 9   | 32   | 15  | 58    | 11  |
| 4 | Obezita                           | 10   | 3   | 2    | 1   | 12    | 2   |
|   | <b>SPOLU</b>                      | 292  | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Rozdiel v miere nadváhy u **žien a mužov** nebol štatisticky významný. Ako sme aj na inom mieste uviedli, hoci sa ženy a dievčatá cítia byť tučnejšie, než reálne sú, obe pohlavia majú podobnú mieru nadváhy a obezity.

Možnosti využitia *psychoterapie v liečbe obezity* nie sú celkom docenené. Častokrát sa snažíme odtučňovať prostredníctvom „tela“ – cvičením, alebo odnímaním stravy, bez toho, aby sme formovali „ducha“, menili postoje a názory na jedlo, zmiernovali úzkosť a depresiu, ktorá môže vyústiť do prejedania, riešili vnútorné alebo vzťahové problémy, ktoré človek má a svoje nešťastie, trápenie, konflikty v živote „zajeda“. Ak pri diéte vezmeme obéznu potravu, dôjde k prechodnému zníženiu váhy, ale psychogénny okruh naďalej pôsobí a môže kedykoľvek spustiť nadmerný príjem potravy. Z toho dôvodu, ak by sme prijali tézu, že psychogénna obezita je dôsledkom napríklad neliečenej neurózy, že obezita je následkom prekonávania úzkosti jedlom, môžeme pre odstránenie neurózy a tým i nadváhy aplikovať techniky psychoterapie, ktoré sa bežne a s úspechom používajú na terapiu neurotických porúch, fobií, úzkostnej neurotickej depresie (Sejčová, 2003). Nové trendy redukovania hmotnosti uprednostňujú nediétovať, chápu obezitu ako *poruchu v stravovaní*, ktorá pramení v mnohých chybách, ktoré človek robí vo vzťahu k svojmu prístupu k jedlu.

## 2.4. DIÉTNE SPRÁVANIE

V našom výskume sme sa snažili o zistenie, ako sa vnímajú dievčatá a chlapci – vysokoškooláci, či držia diétu, s akým výsledkom a ako sa pritom cítili. Vychádzame pritom z predpokladu, že diéta a hladovanie neprináša len negatívne zážitky, ale i pozitívne. Dokonca predpokladáme, že “dietárky” vnímajú stav hladovania po čase ako príjemný, s neschopnosťou hladovanie ukončiť. Domnievame sa, že anorexia patrí medzi tzv. nelátkové závislosti – znamená závislosť na hladovaní a bulímia – závislosť na jedení.

Súčasná ideálna štíhla a svalnatá postava vyžaduje u väčšiny investovať čas a peniaze. Fallonová (1990) si myslí, že bohatí ľudia sa ľahšie priblížia ideálu, pretože si môžu dovoliť tráviť čas v posilovniach alebo si zaplatiť plastickú operáciu. Telo tak podľa nej umožňuje jasne rozlíšiť príslušnosť k vyšším alebo nižším vrstvám (in Grogan, 2000).

Zatiaľ čo obezita je spojená s radom zdravotných rizík, lekárske výskum nepotvrdil názor, že štíhlosť je zdravšia ako mierna nadváha. Diétu drží však oveľa viac ľudí, než tí, ktorí to potrebujú zo zdravotných dôvodov. Väčšinou to býva z dôvodov estetických. Podľa Ogdenovej (1992) zhruba 95 percent žien drží v priebehu svojho života diétu. Diétny priemysel je podľa Ogdenovej dokonalý, vytvoril si pre seba vlastný trh, ktorý zaručuje, že ženy sa budú stále cítiť tučné a budú stále podporovať diétny priemysel. Podobne Horn a Anderson (1993) v prieskumoch zistili, že asi 24 percent mužov a až 40 % žien drží stále diétu a prinajmenšom 37 percent mužov a až 52 percent žien sa domnieva, že má nadváhu (podľa Gogan, 2000).

Niektorí odporcovia diét tvrdia, že držanie diét predstavuje vyššie zdravotné riziko ako nadváha. Stres z nedostatku jedla môže spôsobiť zvýšenie krvného tlaku, redukčné diéty môžu zapríčiniť problémy so srdcom (Polivy a Herman, 1983), epidemiologické štúdie preukázali zvýšenú úmrtnosť obéznych ľudí, ktorí znižovali svoju hmotnosť (Wilcosky et. al., 1990). Mnohí pre zníženie hmotnosti používajú rozličné nezdravé stratégie – fajčenie (znižuje chuť na jedlo), vracanie, užívanie preháňadiel, konzumácia nízkokalorických nápojov, diétnych piluliek a módnych diét skladajúcich sa napríklad iba z ovocia (Ogdenová, 1992). Ovocie pôsobí ako diuretikum, čím spôsobuje dočasný pokles hmotnosti (podľa Gogan, 2000).

Diéty, ktoré zaberajú u obéznych, však nemusia byť účinné u osôb s normálnou hmotnosťou. Výskumní pracovníci väčšinou zisťujú, že dlhodobo zaberajú iba u približne 5 percent neobéznych dietárov, to znamená, že zostávajúcich 95 percent zistí, že neuspelo. Aj tie najoptimistickejšie údaje ukazujú, že diéty môžu viesť k významnému dlhodobému váhovému úbytku len asi u 25 percent obéznych (Brownellová a Rodinová, 1994). Uvádza sa tiež, že diéty môžu v konečnom dôsledku viesť k *zvýšeniu telesnej hmotnosti*. Keď totiž ľudia držia diétu, telo si to vysvetlí ako obdobie hladovania a reaguje spomalením metabolických pochodov a účinnejším využívaním prijatých kalórii. Akonáhle diéta skončí, telo vyšle signály na vytvorenie zásob rezervného tuku, ktoré by sa mohli hodiť pri budúcom období nedostatku jedla. Ľudia tak získajú späť váhu, ktorú zhodili a ešte niečo navyše („jo-jo efekt“). Netreba zabudnúť ani na fakt, že poruchy príjmu potravy väčšinou začínajú diétami.

Existujú dôkazy o tom, že diéty môžu viesť k *prejedaniu*, ešte k väčšej posadnutosti jedlom, nízkemu sebedomiu, pocitom straty kontroly, pocitu tučnosti a nespokojnosti s telom. Tiggemannová (1996) na základe dotazníkovej štúdie a výbere siluet postáv u 178 Austráľčaniek zistila, že opakované držanie diét vedie u žien k tomu, že si *pripadajú tučné*. Nisbettova teória určenej hranice (Set poin theory, 1972) hovorí, že každý človek má určitú prirodzenú stanovenú hranicu

telesnej hmotnosti. Jeho metabolizmus sa prispôsobuje a snaží sa udržať túto hranicu bez ohľadu na množstvo zjedenej potravy. Podľa autora sa táto hranica u jednotlivcov výrazne líši, avšak spoločensky prijateľné rozpätie telesnej hmotnosti je pomerne úzke. *Časť populácie teda musí byť nevyhnutne silnejšia, než je spoločensky prijateľná, pokiaľ sa nepodrobí chronickej nutričnej deprivácii.* Je iróniou, že dobrovoľné hladovanie môže viesť telo k zníženiu metabolizmu a ukladaniu tuku pre prípad núdze a teda k zvýšeniu hmotnosti (in Grogan, 2000).

V súčasnosti sa do popredia s bojom nadváhou dostáva okrem diét aj znižovanie hmotnosti cvičením. Cvičenie síce nespája kalórie tak účinne, má však mnohé priaznivé účinky – zlepšuje tonus tela, dodáva pocit zdravia, zvýšenej energie (Furnham et al., 1994).

Redukčná diéta je spravidla spojená s nespokojnosťou s telesnou hmotnosťou, ktorá je považovaná za najvýznamnejší prediktor porúch príjmu potravy – PPP (Killen et al., 1986) a ľahko prejde do nadmernej redukcie energetického príjmu alebo iného nevhodného spôsobu kontroly telesnej hmotnosti. Patton, Johnson-Sabine et al. (1990) sledovali 1 010 londýnskych dievčat, ktoré rozdelili podľa toho, či držali diétu. Poruchy príjmu potravy zistili u 21 % študentiek, ktoré pred rokom držali diétu, zatiaľčo len u 3 % dievčat, ktoré diétu nedržali. Shisslak a kol. (1995) zhŕňajú výsledky niekoľkých dlhodobých štúdií s tým, že v priemere 30 % diét prechádza do toho, čo autori nazývajú patologická diéta. U 20 až 30 % týchto patologických diétarov sa neskôr rozvinie plný alebo čiastočný syndróm poruchy príjmu potravy. Hranica medzi redukčnou diétou a mentálnou anorexiou je často veľmi krehká a pocit prejedenia príznačný pre mentálnu bulímiu sa odvodzuje od nevhodne stanovených diétnych očakávaní. Po prejedení človek prepadne panike a hľadá nebezpečné spôsoby ako kompenzovať zvýšený energetický príjem. Spomínaný vzťah „diéta – prejedenie – kompenzácia“ je nielen hnacím motorom bulímie, ale aj základnou logikou „jo-jo efektu“, ktorý pozná väčšina ľudí s nadváhou. Podľa Cilisky (1990) sú diéty spojené s pocitmi neschopnosti, nízkym sebavedomím a depresívnou symptomatikou. Preto je smutné, ako uvádzajú viacerí autori, keď si dospievajúce dievčatá zamieňajú redukčnú diétu za normálny stravovací režim, keď medzi dievčatami a mladými ženami prevažuje držanie redukčných diét nad normálnym správaním, teda jedlom bez chudnutia a strachu z tučnosti (Poliva, Herman, 1992), (in Krch, a kol., 2005).

Nespokojnosť so svojím telom a držanie rôznych diét je u žien z ekonomicky vyspelých krajín sveta normatívne od 12 roku veku. Diéty sú v ženskej populácii veľmi rozšírené a ich frekvencia v priebehu dospievania stúpa. Podľa Garfinkela a Dorian (1996) má v trinástich rokoch osobnú skúsenosť s diétami už 80 % amerických dievčat a 10 % chlapcov. Nylander (1971) štyri roky sledoval vyše dvetisíc švédskych adolescentov a zistil, že v štrnástich rokoch malo 28 % dievčat pocit, že sú tučné a 10 % ich držalo diétu. V osemnástich rokoch však počet dievčat držiacych diétu stúpol až na 40 % (podľa Krch a kol., 2005).

F. Krch, L. Csémy, H. Sovinová, H. Provazníková, J. Rážová (2005) uvádzajú výsledky štúdie HBSC (*Health Behavior in School-aged Children*), ktorá odráža skutočnosť, ako držanie diét zasahuje do života dospievajúcich dievčat v Českej republike. Dievčatá, ktoré uvádzali, že držia redukčnú diétu alebo by potrebovali schudnúť, signifikantne častejšie vynechávali raňajky alebo večeru a častejšie fajčili. Diétné tendencie boli už u jedenásťročných dievčat a s vekom výrazne stúpali. V závislosti na veku tiež pribúdalo dievčat, ktoré si pripadali tučné. Skutočnosť, že 39 % pätnásťročných dievčat uviedlo, že sú tučné, napriek tomu, že len 5,5 % z nich malo skutočnú nadváhu, potvrdzuje skutočnosť, že sa mnohé dievčatá a ženy snažia schudnúť i v prípade, že majú primeranú telesnú hmotnosť. 12, 4 % dievčat, ktoré uviedli, že sú chudé, súčasne uvádzali, že by potrebovali schudnúť,

alebo že už držia diétu. Na základe porovnania sledovaných súborov v rokoch 1994, 1998 a 2002 autori príspevku predpokladajú, že tlak na dodržiavanie diét v Českej republike v tomto období vzrástol. Počet pätnásťročných dievčat, ktoré uviedli, že držia diétu vzrástol v tomto období z 12,5 % na 28,7 %, počet pätnásťročných diétujúcich chlapcov vzrástol v rovnakej dobe z 7 % na 9,2 %. Vránci 35 krajín, kde prebiehala HBSC štúdia, patrila ČR medzi krajiny s najvyšším počtom pätnásťročných dievčat, ktoré uviedli, že držia diétu a súčasne medzi krajiny s relatívne nižším počtom dievčat s nadváhou. Ukázalo sa, že váha českých chlapcov, ktorí boli spokojní so svojou telesnou hmotnosťou zodpovedala BMI = 20,0, váha chlapcov, ktorí držali diétu zodpovedala BMI 23,1. Dievčatá spokojné so svojou hmotnosťou mali podváhu, ich BMI zodpovedalo 18,6, dievčatá, ktoré držali diétu mali BMI = 21, dievčatá, ktoré si želali schudnúť mali BMI = 21, 6. Zaujímavé bolo, že nielen dievčatá, ktoré deklarovali, že držia diétu, ale i tie, ktoré si mysleli, že by mali, sú vo svojich stravovacích postojoch reštriktívnejšie. Väčšinou vynechávajú raňajky a často i večeru. Zo sledovaného súboru pätnásťročných detí každý deň raňajkovalo 55, 6 % chlapcov a len 37,6 % dievčat, nikdy neraňajkovalo 27 % chlapcov a až 41,7 % dievčat. Každý deň večeralo 71,6 % chlapcov a len 51,8 % dievčat. Vynechávanie niektorého hlavného jedla je často skrytou (nepriznanou) diétnou stratégiou. Tie dievčatá, ktoré zvolili alternatívu – nedržím diétu, ale mala by som – sa väčšinou obmedzovali v jedle takmer s rovnakou intenzitou ako tie, ktoré diétu priznávali. To znamená, že skutočný počet dievčat, ktoré sa obmedzujú v príjme potravy je v skutočnosti ešte vyšší (Krch a kol., 2005).

V poradí medzi ostatnými krajinami, kde prebehla HBSC štúdia, sa ukázalo, že české dievčatá patrili medzi najštíhlejšie a súčasne boli najväčšími zástancami redukčných diét, čo vypovedá o sociálnom kultúrnej klíme, zameraní komerčnej reklamy i osvety. Nadváha v bezprostrednom sociálnom okolí a varovanie pred nadváhou, obezitoľbná klíma v spoločnosti tak vytvára tlak na dodržiavanie diét. Paradoxom však je, že krátkodobé úspešné diéty vedú k stanovovaniu si nerealistických štandardov, ktorých porušenie oslabuje sebavedomie, vedie k pocitom zlyhania a následnému prejedaniu sa s pocitom, že kontrola v jedle nie je možná. Súčasne dochádza v období redukčných diét k metabolickému prispôsobeniu (tamže). Tejto hypotéze by zodpovedalo aj zistenie, že vo všetkých krajinách HBSC štúdie sú pätnásťroční chlapci tučnejší než ich vrstovníčky a menej často držia diétu, napriek tomu alebo práve preto je vo väčšine európskych krajín prevalencia obezity u dospelých žien vyššia o 3 – 6 % než u mužov (Hainer, 2004), (podľa Krch a kol., 2005).

Držanie redukčných diét u 15-ročných detí ukázalo, že vo všetkých sledovaných krajinách, kde sa štúdia realizovala, je väčšie zastúpenie chlapcov, ktorí majú nadváhu, než tých, ktorí držia diétu, u dievčat je tento pomer opačný. Dievčat, ktoré držia diétu, je viac než tých, čo majú nadváhu. (HBSC priemer: 14,5 % chlapcov v sledovaných krajinách malo nadváhu, držalo diétu len 6,9 % chlapcov. Len 8,5 % dievčat malo nadváhu avšak držalo diétu až 22,6 % dievčat.) Najväčší podiel diétujúcich malo Maďarsko (11,2 % chlapcov a 36,2% dievčat) a USA (20,8 % chlapcov a 30,0 % dievčat), v ďalšom poradí bolo Dánsko, Kanada, Izrael, Česká republika, Škótsko, Taliansko a i. USA a Kanada sa od európskych krajín líšili hlavne vysokým počtom detí s nadváhou, takže tam bol zrozumiteľný dôvod pre redukčnú diétu na rozdiel od estetických motívov diétného správania európskych pätnásťročných detí, najmä dievčat (Krch, a kol., 2005).

S chudnutím je to ako s výhrou na hracích automatoch. I keď nakoniec každý prehrá, je ťažké zabudnúť na opojnú chuť krátkodobej výhry – *schudnutia*. Rovnakú skúsenosť má státisíce ľudí, ktorí sa pokúšali o diétu. Päť kíľ dolu – šesť hore, pocit víťazstva – depresia a tak ďalej. Ak dokážete za

niekoľko mesiacov za cenu ohrozenia zdravia schudnúť, to ešte neznamená, že si takúto nízku váhu môžete udržať celý život (Krch, 2002).

Jesť zdravo neznamená vyhýbať sa väčšine bežných potravín. Hovoriť o zdravom alebo nezdravom jedle je vlastne nezmysel. Každé jedlo, pokiaľ nie je skazené alebo inak otrávené, je zdravé, pretože dodáva vášmu telu niečo, či potrebuje. V tomto smere nie je šalát o nič zdravší než chlieb s masťou. O zdravej výžive hovoríme v súlade s pestrosťou, vyváženosťou a primeranosťou jej skladby a množstva. Ak sa však niekto prejedá a je len to, čo mu chutí, strava je bohatá napríklad na cukry a tuky, je zdravé to obmedziť. V súvislosti s diétami sa často hovorí o racionálnej výžive. „Racionalita“ je heslo, pod ktoré sa môže ukryť akákoľvek hlúposť. Zo zdravia sa stal argument potravinárskeho priemyslu, ktorý vyrába podľa toho, čo je práve v móde. Dnes sú v móde diéty. Rôzne výrobky sa predhávajú v tom, že práve ony sú najzdravšie a najmenej energeticky hodnotné, tak si ich môžete kúpiť a zjesť viac (Krch, 2002).

Príbeh Luisel Ramos (22 rokov):

*Modelka Luisel Ramos (22) niekoľko dní pred módnou prehliadkou tvrdo hladovala, aby mala čo najdokonalejšie telo. „Od chvíle, čo sa dozvedela, že bude vystupovať na módnej prehliadke, prestala jesť. „prezradil zúfalý otec.“ Vždy rada zdravo jedla, ale na konci už pila len Colu Light. „Na svojej vysnenej módnej prehliadke predviedla večerné šaty a keď sa išla znovu prezliecť, spadla na zem. Lekári už len mohli konštatovať smrť – zlyhanie srdca následkom hladovania (in Burda, 2005b).*

Možno aj tento tragický prípad, ale i hlasy odborníkov vyvolali tlaky na obmedzenie prítomnosti vyzíabnutých a anorekticky vyzerajúcich modeliek na predvádzajúcich móloch. Či ich hlasy budú vypočuté, ukáže až čas. Proti anorexii začali bojovať aj usporiadatelia módných prehľadok. Na madridskom týždni módy, ktorý sa konal v septembri roku 2006, si musela celá tretina modeliek zbaliť kufre a odísť domov. Jeden z organizátorov to vysvetlil takto. „Vyhoveli sme protestom lekárov, podľa ktorých totiž mladé dievčatá chcú vyzeráť rovnako vychudnuto ako modelky a preto začínajú držať drastické diéty a štartujú tak u seba anorexiu. V Madride sa na mólo dostali len modelky, ktoré mali viac než 55 kilogramov (Burda, 2006a). Madrid síce vykázal až príliš štíhle modelky z predvádzacích mól, v Paríži sa však prehliadky o niekoľko dní potom, len tak hmýrili manekýnkami s detskými postavami a paličkovitými nohami. „Nevidím tu anorektičky. Dievčatá sú vyzíabnuté. Majú útle kosti“, povedal známy nemecký módný návrhár Karl Lagerfeld novinárom po svojej módnej prehliadke, na ktorej modelky predviedli úzke a krátke šaty, čo im sotva zakrývali neexistujúce zadočky. Nemecký návrhár Lagerfeld vyhlásil obavy z posadnutosti módnej brandže vychudnutými modelkami za prehnané a dodal, že štáty ako Francúzsko skôr zápasia s nárastom obezity (in *Lagerfeld bagatelizuje obavy z chudosti*, 2006). Kým však usporiadatelia prehľadok v Madride požiadali modelky väžiace pod stanovenú hranicu, aby sa nezúčastnili jednotlivých šou, z Milána prichádzajú iné správy. O niekoľko dní tam počas týždňa módy návrhári obliekali aj dievčatá s prepadnutými tvármi a na kosť vychudnutými rukami. Niektorí z návrhárov zúčastnených na milánskom týždni módy teda angažovali príliš chudé modelky aj napriek výzvam verejnosti, aby sa zamedzilo ich účasti na prehliadkach. Nielen lekárski odborníci upozorňujú na to, že prítomnosť superštíhlych krások na módných šou môže vyvolať u mladých dievčat stravovacie poruchy. Nielenže sa tam na móloch objavilo množstvo dievčat s prepadnutými tvármi a na kosť vychudnutými rukami, ale proti výzve sa postavili aj samotní návrhári. Mário Boselli, šéf talianskej obchodnej komory



módneho priemyslu, sa jasne vyjadril, že Miláno v žiadnom prípade neplánuje kopírovať Madrid (tamže).

Príbeh Any (21 rokov):

*Modelka agentúry L'Equipe - Ana Cariolina Reston vážila krátko pred svojou tragickou smrťou pri výške 172 cm len 40 kg. Lekári pritom túto hmotnosť považujú za zdravú pre 150 centimetrov vysoké 12-ročné dievča. Ana bola usilovne pracujúce dievča, ktorému však veľakrát matka vravela, aby viac jedlo. Nečakaná smrť tejto Brazílčanky spustila ďalšiu vlnu kritiky na módnny priemysel. Mladé dievča, ktoré svojimi zárobkami pomáhalo prežiť svojej chudobnej rodine, zomrelo v novembri 2006 v nemocnici v Sao Paole na následky infekcie spôsobenej anorexiou. Správa o jej smrti prišla len krátko po tom, ako v auguste priamo na predvážacom móle zomrela na následky zlyhania srdca jej uruguajská kolegyňa Luisel Ramos (in Nový Čas, 2006, s. 38).*

Príbeh Eliany Ramos (18 rokov):

*Pol roka po infarkte modelky Luisel Ramos (22) zomrela na podvýživu aj jej sestra Eliana (18). Mŕtvu Elianu našla v jej byte jej stará mama. Uruguajská modelka sa vyhladovala na smrť, pretože túžila byť štíhla. Presne ako jej sestra Luisel, ktorá skolabovala priamo na predvážacom móle. Príčina smrti obidvoch sestier: zlyhanie srdca pre podvýživu. V auguste 2006 na módnnej prehliadke v hoteli Radisson v Montevideu mali obe sestry po prvýkrát vystúpiť na jednom predvážacom móle. Pred vystúpením dala Eliana staršej sestre bozk pre šťastie. O pár minút jej Luisel zomrela v náručí. Tri dni hladovala, aby bola na móle štíhla – lekári ju už nedokázali zachrániť.*

*Po bolestnom zážitku potrebovala Eliana pomoc psychiatrov, no ani sestrina smrť ju neodradila od nebezpečného chudnutia. Kariéru modelky nedokázala zavesiť na klinec. Šesť mesiacov po sestre zomrela v utorok v spálni svojho bytu aj Eliana. Dievčatá v honbe za dokonalou postavou prežili celé týždne len na minerálkach a zelenine. V čase smrti nevážila ani jedna viac ako 50 kilogramov (in Vyhladovali sa na smrť, 2007).*

Podľa odborníkov má prirodzene chudú postavu iba jediné percento všetkých modeliek a ostatné musia požadované miery dosiahnuť diétami. Celý rad modeliek je elegantne štíhlych len preto, že trpia anorexiou alebo bulimiou. Najhoršie je, že tieto superštíhle vzory ovplyvňujú aj obyčajné mladé dievčatá, ktoré síce netúžia byť modelkami, ale chcú by sa im aspoň podobali.

Kedy je dievča anorektickou? Keď prestane menštruovať, má BMI (kg/m<sup>2</sup>) pod 17,5, musí stále myslieť na jedlo, prestávajú ju zaujímať ľudia a rôzne aktivity, začína šetriť energiou, nejest' s ostatnými, klamať najbližších i seba samotnej, že je všetko v poriadku... Ako príklad uvedieme životný príbeh Kristíny, Ivany a Silvie.

Príbeh Kristíny (18 rokov):

*Kristína o tom hovorí: „Mala som úžasných rodičov, ktorí pre mňa a moju sestru urobili úplne všetko. Nikdy som sa na nič nemohla sťažovať. O to viac ma mrzí, čo som im urobila... Už ani neviem, ako to presne začalo, ale krátko po mojich dvanástich narodeninách som náhle cítila veľkú potrebu byť dokonalá. Prvé, na čo som sa upla, bola škola. Pomaly som prestávala chodiť von a všetok svoj voľný čas som venovala len učeniu. Žiadna televízia, žiadne lietanie s partiou vonku – len moja izba a hromada učebníc. Mala som samé jedničky a zrazu nebolo čo zdokonaľovať. A čo teraz? Stále mi to nestačilo a ja som chcela byť ešte dokonalejšia. Rozhodla som sa teda, že zmením svoje telo a začnem cvičiť. Tri hodiny denne som drela do vyčerpania. Postupne som nemala na nič čas – buď som sa učila, alebo som cvičila. Postupne som strácala všetkých priateľov, postupne si ma nikto z okolia nevšimával... Bola som tak zaslepená túžbou po dokonalosti, že som chcela dokázať ovládať i svoju chuť k jedlu. Začala som teda znižovať porcie a za pár týždňov som si vystačila s jedným rohlíkom a jogurtom na celý deň. Postupne som začala byť čoraz viac vyčerpanejšia, začala som mať ťažké depresie a pocity úzkosti. Dokázala som preplakať aj päť hodín v kuse. Keď to zistili rodičia, odviezli*

ma k našej doktorke. Tá ma ale poriadne neprehliadla, napísala mi lieky na ukludnenie a povedala, že mám pribrať. Postupne som sa dostala do stavu, keď som prestala jesť i ten rohlík, pila som len vodu – bez jediného sústa jedla. Ale to už moje telo nevydržalo a pred rodičmi som omdlela. Vteda som vážila 32 kilogramov. Na jednotke intenzívnej starostlivosti ma napojili na umelú výživu. Potom ma previezli na psychiatriu, kde som sa učila normálne jesť a naberať späť svoju hmotnosť. Skoro jeden rok som dokázala normálne jesť, ale potom som do anorexie spadla znovu. Zase som prestala jesť. Anorexia sa vrátila, ale tentokrát to bolo ešte horšie. telo už samotné odmietalo potravu – aj obyčajný hlt vody som okamžite vyvracala. Výživa už nešla napichnúť normálne do žily, ale musela mi byť voperovaná hadička do hrudníka, ktorá privádzala výživu priamo do srdca. „

Kristínka bola na tom tak zle, že jej srdce prestalo fungovať a prežila si klinickú smrť. Bola doba, keď vážila len 26,5 kg. Kristínka žije už päť rokov po rôznych liečebných – jej stav sa vždy na pár dní zlepši, začne pravidelne jesť, priberie pár kil, ale nakoniec to skončí rovnako – znovu prestane jesť. Kvôli anorexii si niekoľkokrát prežila zástavu srdca, trpí na epilepsiu a vďaka oslabenosti organizmu spadla tak nešťastne, že si rozdrvila stavec a má zašroubovanú chrbticu. Je tak vážne chorá, že v osemnástich rokoch sa rovno dostala na invalidný dôchodok. A to všetko len kvôli jednej veci – že chcela byť dokonalá.

V liečebni sa dievčatá nesmú veľmi hýbať, aby zbytočne nestrácali energiu – celý deň trávajú na terapiách, s lekármi a zbytok času trávajú čítaním kníh, lúštením krížoviek. V liečebni musia pacientky jesť najmenej 6 x denne.

Kristínka hovorí: „Sú ľudia, ktorí sa vyliečia, ale sú bohužiaľ i prípady, kedy sa v tom plácate napríklad aj tridsať rokov. Bohužiaľ ja som ten druhý prípad. Ale som rozhodnutá bojovať!“ (Burda, 2005c).

**Príbeh Ivany (26 rokov):**

Ivana sa len nedávno vrátila z trojmesačnej liečby v Pezinku. Jej diagnóza znie: porucha príjmu potravy. Mala všetko – krásu, zdravie, inteligenciu, no všetko položila na oltár svojmu démonovi, ktorý ju postupne ničí. Jej štvrté liečenie, stále zmeny v zamestnaní hovoria za všetko. Stratila svojho milovaného partnera, ktorý už nedokázal ďalej s ňou nažívať.

Ivana prežila krásne detstvo, na ktoré často spomína. Jej problémy sa začali až na strednej škole. Vtedy mala necelých sedemnást rokov a bola nádejnou športovkyňou. Venovala sa atletike. Pre trénerku stelesňovala vidinu profesionálneho úspechu. Po návrate z letnej dovolenky jej trénerka nezabudla pripomenúť, že pribrala a mala by schudnúť. V časopisoch si našla návod, ako sa dopracovať k štíhlej postave. A zrazu mala nový zmysel života: chudnutie. „Vylúčila som sladkosti, prestala jesť mäso, stravu som obmedzila na minimum, usilovne som cvičila“. Pri výške 164 centimetrov Ivana vážila 48 kilogramov. Aj kamarátky si všimli, že schudla. Kilogramy z nej doslova padali a okolie sledovalo jej ovisajúce rifle a tenučké ručičky. Pri vyšetreniach u lekára krvné testy ukázali zvýšený bilirubín a poslali ju do nemocnice. Terapie jej otvorili oči a vyzeralo to, že bude mať pokoj. Ale o pár mesiacov začala znova chudnúť. „Štyri roky som viac vracala, než jedla.. Rodičov som klamala, pred ich očami som sa poriadne najedla, vzápätí som všetko vyvracala. Nakoniec ma museli opäť hospitalizovať v nemocnici.“ Po návrate z nemocnice Ivana skoro rok vydržala jesť normálne, ale žiaľ, všetko sa znova vrátilo. Máva depresie, už netúži ani po priateľkách, ani po spoločnosti, ani po priateľovi. V anorektickej fáze však môžu zlyhať niektoré orgány. Ivana už mala problémy so srdcom, plno modrín, svrbela ku koža, kazili sa jej zuby. Jej telo akoby odmietalo fungovať. „Keď mi je najhoršie, zavolám nejakej kamarátke, ktorá má rovnaký problém ako ja. Zoznámila som sa s nimi počas liečenia“. Až jej pokus o samovraždu bol tým rozhodujúcim okamihom, keď si jej rodina uvedomila, že ju musia za každú cenu zachrániť. To si uvedomuje aj ona, nechce zomrieť ale žiť...(Görnerová, 2006).

**Príbeh Silvie (22 rokov):**

Hovorí: „Mala som sedemnást a prežívala som svoju prvú lásku. Bohužiaľ, rozišli sme sa. Našiel si inú. Bola pekná a ...veľmi štíhla. A tak sa začal zmätok v mojej hlave. Dávala som si za vinu, že tých mojich „pár kil navyše“ zavinilo, že mi dal kopačky. A pritom v tom období som mala menej než 50 kil! Môj „nový život“ sa začal delenou stravou. Šla som však až do extrému – každý kúsok jedla som začala vážiť. Ak ručička na váhe ukázala čo i len o 2 – 3 dkg viac, tak som tie 3 deká nezjedla. Tento

*boj trval takmer 4 roky. Výsledok bol taký, že som vážila sotva 36 kíl. Mama ma nútila jesť. Klamala som, jedlo vyhadzovala alebo skrývala. Myslela som, že už len pohľad do zrkadla spôsobí, že priberiem. Merala a vážila som sa trikrát denne. Podrobne som si zapisovala, čo som počas dňa zjedla a večer vždy analyzovala, čo z toho som zjesť nemusela... Nakoniec mi začali vypadávať vlasy, kaziť sa zuby, mala som otrasné kruhy pod očami. V škole som sa, samozrejme, vôbec nedokázala sústrediť. Mama raz objavila môj denník. Preplakala celú noc a potom ma násilím odvieďla do nemocnice.*

*Keď sa na to spätne pozerám, myslím, že nič lepšie urobiť nemohla. Navštívila som veľa psychiatrov a liečební a ešte stále z toho nie som von, ale dospela som do štádia, keď si uvedomujem, že hra, ktorú som sama so sebou rozohrala, je veľmi nebezpečná. Buď ja, alebo ona. Anorexia (Podľahla som anorexii, 2007).*

Viedeň paralelne s Madridom, Milánom, Londýnom a New Yorkom prichádza s formovaním hnutia proti poruchám prijímania potravy pod názvom S-O-Ess (S-O-jedlo). Dosiahnuť dlhodobú zmenu v podvedomí ľudí je podľa organizátorov možné len prostredníctvom podpory známych osobností z oblasti médií, hospodárstva a módy a spolu s expertami v otázkach zdravia. Podľa štúdie až 60 % Rakúšaniek z dôvodu mediálnych vzorov nie je spokojných so svojou váhou a minimálne už raz preto držali diétu. Asi 23 % Rakúšaniek nosí konfekciu vo veľkostiach 32 až 36. Minimálne 2500 dievčat vo veku od 15 do 20 rokov trpí mentálnou anorexiou a viac ako jej miernejšou formou, tzv. subklinickou podvýživou. Medzi 30-ročnými je 6 500 s mentálnou bulímiou a vyše 200 000 Rakúšaniek raz za život trpí poruchou prijímania potravy. Len vo Viedni je teraz okolo 2000 dievčat a asi stovka chlapcov, ktorým hrozí akútne nebezpečenstvo podvýživy alebo bulímie. Iniciatíva S-O-Ess organizuje prednášky, informuje a poskytuje poradenstvo. Logom tejto iniciatívy je pretrhnutá stužka krajčírskoho metra ako symbol konca šialenej honby za chorobnou štíhlosťou. Heslo *Nobody is perfect* je znakom zdravého sebedomia; jeho nositeľky podporujú iniciatívu, ku ktorej sa môže hocikto pripojiť aj na webovej stránke [www.s-o-ess.at](http://www.s-o-ess.at). (Bojujú proti poruchám v stravovaní, 2007).

#### 2.4.1. Spôsob stravovania

To, že človek ako aj každý živočích potrebuje jesť, chápeme ako prirodzenú vec. Potrebujeme jesť, aby sme prežili a doplnili si energiu. Ak sa prirodzenej veci bránime, ale ju preháňame, dostaneme sa do ťažkostí.

Intenzifikácia motivácie, ako preukázali pokusy s potravinovou depriváciou u ľudí, vedie k aktivizácii predstáv, ktoré majú vzťah k aktivovanému motívu, v tomto prípade *k jedeniu* - s pokračujúcim hladovaním narastá množstvo fantazijných projekcií a predstáv týkajúcich sa jedenia a jedla. Motivácia zostruje vnímavosť voči určitým objektom, asociovaným s aktivovaným motívom, a znižuje prahy voči stimulácii, ktorá sa vzťahuje k aktivovanej potrebe (zvýšená vnímavosť voči sexuálnym objektom a s nimi asociovaným podnetom u sexuálne deprivovaných osôb) (In: Nakonečný, 1996).

Vplyv motivácie na senzitivizáciu vnímania u človeka preukázal J. S. Brown (1961): s dĺžkou hladovania sa skracovala aj doba potrebná u pokusných osôb na identifikáciu obrázkov exponovaných tachistoskopom a predstavujúcich veci na jedenie. J. S. Brown uvádza, že vzбудený popud spôsobuje, že jeho predmet sa vo vnímaní javí jasnejší a zreteľnejší a to tým viac, čím je popud silnejší. Zaujímavé zistenia uskutočnil A. R. Holmberg, ktorý skúmal život príslušníkov juhoamerického

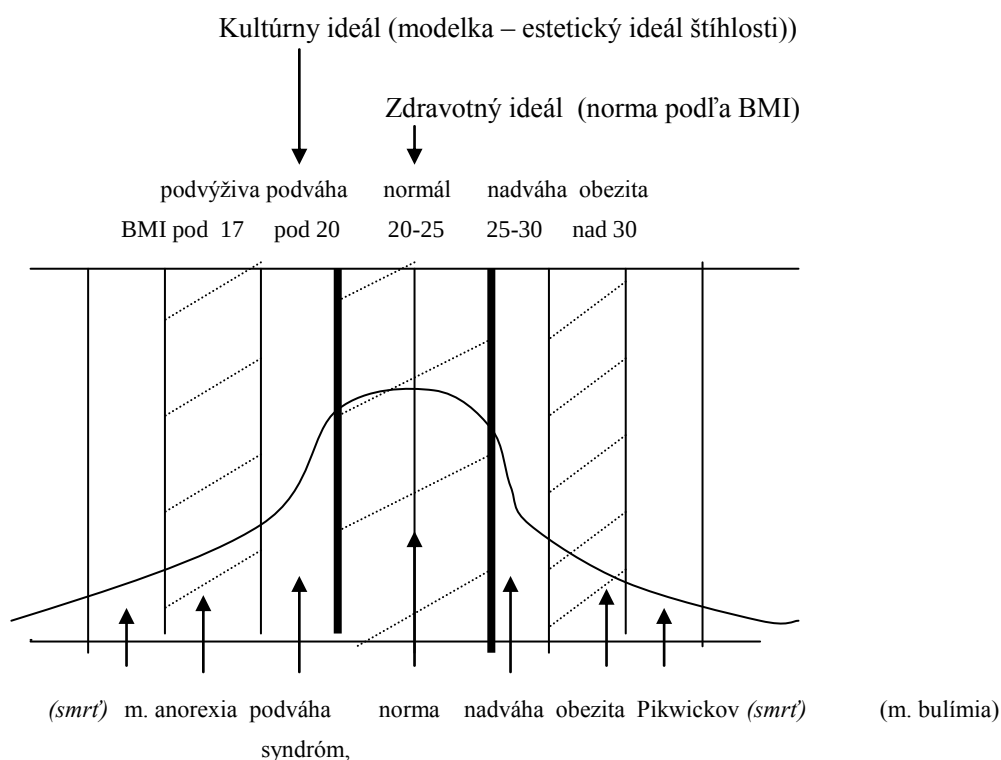
indiánskeho kmeňa Siriono, ktorý žije v podmienkach takmer stálego hladovania. U príslušníkov tohto kmeňa je pud hladu tak konštantne frustrovaný, že sa stáva dominantnou silou vo vytváraní zvykov a obyčajov a život týchto ľudí sa točí stále okolo potravy. Prevažná väčšina snov mužov sa týka lovu a koristi, mýty a rozprávky tohto kmeňa obsahujú temer výlučne potravinovú tematiku. Za nevernú sa nepovažuje žena, ktorá s iným mužom spí, ale ktorá je. Status a prestíž sú určované schopnosťou jedinca zabezpečiť a mať potravu (In: M. Nákonečný, 1996).

To, ako človek zaobchádza s jedlom, vyplýva často z jeho *životnej filozofie*. Buď si chce dopriať všetko, čo mu život ponúka, alebo sa obmedzuje, pretože je preňho dôležité, aby bol štíhly. Ak by sme vychádzali z Gaussovej krivky normálneho rozloženia, mohli by sme predpokladať, že normálnu hmotnosť (z hľadiska indexu BMI) bude mať najväčší počet populácie, na pravej strane nasleduje nadváha, obezita, a na ľavej strane od normy nasleduje podváha, anorexia a možno i smrť v dôsledku zlyhania organizmu. Tak, ako odmietanie potravy, tak i jej nadbytok vyvoláva v organizme nežiadúce prejavy a vedie k poškodeniu organizmu a neraz aj k predčasnej smrti. Hoci obezita a mentálna anorexia pôsobia navonok tak, ako keby nemali so sebou nič spoločné, v skutočnosti sú len opačnými a úplne protichodnými *poruchami príjmu potravy*, zvráteného a nesprávneho postoja k jedlu a k stravovaniu. Samozrejme, ak vylúčime iné, zväčša zdravotné a nie psychogénne príčiny vychudnutia (m. anorexie) a obezity. Ide teda o podvýživu alebo obezitu spôsobenú „mentálne“, nie priamo fyzicky podmienenú nejakým závažným telesným ochorením - naopak spôsobenú duševným ochorením, nesprávnym presvedčením, bludom, chybným vnímaním vlastného tela, konaním, naplňaním chybného vzoru a inými príčinami.

*Ako sme už na inom mieste spomínali*, BMI - pod 17 je podvýživa, pod 20 podváha. Normálny rozsah BMI je medzi 20 až 25, nadváha je medzi 25 až 30, obezita BMI vyššie ako 30. Zdravotným ideálom je človek s BMI od 20 do 25, *kultúrnym ideálom* je však zrejme žena s podváhou – pod 20. Samozrejme, ak by sme vychádzali z Gaussovej krivky normálneho rozloženia, museli by sme prijať tézu, že vždy budú nejakí extrémni ľudia, ktorí sa budú prejedat' alebo hladovať. V smere od život ohrozujúceho hladovania cez mentálnu anorexiu, podvýživu, podváhu, normu, nadváhu, obezitu, Pikwickov syndróm (smrť).

### Hmotnosť podľa BMI

Normálny rozsah BMI je medzi 20 až 25, nadváha je medzi 25 až 30, obezita BMI vyššie ako 30.



V prípade však, že počet obézneho obyvateľstva v niektorých priemyselne vyspelých krajinách postihuje až 40 – 50 % dospeléj populácie a počty anorektičiek v pubertálnom veku stúpajú, rovnako rastie aj počet chronicky diétujúcich žien a dievčat na celom svete, treba sa nad týmito javmi naozaj zamyslieť a zamedziť rozširovanie extrémneho a škodlivého postoja ľudí k jedlu a k prijímaniu potravy. Aby **kult tela** alebo **kult jedla** a nadbytku všetkého (konzumu) neovládol mysle a správanie ľudí a nebol najdôležitejším cieľom ich života.

Cieľom života anorektičiek, bulimičiek a chronických dietárok je *byť štíhla* a cieľom života „papkáčov“ je čo najviac si dopriať, potlačiť nervozitu a strach dobrým jedlom, zabudnúť na stres a problémy. A tak sa z úplne prirodzenej *potreby nasýtenia* stáva problém. To, čo by malo byť akoby len na okraji pozornosti človeka, najesť sa, sa stáva *programovým cieľom života*. Nesprávne postoje k jedlu však vedú k už vyššie spomenutým poruchám a prejavom.

## Prevládajúce charakteristiky jedincov z hľadiska ich postoja k jedlu

| Typ                                                                                                              | Postoj k jedlu                        | Cieľ        | Realizácia                                                              | Výsledok                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Anorektická</b>                                                                                            | <b>Výrazne záporný</b><br>(-) (-)     | byť štíhla  | hladovanie a namáhavé cvičenie                                          | život ohrozujúca podváha a podvýživa (estetický ideál mo-) deliek) - <b>m. anorexia</b> . |
| <b>2. Exorektická</b>                                                                                            | <b>Kladný</b><br>(+) (+)              | byť štíhla  | závislosť na cvičení                                                    | život ohrozujúca podváha - <b>exorexia nervosa</b> .                                      |
| <b>3. Orthorektická</b><br>(vegánka, vegetariánka, makrobiotické stravovanie, iba biopotraviny, iba ovocie a i.) | <b>Výberový</b><br>(+) (-)            | byť zdravá  | posadnutosť zdravou výživou                                             | život ohrozujúca podváha – <b>orthorexia nervosa</b> .                                    |
| <b>4. Bulimička</b>                                                                                              | <b>Pozitívno-záporný</b><br>(+) (-)   | byť štíhla  | prejedanie sa a následné vracanie a použ. prehľad. - závislosť na jedle | p.úspešnosti správania (podváha - norma) – <b>mentálna bulímia</b> .                      |
| <b>5. Dietárka</b><br>(v čase diéty)                                                                             | <b>Záporný</b><br>(-)                 | byť štíhla  | diéta, hladovka cvičenie                                                | podľa úspešnosti diéty <b>podváha</b> – kult. ideál alebo <b>jojo</b> – efekt.            |
| <b>6. Normál</b>                                                                                                 | <b>Pozitívny</b><br>(normálny)<br>(+) | byť v norme | prijímanie jedla, (príjem a výdaj energie v rovnov.)                    | <b>normálna hmotnosť</b> podľa BMI (zdravotný ideál)                                      |
| <b>7. S nadváhou</b>                                                                                             | <b>Pozitívny</b><br>(+)               | je to jedno | prijímanie jedla nad výdaj energie                                      | <b>nadváha</b>                                                                            |
| <b>8. Obézna</b>                                                                                                 | <b>Výrazne pozitívny</b><br>(+) (+)   | je to jedno | prejedanie sa výrazne nad výdaj -závislosť na jedle                     | <b>obezita</b> (zdrav. komplikácie, Pikwickov syndróm)                                    |

Bulimička má emočne pozitívny a racionálne záporný postoj k jedlu. Miluje jedlo ale pretože chce byť štíhla, jedla sa zbavuje. Ani ľudom s nadváhou a obezitou nebolo vždy jedno ako vyzerajú, často sú to však neúspešní dietári, ktorú svoju snahu po štíhlom tele zamietli (pokiaľ nie je spôsobená závažným ochorením). Nie sú to však ľudia, ktorí by nevedeli, aký je kultúrny ideál a netúžili by po štíhlom vzhľade. Rovnako to nie sú ľudia, ktorým by ich lekári nepripomínali potrebu schudnúť, často aj kvôli vznikajúcim zdravotným ťažkostiam (diabetes, srdcovo-cievne ochorenia a i.). Recept, ako to urobiť, akoby bol mimo nich. Buď mimo ich vôle alebo mimo ich možností. A nakoniec si k svojmu telesnému vzhľadu utvoria svojbytnú a zaujímavú teóriu a vysvetlenie, prečo „to nejde“. Je pritom samozrejmé, že títo ľudia potrebujú pomoc a kvalitné rady, nie však recepty na superrýchle diéty zo ženských časopisov...

**Mentálna anorexia** (závislosť na hladovaní) je duševná choroba, ktorá sa vyznačuje abnormálnou snahou schudnúť. Chorý prijíma stále menej potravy, až nakoniec úplne odmieta jedlo. Základným príznakom anorexie je nízka telesná hmotnosť, aspoň o 15 % nižšia, než by človek mal mať vzhľadom k svojmu veku a výške. Obeťou trendu vychrtlosti sa môže stať každý. Najmä pokiaľ ide o ženu a ešte k tomu vo veku medzi štrnástimi a tridsiatimi rokmi. Pre dievčatá v období puberty je porucha

prijímu potravy dokonca typická. Po astme a obezite je to ich tretí najčastejší zdravotný problém. Psychológ František David Krch z Psychiatrickej kliniky 1. lekárskej fakulty UK v Prahe uvádza, že pomer chorých dievčat a chlapcov je 20 ku 1. Chlapci v priebehu dospievania skôr nadobúdajú svalovú hmotu a tak sa približujú kultúrnemu ideálu, zatiaľčo dievčatá sa tej predstave o ideálnej postave vzdávajú, pretože im pribúda telesný tuk, ktorého sa chcú zbaviť. Jiří Koutek, primár Detskej psychiatrickej kliniky pražskej Fakultnej nemocnice Motol, hovorí, že liečiť poruchy príjmu potravy je ťažké. O to viac, že dievčatá s anorexiou sa liečiť často ani nechcú, nevidia žiadny problém. Pri bulímii je spolupráca pacientiek lepšia, síce chcú byť takisto štíhle, ale vadí im to prejedanie sa. Anorektičky vyzerajú ako ospalé divožienky, ako sa tak prechádzajú po chodbách liečební. Podľa prieskumov umiera na podvýživu až 8 % anorektičiek a 2 % bulimičiek končí svoj život samovraždou alebo umiera na následky vracania. Prajú si byť štíhle a obetujú tomu doslova všetko na svete. Anorektička a bulimička majú podobný problém, ale líšia sa v tom, ako ho riešia. Anorektička nasadí drastickú diétu, ktorá nezriedka končí úplnou hladovkou. Postupne odmieta takmer všetky jedlá a pije len vodu alebo kávu. Pre anorektičky je ale typické okúzlenie jedlom – aj keď ho odmietanú prehltnúť, chuti a myšlienok naň za zbaviť nedokážu (Bedrnová, 2007).

**Mentálna bulímia** (závislosť na jedle) alebo vlčí hlad, je duševná choroba, ktorou trpí približne každá dvadsiata žena medzi 15 a 55 rokmi. Bulimička má hrôzu z tučnoty, súčasne si ale nedokáže jedlo odriecť. Po určitej dobe, keď sa snaží dodržiavať diétu, nevydrží a zje ohromné množstvo jedla. Toho sa potom snaží zbaviť pomocou zvracania alebo preháňadiel.

**Orthorexia nervosa** (závislosť na zdravej výžive) – je chorobná posadnutosť zdravou výživou a zdravým stravovaním. Takto postihnutí jedinci kontrolujú obsah živín, či plodiny boli vypestované na biofarme, jedia iba biopotraviny. Nutkanie zdravo sa stravovať podporujú spoločenské trendy, keď sa niektoré potraviny označujú ako nezdravé. Postupne jedinec konzumuje čoraz menej „zdravého“ jedla, bez farbív, konzervačných látok a vyhľadujú sa podobne ako pri mentálnej anorexii. Príznakom ochorenia je, keď dané osoby viac ako 3 hodiny premýšľajú o zdravom jedle, keď sa nestravujú s ostatnými spoločne a jedia sami, keď jedia len kvalitné veci a opovrhujú tými, ktorí sa stravujú normálne a jedia všetko. (Uprednostňujú sóju, tofu, ovocie a zeleninu pestovanú bez použitia chemických postrekov a hnojív)

**Exorexia** (závislosť na cvičení) – ľudia, ktorí prepadnú cvičeniu, nevedia s tým prestať. Myslia si, že ich organizmus zvládne všetko. Médiá nabádajú tých, čo chcú schudnúť, aby sa namiesto hladovania venovali športu, vďaka ktorému určite schudnú. Jedinci závislí na cvičení napriek tomu, že už nebezpečne chudnú, vyživajú sa v športe, pretože tu dosahujú dobré výsledky a realizujú sa. Ani si neuvedomujú, že sa stávajú od neho závislými. Ak vynechajú čo i len jeden tréning, okamžite sa u nich dostaví pocit viny. Príznaky tohto ochorenia sú rovnaké ako pri anorexii. Americká organizácia, ktorá sa zaoberá problémami stravovania, definuje exorexiu ako chorobu, ktorá je novodobým nástupcom doteraz známych diagnóz zapríčinených chudnutím (Exorexia, 2007).

Príbeh Petry (16 rokov):

*Petra sa rozhodla, že sa zmení, chcela sa čo najviac podobáť na Viktoriu Beckham, pretože sa celkom zbláznila do Davida Beckhama. Rozhodla sa, že sa zmení na neodolateľne krásnu, vycestuje za ním a zvedie ho. Zostavila si brutálne drastický tréningový plán. Petrin problém sa začal asi pred rokom, začala tvrdo trénovať a bola taká posadnutá svojím snom, že po hospitalizácii utiekla aj z nemocnice. hovorí: „Keď mi prišlo prvýkrát zle, vzali ma do nemocnice. Zistili, že trpím exorexiou. Ja som však nepočúvala rady lekárov, chcela som iba Davida!“ Petra bola celkom vysilená, keďže*

*takmer vôbec nejedla, často odpadávala. To, že jej chudnutie je príliš nebezpečné, si uvedomila až vtedy, keď sa už dávala smrti do očí (tamže).*

Pribeh Laury (17 rokov):

*Laura sa chcela zbaviť aspoň šiestich kilogramov a preto sa rozhodla, že ich „okreše“ na tzv. kardiostrojoch. Výsledok nedal na seba dlho čakať – všetci ju chválili, že sa jej tak rýchlo podarilo zhodiť. Laura bola neskutočne šťastná a hoci schudla oných šesť kil, pokračovala v boji s kilami stále ďalej. Laura chodila do posilňovne každý deň a niekedy vydržala cvičiť aj tri hodiny. Až do úplného vyčerpania! „Tréneri ma upozorňovali, že to preháňam, ale mňa to vôbec nezaujímalo. Pri behu som používala aj špeciálne oblečenie na chudnutie. Často mi bolo priam až na odpadnutie, ale pre mňa bolo dôležitejšie schudnúť, na kamarátov mi nezostala žiadna energia. Darmo Laura chudla, sama na sebe rozdiel nevidela, napriek tomu, že jej pod tričkom priam trčali rebrá. Napokon ju rodičia vzali k psychológovi, ktorý vyriekol diagnózu – exorexia (tamže).*

- V ďalšom kroku sme sa respondentov opýtali: *Jete všetko bez obmedzenia?*

Tabuľka 11: Spôsob stravovania

|   | Jete všetko<br>bez obmedzenia ? | Hmotnosť |     |       |     |                    |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|---------------------------------|----------|-----|-------|-----|--------------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                 | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha<br>obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                 | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.               | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | jem úplne všetko                | 31       | 66  | 219   | 55  | 36                 | 55  | 136      | 47  | 150  | 69  | 286   | 56  |
| 2 | trochu sa obmedz.               | 16       | 34  | 162   | 41  | 23                 | 35  | 137      | 47  | 64   | 30  | 201   | 40  |
| 3 | držím diétu                     | 0        | 0   | 14    | 4   | 7                  | 11  | 19       | 7   | 2    | 1   | 21    | 4   |
| 4 | držím hladovku                  | 0        | 0   | 0     | 0   | 0                  | 0   | 0        | 0   | 0    | 0   | 0     | 0   |
|   | <b>SPOLU</b>                    | 47       | 100 | 395   | 100 | 66                 | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

56 % respondentov je úplne všetko (47 % žien a 69 % mužov), ostatní sa v jedení obmedzujú (40 %) a 4 % drží diétu. V jedení sa obmedzujú aj jedinci s normálnou hmotnosťou (45 %) i jedinci s nadváhou (46 %)

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v obmedzovaní sa v jedení u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 30,27$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Muži sa väčšmi vyjadrili, že *jedia úplne všetko* (Ž: 47 %, M: 69 %), ženy sa väčšmi *trochu obmedzujú* (Ž: 47 %, M: 30 %), alebo *držia diétu* (Ž: 7 %, M: 1 %). Čo ale znamená – trochu sa obmedzujem ?

*Muži častejšie jedia všetko* (69 %) než ženy (47 %). V každej hmotnostnej kategórii bolo podobné množstvo jedincov, ktorí sa v jedle obmedzovali. Všetko konzumuje 66 % respondentov s podváhou, 55 % s normou a 55 % respondentov s nadváhou. Trochu sa obmedzuje 34 % respondentov s podváhou, 33 % s normou a 35 % s nadváhou. Diétu drží 5 % žien s normou a 21 % žien s nadváhou.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel v stravovaní medzi mužmi a ženami s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 10,29$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ).

Muži významne častejšie *jedia úplne všetko* (Ž: 52 %, M: 100 %), ženy sa väčšmi *trochu obmedzujú* (Ž: 48 %, M: 0 %).



**Norma.** Rozdiel v stravovaní medzi mužmi a ženami s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 16,06$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). V kategórii normálnej hmotnosti sa už obmedzujú aj muži v jedení. Ženy sa významne častejšie *trochu obmedzujú* (Ž: 47 %, M: 33 %), muži väčšmi *jedia úplne všetko* (Ž: 47 %, M: 66 %).

**Obezita.** Rozdiel v stravovaní medzi mužmi a ženami bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 12,09$ , D.F. = 2,  $p = 0,003$ ). Muži s nadváhou častejšie *jedia úplne všetko* (Ž: 36 %, M: 73 %), ženy s nadváhou sa častejšie *obmedzujú* (Ž: 42 %, M: 27 %) a významne častejšie *držia diétu* (Ž: 21 %, M: 0 %). Momentálne nedrží diétu ani jeden muž s nadváhou, oproti tomu 21 % žien s nadváhou diétu drží. Dokonca i ženy s podváhou (skoro polovica 48 %) sa v jedení trochu obmedzujú. Znamená to, že mužom nezáleží na štíhlosti tak ako ženám.

Muži teda častejšie *jedia úplne všetko*, ženy sa v jedení vždy obmedzujú, bez ohľadu na hmotnosť. Zvyšovaním hmotnosti žien sa zvyšuje frekvencia držania diéty u žien.

#### 2.4.2. Držanie diéty v živote

*Ludia všeobecne realizujú ako diétu:*

1. *Hladovku* - nejedia nič, okrem kávy a minerálok, (prípadne jedného jablka alebo rožka, alebo nízkotučného jogurtu) – to je asi 250 Kcal za deň, čo je menej ako príjem potravín v koncentračnom tábore, priemerná žena takúto formu hladovky vydrží týždeň, anorektičky žiaľ aj dlhšie až do úplného vyhladovania a hospitalizácie,

2. *Kvantitatívnu diétu* – klasické počítanie prijatých kalórií za deň, tak si človek môže nastaviť diétu na rôzny stupeň prísnosti, tento spôsob sa uplatňuje aj pri určitých ochoreniach, kde je potrebné obmedziť počet prijatých kalórií a redukovať hmotnosť (diabetes, srdcovo-cievne ochorenia a i.). Výhodou tejto formy redukcie hmotnosti je zachovaná pestrosť stravy, po čase jedinec dokáže odhadnúť množstvo prijatých Kcal za deň a tak kontrolovať svoju hmotnosť na rozumnej úrovni. Priemerná žena vo veku 18 – 34 rokov pri strednej fyzickej práci mala prijať 2 600 kcal, muži 3000 kcal. Pri sedavom zamestnaní je to o niečo menej prijatých kcal: ženy 2 300 kcal, muži 2700 kcal. Redukčná diéta pre tučných a diabetikov znamená príjem 1450 kcal za deň.

3. *Kvalitatívnu diétu* – je založená na uprednostňovaní určitých potravín, pričom ostatné sú absolútne zakázané. Takýchto diét je nespočetné množstvo, sú viac alebo menej „rozumné“. Nevýhodou tohto typu diéty je ich jednostrannosť, takže organizmus je o niektoré dôležité látky ochudobnený, čo môže viesť až k poškodeniu organizmu. Napríklad nedostatok živočíšnych bielkovín vedie k zníženiu vit. B, a Fe v krvi, môže vzniknúť anémia pri vegetariánskej strave, ovocné a zeleninové diéty príliš odvodňujú organizmus, čo vedie k poklesu tlaku a k možným kolapsom, výlučne mäsová diéta (napr. populárna Atkinsonova) zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, čo súvisí so vznikom srdcovo-cievnych ochorení, vysokého tlaku a zvyšuje riziko nádorových ochorení a môže provokovať žľzníkové ťažkosti. Po mojom osobnom prieskume v časopisoch som takýchto kvalitatívnych diét napočítala 21, ale je ich určite viac a sú založené na mnohých vedeckých i menej vedeckých až absurdných teoretických východiskách, ktoré presviedčajú čitateľa o ich účinnosti: *Atkinsonova diéta* (tuková a bezsacharidová diéta), *diéta podľa krvných skupín*, *diéta s polievkami na chudnutie* (tukožrútska, ázijská a talianska polievka), *pôst alebo detoxikačná diéta* (ovocie, zelenina, štavý), *instantné diéty* (zakúpené v lekárni vo forme prášku rozpustiť vo vode alebo v mlieku), *ovocná diéta*, *diéta s kyslou kapustou*, *plážová diéta*, *zónová diéta* (cieľom je dosiahnuť čo najnižšiu hladinu

inzulínu v krvi), *šparglová diéta*, *cestovinová diéta*, *zemiaková diéta*, *3D diéta* (módneho návrhára K. Lagerfelda), *talianska diéta*, *jahodová diéta*, *diéta zo záhrady a lesa*, *hroznová diéta*, *jablková diéta*, *zmrzlinová diéta*, *chudnutie podľa svojich farieb*, *nová šťastná diéta* a i.

4. *Delená strava* – táto forma diéty bola pomerne široko spopularizovaná (najmä herečkou Lenkou Kořínkovou) a sú jedinci, ktorí ju úspešne realizujú a redukujú svoju hmotnosť na základe delenia potravín na živočíšne a rastlinné. Princíp delenia potravín vychádza z predpokladu, že si bielkoviny (kyselinotvorné) a sacharidy (zásadotvorné) pri trávení navzájom preakážajú. Konzumuje sa teda každá skupina potravín oddelene. Znamená to, že tradičné mäso s prílohou je zakázané, buď mäso alebo len zemiaky na obed. Niekomu táto forma konzumácie nechutí. Efekt zrejme spočíva aj v tom, že postupne sa znižujú porcie prijatej stravy, keďže zákaz kombinácii istých potravín chuť prijateľného jedla trochu „znehodnocuje“. (Skúste jesť pečené kura, bez ryže a zemiakov, len so zeleninou). Niektorí môžu aj pribrať, pretože sa objem porcií nijak neobmedzuje a môžu po čase chýbať niektoré živitiny (vitamíny, minerály).

5. *Nemocničný diétny systém pri určitých ochoreniach* – základné diéty, ktoré musí nemocnica zvládnuť (0 – 13), sú svojou receptúrou, zložením i technologickými návodmi podrobne uvedené v *jednotnom diétnom systéme* a indikované pre určité typy ochorení (Bučko, Šimončíč, 1985). Od týchto diét sa odvodzujú špeciálne diéty (4) s užšími indikáciami. Medzi základné diéty patrí: tekutá, kašovitá, šetriaca (2850 kcal), racionálna, s obmedzením tuku, bielkovinová bez zvyškov, nízkobielkovinová, nízkocholesterolová, redukčná (1450 kcal), diabetická, neslaná – šetriaca, výživná strava (3350 kcal), strava batoliat, strava väčších detí.

Uvedené diéty kombinujú kvantitatívny a kvalitatívny prístup k jedlu, vylučujú sa isté nevhodné potraviny a zároveň sa dodržiava prijaté množstvo kcal vzhľadom na jednotlivé zdravotné indikácie pacientov v nemocničnom ošetrovaní. Zároveň sa doporučuje pacientom pokračovať v takomto stravovaní aj v domácom ošetrovaní, niekedy i dlhodobo (napr. diabetes).

- V ďalšom kroku sme sa respondentov opýtali: *Skúšali ste niekedy v živote držať diétu?*

Tabuľka 12: Držanie diéty v živote

|   | Skúšali ste niekedy v živote držať diétu ? | Hmotnosť |     |       |     |                    |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|--------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|--------------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                            | Podváž   |     | Norma |     | Nadváha<br>obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                            | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.               | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | Ano                                        | 19       | 40  | 177   | 45  | 45                 | 68  | 206      | 71  | 35   | 16  | 241   | 47  |
| 2 | Nie                                        | 28       | 60  | 218   | 55  | 21                 | 32  | 86       | 29  | 181  | 84  | 267   | 53  |
|   | SPOLU                                      | 47       | 100 | 395   | 100 | 66                 | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Diétu v živote držalo až 47 % respondentov, z toho až 71 % žien a len 16 % mužov. Znamená to, že diétami sa zaoberajú výlučne alebo prevažne ženy.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v držaní diéty u **žien a mužov** bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 147,05$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Ženy sa väčšmi vyjadrili, že v živote *skúšali držať diétu* (Ž: 71 %, M: 16 %), muži naopak väčšmi *nedržali žiadnu diétu* (Ž: 29 %, M: 84 %).

Vidíme, že jedinci s podváhou sa väčšmi vyjadrili, že nikdy v živote nedržali diétu (P: 60 %, O: 32 %), jedinci s nadváhou a obezitou naopak väčšmi uviedli, že v živote skúšali *držať diétu* (P: 40 %, O: 68 %).

Zistili sme, že ženy sú výrazne častejšími realizátorkami diét ako muži. Čím je vyššia hmotnosť jedinca, tým sa v jedení viac obmedzuje. Čím je vyššia hmotnosť jedinca, tým je jeho skúsenosť s diétami vyššia.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel v držaní diéty v živote mužov a žien s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 13,53$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Ženy s podváhou väčšmi držali v živote diétu (Ž: 58 %, M: 0 %), muži ju v živote väčšmi *nedržali vôbec* (Ž: 42 %, M: 60 %).

**Norma.** Rozdiel v držaní diéty v živote mužov a žien s normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 125,26$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

Ženy s normou tiež väčšmi držali v živote diétu (Ž: 69 %, M: 12 %), muži s normou častejšie žiadnu diétu *nedržali* (Ž: 31 %, M: 88 %).

Znamená to, že čím viac rastie hmotnosť jedincov, tým viac rastie aj frekvencia držania diét v živote.

**Nadváha a obezita.** Rozdiel v držaní diét v živote mužov a žien s nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 20,18$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

Diétu držali častejšie ženy s nadváhou než muži s nadváhou (Ž: 94 %, M: 42 %), muži častejšie *vôbec nedržali diétu*, aj keď mali nadváhu (Ž: 6 %, M: 58 %).

Ukázalo sa, že ženy s nadváhou a obezitou 2x častejšie držali v živote diétu než muži s nadváhou až obezitou. Ženy s normou tiež väčšmi držali v živote diétu (Ž: 69 %, M: 12 %).

Držanie diéty ešte neznamená, že človek bude mať hmotnosť v norme. Častejšími dietármi sú paradoxne práve tuční ľudia. Keďže skoro 70 % obéznych ľudí držalo diétu (až 94 % žien) a napriek tomu sú tuční, ukazuje sa, že diéta sama osebe im veľký efekt nepriniesla.

Diétu držalo 58 % žien s podváhou, 69 % žien s normou, až 94 % žien s nadváhou. Diétu držalo 12 % mužov s normou, 42 % s nadváhou a 0 % mužov s podváhou. Znamená to, že ženy sú častejšími realizátorkami diét než muži. *Obezitofóbia* zasahuje dievčatká najmä v období ich dospievania, keď sa z chudých a vycivených dievčat stávajú ženy. Je to čosi prirodzené, prečo by sa mali hanbiť za svoje „tučné ruky“, „tučnú tvár“, „pritučné nohy“, „veľké boky“, keď je to normálne štádium dospievania?

### 2.4.3. Efekt diéty

Zaujímalo nás, do akej miery rôzne diéty účinkujú. Či respondentom priniesli želaný výsledok.

- V ďalšom kroku sme respondentom tladali úlohu: *Ak ste niekedy v živote držali diétu, napíšte, s akým úspechom.*

Tabuľka 13: Efekt diéty

|   | Ak ste niekedy v živote držali diétu, napíšte, s akým úspechom: | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|-----------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                                 | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                                 | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | nič sa nezmenilo                                                | 8        | 42  | 23    | 13  | 2               | 4   | 25       | 12  | 8    | 23  | 33    | 14  |
| 2 | trochu som schud.                                               | 9        | 47  | 118   | 67  | 34              | 76  | 141      | 68  | 20   | 57  | 161   | 67  |
| 3 | veľmi som schudla                                               | 2        | 11  | 36    | 20  | 9               | 20  | 40       | 19  | 7    | 20  | 47    | 20  |
|   | <b>SPOLU</b>                                                    | 19       | 100 | 177   | 100 | 45              | 100 | 206      | 100 | 35   | 100 | 241   | 100 |

Diéty držali s takýmto úspechom: u 14 % sa po diéte nič nezmenilo (hovoriť to 12 % žien a 23 % mužov), 67 % trochu schudlo a 20 % dokonca veľmi schudlo.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v efekte diéty u **žien a mužov** nebol štatisticky významný. O niečo väčší pocit úspešnosti bol však na strane žien, než mužov, že *trochu schudli* si myslí 68 % žien a 57 % mužov.

Najmenej sa teda darilo schudnúť *jedincom s podváhou* v tomto čase (42 %) ženám a mužom v tomto čase s normou (29 %). Čo je asi normálne, lebo „nemali z čoho chudnúť“.

Znamená to, že čím je hmotnosť vyššia, tým je krátkodobý efekt diéty vyšší.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

Rozdiel v efekte diéty medzi mužmi a ženami v jednotlivých hmotnostných kategóriách nebol štatisticky významný.

### 2.4.4. Dlhodobý efekt diéty

V ďalšom kroku sme sa respondentov opýtali: *Dokázali ste si získanú váhu udržať?*

Tabuľka 14: Dlhodobý efekt diéty

|   | Dokázali ste si získanú váhu udržať ? | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|---------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                       | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                       | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | áno                                   | 11       | 58  | 90    | 51  | 13              | 29  | 97       | 47  | 17   | 49  | 114   | 47  |
| 2 | nie, opäť som prib.                   | 8        | 42  | 87    | 49  | 32              | 71  | 109      | 53  | 18   | 51  | 127   | 53  |
|   | <b>SPOLU</b>                          | 19       | 100 | 177   | 100 | 45              | 100 | 206      | 100 | 35   | 100 | 241   | 100 |

Čo sa týka dlhodobého efektu diéty, tak len menej ako polovica dietárov si dokázala svoju hmotnosť udržať (47 %), väčšina opäť pribrala (53 %).

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v dlhodobom efekte diéty u **žien a mužov** nebol štatisticky významný. Udržať váhu sa podarilo 47 % žien a 49 % mužov. Dalo by sa povedať, že len každý druhý dietár si udrží získanú hmotnosť, ostatní čelia pocitu neúspechu.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

*Rozdiel v dlhodobom efekte diéty medzi mužmi a ženami v jednotlivých hmotnostných kategóriách nebol štatisticky významný.*

### 2.4.5. Pocity pri diéte – škála

Alimentárny popud je veľmi silný, vedomie hladujúceho človeka je naplnené úsilím o získanie potravy za každú cenu. Hladovať vydrží mladý a zdravý človek asi 70 dní, potom sú už poškodenia organizmu nezvratné a smrteľné. Psychologický vplyv hladovania bol skúmaný napr. vo výskumnom projekte tzv. „Carnegie-Experiments“ (F. C. Benedict, 1915) a „Minnesota Experiments“ (A. Keys, J. Brozek a ďalší 1950, J. Brozek, H. Guetzkov a ďalší (1951, 1952). Experimenty realizované na Minesotskej univerzite sa týkali 32 dobrovoľných pokusných osôb – zdravých mužov, ktorí boli vystavení na dobu 24 týždňov pri výžive redukovanej na 1370 kalórii denne. V priebehu tohto výskumu sa u hladujúcich objavovali dramatické zmeny v ich psychike, ktoré vytvárali určitý syndróm, nazvaný „neuróza z hladovania“. Charakteristickými črtami tohto syndrómu boli: zvýšená dráždivosť, nervozita, emočná labilita, depresivita, poruchy koncentrácie pozornosti, zúženie záujmov, pokles sexuálnych tendencií, rôzne prejavy podivínstva, strata humoru, zníženie úrovne inteligencie, obsedantné predstavy a myšlienky týkajúce sa jedenia. Pokusné osoby vykazovali záujem o varenie a čítanie kuchárskych kníh. Pokusné osoby temer stále hovorili o jedle, stáli sa apatickými, netaktnými a vykazovali ztratu sociálnej adaptácie (in Nakonečný, 1996).

- V ďalšom kroku sme respondentom uložili: *Ak ste držali niekedy diétu alebo hladovku, zakrúžkujte na posudzovacej škále (stupnici), ako ste sa pritom cítili (stupnica od -5 až po 5).*

Tabuľka 15: Pocity pri diéte - stupnica

|   | Ak ste držali niekedy diétu, alebo až hladovku, ako ste sa pritom cítili ? | Hmotnosť |    |       |    |                    |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|----|--------------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|   |                                                                            | Podváha  |    | Norma |    | Nadváha<br>obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|   |                                                                            | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.               | %  | abs.     | %  | abs. | %  | abs.  | %  |
| 1 | -5                                                                         | 0        | 0  | 10    | 6  | 2                  | 4  | 12       | 6  | 0    | 0  | 12    | 5  |
| 2 | -4                                                                         | 0        | 0  | 0     | 0  | 0                  | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |
| 3 | -3                                                                         | 2        | 11 | 12    | 7  | 2                  | 4  | 16       | 8  | 0    | 0  | 16    | 6  |
| 4 | -2                                                                         | 11       | 58 | 12    | 7  | 11                 | 24 | 27       | 13 | 7    | 20 | 34    | 14 |
| 5 | -1                                                                         | 4        | 21 | 47    | 27 | 11                 | 24 | 57       | 28 | 5    | 15 | 62    | 26 |
| 6 | 0                                                                          | 3        | 16 | 21    | 12 | 7                  | 16 | 24       | 12 | 7    | 20 | 31    | 13 |
| 7 | 1                                                                          | 5        | 26 | 12    | 7  | 4                  | 9  | 17       | 8  | 4    | 11 | 21    | 9  |
| 8 | 2                                                                          | 0        | 0  | 15    | 8  | 2                  | 4  | 12       | 6  | 5    | 14 | 17    | 7  |

|    |   |   |   |    |    |   |    |    |    |   |    |    |    |
|----|---|---|---|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|
| 9  | 3 | 0 | 0 | 23 | 13 | 7 | 16 | 25 | 12 | 5 | 14 | 30 | 12 |
| 10 | 4 | 0 | 0 | 9  | 5  | 0 | 0  | 7  | 3  | 2 | 6  | 9  | 4  |
| 11 | 5 | 0 | 0 | 9  | 5  | 0 | 0  | 9  | 4  | 0 | 0  | 9  | 4  |

Len 13 % respondentov uvádzalo, že sa cítili počas diéty indiferentne (ani dobre, ani zle - 0). Polovica – 51 % sa cítila zle (-5 až -1), 36 % dobre (1 až 5).

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v pocitoch pri diéte u **žien a mužov** bol štatisticky významný. *Neprijemnejšie pocity* pri diéte (od -5 do -1) prežívali väčšmi ženy ako muži (Ž: 55 %, M: 35 %,  $\chi^2 = 4,83$ , D.F. = 1,  $p = 0,028$ ).

O niečo horšie teda znášali diétu ženy než muži. Najhoršie sa cítili jedinci s podváhou (90 %), potom jedinci s nadváhou (56 %) a s normou (47 %). Zrejme jedinci s momentálnou podváhou si aplikovali najsilnejšiu diétu, alebo aj tak jedli striedmo a príjem potravy si najextrémnejšie znížili.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

Rozdiely v pocitoch pri diéte na škále neboli u mužov a žien štatisticky významné.

### 2.4.6. Pocity a prežívanie pri diéte

Pre potreby klasickej štúdie Minnesotskej univerzity sa skupina dobrovoľníkov a dobrovoľníčok podrobila dlhotrvajúcej nízkokalorickej diéte. Skúmané osoby boli mladí a zdraví jedinci, ktorí sa vyznačovali vysokoorganizovaným egom, citovou stabilitou a dobrými intelektuálnymi schopnosťami. V šesťmesačnom období sa im prísun potravy znížil na polovicu – typická technika pre redukciu hmotnosti žien. Po strate približne 25 % pôvodnej telesnej hmotnosti sa dali pozorovať ničivé vplyvy polohladovania. Subjekty sa začali stále intenzívnejšie zaujímať o potravu a jedenie, väčšina trpela nejakou formou emocionálnej poruchy, vrátane depresie, hypochondrie, hystérie, výbuchov hnevu a v niektorých prípadoch i psychotických prejavov rozkladu osobnosti. Potom stratili schopnosť úspešne vykonávať prácu a zaradiť sa do spoločnosti vinou apatie, zníženej energie a pohotovosti, spoločenskej izolovanosti a zníženého záujmu o sex. Niekoľko subjektov zistilo, že nepretržite jedia, kým iní sa dostali do neovládateľného kolotoča obžerstva a vracania. Vlčí hlad pretrvával, dokonca aj v čase medzi dvoma výdatnými jedlami. Hladovanie ničí osobnosť. Hilde Bruch hovorí, že anorektickí pacienti tak ako iní hladujúci sa vyznačujú pozoruhodným uniformným správaním a emocionálnym vzorcom až dovtedy, kým trochu nepriberú. Ako uvádza R. Pollack Seid (1989), podvýživa spôsobuje letargiu, depresiu a podráždenosť. Telesný metabolizmus sa spomaľuje a hlad doženie hladnú osobnosť k posadnutosti jedením a je paradoxné, že držanie diéty môže samo osebe vyvolať obsesívne správanie, obžerstvo aj tučnotu (Wolf, 2000).

- V ďalšom kroku sme respondentom zadali úlohu: *Ak ste držali niekedy diétu alebo až hladovku, uveďte, aké ste pritom mali pocity.*

Tabuľka 16: Pocity a prežívanie pri diéte

|    | Zakrúžkujte, aké ste pri tom mali pocity. | Hmotnosť |    |       |    |                    |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|----|-------------------------------------------|----------|----|-------|----|--------------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|    |                                           | Podváha  |    | Norma |    | Nadváha<br>obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|    |                                           | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.               | %  | abs.     | %  | Abs. | %  | abs.  | %  |
| 1  | tešila som sa na to,                      | 5        | 26 | 73    | 41 | 25                 | 56 | 95       | 46 | 8    | 23 | 103   | 43 |
| 2  | čakala som, ako sa                        | 0        | 0  | 19    | 11 | 7                  | 16 | 16       | 8  | 10   | 29 | 26    | 11 |
| 3  | vážila som sa                             | 5        | 26 | 47    | 27 | 17                 | 38 | 60       | 29 | 9    | 26 | 69    | 29 |
| 4  | cítila som sa fajn                        | 2        | 11 | 65    | 37 | 22                 | 49 | 66       | 32 | 23   | 66 | 89    | 37 |
| 5  | pocit hladu bol                           | 0        | 0  | 13    | 7  | 0                  | 0  | 8        | 4  | 5    | 14 | 13    | 5  |
| 6  | bola som                                  | 11       | 58 | 110   | 62 | 32                 | 71 | 130      | 63 | 23   | 66 | 153   | 63 |
| 7  | vedela som, že to                         | 4        | 21 | 20    | 11 | 10                 | 22 | 24       | 12 | 10   | 29 | 34    | 14 |
| 8  | mala som strašnú                          | 6        | 32 | 48    | 27 | 13                 | 29 | 63       | 31 | 4    | 11 | 67    | 28 |
| 9  | mala som len                              | 2        | 11 | 9     | 5  | 2                  | 4  | 11       | 5  | 2    | 6  | 13    | 5  |
| 10 | cítila som sa                             | 2        | 11 | 14    | 8  | 0                  | 0  | 16       | 8  | 0    | 0  | 16    | 7  |
| 11 | bola som na seba                          | 5        | 26 | 46    | 26 | 27                 | 60 | 75       | 36 | 3    | 9  | 78    | 32 |
| 12 | aj keď som sa zle                         | 2        | 11 | 14    | 8  | 2                  | 4  | 12       | 6  | 6    | 17 | 18    | 7  |
| 13 | postupne som                              | 0        | 0  | 48    | 27 | 17                 | 38 | 58       | 28 | 7    | 20 | 65    | 27 |
| 14 | pocit hladovania                          | 2        | 11 | 10    | 6  | 2                  | 4  | 12       | 6  | 2    | 6  | 14    | 6  |
| 15 | na nič iné som                            | 2        | 11 | 22    | 12 | 4                  | 9  | 28       | 14 | 0    | 0  | 28    | 12 |
| 16 | tešila som sa, čo                         | 0        | 0  | 58    | 33 | 14                 | 31 | 68       | 33 | 4    | 11 | 72    | 30 |
| 17 | tešila som sa, že                         | 1        | 5  | 60    | 34 | 17                 | 38 | 71       | 34 | 7    | 20 | 78    | 32 |
| 18 | mala som pocit, že                        | 0        | 0  | 2     | 1  | 0                  | 0  | 2        | 1  | 0    | 0  | 2     | 1  |
| 19 | pocit hladovania                          | 0        | 0  | 17    | 10 | 2                  | 4  | 14       | 7  | 5    | 14 | 19    | 8  |
| 20 | nenávidela som                            | 3        | 16 | 11    | 6  | 2                  | 4  | 16       | 8  | 0    | 0  | 16    | 7  |
| 21 | cítila som sa                             | 2        | 11 | 13    | 7  | 3                  | 7  | 18       | 9  | 0    | 0  | 18    | 7  |
| 22 | bola som nervózna                         | 2        | 11 | 36    | 20 | 5                  | 11 | 40       | 19 | 3    | 9  | 43    | 18 |
| 23 | zbytočne som                              | 0        | 0  | 10    | 6  | 0                  | 0  | 10       | 5  | 0    | 0  | 10    | 4  |
| 24 | bola som v práci                          | 0        | 0  | 9     | 5  | 0                  | 0  | 9        | 4  | 0    | 0  | 9     | 4  |
| 25 | cítila som sa slabá                       | 7        | 37 | 40    | 23 | 13                 | 29 | 58       | 28 | 2    | 6  | 60    | 25 |
| 26 | bolela ma strašne                         | 0        | 0  | 12    | 7  | 2                  | 4  | 14       | 7  | 0    | 0  | 14    | 6  |
| 27 | bolel ma žalúdok                          | 0        | 0  | 11    | 6  | 0                  | 0  | 11       | 5  | 0    | 0  | 11    | 5  |
| 28 | mala som úplne                            | 0        | 0  | 2     | 1  | 2                  | 4  | 4        | 2  | 0    | 0  | 4     | 2  |
| 29 | odpadla som od                            | 2        | 11 | 0     | 0  | 0                  | 0  | 2        | 1  | 0    | 0  | 2     | 1  |
| 30 | nedalo sa to                              | 0        | 0  | 13    | 7  | 0                  | 0  | 13       | 6  | 0    | 0  | 13    | 5  |

Pocity pri diéte boli najčastejšie takéto: bola som spokojná, že niečo robím pre seba (63 %), tešila som sa na to, čo pekné si oblečiem, cítila som sa fajn (37 %), bola som na seba hrdá (32 %), tešila som sa, že sa konečne zmestím do vypasovaných riflí a že očarím okolie (32 %), tešila som sa, čo na to povedia známi, keď ma uvidia (30 %), vážila som sa každý deň (29 %), cítila som sa slabá a unavená (25 %), bola som nervózna a agresívna (18 %), vedela som, že to dokážem, že sa nevzdám (14 %), na nič iné som nemyslela, len na to, ako schudnúť (12 %), pocit hladovania už postupne prestal byť nepríjemný, naopak bol lepší, ako keď som normálne jedla (8 %), cítila som sa malátna, akoby nadrogovaná (7 %), aj keď som sa zle cítila, vedela som, že budem úspešná (7 %), nenávidela som ostatných, ktorí normálneedia (7 %), pocit hladovania sa postupne ukázal ako príjemný (6 %), bolela ma strašne hlava (5 %), pocit hladu bol príjemný (5%) a i.

Najnebezpečnejšie vyjadrenia z hľadiska rizika anorexie boli tieto:

- *pocit hladu bol príjemný* (5 %),
- *mala som len príjemné pocity* (5 %),
- *bola som na seba hrdá* (32 %),
- *postupne som prestávala cítiť hlad* (27 %),
- *pocit hladu sa postupne ukázal ako príjemný* (6 %),
- *cítla som sa malátna, akoby nadrogovaná* (7 %),
- *cítla som sa slabá a unavená* (25 %),
- *na nič iné som nemyslela, len na to, ako schudnem* (12 %).

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Rozdiel v pocitoch pri držaní diéty u **žien a mužov** bol štatisticky významný. Ženy sa častejšie vyjadrili, že sa *tešili, čo pekné si oblečú* (Ž: 46 %, M: 23 %,  $\chi^2 = 6,61$ , D.F. = 1,  $p < 0,010$ ), *mala som strašnú chuť najesť sa* (Ž: 31 %, M: 11 %,  $\chi^2 = 5,47$ , D.F. = 1,  $p = 0,020$ ), *bola som na seba hrdá* (Ž: 36 %, M: 9 %,  $\chi^2 = 10,59$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ), *na nič iné som nemyslela, len na to, ako schudnúť* (Ž: 14 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 5,38$ , D.F. = 1,  $p = 0,021$ ), *tešila som sa, čo na to povedia známi, keď ma uvidia* (Ž: 33 %, M: 11 %,  $\chi^2 = 6,65$ , D.F. = 1,  $p = 0,010$ ), *cítla som sa slabá a unavená* (Ž: 28 %, M: 6 %,  $\chi^2 = 8,06$ , D.F. = 1,  $p = 0,005$ ).

Muži sa vyjadrili častejšie takto: *čakal som, ako sa mi zmení život, keď schudnem* (Ž: 8 %, M: 29 %,  $\chi^2 = 13,45$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *cítil som sa fajn* (Ž: 32 %, M: 66 %,  $\chi^2 = 14,57$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *pocit hladu bol príjemný* (Ž: 4 %, M: 14 %,  $\chi^2 = 6,34$ , D.F. = 1,  $p = 0,012$ ), *vedel som, že to dokážem, že to nevzdám* (Ž: 12 %, M: 29 %,  $\chi^2 = 7,07$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ), *aj keď som sa cítil zle, vedel som, že budem úspešný* (Ž: 6 %, M: 17 %,  $\chi^2 = 5,54$ , D.F. = 1,  $p = 0,019$ ).

Akoby sa u mužov – dietárov odrážala väčšia odvaha a odhodlanie vydržať diétu. Naopak u žien bola výraznejšia potreba pekne sa obliecť a zapôsobiť na okolie ako motivácia diétovania.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Norma.** Viac negatívnych príznakov bol u žien s normálnou hmotnosťou ako mužov. Ženy s normou sa častejšie cítili takto: *tešila som sa na to, čo pekné si oblečiem* (Ž: 46 %, M: 10 %,  $\chi^2 = 58,66$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *mala som strašnú chuť najesť sa* (Ž: 28 %, M: 19 %,  $\chi^2 = 26,49$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *bola som na seba hrdá* (Ž: 29 %, M: 5 %,  $\chi^2 = 35,08$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *na nič iné som nemyslela, len na to, ako schudnem* (Ž: 14 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 17,42$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *tešila som sa na to, čo na to povedia známi, keď ma uvidia* (Ž: 36 %, M: 10 %,  $\chi^2 = 42,97$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *tešila som sa konečne na to, že sa konečne zmestím do vypasovaných riflí* (Ž: 35 %, M: 24 %,  $\chi^2 = 34,30$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *cítla som sa malátna, akoby nadrogovaná* (Ž: 8 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 10,05$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), *bola som nervózna a agresívna* (Ž: 23 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 29,62$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *cítla som sa slabá a unavená* (Ž: 26 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 32,28$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *bolela ma strašne hlava* (Ž: 8 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 9,25$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), *bolel ma žalúdok* (Ž: 7 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 8,46$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ), *nedalo sa to vydržať* (Ž: 8 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 10,05$ , D.F. = 1,  $p < 0,002$ ).

Muži častejšie uviedli: *cítil som sa fajn* (Ž: 34 %, M: 57 %,  $\chi^2 = 18,80$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *vedel som, že to dokážem, že sa nevzdám* (Ž: 10 %, M: 19 %,  $\chi^2 = 4,47$ , D.F. = 1,  $p = 0,035$ ).



**Nadváha a obezita.** Ženy častejšie uvádzali, že sa cítili takto: *mala som strašnú chuť najesť sa* (Ž: 42 %, M: 0 %,  $\chi^2 = 8,26$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ), *bola som na seba hrdá* (Ž: 81 %, M: 14 %,  $\chi^2 = 17,70$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *postupne som prestávala cítiť hlad* (Ž: 52 %, M: 7 %,  $\chi^2 = 8,11$ , D.F. = 1,  $p = 0,005$ ), *tešila som sa, že sa konečne zmestím do vypasovaných riflí* (Ž: 48 %, M: 14 %,  $\chi^2 = 4,77$ , D.F. = 1,  $p = 0,029$ ).

Muži častejšie prežívali toto: *čakal som ako sa mi zmení život, keď schudnem* (Ž: 6 %, M: 36 %,  $\chi^2 = 6,29$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ), *cítil som sa fajn* (Ž: 35 %, M: 79 %,  $\chi^2 = 13,45$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ), *vedel som, že to dokážem, že to nevzdám* (Ž: 13 %, M: 43 %,  $\chi^2 = 5,01$ , D.F. = 1,  $p = 0,026$ ).

Ženy s nadváhou ťažšie znášajú diétu, majú veľkú chuť najesť sa, zároveň sa u niektorých strácal pocit hladu (u 52 %), čo znamená, že vplyvom diéty prestávali reagovať na prirodzenú telesnú potrebu sa najesť, čo v sebe skrýva riziko anorexie.

## 2.5. ESTETICKÉ NORMY A HODNOTY VZŤAHUJÚCE SA NA VLASTNÉ TELO

Zaujímalo nás takisto, či deficit v estetických hodnotách – v prípade obezity mení preferenciu iným smerom, alebo naopak fixuje záujem človeka na hodnoty spojené s dokonalým telom. Či ľudia nespokojní so svojím telom strácajú o fyzickú krásu a dokonalosť záujem, alebo sa naopak na tieto hodnoty nadmerne a nezdravo fixujú. Vychádzali sme pritom z hodnotového posunu dôrazu na zovňajšok a jeho úpravu. *Kult tela* sa totiž môže zaujímavo prejavovať v celom spektre životných hodnôt.

### 2.5.1. Životné hodnoty

• Respondentov sme sa spýtali, *čo je pre nich v živote najdôležitejšie*. Mohli si vybrať z 18 kategórií, pričom sme cielene do už skúmaných kategórií začlenili estetické hodnoty (mať štíhlu postavu, fyzická krásu a príťažlivosť, byť príťažlivým pre druhé pohlavie).

Tabuľka 17: Životné hodnoty

|    | Čo je podľa Vás v živote najdôležitejšie ?<br><br>(mohli uviesť viac odpovedí) | Hmotnosť |    |       |    |                    |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|----|--------------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|    |                                                                                | Podváha  |    | Norma |    | Nadváha<br>obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|    |                                                                                | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.               | %  | abs.     | %  | abs. | %  | abs.  | %  |
| 1  | Láska                                                                          | 35       | 74 | 268   | 68 | 50                 | 76 | 193      | 66 | 160  | 74 | 353   | 69 |
| 2  | Šťastie                                                                        | 25       | 53 | 209   | 53 | 46                 | 70 | 152      | 52 | 128  | 59 | 280   | 55 |
| 3  | múdrosť                                                                        | 15       | 32 | 141   | 36 | 28                 | 42 | 97       | 33 | 87   | 40 | 184   | 36 |
| 4  | vzdelanie                                                                      | 12       | 26 | 166   | 42 | 34                 | 52 | 119      | 41 | 93   | 43 | 212   | 42 |
| 5  | peniaze                                                                        | 10       | 21 | 96    | 24 | 10                 | 15 | 59       | 20 | 57   | 26 | 116   | 23 |
| 6  | blahobyt                                                                       | 0        | 0  | 17    | 4  | 0                  | 0  | 6        | 2  | 11   | 5  | 17    | 3  |
| 7  | rodina                                                                         | 24       | 51 | 213   | 54 | 50                 | 76 | 151      | 52 | 136  | 63 | 287   | 56 |
| 8  | mať deti                                                                       | 12       | 26 | 101   | 26 | 13                 | 20 | 82       | 28 | 44   | 20 | 126   | 25 |
| 9  | mať dobrého živ.                                                               | 11       | 23 | 172   | 44 | 33                 | 50 | 129      | 44 | 87   | 40 | 216   | 43 |
| 10 | mať štíhlu postavu                                                             | 0        | 0  | 11    | 3  | 0                  | 0  | 10       | 3  | 1    | 0  | 11    | 2  |
| 11 | dobro                                                                          | 16       | 34 | 107   | 27 | 26                 | 39 | 84       | 29 | 65   | 30 | 149   | 29 |
| 12 | mier                                                                           | 8        | 17 | 129   | 33 | 27                 | 41 | 96       | 33 | 68   | 31 | 164   | 32 |
| 13 | zdravie                                                                        | 21       | 45 | 275   | 70 | 49                 | 74 | 200      | 68 | 145  | 67 | 345   | 68 |
| 14 | fyzická krásu a                                                                | 0        | 0  | 23    | 6  | 7                  | 11 | 12       | 4  | 18   | 8  | 30    | 6  |
| 15 | mať moc                                                                        | 2        | 4  | 9     | 2  | 0                  | 0  | 4        | 1  | 7    | 3  | 11    | 2  |
| 16 | postavenie                                                                     | 0        | 0  | 16    | 4  | 0                  | 0  | 8        | 3  | 8    | 4  | 16    | 3  |
| 17 | úspech                                                                         | 6        | 13 | 82    | 21 | 19                 | 29 | 56       | 19 | 51   | 24 | 107   | 21 |
| 18 | príťažlivým pre                                                                | 6        | 13 | 48    | 12 | 6                  | 9  | 30       | 10 | 30   | 14 | 60    | 12 |

U mladých ľudí vo veku 18 – 26 rokov sa ukázala ako dominantná hodnota – láska. Nasledujú zdravie a rodina, vzdelanie, mať dobrého životného partnera, múdrosť, mier, dobro.

Peniaze, mať moc a žiť v blahobyte nie sú pre mladých až tak dôležité. Na druhej strane až 43 % respondentov chce mať dobrého životného partnera, pre 14 % respondentov je dôležité byť príťažlivým pre druhé pohlavie, pre 6 % fyzická krása a príťažlivosť, 2 % chcú mať štíhlu postavu. Znamená to, že nájsť si vhodného partnera je dôležité pre takmer skoro polovicu respondentov, pre 69 % respondentov je dôležitá v živote láska. Ak je to tak, aby si človek našiel lásku, vhodného partnera a teda vôbec nejakého, často je na to potrebný aj príťažlivý výzor. Ak je najvyšším cieľom adolescentov a mladých dospelých láska, nemožno sa čudovať, prečo sa toľko dievčat a chlapcov, mužov a žien trápí svojím zovňajškom.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Potvrdil sa tiež **vplyv pohlavia** na hodnotové premenné. Dievčatá a ženy väčšmi preferujú – *mať deti* (Ž: 28 %, M: 20 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 3,959$ ,  $p = 0,047$ ), chlapci a muži (19-26 roční) viac preferujú – *rodinu* (Ž: 52 %, M: 63 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 6,394$ ,  $p = 0,012$ ).

Rodinné hodnoty sme očakávali skôr na strane dievčat a žien. To by však svedčilo o tom, že pokiaľ muži ešte uznávajú klasické rodinné hodnoty, mať ženu a deti, u žien táto hodnota ustupuje do úzadia, pričom však u žien ostáva výraznejšia potreba *mať deti (možno aj bez manžela)*. To by korešpondovalo aj nastúpenému trendu v našej spoločnosti, ktorý súvisí s neskorším uzatváraním manželstiev najmä u vzdelaných ľudí, túžia cestovať, využiť svoje vzdelanie, jazykové schopnosti, zarobiť peniaze a až neskôr myslieť na uzatvorenie manželstva a rodičovstvo.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Ženy s podváhou väčšmi uznávajú *zdravie* (Ž: 58 %, M: 14 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 7,45$ ,  $p = 0,007$ ).

Muži – byť *príťažlivým pre druhé pohlavie* (Ž: 6 %, M: 29 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,47$ ,  $p = 0,035$ ).

**Nadváha a obezita.** Muži s nadváhou väčšmi uznávajú *zdravie* (Ž: 61 %, M: 88 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 6,42$ ,  $p = 0,005$ ) a fyzickú krásu a príťažlivosť (Ž: 0 %, M: 21 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 7,83$ ,  $p = 0,005$ ).

### 2.5.2. Originalita – uniformita v živote

Prílišná konformnosť človeka môže tiež spôsobovať väčšie riziko jeho manipulácie, prispôsobovanie sa hodnotám a kultu tela a uniformnejšie správanie v tomto smere.

- Položili sme preto respondentom otázku, *čo je pre nich v živote najdôležitejšie, byť iní ako ostatní, alebo byť taký istí ako ostatní.*

Tabuľka 18: Originalita - uniformita v živote

|   | Podľa Vás je čo v živote najdôležitejšie ? | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|--------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                            | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                            | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | byť iný ako ostatní                        | 30       | 64  | 256   | 65  | 44              | 67  | 193      | 66  | 137  | 63  | 330   | 65  |
| 2 | byť taký istí ako                          | 0        | 0   | 14    | 4   | 6               | 9   | 20       | 7   | 0    | 0   | 20    | 4   |
| 3 | neviem                                     | 17       | 36  | 125   | 32  | 16              | 24  | 79       | 27  | 79   | 37  | 158   | 31  |
|   | <b>SPOLU</b>                               | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Ukázalo sa, že väčšmi by chceli byť mladí ľudia *originálni v živote*, vyjadrilo sa tak až 65 % respondentov, len 4 % chcú byť *také isté ako ostatní (uniformní)* a 31 % respondentov bolo nerozhodných, nevedeli sa vyjadriť.

Znamená to, že mladí ľudia vo veku 18 – 26 rokov by si výrazne častejšie želali byť originálni než uniformní v živote. Realizovať si svoj život, svoje záujmy, byť zaujímavým človekom, naplňovať si svoje vlastné predstavy o živote je trendom súčasnosti. Táto túžba po originalite sa však nevzťahuje na ideál štíhlosti.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Potvrdil sa tiež **vplyv pohlavia** na mieru originalnosti, pričom dievčatá a ženy významne častejšie preferujú potrebu: *byť takými istými ako sú ostatní* (Ž: 7 %, M: 0 %; D.F. = 2,  $\chi^2 = 18,548$ ,  $p < 0,001$ ).

Konformnejšie a uniformnejšie by chceli byť teda o niečo výraznejšie ženy (7 %) než muži (0 %), možno práve preto bývajú obeťami rôznych diét práve ony a sú lepšími spotrebiteľkami „diétného“ kozmetického, potravinárskeho a chirurgického odvetvia.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel v potrebe originality – uniformity medzi mužmi a ženami s podváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 15,53$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Ženy významne častejšie uviedli, že je pre ne v živote najdôležitejšie „*byť iný*“ ako ostatní (Ž: 82 %, M: 21 %).

**Nadváha a obezita.** Rozdiel v potrebe originality – uniformity medzi mužmi a ženami s nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 6,82$ , D.F. = 2,  $p = 0,034$ ). Muži chcú byť väčšmi *iní ako ostatní* (Ž: 58 %, M: 76 %), ženy s nadváhou chcú byť väčšmi *také isté ako ostatní* (Ž: 18 %, M: 0 %). Obézne ženy zrejme častejšie trpia svojou „rozdielnosťou“, radi by boli štíhle ako ostatné.

- Zároveň nás zaujímalo jemnejšie členenie, že ak je pre mladých vo veku 15 – 26 rokov dôležité odlišovať sa od ostatných, v čom by to malo byť. V čom by mali alebo mohli byť *originálni*. Takto môžeme sledovať, do akej miery je pre nich dôležité dodržiavanie spoločenských a etických (morálnych) noriem vo vzťahu k svojmu výzoru.

Tabuľka 19: Oblasť originality

|   | V ktorých oblastiach je podľa Vás dôležité odlišovať sa od ostatných ? | Hmotnosť |    |       |    |                 |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|---|------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|----|-----------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|   |                                                                        | Podváha  |    | Norma |    | Nadváha obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|   |                                                                        | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.            | %  | abs.     | %  | abs. | %  | abs.  | %  |
| 1 | v telesných prop.                                                      | 2        | 4  | 31    | 8  | 12              | 18 | 23       | 8  | 22   | 10 | 45    | 9  |
| 2 | v správaní                                                             | 9        | 19 | 106   | 27 | 20              | 30 | 57       | 20 | 78   | 36 | 135   | 27 |
| 3 | v životnom štýle                                                       | 4        | 9  | 128   | 32 | 13              | 20 | 82       | 28 | 63   | 29 | 145   | 29 |
| 4 | v názoroch                                                             | 19       | 40 | 209   | 53 | 42              | 64 | 143      | 49 | 127  | 59 | 270   | 53 |
| 5 | v myšlienkach                                                          | 20       | 43 | 190   | 48 | 41              | 62 | 141      | 48 | 110  | 51 | 251   | 49 |
| 6 | v spôsobe obliek.                                                      | 7        | 15 | 86    | 22 | 14              | 21 | 58       | 20 | 49   | 23 | 107   | 21 |
| 7 | vo výbere životn.                                                      | 6        | 13 | 150   | 38 | 26              | 39 | 98       | 34 | 84   | 39 | 182   | 36 |
| 8 | vo výbere zamest.                                                      | 8        | 17 | 97    | 25 | 19              | 29 | 64       | 22 | 60   | 28 | 124   | 24 |

|    |                    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 9  | v dodržiavaní nor. | 0 | 0 | 13 | 3  | 0  | 0  | 4  | 1  | 9  | 4  | 13 | 3  |
| 10 | v úprave zovňajš.  | 0 | 0 | 65 | 16 | 23 | 35 | 41 | 14 | 47 | 22 | 88 | 17 |
| 11 | v inom             | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Potvrdil sa **vplyv pohlavia** na mieru originalnosti, pričom chlapci a muži významne častejšie preferujú potrebu: *odlišovať sa od ostatných v správaní* (Ž: 20 %, M: 36 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 17,514$ ,  $p < 0,001$ ), *v názoroch* (Ž: 49 %, M: 59 % D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,812$ ,  $p = 0,029$ ), *dokonca aj v úprave zovňajška* (Ž: 14 %, M: 22 % D.F. = 1,  $\chi^2 = 5,164$ ,  $p = 0,023$ ).

Ženy sa teda skôr snažia byť „in“ vo svojej vizáži, snažia sa sledovať módné trendy, mužom na týchto veciach až tak nezáleží, pokojne sa môžu odlišovať. Takisto muži zvyknú otvorenejšie a priamejšie formulovať svoje názory, a to neraz aj protichodné. „Byť iný“ si totiž vyžaduje prekonať obavy z odsúdenia okolím, prekonať strach, takže ženy ho majú pravdepodobne väčší.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Norma.** Podľa mužov s normou by sa mal človek odlišovať od ostatných väčšmi: *v úprave zovňajška* (Ž: 13 %, M: 21 % D.F. = 1,  $\chi^2 = 5,05$ ,  $p = 0,025$ ), *v správaní* (Ž: 9 %, M: 43 % D.F. = 1,  $\chi^2 = 11,30$ ,  $p < 0,001$ ).

• Tiež nás zaujímalo jemnejšie členenie, že ak je pre niektorých dôležité neodlišovať sa od ostatných, v čom by sa človek nemal odlišovať, teda v čom by mal byť uniformný.

Tabuľka 20: Oblasti uniformity

|    | V ktorých oblastiach je dôležité neodlišovať sa od ostatných ? | Hmotnosť |    |       |    |                    |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|----|----------------------------------------------------------------|----------|----|-------|----|--------------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|    |                                                                | Podváž   |    | Norma |    | Nadváha<br>obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|    |                                                                | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.               | %  | abs.     | %  | abs. | %  | abs.  | %  |
| 1  | v telesných prop.                                              | 0        | 0  | 50    | 13 | 9                  | 14 | 38       | 13 | 21   | 10 | 59    | 12 |
| 2  | v správaní                                                     | 7        | 15 | 60    | 15 | 14                 | 21 | 52       | 18 | 29   | 13 | 81    | 16 |
| 3  | v životnom štýle                                               | 0        | 0  | 36    | 9  | 8                  | 12 | 19       | 7  | 25   | 12 | 44    | 9  |
| 4  | v názoroch                                                     | 0        | 0  | 18    | 5  | 0                  | 0  | 8        | 3  | 10   | 5  | 18    | 4  |
| 5  | v myšlienkach                                                  | 0        | 0  | 14    | 4  | 0                  | 0  | 6        | 2  | 8    | 4  | 14    | 3  |
| 6  | v spôsobe obliek.                                              | 0        | 0  | 31    | 8  | 4                  | 6  | 21       | 7  | 14   | 6  | 35    | 7  |
| 7  | vo výbere životn.                                              | 2        | 4  | 14    | 4  | 0                  | 0  | 8        | 3  | 8    | 4  | 16    | 4  |
| 8  | vo výbere zamest.                                              | 7        | 15 | 13    | 3  | 0                  | 0  | 7        | 2  | 13   | 6  | 20    | 4  |
| 9  | v dodržiavaní nor.                                             | 28       | 60 | 256   | 65 | 31                 | 47 | 180      | 62 | 135  | 63 | 315   | 62 |
| 10 | v úprave zovňaj.                                               | 0        | 0  | 21    | 5  | 6                  | 9  | 12       | 4  | 15   | 7  | 27    | 5  |
| 11 | v inom                                                         | 0        | 0  | 0     | 0  | 0                  | 0  | 0        | 0  | 0    | 0  | 0     | 0  |

Najuniformnejší by mal byť človek podľa našich respondentov: v dodržiavaní noriem a zákonov (62 %), v správaní (16 %), v telesných proporciách (12 %), v životnom štýle (9 %), v spôsobe obliekania (7 %), v úprave zovňajška (5 %), vo výbere zamestnania (4 %), v názoroch (4 %), vo výbere životného partnera (3 %), v myšlienkach (3 %).

Pozitívne hodnotíme, že až 63 % respondentov uznáva dodržiavanie noriem a zákonov, zdá sa, že v tejto oblasti správania človeka cítia mladí ľudia so spoločnosťou najväčší konsenzus. Ostatné záležitosti sú skôr vecou osobného rozhodnutia. Svojím oblečením škodí človek skôr sám sebe, aj

partnera pre život si volí na základe vlastných pocitov a prežívania, zlou voľbou zamestnania uškodí tiež len sebe samému.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

U respondentov s normálnou hmotnosťou sa nepotvrdil **vplyv pohlavia** v oblastiach uniformity.

#### ➤ Hmotnosť vo vzťahu k pohlaviu

**Norma.** Ženy s normou by sa častejšie *nechceli odlišovať v dodržiavaní noriem a zákonov* (Ž: 64 %, M: 50 % D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,07$ ,  $p = 0,044$ ).

**Nadváha.** Ženy s nadváhou by sa častejšie *nechceli odlišovať v dodržiavaní noriem a zákonov* (Ž: 67 %, M: 27 % D.F. = 1,  $\chi^2 = 10,28$ ,  $p = 0,001$ ).

- Zaujímalo nás tiež, *do akej miery mladí ľudia pociťujú strach z odlišnosti*.

Tabuľka 21: Strach z odlišnosti

|   | Pociťovali by ste obavy a strach, ak by ste zistili, že sa v niečom dôležitom | Hmotnosť |     |       |     |                 |     | Pohlavie |     |      |     |       |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|------|-----|-------|-----|
|   |                                                                               | Podváha  |     | Norma |     | Nadváha obezita |     | Ženy     |     | Muži |     | SPOLU |     |
|   |                                                                               | abs.     | %   | abs.  | %   | abs.            | %   | abs.     | %   | abs. | %   | abs.  | %   |
| 1 | áno                                                                           | 10       | 21  | 55    | 14  | 5               | 8   | 45       | 15  | 25   | 12  | 70    | 14  |
| 2 | nie                                                                           | 21       | 45  | 221   | 56  | 37              | 56  | 141      | 48  | 138  | 64  | 279   | 55  |
| 2 | neviem                                                                        | 16       | 34  | 119   | 30  | 24              | 36  | 106      | 36  | 53   | 25  | 159   | 31  |
|   | <b>SPOLU</b>                                                                  | 47       | 100 | 395   | 100 | 66              | 100 | 292      | 100 | 216  | 100 | 508   | 100 |

Strach z odlišnosti je u mladých ľudí skutočne výrazný. 14 % respondentov by pociťovalo obavy a strach, ak by zistili, že sa v niečom dôležitom odlišujú od ostatných. Nemá strach 55 %, nevedelo odpovedať 31 % respondentov. Znamená to, že aj keď človek životom v komunite prekonáva svoj individuálny strach a má sa o koho oprieť – o rodinu, priateľov, životných partnerov, spolupracovníkov v zamestnaní, sociálnu sieť štátu – na druhej strane za túto „závislosť na iných“ platí istú daň za sociálnu kontrolu svojho správania a svojich názorov. Za uspokojenú potrebu bezpečia a spolupatričnosti platí svojím právom na nezávislosť.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Potvrdil sa **vplyv pohlavia** na mieru strachu z odlišnosti u respondentov. Muži a chlapci prežívajú: menej často *strach z odlišnosti* (nemá strach: Ž: 48 %, M: 64 %, D.F. = 2,  $\chi^2 = 12,319$ ,  $p = 0,002$ ).

Dievčatá a ženy majú strach a obavy, ak by sa v niečom dôležitom odlišovali od ostatných, väčší a výraznejší. Znamená to potom, že ženy môžu byť závislejšie na rôznych diktátoch médií, ktoré môžu tento strach z nedokonalosti a domnejšej alebo reálnej odlišnosti žiť a profitovať z neho.

#### ➤ Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií

**Podváha.** Rozdiel v strachu z odlišnosti bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 5,97$ , D.F. = 2,  $p = 0,051$ ). Ženy s podváhou pociťujú častejšie *strach z odlišnosti* (Ž: 30 %, M: 0 %). Muži naopak väčšinou uviedli, že by *nepociťovali obavy a strach*, ak by zistili, že sa v niečom dôležitom odlišujú od ostatných (Ž: 36 %, M: 64 %).

**Norma.** Rozdiel v strachu z odlišnosti bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 6,52$ , D.F. = 2,  $p = 0,039$ ). Muži by väčšmi *nepocitovali strach* (Ž: 50 %, M: 63 %).

**Nadváha.** Rozdiel v strachu z odlišnosti bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 12,32$ , D.F. = 2,  $p = 0,002$ ). Muži väčšmi *nepocitujú strach* (Ž: 45 %, M: 67 %).

Ženy sú konformnejšie bez ohľadu na hmotnosť.

### 6.3. Zmysel života

• Zaujímalo nás, čo mladí ľudia prioritizujú vo svojom živote, aká je ich cieľová identita, akým človekom by chceli byť.

Tabuľka 22: Zmysel života - akým človekom chcem byť (charakter identity)

|    | Čo by ste si želali vo svojom živote viac byť?<br>(mohli uviesť viac odpovedí) | Hmotnosť |    |       |    |                    |    | Pohlavie |    |      |    |       |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|----|--------------------|----|----------|----|------|----|-------|----|
|    |                                                                                | Podváha  |    | Norma |    | Nadváha<br>obezita |    | Ženy     |    | Muži |    | SPOLU |    |
|    |                                                                                | abs.     | %  | abs.  | %  | abs.               | %  | abs.     | %  | abs. | %  | abs.  | %  |
| 1  | dobrým človekom                                                                | 25       | 53 | 234   | 59 | 50                 | 76 | 173      | 59 | 136  | 63 | 309   | 61 |
| 2  | bohatým                                                                        | 6        | 13 | 48    | 12 | 6                  | 9  | 15       | 5  | 45   | 21 | 60    | 12 |
| 3  | úspešným                                                                       | 23       | 49 | 188   | 48 | 41                 | 62 | 135      | 46 | 117  | 54 | 252   | 50 |
| 4  | slávnym                                                                        | 0        | 0  | 12    | 3  | 4                  | 6  | 4        | 1  | 12   | 6  | 16    | 3  |
| 5  | mravným                                                                        | 8        | 17 | 65    | 16 | 10                 | 15 | 45       | 15 | 38   | 18 | 83    | 16 |
| 6  | vzdelaným                                                                      | 22       | 47 | 227   | 57 | 55                 | 83 | 167      | 57 | 137  | 63 | 304   | 60 |
| 7  | krásnym človekom                                                               | 9        | 19 | 47    | 12 | 11                 | 17 | 34       | 12 | 33   | 15 | 67    | 13 |
| 8  | tvorivým                                                                       | 18       | 38 | 187   | 47 | 34                 | 52 | 116      | 40 | 123  | 57 | 239   | 47 |
| 9  | originálnym                                                                    | 13       | 28 | 154   | 39 | 26                 | 39 | 95       | 33 | 98   | 45 | 193   | 38 |
| 10 | konformným                                                                     | 0        | 0  | 17    | 4  | 3                  | 5  | 5        | 2  | 15   | 7  | 20    | 4  |
| 11 | zaujímavým                                                                     | 14       | 30 | 173   | 44 | 42                 | 64 | 124      | 42 | 105  | 49 | 229   | 45 |
| 12 | prispôsobivým                                                                  | 2        | 4  | 35    | 9  | 21                 | 32 | 29       | 10 | 29   | 13 | 58    | 11 |

Naši respondenti by si želali byť najmä: dobrým človekom (61 %), vzdelaným človekom (60 %), úspešným človekom (55 %), zaujímavým človekom (45 %), tvorivým človekom (47 %), originálnym človekom (38 %), mravným človekom (16 %), krásnym človekom (13 %), bohatým človekom (12 %), prispôsobivým človekom (11 %), slávnym človekom (3 %), konformným človekom (4 %).

13 % respondentov by chcelo byť krásnym človekom, preferujú to teda častejšie ako možnosť byť bohatým.

#### ♦ Rozdiely medzi mužmi a ženami

Potvrdil sa aj **vplyv pohlavia** na cieľovú životnú identitu. Chlapci a muži (15 – 26-roční) častejšie preferujú: *byť bohatým človekom* (Ž: 5 %, M: 21 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 29,369$ ,  $p < 0,001$ ), *byť tvorivým človekom* (Ž: 40 %, M: 57 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 14,775$ ,  $p < 0,001$ ), *byť originálnym človekom* (Ž: 33 %, M: 45 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 8,684$ ,  $p = 0,003$ ).

Muži si želajú byť v oveľa vyššej miere nezávislí a iní, chcú byť originálni a tvoriví. Možno s tým súvisí aj skutočnosť, že ak sa zovňajškom odlišujú od kultúrneho ideálu, ich to natoľko netrápi. Zrejme preto sú aj menej náchylní podľahnúť mediálnej propagande vo vzťahu k svojmu telu, ako je to u dievčat a žien.

➤ **Porovnanie mužov a žien v rámci hmotnostných kategórií**

**Podváha.** Ženy s podváhou by častejšie chceli byť: *dobrým človekom* (Ž: 64 %, M: 29 %;  $\chi^2 = 4,85$ , D.F. = 1,  $p = 0,028$ ). Muži – *krásnym človekom* (Ž: 6 %, M: 50 %;  $\chi^2 = 12,26$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ) a *tvorivým človekom* (Ž: 21 %, M: 79 %;  $\chi^2 = 13,69$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Norma.** Muži s normou chcú byť častejšie: *bohatým človekom* (Ž: 5 %, M: 22 %;  $\chi^2 = 26,26$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *tvorivým človekom* (Ž: 40 %, M: 57 %;  $\chi^2 = 11,98$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *originálnym človekom* (Ž: 34 %, M: 46 %;  $\chi^2 = 6,38$ , D.F. = 1,  $p = 0,012$ ).

**Nadváha.** Muži s nadváhou chcú byť častejšie: *dobrým človekom* (Ž: 64 %, M: 88 %;  $\chi^2 = 5,28$ , D.F. = 1,  $p = 0,022$ ), *bohatým človekom* (Ž: 0 %, M: 18 %;  $\chi^2 = 6,60$ , D.F. = 1,  $p = 0,010$ ).



## 2.6. INTERINDIVIDUÁLNE OSOBITOSTI KULTU TELA A DIÉTNEHO SPRÁVANIA

Pri analýze odpovedí našich respondentov sa prejavil vplyv pohlavia na skúmané výsledky a hmotnosti podľa indexu BMI. Jedinci v jednotlivých hmotnostných kategóriách sa odlišovali výrazne aj vzhľadom na pohlavie, inak odpovedali muži s podváhou či nadváhou, inak ženy. Tejto problematike sme sa podrobne venovali v základnom texte, kde sme interpretovali výsledky ilustrované základnými tabuľkami. Rozlíšili sme štatisticky významné rozdiely vo výsledkoch týkajúce **vplyvu pohlavia** – rozdiel medzi mužmi a ženami bez ohľadu na hmotnosť, ktorú majú, a **vplyv pohlavia vzhľadom na hmotnosť respondentov**.

Naším cieľom bolo však zistiť, či existuje nejaká špecifická kategória ľudí, ktorých by sme mohli nazvať „dietári“ a takisto, či môžeme charakterizovať osobitnú kategóriu ľudí „nespokojných s telom“. Takisto sme chceli odlíšiť charakteristiku „ľudí s podváhou“, „normou“ a „nadváhou až obezitou“, bez ohľadu na pohlavie respondentov. Preto sme sa zamerali aj na tieto podrobnejšie otázky výskumu.

### 2.6.1. Vplyv hmotnosti (BMI)

Porovnávali sme medzi sebou jedincov, ktorí majú *podváhu* (N = 33), *normu* (N = 395) a *nadváhu až obezitu* (N = 66) bez ohľadu na pohlavie respondentov.

#### 1. Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti

**Podváha – norma.** Rozdiel v posúdení štíhlosti medzi jedincami s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 47,90$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou sa väčšmi charakterizovali, že majú *ideálnu hmotnosť* než jedinci s normou (P: 68 %, N: 30 %). Jedinci s normou sa väčšmi charakterizovali, že majú *nadváhu* než jedinci s podváhou (P: 0 %, N: 33 %).

**Norma – nadváha a obezita.** Rozdiel v posúdení štíhlosti medzi jedincami s normou a s nadváhou až obezitou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 86,97$ , D.F. = 5,  $p = 0,001$ ). Jedinci s nadváhou (obezitou) sa väčšmi charakterizujú, že majú *nadváhu* (N: 33 %, O: 48 %) a *výraznú nadváhu* (N: 6 %, O: 30 %). O svojej nadváhe teda veľmi dobre vedia.

#### 2. Estetická norma z hľadiska štíhlosti

**Podváha – nadváha (obezita).** Rozdiel v posúdení estetickej normy medzi jedincami s podváhou a nadváhou až obezitou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 10,79$ , D.F. = 2,  $p = 0,005$ ). Jedinci s podváhou väčšmi považujú za ideálneho človeka takého s *ideálnou hmotnosťou* (u žien miss) (P: 34 %, O: 14 %), naproti tomu ľudia s nadváhou až obezitou významne častejšie charakterizujú ideál, že je to jedinec s *nadváhou* (P: 4 %, O: 21 %). Znamená to, že ideál tučnejších je aj tučnejší.

**Norma - nadváha (obezita).** Rozdiel v posúdení estetickej normy medzi jedincami s podváhou a nadváhou až obezitou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 15,29$ , D.F. = 5,  $p = 0,010$ ). Ideálom jedincov s normou je väčšmi *kultúrny ideál* (N: 25 %, O: 14 %), pre tých s nadváhou a obezitou je to väčšmi človek s *nadváhou* (N: 8 %, O: 21 %).

Znamená to, že zvyšovaním vlastnej hmotnosti jedinca sa posúva aj ideál (postava, ktorá sa páči opačnému pohlaviu) bližšie k nadváhe. Čo zrejme pôsobí aj ako obrana svojho ega a vôbec „cítienia“ sa v tučnej koži.

### 3. Spokojnosť so svojím telom z hľadiska štíhlosti

**Podváha – norma.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 31,75$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou sa cítili väčšmi nespokojní so svojím telom v zmysle – boli *chudší ako ideál* (P: 70 %, N: 30 %). Jedinci s normou sa cítili významne *spokojnejší* so svojím telom (P: 17 %, N: 25 %), čiže ich postava bola zhodná s tou, ktorá sa podľa nich páči opačnému pohlaviu, alebo sa viac cítili *tučnejší* ako ideál (P: 13 %, N: 46 %).

**Podváha – nadváha a obezita.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom u jedincov s podváhou a nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 72,40$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou sa cítili významne *chudší* ako ideál (P: 70 %, O: 0 %). Naopak jedinci s nadváhou sa cítili väčšmi *tučnejší* ako je ideál (P: 13 %, O: 85 %).

**Norma – nadváha a obezita.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom u jedincov s normou a nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 38,91$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s normálnou hmotnosťou sa cítila *spokojnejší* so svojím telom (zhoda s ich postavou a tou, čo uprednostňuje opačné pohlavie) (N: 25 %, O: 15 %), väčšmi sa cítila *chudší* ako je ideál (N: 30 %, O: 0 %).

### 4. Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy

**Podváha – norma.** Rozdiel vo vnímaní svojho tela z hľadiska typu postavy u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 25,28$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou sa väčšmi charakterizovali, že majú *ideálnu postavu*, než jedinci s normálnou hmotnosťou (P: 43 %, N: 25 %), tiež že majú väčšmi postavu nižšiu s *kratšími nohami* (P: 28 %, N: 11 %).

Jedinci s normou mali zase častejšie typ postavy s *väčším hrudníkom* (P: 12 %, N: 2 %), s *väčšími bokmi* (P: 15 %, N: 6 %) a s *dlhými nohami* (P: 25 %, N: 11 %).

**Podváha – nadváha (obezita).** Rozdiel vo vnímaní svojho tela z hľadiska typu postavy u jedincov s podváhou a nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 64,60$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou sa väčšmi charakterizovali, že majú *ideálnu postavu*, než jedinci s nadváhou a obezitou (P: 43 %, O: 6 %), postavu s *kratšími nohami* (P: 28 %, O: 0 %) a *rovnú postavu* (P: 11 %, O: 3 %). Jedinci s nadváhou mali väčšmi postavu s *väčším hrudníkom* (P: 2 %, O: 12 %), s *väčšími bokmi* (P: 6 %, O: 17 %), *dlhými nohami* (P: 11 %, O: 24 %), *tvarovanú postavu* (P: 0 %, O: 38 %).

**Norma – nadváha (obezita).** Rozdiel vo vnímaní svojho tela z hľadiska typu postavy u jedincov s normou a nadváhou až obezitou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 116,96$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Jedinci s normou mali väčšmi *ideálnu postavu* (N: 25 %, O: 6), *krátke nohy* (N: 11 %, O: 0 %) a *rovnú postavu* (N: 10 %, O: 3 %).

### 5. Spokojnosť so svojím telom z hľadiska typu postavy

**Podváha – norma.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom z hľadiska typu postavy u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 7,20$ , D.F. = 2,  $p = 0,028$ ). Jedinci s normálnou hmotnosťou sú spokojnejší so svojím telom z hľadiska tvarovania postavy. Prežívajú väčšiu *zhodu svojej postavy s ideálom* (P: 13 %, N: 22 %).

### 6. Pocit tučnosti

**Podváha – norma.** V pocite tučnosti boli štatisticky významné rozdiely medzi jedincami s podváhou a normou ( $\chi^2 = 24,64$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou sa väčšmi vôbec *necítia byť tuční* (P:

100 %, N: 64 %), zatiaľ čo jedinci s normálnou hmotnosťou sa výraznejšie cítia byť *trochu tuční* (P: 0 %, N: 32 %).

**Podváha – nadváha (obezita).** V pocite tučnosti boli štatisticky významné rozdiely medzi jedincami s podváhou a nadváhou ( $\chi^2 = 79,06$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s nadváhou si väčšmi pripadajú *tuční* (P: 0 %, O: 39 %) a *trochu tuční* (P: 0 %, O: 45 %). Jedinci s podváhou sa častejšie necítia byť *vôbec tuční* (P: 100 %, O: 15 %).

**Norma – nadváha (obezita).** V pocite tučnosti boli štatisticky významné rozdiely medzi jedincami s normou a nadváhou ( $\chi^2 = 104,60$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s normou si väčšmi *neprispadajú tuční* (N: 64 %, O: 15 %) zatiaľ čo jedinci s nadváhou si väčšmi pripadajú *tuční* (N: 4 %, O: 39 %).

Nie je teda pravda, že by ľudia s nadváhou nereflektovali svoju „podobu“. Dobré vedieť, že majú nadváhu.

## 7. Reakcia okolia na tučnosť

**Podváha – norma.** Rozdiel v informovanosti o tučnosti bol štatisticky významný medzi jedincami s podváhou a normou ( $\chi^2 = 10,32$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ). Jedincom s podváhou častejšie *nikto nepovedal*, že sú tuční (P: 96 %, N: 75 %), jedincom s normou naopak častejšie povedali, že sú *tuční* (P: 4 %, N: 25 %).

**Podváha – nadváha (obezita).** Rozdiel v informovanosti o tučnosti bol štatisticky významný medzi jedincami s podváhou a normou ( $\chi^2 = 63,55$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Jedincom s podváhou väčšmi *nikto nepovedal*, že sú tuční (P: 96 %, O: 20 %). Naopak väčšmi jedincom s nadváhou povedali, že sú *tuční* (P: 4 %, O: 80 %).

**Norma – nadváha (obezita).** Rozdiel v informovanosti o tučnosti bol štatisticky významný medzi jedincami s normou a nadváhou ( $\chi^2 = 78,08$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ). Jedincom s nadváhou a obezitou častejšie ostatní povedali, že sú *tuční* (N: 25 %, O: 80 %), naopak jedincom s normou väčšmi *nikto nepovedal*, že sú tuční (N: 75 %, O: 20 %).

## 8. Subjektívny pocit nadváhy

**Podváha – norma.** Jedinci s podváhou významne častejšie nechcú schudnúť *ani o kilogram* (P: 91 %, N: 24 %,  $\chi^2 = 87,95$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), naopak jedinci s normou chcú väčšmi schudnúť *o päť kilogramov* (P: 0 %, N: 16 %,  $\chi^2 = 8,74$ , D.F. = 1,  $p = 0,003$ ).

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s podváhou významne častejšie nechcú schudnúť *ani o kilogram* (P: 91 %, O: 0 %,  $\chi^2 = 97,48$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), naopak jedinci s nadváhou chcú väčšmi schudnúť *o deväť kilogramov* (P: 0 %, O: 39 %,  $\chi^2 = 24,05$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), alebo až *o 14 kg* (P: 0 %, O: 11 %,  $\chi^2 = 5,31$ , D.F. = 1,  $p = 0,022$ ), a dokonca aj *o 19 kg* (P: 0 %, O: 12 %,  $\chi^2 = 6,13$ , D.F. = 1,  $p = 0,014$ ).

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s normou by častejšie nechceli schudnúť *ani kilogram* (N: 24 %, O: 0 %,  $\chi^2 = 20,26$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), naopak jedinci s nadváhou a obezitou by častejšie chceli schudnúť *o deväť kilogramov* (N: 0 %, O: 39 %,  $\chi^2 = 164,91$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), alebo až *o 19 kg* (N: 0 %, O: 12 %,  $\chi^2 = 48,72$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

## 9. Spôsob stravovania

**Norma – obezita.** Rozdiel v obmedzovaní sa v jedení u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 6,73$ , D.F. = 2,  $p = 0,035$ ). Jedinci s nadváhou sa významne častejšie vyjadrili, že

*držia diétu* (N: 4 %, O: 11 %). Iné rozdiely neboli štatisticky významné. V každej hmotnostnej kategórii bolo podobné množstvo jedincov, ktorí sa v jedle obmedzovali. Všetko konzumuje 66 % respondentov s podváhou, 55 % s normou a 55 % respondentov s nadváhou. Trochu sa obmedzuje 34 % respondentov s podváhou, 33 % s normou a 35 % s nadváhou. Diétu drží 5 % žien s normou a 21 % žien s nadváhou.

### 10. Držanie diéty v živote

**Podváha – nadváha (obezita).** Rozdiel v držaní diéty medzi jedincami s podváhou a nadváhou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 8,61$ , D.F. = 1,  $p = 0,003$ ). Jedinci s podváhou sa väčšmi vyjadrili, že nikdy v živote *nedržali diétu* (P: 60 %, O: 32 %), jedinci s nadváhou a obezitou naopak väčšmi uviedli, že v živote *držali diétu* (P: 40 %, O: 68 %).

**Norma – nadváha (obezita).** Rozdiely v držaní diéty medzi jedincami s normou a nadváhou boli štatisticky významné ( $\chi^2 = 12,37$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ). Jedinci s normou častejšie *nedržali* v živote *žiadnu diétu* (N: 55 %, O: 32 %). Jedinci s nadváhou a obezitou naopak častejšie v živote *držali diétu* (N: 45 %, O: 68 %).

Znamená to, že čím je vyššia hmotnosť jedinca, tým uňho rastie pocit, že sa v jedení viac obmedzuje a jeho skúsenosť s diétami je vyššia. (Najviac diét majú za sebou „tuční ľudia“).

### 11. Efekt diéty

**Podváha – norma.** Rozdiel v efekte diéty u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 11,3$ , D.F. = 2,  $p = 0,004$ ). Jedinci s podváhou, ktorí držali diétu, väčšmi uviedli, že sa *diétou nič nezmenilo*, na rozdiel od jedincov s normálnou hmotnosťou (P: 42 %, N: 13 %).

**Podváha – nadváha (obezita).** Rozdiel v efekte diéty u jedincov s podváhou a nadváhou (obezitou) bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 14,40$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Jedinci s podváhou častejšie uviedli, že sa diétou *nič nezmenilo*, na rozdiel od jedincov s nadváhou a obezitou (P: 42 %, O: 4 %), ktorí častejšie uviedli, že *trochu schudli* (P: 47 %, O: 76 %) alebo *veľmi schudli* (P: 11 %, O: 20 %).

Najmenej sa teda darilo schudnúť jedincom s podváhou v tomto čase (42 %) ženám a mužom v tomto čase s normou (29 %). Čo je asi normálne, lebo „nemali z čoho chudnúť“.

Znamená to, že čím je hmotnosť jedinca vyššia, tým je krátkodobý efekt diéty vyšší. Najmenej sa darí schudnúť jedincom s podváhou a normou (lebo „nemajú z čoho chudnúť“).

### 12. Dlhodobý efekt diéty

**Podváha – norma.** Rozdiel v dlhodobom efekte diéty u u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 0,34$ , D.F. = 1,  $p = 0,055$ ). Jedinci s podváhou si väčšmi dokázali získať hmotnosť *udržať* (P: 58 %, N: 51 %), opäť pribralo významne viac jedincov s normou (P: 42 %, N: 49 %).

**Norma – nadváha (obezita).** Rozdiel v dlhodobom efekte diéty u u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 6,96$ , D.F. = 1,  $p = 0,009$ ). Jedinci s normou si významne častejšie dokázali získať *hmotnosť udržať* (N: 51 %, O: 29 %), naopak jedinci s nadváhou až obezitou väčšmi uviedli, že *opäť pribrali* (N: 49 %, O: 71 %).

**Podváha – nadváha (obezita).** Rozdiel v dlhodobom efekte diéty u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 4,80$ , D.F. = 1,  $p = 0,029$ ). Jedinci s podváhou si väčšmi dokázali

získanú *hmotnosť udržať* (P: 58 %, O: 29 %), naopak jedinci s nadváhou až obezitou väčšmi uviedli, že *opäť pribrali* (P: 42 %, O: 71 %).

Nárast hmotnosti zaznamenali najmä jedinci s momentálnou nadváhou (74 % žien a 64 % mužov s nadváhou), sú to asi obeť jo-jo efektu, neúspešní dietári.

Znamená to, že čím je hmotnosť jedincov vyššia, tým častejšia je ich negatívna skúsenosť s jo-jo efektom.

### 13. Pocity pri diéte – škála.

**Podváha – norma.** Rozdiel v pocitoch pri diéte u jedincov s podváhou a normou bol štatisticky významný. *Horšie* znášajú diétu jedinci s podváhou, častejšie uviedli ako pocit pri diéte –2 (P: 58 %, N: 7 %,  $\chi^2 = 43,28$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou a obezitou *horšie* vnímajú diétu ako jedinci s normou, častejšie uviedli ako pocit pri diéte –2 (N: 7 %, N: 24 %,  $\chi^2 = 8,70$ , D.F. = 1,  $p = 0,003$ ).

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s podváhou *horšie* vnímajú diétu ako jedinci s normou, častejšie uviedli ako pocit pri diéte –2 než obézmi (P: 58 %, O: 24 %,  $\chi^2 = 6,63$ , D.F. = 1,  $p = 0,010$ ).

Najhoršie sa cítili jedinci s podváhou (90 %), potom jedinci s nadváhou (56 %) a s normou (47 %).

Najhoršie znášajú diétu jedinci s podváhou. Zrejme jedinci s momentálnou podváhou si aplikovali najsilnejšiu diétu, lebo aj tak jedli striedmo a príjem potravy si najextrémnejšie znížili.

### 14. Pocity a prežívanie pri diéte

**Podváha – norma.** Jedinci s normou majú pri diéte väčšmi takéto pocity: *cítila som sa fajn* (P: 11 %, N: 37 %,  $\chi^2 = 5,23$ , D.F. = 1,  $p = 0,023$ ), *tešila som sa, čo na to povedia známi, keď ma uvidia* (P: 0 %, N: 33 %,  $\chi^2 = 8,84$ , D.F. = 1,  $p = 0,003$ ), *tešila som sa, že sa konečne zmestím do vypasovaných riflí* (P: 5 %, N: 34 %,  $\chi^2 = 6,56$ , D.F. = 1,  $p = 0,011$ ).

Jedinci s podváhou častejšie uviedli: *odpadla som od hladu a vyčerpania* (P: 11 %, N: 0 %,  $\chi^2 = 17,03$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou výraznejšie pociťovali: *bola som na seba hrdá* (N: 26 %, O: 60 %,  $\chi^2 = 18,81$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *vedela som, že to dokážem, že sa nevzdám* (N: 11 %, O: 22 %,  $\chi^2 = 3,66$ , D.F. = 1,  $p = 0,056$ ).

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s podváhou mali častejšie tieto pocity: *cítila som sa úžasne* (P: 11 %, O: 0 %,  $\chi^2 = 4,89$ , D.F. = 1,  $p = 0,027$ ), *odpadla som od hladu a vyčerpania* (P: 11 %, O: 0 %,  $\chi^2 = 4,89$ , D.F. = 1,  $p = 0,027$ ).

Jedinci s nadváhou mali väčšmi tieto pocity: *tešila som sa na to, čo pekné si oblečiem* (P: 26 %, O: 56 %,  $\chi^2 = 4,59$ , D.F. = 1,  $p = 0,003$ ), *cítila som sa fajn* (P: 11 %, O: 49 %,  $\chi^2 = 8,39$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ), *bola som na seba hrdá* (P: 26 %, O: 60 %,  $\chi^2 = 6,06$ , D.F. = 1,  $p = 0,014$ ), *postupne som prestávala cítiť hlad* (P: 0 %, O: 38 %,  $\chi^2 = 9,77$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), *tešila som sa, čo povedia známy, keď ma uvidia* (P: 0 %, O: 31 %,  $\chi^2 = 7,57$ , D.F. = 1,  $p = 0,066$ ), *tešila som sa, že sa konečne zmestím do vypasovaných riflí* (P: 5 %, O: 38 %,  $\chi^2 = 6,99$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ).

Znamená to, že čím je väčšia nadváha, tým je väčšia radosť z diéty, očakávania pozitívneho výsledku.

### 15. Životné hodnoty

**Podváha – norma.** Jedinci s normálnou hmotnosťou viac uznávajú tieto hodnoty: *mat' dobrého životného partnera* (P: 23 %, N: 43 %,  $\chi^2 = 7,02$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ) a *zdravie* (P: 45 %, N: 70 %,  $\chi^2 = 11,81$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Znamenalo by to, že jedinci s podváhou si menej cenia zdravie.

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou viac uznávajú tieto hodnoty: *šťastie* (N: 53 %, O: 70 %,  $\chi^2 = 6,45$ , D.F. = 1,  $p = 0,011$ ), *rodina* (N: 54 %, O: 76 %,  $\chi^2 = 11,00$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *dobro* (N: 27 %, O: 39 %,  $\chi^2 = 4,17$ , D.F. = 1,  $p = 0,042$ ).

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou viac uznávajú tieto hodnoty: *rodina* (P: 51 %, O: 76 %,  $\chi^2 = 7,41$ , D.F. = 1,  $p = 0,007$ ), *mat' dobrého životného partnera* (N: 23 %, O: 50 %,  $\chi^2 = 8,17$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ), *zdravie* (P: 45 %, O: 74 %,  $\chi^2 = 10,18$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), *fyzická krása a príťažlivosť* (P: 0 %, O: 11 %,  $\chi^2 = 5,31$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), *úspech* (P: 13 %, O: 29 %,  $\chi^2 = 4,09$ , D.F. = 1,  $p = 0,044$ ).

## 16. Oblasti originality

**Podváha – norma.** Jedinci s normálnou hmotnosťou sa chcú väčšmi odlišovať: v *životnom štýle* (P: 9 %, N: 32 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 11,45$ ,  $p < 0,001$ ), vo *výbere životného partnera* (P: 13 %, N: 38 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 11,69$ ,  $p < 0,001$ ), v *úprave zovňajška* (P: 0 %, N: 16 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 9,07$ ,  $p = 0,003$ ).

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou a obezitou sa chcú väčšmi odlišovať: v *telesných proporciách* (N: 8 %, O: 18 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 7,14$ ,  $p = 0,008$ ), v *myšlienkach* (N: 48 %, O: 62 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,45$ ,  $p = 0,035$ ), v *úprave zovňajška* (N: 16 %, O: 35 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 12,39$ ,  $p < 0,001$ ). Vyzerá to tak, ako keby im odlišnosť v postave až tak nevadila.

Jedinci s normálnou hmotnosťou sa chcú väčšmi odlišovať: v *životnom štýle* (N: 32 %, O: 20 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,30$ ,  $p < 0,039$ ).

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s podváhou sa chcú väčšmi odlišovať: v *telesných proporciách* (P: 4 %, O: 18 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,91$ ,  $p = 0,027$ ), v *názoroch* (P: 40 %, O: 64 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 5,95$ ,  $p = 0,015$ ), v *myšlienkach* (P: 43 %, O: 62 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,23$ ,  $p = 0,040$ ), vo *výbere životného partnera* (P: 13 %, O: 39 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 9,59$ ,  $p = 0,002$ ), v *úprave zovňajška* (P: 0 %, O: 35 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 20,56$ ,  $p < 0,001$ ).

## 17. Oblasti uniformity

**Podváha – norma.** Jedinci s normálnou hmotnosťou sa väčšmi nechcú od druhých odlišovať: v *telesných proporciách* (P: 0 %, N: 13 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 6,71$ ,  $p = 0,010$ ), v *životnom štýle* (P: 0 %, N: 9 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 4,66$ ,  $p = 0,031$ ), v *spôsobe obliekania* (P: 0 %, N: 8 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 3,97$ ,  $p = 0,047$ ).

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s normou sa väčšmi nechcú odlišovať: v *dodržiavaní noriem a zákonov* (N: 65 %, O: 47 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 7,66$ ,  $p = 0,006$ ). Zrejme dodržiavanie noriem vzťahujú aj na dodržiavanie správnych telesných proporcií.

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou sa väčšmi nechcú odlišovať: v *telesných proporciách* (P: 0 %, O: 14 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 6,96$ ,  $p = 0,009$ ).

## 18. Zmysel života

**Norma – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou by väčšmi chceli byť: človekom: *dobrým* (N: 59 %, O: 76 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 6,52$ ,  $p = 0,011$ ), *vzdelaným* (N: 57 %, O: 83 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 15,93$ ,  $p < 0,001$ ), *prispôsobivým* (N: 9 %, O: 32 %; D.F. = 1,  $\chi^2 = 27,93$ ,  $p < 0,001$ ).

**Podváha – nadváha (obezita).** Jedinci s nadváhou by väčšmi chceli byť človekom: *dobrým* (P: 53 %, O: 76 %, D.F. = 1,  $\chi^2 = 6,26$ ,  $p = 0,013$ ), *vzdelaným* (P: 47 %, O: 83 %, D.F. = 1,  $\chi^2 = 16,87$ ,  $p < 0,001$ ), *prispôsobivým* (P: 4 %, O: 32 %, D.F. = 1,  $\chi^2 = 12,86$ ,  $p < 0,001$ ).

## 2.6.2. Vplyv nespokojnosti s vlastným telom

### 2.6.2.1. Spokojní a nespokojní s vlastným telom (ženy a muži spolu)

Porovnávali sme v jednotlivých položkách dotazníka spokojných (N = 393) a nespokojných (N = 115) s vlastným telom na základe štíhlosti.

**Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v posúdení svojho tela medzi spokojnými a nespokojnými so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 92,952$ , D.F. = 3,  $p < 0,001$ ). Spokojní majú väčšmi: *normálnu hmotnosť* (N: 15 %, SP: 57 %). Nespokojní majú väčšmi: *nadváhu* (N: 37 %, SP: 14 %) a *výraznú nadváhu* (N: 11 %, SP: 0 %).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v posúdení svojho tela z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 26,50$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Spokojní majú väčšmi *ideálnu postavu* (N: 20 %, SP: 37 %).

**Estetická norma z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v pohľade na svoje telo bol z hľadiska typu medzi spokojnými a nespokojnými štatisticky významný ( $\chi^2 = 30,53$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Podľa nespokojných je postava, ktorá sa páči opačnému pohlaviu: *ideálna postava* (N: 56 %, SP: 42 %).

**Držanie diéty v živote.** Rozdiel v držaní diéty u spokojných a nespokojných so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 5,02$ , D.F. = 1,  $p = 0,025$ ). Nespokojní s telom významne častejšie v živote *držali diétu* (N: 50 %, SP: 38 %), spokojní ju väčšmi *vôbec nedržali* (N: 50 %, SP: 62 %).

**Dlhodobý efekt diéty.** V efekte diéty bol štatisticky významný rozdiel medzi spokojnými a nespokojnými so svojím telom ( $\chi^2 = 9,41$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ). Spokojní si väčšmi dokázali získať váhu *udržať* (N: 43 %, SP: 68 %), nespokojní väčšmi po diéte *opäť pribrali* (N: 57 %, SP: 32 %).

**Pocity a prežívanie pri diéte.** Nespokojní so svojím telom sa pri diéte väčšmi: *tešili sa na to, čo pekné si oblečú* (N: 48 %, SP: 18 %,  $\chi^2 = 13,26$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Spokojní s telom častejšie uviedli: *nedalo sa to vydržať* (N: 4 %, SP: 14 %,  $\chi^2 = 7,17$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ).

**Individuálny pocit tučnosti.** Rozdiel v pocite tučnosti u spokojných a nespokojných s telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 21,76$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Nespokojní si pripadajú väčšmi: *tuční* (N: 10 %, SP: 2 %), *trochu tuční* (N: 34 %, SP: 19 %). Spokojní si naopak častejšie vôbec *nepripadajú tuční* (N: 56 %, SP: 79 %).

**Pocit, že má schudnúť.** Spokojní s telom by väčšmi: *nepotrebovali schudnúť* ani kilogram (N: 22 %, SP: 44 %,  $\chi^2 = 21,58$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Nespokojní by väčšmi radi *schudli o 5 kg* (N: 16 %, SP: 7 %,  $\chi^2 = 5,56$ , D.F. = 1,  $p = 0,019$ ).

**Životné hodnoty.** Nespokojní by si väčšmi želali byť: *príťažliví pre druhé pohlavie* (N: 14 %, SP: 3 %,  $\chi^2 = 9,91$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), *mať dobrého životného partnera* (N: 45 %, SP: 33 %,  $\chi^2 = 5,46$ , D.F. = 1,  $p = 0,020$ ), *úspech* (N: 24 %, SP: 12 %,  $\chi^2 = 7,06$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ).

**Oblasti originality.** Spokojní so svojím telom by sa častejšie chceli odlišovať: v *úprave zovňajška* (N: 14 %, SP: 30 %,  $\chi^2 = 15,56$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ) a v *názoroch* (N: 50 %, SP: 62 %,  $\chi^2 = 4,61$ , D.F. = 1,  $p = 0,032$ ).

### 2.6.2.2. Nespokojné ženy – spokojné ženy s vlastným telom

Porovnávali sme v jednotlivých položkách dotazníka spokojné (N = 53) a nespokojné ženy (N = 239) s vlastným telom na základe štíhlosti.

**Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v posúdení svojho tela medzi ženami spokojnými a nespokojnými so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 56,24$ , D.F. = 3,  $p < 0,001$ ). Nespokojné majú väčšmi: *nadváhu* (N: 41 %, SP: 8 %), *výraznú nadváhu* (N: 15 %, SP: 0 %).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v posúdení svojho tela z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 25,06$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Nespokojné mali častejšie postavu: - s *väčším hrudníkom* (N: 13 %, SP: 4 %), s *väčšími bokmi* (N: 23 %, SP: 15 %). Spokojné majú väčšmi *ideálnu postavu* (N: 23 %, SP: 38 %) a s *krátkymi nohami* (N: 5 %, SP: 21 %).

**Estetická norma z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v pohľade na svoje telo bol z hľadiska typu medzi spokojnými a nespokojnými štatisticky významný ( $\chi^2 = 24,19$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Podľa nespokojných, opačnému pohlaviu sa viac páčia: *ženy s väčším hrudníkom* (N: 14 %, SP: 6 %), s *dlhými nohami* (N: 22 %, SP: 15 %).

Podľa spokojných, ideálom je väčšmi: *rovná postava ženy (s málo vyznačenými ženskými krivkami)* (N: 2 %, SP: 15 %).

**Spokojnosť so svojím telom z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v spokojnosti so svojím tvarom postavy bol medzi spokojnými a nespokojnými štatisticky významný ( $\chi^2 = 23,78$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ).

Spokojné so štíhlosťou sú *spokojnejšie* aj s tvarom postavy (N: 13 %, SP: 42 %), majú väčší pocit, že sa opačnému pohlaviu páči práve tá postava, ktorú majú. Naopak nespokojné ženy so svojou štíhlosťou majú častejšiu: *inú nespokojnosť* (voči typickému kultúrnemu ideálu) (N: 76 %, SP: 51 %), nie k opačnému typu postavy.

**Dlhodobý efekt diéty.** V efekte diéty bol štatisticky významný rozdiel medzi spokojnými a nespokojnými so svojím telom ( $\chi^2 = 6,71$ , D.F. = 1,  $p = 0,010$ ). Spokojné si väčšmi dokázali získať *váhu udržať* (N: 43 %, SP: 67 %), nespokojné ženy väčšmi po diéte *opäť pribrali* (N: 57 %, SP: 33 %).

**Pocity pri diéte - stupnica.** Nespokojné sa cítili *lepšie*, častejšie zakrúžkovali na stupnici čísla: 1 - (N: 10 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 10,80$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ), 2 - (N: 7 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 3,92$ , D.F. = 1,  $p = 0,048$ ).

**Pocity a prežívanie pri diéte.** Nespokojné so svojím telom sa pri diéte väčšmi: *tešili sa na to, čo pekné si oblečú* (N: 52 %, SP: 17 %,  $\chi^2 = 15,23$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *tešili sa, že sa konečne vmestia do vypasovaných riflí* (N: 38 %, SP: 19 %,  $\chi^2 = 4,36$ , D.F. = 1,  $p = 0,037$ ), *nenávideli ostatných, ktorí normálneedia* (N: 9 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 3,67$ , D.F. = 1,  $p = 0,056$ ).

Spokojné s telom častejšie uviedli: *nedalo sa to vydržať* (N: 4 %, SP: 17 %,  $\chi^2 = 7,91$ , D.F. = 1,  $p = 0,005$ ).

**Individuálny pocit tučnosti.** Rozdiel v pocite tučnosti u žien spokojných a nespokojných s telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 19,70$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Nespokojné si pripadajú väčšmi: *tučné* (N: 15



%, SP: 0 %), *trochu tučné* (N: 46 %, SP: 30 %). Spokojní si naopak častejšie *nepripadajú tuční* (N: 39 %, SP: 70 %).

**Reakcia okolia na tučnosť.** Rozdiel v reakcii okolia bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 8,08$ , D.F. = 1,  $p = 0,05$ ).

Nespokojným častejšie niekedy v živote povedali, že *sú tuční* (N: 35 %, SP: 15 %), spokojným to viac nikto nepovedal (N: 65 %, SP: 85 %).

**Pocit, že má schudnúť.** Spokojné s telom by väčšmi:

- *nepotrebovali schudnúť ani kilogram* (N: 10 %, SP: 43 %,  $\chi^2 = 34,26$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ) alebo si viac želajú *schudnúť len o 3 kg* (N: 8 %, SP: 19 %,  $\chi^2 = 5,78$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ )

Nespokojné by väčšmi radi *schudli o 5 kg* (N: 23 %, SP: 11 %,  $\chi^2 = 3,59$ , D.F. = 1,  $p = 0,059$ ).

**Životné hodnoty.** Spokojné by chceli mať viac: *peniaze* (N: 17 %, SP: 34 %,  $\chi^2 = 7,60$ , D.F. = 1,  $p = 0,006$ ).

Nespokojné by si väčšmi želali byť: *príťažlivými pre druhé pohlavie* (N: 13 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 7,41$ , D.F. = 1,  $p = 0,007$ ), *mať dobrého životného partnera* (N: 48 %, SP: 28 %,  $\chi^2 = 6,62$ , D.F. = 1,  $p = 0,010$ ), *mať úspech* (N: 23 %, SP: 4 %,  $\chi^2 = 9,91$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ). Znamená to, že hodnota príťažlivosti je dominantnejšia u tých žien, ktoré sú nespokojné so svojou postavou a pripadajú si tučné.

**Oblasti uniformity.** Spokojné so svojím telom by sa väčšmi nechceli odlišovať od iných v týchto oblastiach: *v životnom štýle* (N: 5 %, SP: 13 %,  $\chi^2 = 4,78$ , D.F. = 1,  $p = 0,029$ ) *a vo výbere zamestnania* (N: 0 %, SP: 11 %,  $\chi^2 = 22,04$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Oblasti originality.** Spokojné so svojím telom by sa väčšmi chceli odlišovať: *v spôsobe obliekania* (N: 18 %, SP: 28 %,  $\chi^2 = 5,132$ , D.F. = 1,  $p = 0,024$ ) *a v úprave zovňajška* (N: 10 %, SP: 34 %,  $\chi^2 = 21,29$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Zmysel života.** Spokojné si skôr želajú: byť *bohatým človekom* (N: 3 %, S: 15 %,  $\chi^2 = 13,17$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

Nespokojné: *tvorivým človekom* (N: 44 %, S: 19 %,  $\chi^2 = 11,77$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Ak chcu byť nespokojné s telom tvorivým človekom, možno ide o osobnosti, ktoré nikdy nebudú so sebou spokojné, lebo stále vymýšľajú a chcú všetko „vylepšovať“. To by bolo aj vysvetlenie na správanie žien, ktoré po prvej plastickej operácii stále nedokážu prestať a prerábajú svoj image dovtedy, kým im nezačne prekážať, že sa cítia v „cudzej koži“ a vôbec sa nespoznávajú.

**Zmysel života – 6 kategórii.** Nespokojné viac uznávajú hodnoty: *tvorivosť – originalita* (N: 38 %, S: 25 %,  $\chi^2 = 3,62$ , D.F. = 1,  $p = 0,058$ ).

### 2.6.2.3. Muži spokojní a nespokojní s vlastným telom

Porovnávali sme v jednotlivých položkách dotazníka spokojných (N = 62) a nespokojných mužov (N = 154) s vlastným telom na základe štíhlosti.

**Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v posúdení svojho tela medzi spokojnými (N = 62) a nespokojnými so svojím telom (N = 154) bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 61,31$ , D.F. = 4,  $p < 0,001$ ). Nespokojní muži majú väčšmi: *podváhu* (N: 6 %, SP: 0 %), *ideálnu hmotnosť* (N: 56 %, SP: 32 %), *alebo nadváhu* (N: 30 %, SP: 19 %). Spokojní majú väčšmi: *normálnu hmotnosť* (N: 3 %, SP: 45 %).

**Estetická norma z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v pohľade na svoje telo bol medzi spokojnými a nespokojnými štatisticky významný ( $\chi^2 = 40,46$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Podľa nespokojných je postava, ktorá sa páči opačnému pohlaviu: *muž snormálnou hmotnosťou* (N: 86 %, SP: 45 %).

Podľa spokojných je to skôr: *človek s ideálnou hmotnosťou* (N: 10 %, SP: 32 %), *alebo s nadváhou (mohutnejší typ)* (N: 3 %, SP: 19 %).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v posúdení svojho tela z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 14,30$ , D.F. = 5,  $p = 0,015$ ). Spokojní sa väčšmi vnímajú ako jedinci s *ideálnou postavou* (s mierne naznačenými svalmi) (N: 16 %, SP: 35 %).

Nespokojní sa častejšie vnímajú ako jedinci: s *dlhými nohami* (N: 44 %, SP: 35 %), s *krátkymi nohami* (nižší) (N: 19 %, SP: 6 %) a *tuční* (N: 6 %, SP: 0 %).

**Estetická norma z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v pohľade na svoje telo bol z hľadiska typu medzi spokojnými a nespokojnými štatisticky významný ( $\chi^2 = 21,01$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Podľa nespokojných je postava, ktorá sa páči opačnému pohlaviu: *ideálna postava* (N: 63 %, SP: 32 %). Podľa spokojných mužov sa ženám viac páči: *svalnatá postava* (N: 17 %, SP: 26 %) a s *dlhými nohami* (vysoký) (N: 10 %, SP: 23 %).

**Spokojnosť so svojím telom z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v spokojnosti s tvarom postavy medzi spokojnými a nespokojnými bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 25,41$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Spokojní so svojou štíhlosťou sú *spokojnejší* aj so svojím tvarom postavy (N: 14 %, SP: 45 %). Nespokojní s hmotnosťou sú nespokojnejší aj s tvarom postavy a prevláda u nich: *nespokojnosť voči kultúrnemu ideálu* (nie zrkadlová) (N: 81 %, SP: 55 %).

**Efekt diéty.** V efekte diéty bol štatisticky významný rozdiel medzi spokojnými a nespokojnými so svojím telom ( $\chi^2 = 7,78$ , D.F. = 2,  $p = 0,021$ ). Spokojní väčšmi uviedli, že *trochu schudli* (N: 44 %, SP: 100 %), nespokojní väčšmi uviedli, že *sa nič nezmenilo* (N: 30 %, SP: 0 %), alebo *veľmi schudli* (N: 26 %, SP: 0 %).

**Pocity a prežívanie pri diéte.** Nespokojní sa takto väčšmi cítili pri diéte: *čakal som, ako sa mi zmení život, keď schudnem* (N: 37 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 4,15$ , D.F. = 1,  $p = 0,042$ ), *vážil som sa každý deň* (N: 33 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 3,59$ , D.F. = 1,  $p = 0,059$ ), *mal som strašnú chuť najesť sa* (N: 15 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 1,34$ , D.F. = 1,  $p = 0,020$ ), *tešil som sa, čo na to povedia známi, keď ma uvidia* (N: 15 %, SP: 0 %,  $\chi^2 = 1,34$ , D.F. = 1,  $p = 0,020$ ).

Spokojní s telom sa väčšmi cítili takto: *cítil som sa fajn* (N: 56 %, SP: 100 %,  $\chi^2 = 5,41$ , D.F. = 1,  $p = 0,020$ ), *pocit hladu bol príjemný* (N: 7 %, SP: 38 %,  $\chi^2 = 4,79$ , D.F. = 1,  $p = 0,029$ ), *mal som len príjemné pocity* (N: 0 %, SP: 25 %,  $\chi^2 = 7,16$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ).

**Životné hodnoty.** Nespokojní muži by si väčšmi želali byť: *príťažlivými pre druhé pohlavie* (N: 17 %, SP: 6 %,  $\chi^2 = 4,02$ , D.F. = 1,  $p = 0,045$ ), *mať šťastie* (N: 64 %, SP: 48 %,  $\chi^2 = 4,26$ , D.F. = 1,  $p = 0,040$ ), *dobro* (N: 34 %, SP: 19 %,  $\chi^2 = 4,77$ , D.F. = 1,  $p = 0,029$ ), *zdravie* (N: 74 %, SP: 50 %,  $\chi^2 = 11,56$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

Ukázalo sa, že tak ako u nespokojných žien, tak i u nespokojných mužov s hmotnosťou vystupuje do popredia túžba byť príťažlivým pre druhé pohlavie.

**Originalita – uniformita v živote.** Rozdiel v originalite medzi spokojnými a nespokojnými s telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 4,35$ , D.F. = 1,  $p = 0,038$ ). Pre spokojných je v ich živote dôležitejšie byť: *iný ako ostatní* (N: 59 %, SP: 74 %).

**Oblasti originality.** Pre spokojných so svojím telom je dôležité odlišovať sa: v *názoroch* (N: 53 %, SP: 71 %,  $\chi^2 = 5,71$ , D.F. = 1,  $p = 0,017$ ).

**Zmysel života.** Nespokojní chcú byť častejšie: *úspešným človekom* (N: 59 %, SP: 42 %,  $\chi^2 = 5,24$ , D.F. = 1,  $p = 0,022$ ). Možno i spĺňať isté telesné parametre by bolo pre nich úspechom.

### 2.6.3. Vplyv diétného správania

#### 2.6.3.1. Dietári a nedietári (ženy a muži spolu)

Porovnávali sme v jednotlivých položkách dotazníka dietárov (N = 241) a nedietárov (N = 267), čiže tých, ktorí skúšali niekedy v živote držať diétu a tých, čo to nikdy nerobili.

**Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v posúdení svojho tela medzi dietármi a nedietármi bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 109,02$ , D.F. = 5,  $p < 0,001$ ). Nedietári majú významne častejšie *ideálnu hmotnosť* (D: 11 %, ND: 47 %), naopak dietári majú väčšmi *nadváhu* (D: 41 %, ND: 23 %) a *výraznú nadváhu* (D: 15 %, ND: 3 %).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v posúdení svojho tela z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 105,68$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Dietári mali: *väčší hrudník* (D: 15 %, ND: 7 %), *väčšie boky* (D: 24 %, ND: 6 %), *tvarovanú (tučnú) postavu* (D: 12 %, ND: 2 %).

Nedietári väčšmi mali: *ideálnu postavu* (D: 20 %, ND: 28 %), *dlhé nohy* (D: 11 %, ND: 34 %), alebo naopak *menšiu postavu* (krátke nohy) (D: 7 %, ND: 15 %).

**Estetická norma z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v estetickej norme z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 25,92$ , D.F. = 7,  $p < 0,001$ ). Nedietári mali väčšmi ako ideál *svalnatú postavu* (najmä muži) (D: 4 %, ND: 13 %).

**Spokojnosť so svojím telom z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 91,18$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Nedietári sú *spokojnejší so svojím telom* (D: 18 %, ND: 27 %) (Zhoda medzi ich reálnou postavou a postavou, ktorá sa páči druhému pohlaviu).

Naopak dietári sa väčšmi cítili *tučnejší* ako ideál (D: 69 %, ND: 28 %). *Chudší* ako ideál sa viac cítili nedietári (D: 13 %, ND: 45 %).

**Spokojnosť so svojím telom z hľadiska typu postavy.** Rozdiel bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 9,15$ , D.F. = 2,  $p = 0,011$ ). Nedietári sú *spokojnejší aj s tvarom a typom postavy* (D: 16 %, ND: 24 %).

**Spôsob stravovania.** Rozdiel v stravovaní dietárov a nedietárov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 96,78$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Nedietári jedia väčšmi *všetko* (D: 34 %, ND: 76 %). Naopak dietári (tí, čo v živote skúšali držať diétu) uvádzajú, že sa momentálne väčšmi ako nedietári: *trochu obmedzujú* (D: 57 %, ND: 24 %), *držia diétu* (D: 9 %, ND: 0 %).

**Individuálny pocit tučnosti.** Rozdiel v pociť tučnosti u dietárov a nedietárov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 112,29$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Dietári si väčšmi pripadajú *tuční* (D: 16 %, ND: 1 %), alebo *trochu tuční* (D: 46 %, ND: 16 %). Nedietári si väčšmi nepripadajú *vôbec tuční* (D: 38 %, ND: 82 %).

**Reakcia okolia na tučnosť.** Rozdiel v reakcii okolia u dietárov a nedietárov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 31,30$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Dietárom častejšie niekto povedal, že sú *tuční* (D: 42 %, ND: 19 %), naopak nedietárom častejšie také niečo nikto nepovedal (D: 58 %, ND: 81 %).

**Pocit, že má schudnúť.** Nedietári majú väčšmi pocit, že nepotrebnú schudnúť *ani o kilogram* (D: 14 %, ND: 40 %,  $\chi^2 = 43,11$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Dietári majú väčšmi pocit, že majú schudnúť *o 3 kg* (D: 12 %, ND: 1 %,  $\chi^2 = 29,37$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *o 4 kg* (D: 7 %, ND: 0 %,  $\chi^2 = 18,30$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *o 5 kg* (D: 23 %, ND: 5 %,  $\chi^2 = 33,34$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Životné hodnoty.** Dietári si viac želajú: *mať deti* (D: 32 %, ND: 18 %,  $\chi^2 = 14,06$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *mať dobrého životného partnera* (D: 49 %, ND: 37 %,  $\chi^2 = 6,82$ , D.F. = 1,  $p = 0,009$ ).

**Oblasti uniformity.** Nediétári chcú byť uniformní viac v *životnom štýle* (D: 5 %, ND: 12 %,  $\chi^2 = 7,86$ , D.F. = 1,  $p = 0,005$ ).

**Oblasti originality.** Nediétári chcú byť originálny viac v *správani* (D: 21 %, ND: 31 %,  $\chi^2 = 6,89$ , D.F. = 1,  $p = 0,009$ ).

**Zmysel života.** Nediétári si skôr želajú: byť *tvorivým človekom* (D: 39 %, ND: 55 %,  $\chi^2 = 13,17$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *originálnym človekom* (D: 32 %, ND: 43 %,  $\chi^2 = 6,16$ , D.F. = 1,  $p = 0,013$ ).

### 2.6.3.2. Ženy dietárky – ženy nediétárky

Porovnávali sme v jednotlivých položkách dotazníka dietárky (N = 206) a nediétárky (N = 86).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v posúdení svojho tela medzi ženami dietárkami a nediétarkami bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 40,82$ , D.F. = 4,  $p < 0,001$ ). Ženy nediétárky majú významne častejšie *ideálnu hmotnosť* (D: 8 %, ND: 34 %), naopak dietárky majú väčšmi *nadváhu* (D: 39 %, ND: 26 %) a *výraznú nadváhu* (D: 17 %, ND: 2 %).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v posúdení svojho tela z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 45,52$ , D.F. = 6,  $p < 0,001$ ). Dietárky mali: *väčšie boky* (D: 28 %, ND: 7 %), *tvarovanú (tučnú) postavu* (D: 12 %, ND: 0 %).

Ženy nediétárky mali väčšmi: *ideálnu postavu* (D: 18 %, ND: 43 %).

**Spokojnosť so svojím telom z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 3,75$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Nediétárky sa viac cítia *chudšie* ako ideál (D: 10 %, ND: 37 %).

Naopak dietárky sa väčšmi cítili *tučnejšie* ako ideál (D: 72 %, ND: 43 %).

**Spôsob stravovania.** Rozdiel v stravovaní dietárokov a nediétárokov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 31,73$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Nediétárkyedia väčšmi úplne *všetko* (D: 36 %, ND: 71 %). Naopak dietárky uvádzajú, že sa momentálne väčšmi ako nediétárky: *trochu obmedzujú* (D: 54 %, ND: 29 %) a *držia diétu* (D: 9 %, ND: 0 %).

**Individuálny pocit tučnosti.** Rozdiel v pocite tučnosti u dietárokov a nediétárokov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 32,35$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Dietárky si väčšmi pripadajú *tučné* (D: 17 %, ND: 0 %), alebo *trochu tučné* (D: 48 %, ND: 38 %). Nediétárky si väčšmi nepripadajú *vôbec tuční* (D: 35 %, ND: 67 %).

**Reakcia okolia na tučnosť.** Rozdiel v reakcii okolia u dietárokov a nediétárokov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 22,32$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Dietárkam častejšie niekto povedal, že sú *tučné* (D: 40 %, ND: 12 %), naopak nediétarkam to väčšmi nikto nepovedal (D: 60 %, ND: 88 %).

**Pocit, že má schudnúť.** Nediétárky by väčšmi chceli schudnúť len o dva kilogramy (D: 4 %, ND: 14 %,  $\chi^2 = 8,35$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ). Dietárky majú väčšmi pocit, že majú schudnúť o 3 kg (D: 13 %, ND: 2 %,  $\chi^2 = 7,88$ , D.F. = 1,  $p = 0,005$ ), o 4 kg (D: 7 %, ND: 0 %,  $\chi^2 = 6,14$ , D.F. = 1,  $p = 0,014$ ), o 5 kg (D: 26 %, ND: 9 %,  $\chi^2 = 9,91$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ), o 10 kg (D: 11 %, ND: 0 %,  $\chi^2 = 9,93$ , D.F. = 1,  $p = 0,002$ ).

**Životné hodnoty.** Dietárky si väčšmi želajú: *mať deti* (D: 33 %, ND: 16 %,  $\chi^2 = 8,41$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ), *byť prítiažlivou pre opačné pohlavie* (D: 14 %, ND: 2 %,  $\chi^2 = 8,35$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ). Aj pre dietárky je významnou hodnota – prítiažlivosť.

**Originalita – uniformita v živote.** Rozdiel v originalite bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 8,61$ , D.F. = 2,  $p = 0,014$ ). Nediétarky väčšmi chcú byť *iné ako ostatní* (D: 61 %, ND: 78 %).

**Strach z odlišnosti.** Rozdiel v strachu z odlišnosti je štatisticky významný ( $\chi^2 = 5,92$ , D.F. = 2,  $p = 0,053$ ). Diétarky majú väčší *strach*, ak by zistili, že sa v niečom dôležitom odlišujú od ostatných (D: 18 %, ND: 9 %).

**Zmysel života.** Diétarky by si viac želali v živote byť: *krásnym človekom* (D: 14 %, ND: 5 %,  $\chi^2 = 4,03$ , D.F. = 1,  $p = 0,045$ ). Zrejme túžia po tom, čo v skutočnosti (objektívne) alebo vo svojom kritickom sebahodnotení vôbec nemajú.

Znamená to, že deficit štíhlosti a krásy vyvoláva túžbu po kráse. Zrejme ideálni a krásni ľudia takúto potrebu ani nemajú. Iba tak si možno vysvetliť fakt, že neraz krásna dáma má na prvý pohľad menej príťažlivého partnera a naopak. To, čo má pre niekoho vysokú cenu, pre iného je nedôležité.

### 2.6.3.3. Muži diétári a muži nediétári

Porovnávali sme v jednotlivých položkách dotazníka diétárov (N = 35) a nediétárov (N = 181).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v posúdení svojho tela medzi diétarmi a nediétarmi bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 18,73$ , D.F. = 4,  $p = 0,001$ ). Muži nediétári majú významne častejšie *ideálnu hmotnosť* (D: 29 %, ND: 54 %), naopak muži diétári majú väčšmi *nadváhu* (D: 54 %, ND: 22 %).

**Estetická norma z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v estetickej norme z hľadiska štíhlosti bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 55,44$ , D.F. = 3,  $p < 0,001$ ). Podľa nediétárov, sa opačnému pohlaviu väčšmi páči muž *s ideálnou hmotnosťou* (D: 0 %, ND: 20 %), podľa diétárov väčšmi muž *s normálnou hmotnosťou* (D: 83 %, ND: 73 %), alebo *s nadváhou* (D: 17 %, ND: 6 %).

**Posúdenie svojho tela z hľadiska typu postavy.** Rozdiel v posúdení svojho tela z hľadiska typu postavy bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 23,39$ , D.F. = 6,  $p < 0,001$ ). Diétári mali: *väčší hrudník* (D: 29 %, ND: 7 %), *boli tuční* (D: 11 %, ND: 3 %).

Nediétári väčšmi mali: *dlhé nohy* (D: 29 %, ND: 44 %), alebo *menšiu postavu* (krátke nohy) (D: 6 %, ND: 17 %).

**Spokojnosť so svojím telom z hľadiska štíhlosti.** Rozdiel v spokojnosti so svojím telom bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 11,36$ , D.F. = 2,  $p = 0,004$ ). Nediétári sú *spokojnejší so svojím telom* (D: 23 %, ND: 30 %) (zhoda medzi ich reálnou postavou a postavou, ktorá sa páči druhému pohlaviu), alebo *chudší ako ideál* (D: 29 %, ND: 49 %).

Naopak diétári sa väčšmi cítili *tučnejší ako ideál* (D: 49 %, ND: 22 %). *Chudší ako ideál* sa viac cítili nediétári (D: 13 %, ND: 45 %).

**Spôsob stravovania.** Rozdiel v stravovaní diétárov a nediétárov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 48,03$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Nediétariedia väčšmi *všetko* (D: 23 %, ND: 78 %). Naopak diétári uvádzajú, že sa momentálne väčšmi ako nediétári: *trochu obmedzujú* (D: 71 %, ND: 22 %), *držia diétu* (D: 6 %, ND: 0 %).

**Individuálny pocit tučnosti.** Rozdiel v pocite tučnosti u diétárov a nediétárov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 27,63$ , D.F. = 2,  $p < 0,001$ ). Diétári si väčšmi pripadajú *tuční* (D: 11 %, ND: 2 %), alebo *trochu tuční* (D: 34 %, ND: 9 %).

**Reakcia okolia na tučnosť.** Rozdiel v reakcii okolia u dietárov a nedietárov bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 16,51$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Dietárom častejšie niekto povedal, že sú *tuční* (D: 57 %, ND: 23 %), naopak nedietárom častejšie také niečo *nikto nepovedal* (D: 43 %, ND: 77 %).

**Pocit, že má schudnúť.** Nedietári majú väčšmi pocit, že nepotrebujú schudnúť *ani o kilogram* (D: 3 %, ND: 50 %,  $\chi^2 = 26,42$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ). Dietári majú väčšmi pocit, že majú *schudnúť o 15 kg* (D: 14 %, ND: 1 %,  $\chi^2 = 16,25$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

**Životné hodnoty.** Dietári si viac želajú: *šťastie* (D: 77 %, ND: 56 %,  $\chi^2 = 5,53$ , D.F. = 1,  $p = 0,019$ ), *peniaze* (D: 40 %, ND: 24 %,  $\chi^2 = 3,98$ , D.F. = 1,  $p = 0,046$ ), *rodinu* (D: 80 %, ND: 60 %,  $\chi^2 = 5,20$ , D.F. = 1,  $p = 0,023$ ), *fyzickú krásu a príťažlivosť* (D: 26 %, ND: 5 %,  $\chi^2 = 16,52$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *úspech* (D: 40 %, ND: 20 %,  $\chi^2 = 6,22$ , D.F. = 1,  $p = 0,013$ ). To, že si dietári viac želajú mať úspech a byť fyzicky krásni a príťažliví majú spoločné so ženami dietárkami.

**Oblasti uniformity.** Nedietári chcú byť uniformní viac v *životnom štýle* (D: 11 %, ND: 33 %,  $\chi^2 = 6,36$ , D.F. = 1,  $p = 0,012$ ).

**Zmysel života.** Dietári si skôr želajú: byť *bohatým človekom* (D: 43 %, ND: 17 %,  $\chi^2 = 12,28$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *úspešným človekom* (D: 74 %, ND: 50 %,  $\chi^2 = 6,81$ , D.F. = 1,  $p = 0,009$ ), *zaujímavým človekom* (D: 66 %, ND: 45 %,  $\chi^2 = 4,89$ , D.F. = 1,  $p = 0,027$ ), *prispôsobivým človekom* (D: 26 %, ND: 11 %,  $\chi^2 = 5,43$ , D.F. = 1,  $p = 0,020$ ). Muži dietári celkovo vyznievajú skôr ako muži aktívni – muži činu. Tým, že držia diétu chcú niečo vo svojom živote zmeniť, túžia po úspechu, bohatstve.

#### 2.6.3.4. Vplyv veku

Porovnávali sme stredoškóľákov (15 – 18 rokov) (N = 119) a vysokoškóľákov (18 – 26 rokov) (N = 508) vo vybraných položkách dotazníka týkajúcich sa estetických noriem a hodnôt vzťahujúcich sa na vlastné telo. S vekom súvisia isté posuny vzhľadom na kult tela. Vzorka stredoškóľákov pre porovnanie bola získaná na dvoch stredných školách v Modre.

**Životné hodnoty.** Zistili sme, že mladší si viac želajú mať *peniaze, rodinu, zdravie a postavenie*. S vekom súvisia isté posuny vzhľadom na kult tela. Pre mladých ľudí (stredoškóľákov) má väčšiu cenu: *láska* (SŠ: 86 %, VŠ: 69 %,  $\chi^2 = 12,759$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *mať štíhlu postavu* (SŠ: 9 %, VŠ: 2 %,  $\chi^2 = 14,268$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *byť príťažlivým pre druhé pohlavie* (SŠ: 21 %, VŠ: 12 %,  $\chi^2 = 6,960$ , D.F. = 1,  $p = 0,009$ ). Mladší viac reflektujú hodnoty kultu tela a vzťahujú ich na seba. Zrejme aj v období puberty sú tieto hodnoty u mladých významné.

**Originalita – uniformita v živote.** Rozdiel v originalite medzi mladšími a staršími bol štatisticky významný ( $\chi^2 = 8,618$ , D.F. = 2,  $p = 0,014$ ). Mladší chcú byť viac: *iní ako ostatní* (SŠ: 78 %, VŠ: 65 %). S čím súvisí aj tendencia mladých provokovať, byť zaujímavým, výstredne oblečení a pod.

**Oblasti uniformity.** Stredoškóľáci by sa viac nechceli odlišovať od ostatných: v *telesných proporciách* (SŠ: 20 %, VŠ: 12 %,  $\chi^2 = 6,142$ , D.F. = 1,  $p = 0,014$ ). Viac im záleží na ich výzore.

**Oblasti originality.** Podľa stredoškóľákov človek by sa viac mal odlišovať od ostatných: v *správaní* (SŠ: 43 %, VŠ: 27 %,  $\chi^2 = 12,251$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), v *názoroch* (SŠ: 79 %, VŠ: 53 %,  $\chi^2 = 26,441$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), v *spôsobe obliekania* (SŠ: 34 %, VŠ: 21 %,  $\chi^2 = 8,461$ , D.F. = 1,  $p = 0,004$ ), v *úprave zovňajška* (SŠ: 27 %, VŠ: 17 %,  $\chi^2 = 5,703$ , D.F. = 1,  $p = 0,017$ ).

**Zmysel života.** Okrem iného, chcú byť stredoškóľáci viac: *originálnym človekom* (SŠ: 53 %, VŠ: 38 %,  $\chi^2 = 12,137$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *dobrým človekom* (SŠ: 76 %, VŠ: 61 %,  $\chi^2 = 10,216$ , D.F. = 1,  $p = 0,001$ ), *bohatým človekom* (SŠ: 25 %, VŠ: 12 %,  $\chi^2 = 14,080$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *slávnym*

*človekom* (SŠ: 12 %, VŠ: 3 %,  $\chi^2 = 15,707$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ), *prispôsobivým človekom* (SŠ: 24 %, VŠ: 11 %,  $\chi^2 = 13,535$ , D.F. = 1,  $p < 0,001$ ).

Vysokoškoláci chcú byť častejšie: *tvorivým človekom* (SŠ: 34 %, VŠ: 47 %,  $\chi^2 = 7,045$ , D.F. = 1,  $p = 0,008$ ).

## 7. ZÁVERY Z VÝSKUMU

Zaujímalo nás, aké estetické normy a hodnoty vzťahujúce sa na vlastné telo majú mladí ľudia vo veku 18 – 26 rokov. Potvrdili sa nám tieto *základné hypotézy*:

1. Potvrdilo sa, že mladí ľudia vo veku 18 – 26 rokov sú výrazne nespokojní so svojím telom, najmä ženy.
2. Potvrdila sa vysoká skúsenosť väčšiny adolescentov a mladých dospelých s diétami, najmä žien ale takisto i jedincov s nadváhou a obezitou.
3. Potvrdilo sa, že jedinci, ktorí sú nespokojní so svojím telom a dietári, významne častejšie preferujú hodnotu krásy a telesnej príťažlivosti.
4. Potvrdil sa vplyv veku na hodnoty vzťahujúce sa ku kultu tela. Mladí ľudia vo veku 15 – 18 rokov sa snažia byť originálni a neboja sa odlišovať od ostatných, avšak na druhej strane im častejšie záleží na tom, aby boli príťažliví a páčili sa opačnému pohlaviu.
5. Potvrdili sa interindividuálne osobitosti kultu tela a diétného správania adolescentov a mladých dospelých v závislosti od pohlavia, veku, nespokojnosti so svojím telom, diétovania a skutočnej nadváhy – hodnôt BMI v skúmaných premenných.

*Zároveň sa ukázali tieto trendy týkajúce sa kultu tela a diétného správania adolescentov a mladých dospelých:*

1. TREND: Nie je pravda, že ľudia majú rôzne estetické ideály mužskej a ženskej postavy. Uznávajú kultúrny ideál a len výnimočne majú individuálne chápanie krásy tela. Zároveň vzhľadom na kultúrne normy sa snažia k tomuto ideálu priblížiť (najmä ženy).
  2. TREND: Muži častejšie jedia úplne všetko, ženy sa v jedení vždy obmedzujú, bez ohľadu na hmotnosť. Zvyšovaním hmotnosti žien sa zvyšuje frekvencia držania diéty.
  3. TREND: Čím je hmotnosť vyššia, tým je krátkodobý efekt diéty vyšší.
  4. TREND: Čím je vyššia hmotnosť jedinca, tým väčší uňho rastie pocit, že sa v jedení obmedzuje.
  5. TREND: Čím je vyššia hmotnosť jedinca, tým je jeho skúsenosť s diétami ale aj s jo-jo efektom vyššia. Najviac diét majú za sebou práve tuční ľudia.
  6. TREND: Najhoršie znášajú diétu jedinci s podváhou. Zrejme jedinci s momentálnou podváhou si aplikovali najsilnejšiu diétu, lebo aj tak jedli striedmo a príjem potravy si najextrémnejšie znížili.
  7. TREND: Čím je vyššia nadváha, tým je väčšia radosť z diéty, očakávania pozitívneho výsledku.
  8. TREND: Tak ako u nespokojných žien, tak i u nespokojných mužov s hmotnosťou a u dietárov, vystupuje do popredia túžba byť príťažlivým pre druhé pohlavie.
  9. TREND: Deficit štíhlosti a krásy vyvoláva túžbu po krásе a dokonalosti.
- Znamená to, že ak nejakej skupine ľudí budeme neustále pripomínať, že by mohla mať – krajšie vlasy, krajšiu pleť, krajšie telo, de facto hovoríme, že nie je *dostatočne krásna*. Je to reklamný manipulatívny trik na zneistenie, že človek nie je prirodzene krásny ale potrebuje na to množstvo pomôcok a výrobkov. Aj v našom výskume sa ukázalo, prečo práve ženy bývajú obeťami takéhoto sebazdokonaľovania. Majú výraznejšiu tendenciu ku konformite, muži chcú byť väčšími originálni. (Zatiaľ, lebo treba spomenúť, že aj chlapcov anorektikov pribúda a mužov, ktorí sa skrášľujú tiež – *metrosexuálov*.) Vo výskume sa nám podarilo naštrbiť niekoľko *mýtov týkajúcich sa tučných ľudí*:



1. Navonok sa zdá, že tučným ľuďom na ich vzhľade nezáleží. Ako prvotná metóda komunikácie s nimi je otázka, že by mali držať diétu. Oni však veľmi presne vidia ako vyzerajú, nie sú však schopní niečo zmeniť, alebo to už robili toľkokrát, že sa tvária, že im na tom nezáleží.

2. Navonok sa zdá, akoby bolo na svete veľa rôznorodej krásy, krásnych postáv a že sa každému páči niečo iné. Nie je to pravda. S matematickou presnosťou podliehame módnym trendom, kultúrny ideál je metou, ktorú uznávame a ku ktorej sa snažíme priblížiť.

3. Navonok sa zdá, že, ženy sa parádia a nemuseli by sa „prerábať“ šminkami, oblečením, diétami či plastickými operáciami. Opak je pravdou. Toto prerábanie je založené na hlbokých komplexoch, nespokojnosti so svojím výzorom, postavou a strachom z odlišnosti a domnelej tučnosti, ktorú nachádzame u väčšiny dievčat a žien. Napokon aj okolie si ich dokonalejší výzor priam vyžaduje.

V treťom tisícročí sa ľudia v civilizovaných západných krajinách prestávajú báť chorôb, vojen, nezamestnanosti a chudoby a začínajú sa báť predovšetkým toho, či *dobře vyzerajú*. Prestávajú ich trápiť problémy okolia, mieru, ochrany prírody, politiky, hladu v rozvojových krajinách a obracajú svoju pozornosť na seba a svoj obraz v zrkadle.

Podiel masmédií v tomto smere netreba zvlášť vysvetľovať. Natolko prenikli do nášho každodenného života, že si často prestávame uvedomovať ich formatívne, výchovné ale i deformačné vplyvy na myslenie a konanie ľudí. Pritom je zrejmé, že médiá nesprostredkujú jednoduchý odraz vonkajšej reality, ale prezentujú starostlivo vypracované konštrukcie, vlastným spôsobom propagujú isté hodnoty a spôsob života, prostredníctvom čoho zasahujú do formovania individuálnych vzťahov ľudí k okolitému svetu. (Hornáková, 2006). Hoci médiá predstavujú vysokohodnotný kultúrny výdobytok majú aj negatívne účinky. Nevyhnutnosť oslovovať všetkých a obracať sa preto na „priemerného recipienta“, má okrem iného za následok zjednodušovanie a množstvo nepresných informácií. Dôležitou cieľovou skupinou médií sú deti. Mediálny analfabet sa stáva vďačným objektom mediálneho zneužitia, nevie odolať mediálnemu tlaku a tak podlieha manipulácii (Krajňák, 2003). Reklamné spoty, ich obsah, dynamika, farebnosť, hudba, krása a širokospektrálna rozmanitosť ponúkaného deja prirodzene pôsobia na detského konzumenta. Ako spomína Trlicová (2005), reklama je formou sociálneho učenia a ako potencionálny vzor správania je často pre dieťa nevhodný a neuskutočniteľný. Zároveň môže byť únikom do fiktívneho sveta krásy a ľahkej dosiahnuteľnosti. Sugestibilita reklamy môže viesť až k závislosti – podporuje únik a stratu času pre veku adekvátne primerané aktivity, ktoré v širšom spektre obohacujú osobnosť.

Ukazuje sa, že dosiahnuť etickú samoreguláciu v mediálnej oblasti je nesmierne ťažké. Zatiaľ nie je známy nijaký kódex, ktorý by deti i dospelých chránil pred glorifikáciou žien s podvýživou, hoci jej negatívny vplyv je už všeobecne známy. Svedčia o tom aj nasledujúce výroky študentov štvrtého ročníka FF UK v Bratislave, ktorí odpovedali na našu otázku, čo je podľa nich najpravdepodobnejšou príčinou vzniku mentálnej anorexie u dospelujúcich dievčat:

*„Podľa mňa je to v prvom rade nezmyselná tendencia vychrtnutých modeliek a herečiek, ktoré sa neprestajne propagujú a preferujú v médiách – či už v časopisoch, televízií. Časopisy na jednej strane hovoria o jedinečnosti každej ženy, že každá žena má právo byť iná, svojská a na druhej strane sú plné nezmyselných reklám na prostriedky na chudnutie, odstránenie celulitídy a podobne. A práve vo veku dospievania sa mladé dievčatá často uchylujú k stotožneniu sa s takýmito cieľmi a ideálmi. Dôležitá je však aj rodina, priateľské prostredie, atmosféra dôvery. Keď má dievča pozitívne vzory v rodine, má ich možnosť konfrontovať s tými nezmyselnými, ktoré sa preferujú v médiách... súťaže Miss, súťaže supermodeliek a pod.“ (Katarína, 4. roč. VŠ)*

„Značný vplyv na dospievajúce dievčatá majú médiá a to, aký životný štýl propagujú. Vsurgerovávajú im, že len štíhly a krásny človek môže byť úspešný. Ďalším faktorom môže byť okolie, ktoré sa sústreďuje hlavne na výzor, tlak kamarátok. Iným prípadom je aj postoj dievčaťa k sebe samému, napr. po negatívnej skúsenosti môže získať odpor k svojmu telu, napr. po zneužití...“ (Martina, 4. roč. VŠ)

„Príčinou môže byť napríklad hľadanie vzorov v modelkách, štíhlych speváčkach a podobne. V neposlednom rade je to preferovanie (až chorobne) štíhlej postavy dievčat mužským pokolením.“ (Miro, 4. roč. VŠ).

„Môže to spôsobiť negatívny pohľad na samú seba (nespokojnosť so vzhľadom), nevhodná poznámka od okolia, dievča nie je schopné to prekonať a svoj nedostatok sa snaží odstrániť za každú cenu. Ideály a vzory (modelky, herečky, speváčky) dievča vníma ako ideál dokonalej krásy, ktorému sa túži priblížiť.“ (Simona, 4. roč. VŠ)

„Vyznávanie nesprávnych vzorov, všade sú chudé modelky, herečky... dievčatá sa začínú obávať tučnosti, obezity, že budú centrom pozornosti, posmeškov a nebudú sa chlapcom páčiť. Vidia u mamy, že užíva tabletky na chudnutie...“ (Vanda, 4. roč. VŠ)

„Spôsobuje to nedostatočné sebaocenenie pod tlakom okolia, médií a vedie k skreslenej predstave o sebe a hodnotách.“ (Jana, 4. roč. VŠ)

## Literatúra

- Alleback, P., Hallberg, D., Espmark, S. (1976): Body image – An apparatus for measuring disturbances in estimation of size and shape. *Journal of Psychosomatic Research*, 20, 583-589.
- Askevold, R. (1975): Measuring body image: Preliminary report on a new method. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 26, 1975, 71-77.
- Bakošová, Ľ.: Základy sociológie pre právnikov. Vydavateľské oddelenie Právnickej fakulty UK, Bratislava 1999.
- Bednová, J.: Smrtící hlad po kráse. In: *Mladá fronta Plus*, 3 /2007, s. 21 – 24.
- Berscheid, E., Walster, E., Bohrnstedt, G. (1973): The happy American body: a survey report, *Psychology Today*, 7, 119-131.
- Bob, P. (2000): Disociativní procesy a jejich měření. *Československá Psychiatrie* 96, 5-13.
- Bojujú proti poruchám v stravovaní. In: *Sme Bratislava*, roč. 8, č. 44, piatok 2. marca 2007, s. 7.
- Bordo, S. (1993) *Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body*, Berkeley : University of California Press.
- Brody, J.E.: Personal Health. In: *The New York Times*, 20.10.1988.
- Brown, T. A., Johnson, W. G., Bergeron, K. C., Keeton, W. P., Cash, T. F. (1988): Assessment of body-related cognitions in bulimia: The Body Image Automatic Thoughts Questionnaire. Paper presented at the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New York.
- Brownell, K.D. and Rodin, J.R. (1994) The dieting maelstrom: is it possible and advisable to lose weight? *American Psychologist*, 49, 781-91.
- Brownmiller, S. (1984) *Femininity*. New York: Linden Press.
- Brown, J. S. (1961): *The motivation of behavior*. New York.
- Bruch, H. (1962): Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psych. Med.* 24, 187-195.
- Bruch, H. (1973): *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person Within*. New York: Basic Books.
- Buraj, I., (2004): Moc nad telom a jej súčasné podoby. In: *Filozofia a život – život filozofie*. Bratislava: Iris.
- Burda, L.: Konec anorektických modelek. In: *Bravo*, s. 19, č. 20, 5. října 2006a.
- Burda, L.: Zemřela přímo na přehlídkovém molu! In: *Bravo*, s. 19, č. 20, 5. října 2006b.
- Burda, L.: Anorexie mě málem zabila. In: *Bravo*, s. 18 - 19, č. 20, 5. října 2006c.
- Bučko, A., Šimončík, R.: Jednotný diétny systém. In: Dieška, D.: *Vademecum medici*. Martin: Osveta 1985, s. 298 – 319.
- Cash, T. (1990) The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes, and images, In T. Cash and T. Pruzinsky (eds) *Body images: development, deviance and change* (51-79), New York: Guilford Press.

- Cash, T. F., Deagle, E. A. (1997): The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a metaanalysis. *Int. J. Eat. Disord.* 22, 107 – 125.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., Janda, L. H. (1986): Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, 20, 30-44.
- Ciliska, D. (1990): *Beyond Dieting*. New York, Brunner-Mazel.
- Dickson-Parnell, B., Jones, M., Braddy, D. (1987): Assessment of body image perceptions using a computer program. *Behavior Research Methods, Instruments, Computers*, 19, 353 - 354.
- Drgonec, J.: *Tlačové právo na Slovensku*. Bratislava: Archa 1995.
- Ďalšia obeť anorexie. In: *Nový čas*, 18. 11. 2006, s. 38.
- Exorexia. Závislá od cvičenia? In: február 2007, č. 2, s. 48 – 49.
- Fallon, A. (1990) Culture in the mirror: sociocultural determinants of body image, in T. Cash and T. Pruzinsky (eds) *Body images: development, deviance and change* (80-109), New York: Guilford Press.
- Fallon, A., Rozin, P. (1985) Sex differences in perceptions of desirable body shape, *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 1, 102-105.
- Furnham, A., Titman, P. and Sleeman, E. (1994) Perception of female body shapes as a function of exercise, *Journal of Social Behaviour and Personality*, 9, 335-52.
- Garfinkel, P. E., Dorian, B. J. (1997): Factors that may influence future approaches to the eating disorders. *Eating and Weight Disorders*, 2, 1-16.
- Gluckman, M., Hirsch, J. (1969): The response of obese patients to weight reduction. III: The perception of body size. *Psychosomatic Medicine*, 31, 2969, 1-17.
- Görnerová, A.: Smrťace hladovanie. In: *Moderná žena*. September 2006, roč. 1, č. 9, s. 30 – 31.
- Grogan, S., (2000): *Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada Publishing
- Grunwald, M. et al. (2002): Deficits in haptic perception and right parietal theta power changes in patients with anorexia nervosa before and after weight gain. *Int. J. Eat. Disord.* 29, 417-428.
- Hagen, L., Schulz, W. a kol.: *Analýza obsahu mediálních sdělení*. Praha: Karolinum, 2004.
- Hainer, V. a kol. (2004): *Epidemiologie a zdravotní rizika obezity*. In: Hainer, V. a kol.: *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada Publishing, 31-48.
- Halmi, K. A., Sunday, S. R. (1991) Temporal patterns of hunger and fullness ratings and related cognitions in anorexia and bulimia. *Appetite* 16, 219-237.
- Harineková, M. a Hvozdič, S.: Motivácia a optimalizácia vývinu osobnosti žiakov, znevýhodnených zdravotne, psychicky a sociálne. In: *Motivácia a regulácia v osobnosti žiaka. FF v Prešove UPJŠ v Košiciach, Prešov, 1994*, s. 132 – 149.
- Heinberg, L. and Thompson, J. K. (1992) Social comparison: gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance, *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 335-44.
- Hill, A., Oliver, S. and Rogers, E. (1992) Eating in the adult world: the rise of dieting in childhood and adolescence, *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 95-105.
- Hnilica, P. (1985) *Obesitas*. In: *Vademecum medicí*. Osveta : Martin, s. 1231 – 1232.
- Horn, J. and Anderson, K. (1993) Who in America is trying to lose weight? *Annals of Internal Medicine*, 119, 672-6.
- Horiňáková, S.: *Násilie v médiách a potreba mediálnej výchovy* (2002)  
<http://www.freth.uniba.sk/new/science/conferences/20020504/2-Hornakova.html>.
- Hrachovinová, T., Chudobová, P.: *Body image a možnosti jeho měření*. *Československá psychologie*. 2004, roč. XLVIII, č. 6, s. 499-509.
- Charles, N. , Kerr, M. (1986): Food for feminist thought. *The Sociological Review*. 34, 537-572.
- Janet, P. (1980): *L'Automatisme Psychologique* Alcon, Felix.
- Jaššová, E.: *Expozícia fiktívnej agresivity ako spúšťač námety skutočnej. Televízia v službách násilia*. In: *Slovo – internetové vydanie*. 2001, č. 41. [www.noveslovo.sk/archiv/2004-41/otrendoch.asp](http://www.noveslovo.sk/archiv/2004-41/otrendoch.asp)
- Jedlička, R.: *Psychoanalytické zamyšlení nad výchovou vedoucí k problémům v sebepojetí u dospívajících*. *Pedagogika*, roč. LII, 2002, s. 321 – 336.
- Jiráček, J. – Kopplová, B. (2003): *Média a společnost*. Praha: Portál.
- Kagan, J., Segal, J.: *Psychology: An introduction*. San Diego-New York-Chicago 1988.
- Keeton, W. P., Cash, T. F., Brown, T. A. (1990): Body image or body images? Comparative, multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment*, 54, 1990, 213-230.
- Killen, J. D. et al. (1986): Self-induced vomiting and laxative and diuretic use among teenagers. Precursors of the binge- purge syndrome? *JAMA*, 255, 1447-1449.
- Krajňák, O.: *Manipulácia v televíznych programoch pre deti a mládež*. 2003  
[www.katnoviny.sk/kn\\_2003/19\\_2003/publicistika.htm](http://www.katnoviny.sk/kn_2003/19_2003/publicistika.htm)
- Krch, F.D.: *Poruchy příjmu potravy a obezita*. *Čes. slov. psychiat.*, 2001, 97, č. 4, s. 166-170.
- Krch, F. D. et al (1999): *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Praha: Grada.
- Krch, F. D., Csémy, L., Sovinová, H., Provazníková, H., Rážová, J.: *Diétní zvyklosti českých dětí*. *Československá psychologie* (2005) roč. 49, č. 4, 323-332.
- Krch, F. D. (2002): *Mentální anorexie*. Praha: Portál.

- Lagerfeld bagatelizuje obavy z chudosti. In: Sme. Kultúra. 6. 10. 2006, s. 27.
- Lamb, C. S., Jackson, L., Cassiday, E. and Priest, D. (1993) Body figure preferences of men and women: a comparison of two generations, *Sex Roles*, 28, 345-58.
- Lautenbacher, S. et al. (1990): Pain perception in patients with eating disorders. *Psychosom. Med.* 52, 673-682.
- Leonard, S., Steiger, H., Kao, A. (2003): Childhood and adulthood abuse in bulimic and nonbulimic women: prevalences and psychological correlates. *Int. J. Eat. Disord.* 33, 397-405.
- Lipovetsky, G. (2000): Třetí žena. Neměnnost a proměny ženství. Praha: Prostor.
- Lipovetsky, G. (1999): Soumrak povinnosti. Praha : Prostor.
- McQuail, D.: (1999): Úvod do teorie masové komunikace. Praha: Portál
- Mishkind, M., Rodin, J. Silberstein, L. and Striegel-Moore, R. (1986) The embodiment of masculinity: cultural, psychological, and behavioural dimensions, *American Behavioural Scientist*, 29, 545-62.
- Nakonečný, M. (1996): Motivace lidského chování. Praha: Academia.
- Nisbett, R.E. (1972) Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus, *Psychological Review*, 79, 433-53.
- Nylander, I. (1971): The feeling of being fat and dieting in a school population: Epidemiologic interview investigation. *Acta Sociomedica Scandinavica*, 3, 17-26.
- Ogden, J. (1992) Fat chance: the myth of dieting explained, London : Routledge. O'Kelly, L. (1994) Body talk, *The Guardian*, 23 October, 30-2.
- Orbach, S. (1993) Hunger strike: the anorectic's struggle as a metaphor for our age, London: Penguin.
- Papežová, H., Yamamotová, A., Nedvídková, J. (2001): Pain modulation role of melatonin in eating disorders. *Eur. Psychiatry* 16, 68-70.
- Pašková, J.: Byť tučná? To radšej zomriem! In: Emma, marec 2007, s. s. 48 – 47.
- Pašková, J.: Gaultierova bacuľka. In: Emma, marec 2007b, s. 48 – 49.
- Patton, G. C., Johnson-Sabine, E. et al. (1990): Abnormal eating attitudes in London schoolgirls, a prospective epidemiological study: outcome at twelve-month follow-up. *Psychological Medicine*, 20, 1990, 383-394.
- Plháková, A., Mičková, J.: Rozdíly v percepci tělesného schématu mezi muži a ženami. *Čes. a Slov. Psychiat.*, 2000, 96, č.6, s. 310 – 315.
- Podľahla som anorexii! In. *Real life.*, apríl, č. 4, (2007),s. 55.
- Polivy, J. , Herman, C. P. (1992): Undieting: A program to help people stop dieting. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 261-268.
- Polivy, J. and Herman, C. (1983) Breaking the diet habit. New York : Basic Books.
- Pomôže plastika, *Pravda*, 17. marca 2000, s.15.
- Radke – Sharpe, N. a kol.: Fat distribution on as a risk factor for weight and eating concerns. *Internat. Jour. of Eating Disord.*, 1990, 9, s.27-34.
- Reed, D., Thompson, J. K., Brannick, M. T., Sacco, W. P. (1991): Development and validation of Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale (PASTAS). *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 323-332.
- Regecová, V., Andrásyová, D., Čižmarová, E.: Stavba tela a distribúcia podkožného tuku u juvenilných hypertenikov. In: *Cardiol* 1998, 7 (1) s. 9-11.
- Regecová, V., Andrásyová, D., Krč – Turbová, Z.: Body mass index and body fat distribution in hypertensive adolescents. In: *Bulletin Slovenskej antropologickej Spoločnosti*. 1998, (1), s. 119 – 122.
- Rovný, I., Nováková, J., Hamade, J., Tatara, M., Janechová, H., Šed'ová, M.: Telesný vývoj detí a mládeže v SR. Úrad verejného zdravotníctva SR. Bratislava, 2004.
- Rodin, J. et al (1996): Woman and wight: an normative discontent. In Brannon, L.: *Gender*. Boston: Allyn and Bacon.
- Rosen, J. C., Saltzberg, E., Srebnik, D., Wendt, S. (1991): Development of a Body Image Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 32-37.
- Sanders, T. and Bazelgette, P. (1994) You don't have to diet. London : Bantam. Schilder, P (1950)The image and appearance of the human body. New York : International Universities Press.
- Secord, P. F. Jourard, S. M. (1953): The appraisal of body – cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Seid – Pollack, R.: (1989): Never Too Thin: Why Women Are at War with Their Bodies. New York: Prentice-Hall.
- Sejčová, L.: Metódy psychoterapie a ich uplatnenie v liečbe obezity. In: *Psychiatria. – Roč. 10, č. 3* (2003), s. 160-169.
- Sejčová, L.(2006): Pohľad na kvalitu života dospelievajúcich. Bratislava: Album.
- Shisslak, C. M. et al. (1995): Spectrum of eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*,18, 209-219.

- Schlegelová, J. (2001): Osobnosť výchovného poradcu a výchova k hodnotám. In: *Filosofický časopis*, roč. 49, č. 4, s. 655 – 673.
- Schilder, P. (1923): *Das Körperschema*. Berlin: Spring.
- Skybová, K.: (2002): *Stále štíhla*. Bratislava: Ikar.
- Slade, P.D., Russel, G. (1973): Awareness of body dimensions in anorexia nervosa: cross-sectional and longitudinal studies, *Psychological Medicine*, 3, 188-199.
- Smeets, M., A., M., Smit, R., Panhuysen, G., E., M. and Ingleby, J. D. (1997) The influence of methodological differences on the outcome of body size estimation studies in anorexia nervosa, *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 263-77.
- Stunckard, A. J., Sorensen, T., Schulsinger, E. (1983): Use of Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety, S., Rowland, L. P. Sidman, R. L., Matthysse, S. W. (Eds.): *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven Press, 115-120.
- Štěpaníková, I. – Macek, P.: Osobnostní charakteristiky u pacientek s psychogenními poruchami příjmu potravy ve světle pětifaktorového modelu osobnosti. *Československá psychologie*, (1997) , 41, 6, 513-522.
- Šulavíková, B.: “Etické”, “estetické” a dobrý život. In: *Filozofia*, roč. 60, 2005, č. 4, s. 230 – 240.
- Šulavíková, B. - Sejčová, L. (2008): *Ideál dobrého života v osobnej perspektíve*. Bratislava : Album.
- Thompson, J. K., Psaltis, K. (1988): Multiple aspects and correlates of body figure ratings: A replication and extension of Fallon and Rozin (1985). *International Journal of Eating Disorders*, 7, 1988, 813-818.
- Thompson, J. K. (1990): *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York, Pergamon Press, Inc.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., Marshall, K. (1994): The Physical Appearance Behavior Avoidance Test (PABAT): Preliminary findings. *The Behavior Therapist*, 17, 9-10.
- Thomson, J. K., Spana, R. E. (1988): The adjustable light beam method for the assessment of size estimation accuracy: description, psychometrics and normative data. *international Journal of Eating Disorders*, 7, 521-526.
- Tchanturia, K. et al. (2001): Perceptual illusions in eating disorders: rigid and fluctuating styles. *J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry* 32, 107-115.
- Tchanturia, K. et al. (2002): An examination of perceptual and cognitive set shifting tasks in acute anorexia nervosa and following recovery. *Eat. Weight Disord.* 7, 312-315.
- Tiggemann, M. (1996) “Thinking” versus “feeling” fat: correlates of two indices of body image dissatisfaction, *Australian Journal of Psychology*, 48, 21-5.
- Tigemann, M. and Pennington, B. (1990) The development of gender differences in body –size dissatisfaction, *Australian Psychologist*, 25, 306-13.
- Tiggemann, M. (1992): Body-size dissatisfaction: individual differences in age and gender, and relationship with self-esteem. *Person. individ. diff.* 13, 1, 39-43.
- Traub, A. C., Orbach, J. (1964): Psychological studies of body-image. I. The adjusting body-distorting mirror. *Archives of General Psychiatry*, 11, 53-66.
- Trlicová, K.: *Diet’a a reklama*. Publikované pre potreby konferencie UNICEF Slovensko: „Média a deti“, september 2005.
- Túžba vyzerať dobre ovplyvňuje aj chlapcov. In: *Príloha denníka Pravda*, sobota, 6. mája 2006, s. 11.
- Uher, R. – Pavlová, B. – Papežová, H. – Probst, M. – Yamamotoová, A.: Vzťah k vlastnému telu a somatoformní disociácie u poruch príjmu potravy. *Československá psychologie*, (2004), 48, 5, 385-396.
- Uher, R., Treasure, J., Campbell, I. C. (2002): Neuroanatomical Bases of Eating Disorders. In: D’ haenen, H., den Boer, J. A., Willner, P. (Eds.): *Biological psychiatry*, Chichester, UK, John Wiley and Sons, 1173-1179.
- van der Kolk, B. A., Perry, J. C., Herman, J. L. (1991): Childhood origins of self-destructive behavior. *Am. J. of Psychiatry* 148, 1665-1671.
- Vyhľadovali sa na smrť. In: *Nový čas*, 16. 2. 2007, s. 38.
- Wadden, T., Brown, G., Foster, G. and Linowitz, J. (1991). Salience of weight –related worries in adolescent males and females, *International Journal of Eating Disorders*, 10, 407-14.
- Wardle, J., Binda, R., Fairclough, B. and Westcombe, A. (1993). Culture and body image: body perception and weight concern in young Asian and Caucasian British women. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 3, 173-81.
- Wilcosky, T., Hyde, J., Anderson, J. J. B., Bangdiwala, S. and Duncan, B. (1990) Obesity and mortality in the Lipid Research Clinics Program Follow-up Study, *Journal of Clinical Epidemiology*, 43, 743-52.
- Wolf, N. (2000) *Mýtus krásy*. Bratislava: Aspekt.
- Wonderlich, S., Mitchell, J. E. (2001): The role of personality in the onset of eating disorders and treatment implications. *Psychiatr. Clin. North Am.* 24, 249-258.



## O autoroch

**Prof. PhDr. Erich Mistrík, CSc.** absolvoval štúdium estetiky a filozofie (1978), inauguroval sa v odbore systematická filozofia (2002). Učí na katedre, ktorú dlhé roky viedol, na Katedre etickej a občianskej výchovy na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave. Venuje sa interdisciplinárnym súvislostiam estetiky, estetickému výchove, multikultúrnej výchove, občianskej výchove a súčasným procesom v kultúre. Prednášal na univerzitách v zahraničí, koordinoval niekoľko medzinárodných a domácich vedeckých a pedagogických projektov. Publikoval desiatky štúdií a príspevkov na konferenciách doma i v zahraničí. Hlavné knižné publikácie: monografie *Vstup do umenia* (1994), *Aesthetics and Civics* (1996), *Kultúra a multikultúrna výchova* (s kolektívom, 1999), *Slovenská kultúra v multikulturalizme* (2005), *Estetický slovník* (2007), učebnica *Základy estetiky a etikety* (1994), súbor filozofických esejí *O blízkosti* (2006).

**Doc. PhDr. Ľuboslava Sejčová, CSc.** absolvovala dvojodborové štúdium pedagogiky a psychológie (výchovné poradenstvo) na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave (1989), v roku 1995 ukončila internú vedeckú aspirantúru na Katedre psychológie FiF UK a získala hodnosť kandidáta psychologických vied. V súčasnosti pôsobí na Katedre pedagogiky Filozofickej fakulty UK v Bratislave a odborne garantuje študijné zameranie *Pedagogické poradenstvo*. V posledných rokoch upriamila svoju pozornosť na rozvíjanie pedagogicko-psychologického poradenstva jednak v pedagogickej i výskumnej činnosti. Je autorkou desiatok vedeckých štúdií a článkov, piatich knižných monografií: *Deti a mládež ako obeť násilia* (2001), *Deti, mládež a delikvencia* (2002), *Pohľad na kvalitu života dospievajúcich* (2006), *Motivácia žiakov na výkony* (2007) a spoluautorka monografie *Ideál dobrého života v osobnej perspektíve* (2008).

## SUMMARY

In the first part of the book: *From the cult of body to the decay of postmodernity* the author says that postmodern era (postmodern culture) is the period in which the ideals of a good life and the ideas of the quality life significantly differ according to the regional, generation and social borders. At the same time, the collective conscience is rapidly homogenized and standardized under the influence of the mass media and advertisements. In contrast to the past cultural-historical periods, desire to publish one's (or uncover others') life ideals has maximally strengthened: mass media and paparazzi disclose the deepest details of intimacy of celebrities and reality shows seek to reveal the innermost privacy of ordinary people in a similar way. Efforts to keep intimate (psychic, family, sexual...) world within the narrow limits of one's private life and to make none of them public have also been strengthened.

Extravagance, self-presentation, exhibitionism, disclosing intimate details of one's and other's lives celebrate the triumphs because one can only sell what goes beyond all existing so far. In the same period of time, there is maximum conventional and enthusiastic submission to standards, current fashion, psychical greyness and insipidness. The media persuade postmodern people to adopt ideals and to follow their aims or the goals of industry ("Follow your image, drink Sprite") and they also enforce the idea to be different, but through new products create a new standard ("And now brand new Cillit"). We live the times of discrepancies. We can assume, however, that there are certain ideas of a good, quality life because such is a human character: humans are not able to live without a sort of reflection, or without certain goals. Looking for the manifestations of human's ideals, the author thinks about the existing or emerging ideals of a good life in postmodern culture.

In the second part of the book: *Psychological aspects of the cult of the body* the author concentrates on the preference of the values of "the cult of the body" which increasingly determine today the behaviour of the contemporary young people and their position in the value system in relation to other generally recognized values. Too much emphasis on physical beauty and appearance significantly determines behaviour and can lead to the reduction of the values to the body and its forming but also to unhealthy eating disorders such as bulimia or anorexia. In her research, the author focused on the pathological perception of own body, how culture and cultural norms affect the *dissatisfaction with a person's body*. She used the research Questionnaire of universal values and the cult of the body (2006). The research sample contained 508 respondents aged between 18 and 26 (292 women and 216 men), students of the Philosophical faculty and the Faculty of mathematics, physics and informatics of Comenius University in Bratislava. The following basic hypotheses were confirmed:



1. Young people between 18 and 26 years of age are significantly discontented with their body, women in particular.
2. The majority of adolescents confirmed experiences with diets, particularly women, and also individuals with obesity and overweight.
3. The individuals discontented with their body and dieters confirmed to prefer significantly more the value of beauty and physical attractiveness.
4. The effect of the age on the values related to the body cult was confirmed. Young people aged between 15 and 18 years try to be original and are not afraid of being different from others but, on the other hand, they care more for being attractive and appeal to the opposite sex.
5. Interindividual specialties of the body cult and the dietetic behaviour of adolescents in relation to sex, age, dissatisfaction with their body, dieting and real overweight – BMI values.

The following main trend related to the body cult and dietetic behaviour of adolescents was also confirmed:

It is not true that people have different aesthetic ideals of male and female figure. They recognize a cultural ideal and the individual understanding of the physical beauty is exceptional. At the same time, with respect to cultural norms they try to approach the ideal (women in particular).