

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce



Etnografie otužování v Praze

Mariana Drewsová

Vedoucí práce: Mgr. Alžběta Wolfová

Praha 2021

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14. 5. 2021

.....

Mariana Drewsová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí Mgr. Alžbětě Wolfové za odborné vedení a přínosné konzultace. Také děkuji všem aktérům za účast na výzkumu.

Abstrakt

V této práci představuji etnografii otužování v Praze na přelomu let 2020 a 2021 v kontextu Wim Hofovy metody. Zaměřuji se na to, jak lidé, kteří se otužují, zacházejí se svým tělem, jak svou praxi reflektují a jaké významy s praxí otužování pojí. Cílem bakalářské práce je porozumět praxi otužování z úrovně praxe, významů a zakoušení těla. Teoreticky i metodologicky vycházím z oblasti sociokulturní antropologie a sociologie se zaměřením na medicínskou sociologii a antropologii těla. Praxi otužování rámuji jako přístup ke zdraví a nahlížím na ni v kontextu nekonvenčního způsobu zacházení s tělem a se zdravím.

Klíčová slova

etnografie; antropologie těla; medicínská antropologie; sociologie; otužování; Wim Hofova metoda; disciplinace těla

Abstract

In this work, I present the ethnography of cold water swimming in Prague at the turn of 2020 and 2021 in the context of Wim Hof's Method. I focus on the practice of cold water swimming itself, on how participants of this study reflect their practice and what meanings are associated with it. This bachelor thesis aims to understand the practice of cold water swimming on the level of practice, meaning and experience of the body. I base this work theoretically and methodologically on the field of sociocultural anthropology and sociology with a focus on medical sociology and anthropology of the body. I frame the practice of cold water swimming as an approach to health and I look at it in the context of an unconventional way of dealing with the body and health.

Keywords

Ethnography; Anthropology of the Body; Medical Anthropology; Cold Water Swimming; Wim Hof Method; Discipline of the Body

Obsah

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | ÚVOD..... | 1 |
| 2. | TEORETICKÁ VÝCHODISKA..... | 3 |
| 2.1 | Zdraví v kontextu společenských věd | 4 |
| 2.1.1 | Imperativ zdraví..... | 4 |
| 2.1.2 | Vývoj představ o imunitním systému..... | 6 |
| 2.1.3 | Nekonvenční medicína | 7 |
| 2.2 | Disciplinace těla | 8 |
| 2.2.1 | Vliv diskurzů zdraví na disciplinaci těla | 8 |
| 2.2.2 | Dualismus těla a mysli a představa civilizovaného těla | 9 |
| 2.2.3 | Představa tělesného ideálu..... | 10 |
| 2.2.4 | Monitorování těla pomocí technologie..... | 11 |
| 2.3 | Zakoušení těla | 12 |
| 2.3.1 | Změna prožívání v důsledku proměny těla..... | 12 |
| 3. | METODOLOGICKÁ ČÁST | 14 |
| 3.1 | Výzkumný problém a výzkumné otázky..... | 14 |
| 3.2 | Výzkumná strategie..... | 14 |
| 3.3 | Techniky tvorby dat | 15 |
| 3.4 | Výběr vzorku a prostředí výzkumu..... | 15 |
| 3.5 | Analytické postupy..... | 16 |
| 3.6 | Hodnocení kvality výzkumu | 17 |
| 3.7 | Etické otázky společenskovedního výzkumu..... | 18 |
| 4. | EMPIRICKÁ ČÁST | 19 |
| 4.1 | Úvod do terénu | 21 |
| 4.1.1 | Vztah otužilců ke zdraví a sebedisciplinaci..... | 23 |

| | | |
|---------|--|----|
| 4.1.2 | Popis místa..... | 27 |
| 4.1.3 | Praxe společného otužování | 28 |
| 4.2 | Zacházení s tělem: Disciplinace a normalizace..... | 31 |
| 4.2.1 | Zdraví jako norma | 33 |
| 4.2.1.1 | Zdraví a morálka | 38 |
| 4.2.1.2 | Estetická stránka zdraví | 40 |
| 4.3 | Proměna zkušenosti těla | 41 |
| 5. | ZÁVĚR..... | 46 |
| 6. | BIBLIOGRAFIE | 48 |

1. ÚVOD

Tématem bakalářské práce je soudobý fenomén otužování, který si za uplynulý rok získal velkou popularitu (nejen) v České republice. Etnografický výzkum jsem uskutečnila v Praze v časovém rozmezí od října 2020 do března 2021, kdy světem otrásala pandemie COVID-19, která mimo jiné ovlivnila i chování Čechů právě v otázce otužování. Praxe otužování může mít různé podoby. Já se zaměřuji především na otužování prostřednictvím ponořování se do studené vody. Podle aktérů výzkumu je otužování podmíněné tím, že tělo při ponoření do studené vody musí pocítit šok z teplotní změny. Veřejnost si dnes otužování spojuje převážně s Wim Hofovou metodou (WHM). Za touto metodou stojí Nizozemec Wim Hof, známý též jako Ledový muž, o jehož odolnosti vůči extrémnímu chladu bylo publikováno několik knih a článků, které ho proslavily. Sám Wim Hof o své metodě napsal knihu¹, ve které za pomoci dechových cvičení, nastavení mysli a chladové terapie slibuje zkvalitnit fyzické i duševní zdraví a navýšit celkovou životní spokojenost. Hof byl v uplynulém roce velice medializován, a i kvůli němu se otužování rozšířilo.

Když jsem se v říjnu procházela Prahou, viděla jsem nejenom otužilce nořící se do Vltavy na Kampě, ale také nově vydanou knihu Wima Hofa ve výlohách knihkupectví, i reklamy na ní na plakátech v metru. Reportáže o otužilcích byly od začátku podzimu k vidění nejen v televizním zpravodajství, ale i v lifestyleových pořadech, jako je Dobré ráno² nebo Zázraky přírody³; v pořadu Sama doma⁴ dokonce pořádali týden chladu s instruktory Wim Hofovy metody. V Českém rozhlasu se opakovaně vedly debaty o otužování a vzniklo i několik podcastů o otužování a Wim Hofově metodě. Přes Vánoce a Nový rok se téma otužování ještě více rozrůstalo a o této praxi začala informovat různá periodika od bulváru přes časopisy pro ženy, časopisy zaměřené na tematiku zdraví až po populárně-naučné časopisy a zpravodajsko-společenské týdeníky. Na sociálních sítích jako by se roztrhl pytel

1 HOF, W. (2020) *Wim Hof, ledový muž*. Nakladatelství Jota. ISBN 978-80-7565_778-7.

2 Dobré ráno. (2020). Dobré ráno. Láska a jiné závislosti. [cit. 1. 12. 2020]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10435049455-dobre-rano/420236100071017/obsah/750504-beseda-otuzovani>

3 Zázraky přírody. (2019). *Otužování*. [cit. 16. 12. 2020]. dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10214135017-zazraky-prirody/bonus/34728-otuzovani>

4 Sama doma. (2021). *Otužování, část I*. [cit. 5. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1148499747-sama-doma/321291310030001/obsah/812034-otuzovani-1-cast>

s fotografiemi lidí ponořených v otvorech vysekaných do ledu. V únoru tohoto roku dokonce David Vencl překonal světový rekord v plavání pod ledem⁵, což ohlas otužování ještě zesílilo.

O trendu praxe otužování jsem se dozvěděla od rodinných příslušníků, přátel a známých, kteří si začali pořizovat sudy na otužování a navštěvovat kurzy WHM. To podnítilo i můj zájem o WHM a našla jsem si na sociálních sítích několik skupin věnujících se otužování.

Otužování ve své práci tematizuji jako specifický způsob zacházení s tělem. S výzkumy tělesnosti se můžeme setkat v rámci sociálních, humanitních a přírodních věd, kde každá oblast přistupuje k tělu z jiné perspektivy. V této práci se, co do teoretického uchopení tématu pohybuji v rámci oboru sociální antropologie a sociologie, konkrétně v konstruktivistickém paradigmatu. Tělo tak nepovažuji za univerzální, ale sociálně vyjednávané – kulturně determinované. V sociálních vědách je i zacházení s těly, zdravím a nemocemi dnes již tradičním tématem. Už Marcel Mauss ve 30. letech napsal vlivnou studii *Techniky těla*, ve které se zabýval tělem jako specifickým předmětem antropologického zkoumání a jako první upozornil na to, že tělo má sociální povahu. Kašćák s Obertovou uvádí, že antropologie těla jako samostatná subdisciplína antropologické vědy vznikla v 90. letech 20. století (Kašćák, Obertová, 2012). Medicínská antropologie se podle Soukupa začala rodit v 50. a 60. letech a v Americe byla institucionalizovaná v 70. letech. (Soukup, 2020, str. 20)

Na praxi otužování mě především zajímá, jak lidé, zacházejí se svým tělem, jaké tomu připisují významy a jak svou zkušenost reflektují. Vycházím zde především ze zúčastněného pozorování a analýzy mediálních a virtuálních dat. Po úvodu práce následuje teoretická část, kde se věnuji vybraným teoretickým konceptům, které vytvářely rámec interpretacím výzkumných dat. Poté přecházím k metodologické části a pak následuje empirická část, ve které nejdříve etnografickým popisem uvádím prostředí a praxi otužování, poté tuto praxi interpretuji v kontextu disciplinace, kterou vztahuji k normativu zdraví, k morálce a estetice. V závěru shrnuji celý výzkum, propojuji interpretace prezentované v jednotlivých kapitolách empirické části a odpovídám tak na výzkumné otázky.

5 iRozhlas (2021) *V Teplicích padl světový rekord, český freediver uplaval 80 metrů pod ledem.*
https://www.irozhlas.cz/sport/ostatni-sporty/david-vencl-plavani-pod-ledem-video-pokus-svetovy-rekord-sledovani-online_2102231130_mim

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V této části představuji hlavní teorie, se kterými jsem pracovala při analýze a interpretaci dat z etnografického výzkumu. Výzkum spadá do sociokulturní antropologie a její subdisciplíny antropologie zdraví. Analýzu rámuji texty, které lze zařadit jak pod antropologii těla, tak pod sociologii medicíny a sociologii těla.

Nancy Scheper-Hughesová a Margaret Locková (Scheper-Hughes, Lock, 1987) přišly se třemi úrovněmi pojetí tělesnosti v antropologii. Na první rovině nahlízejí na tělo z fenomenologické perspektivy jako na zakoušené individuální tělo. (Scheper-Hughes, Lock, 1987, str. 7) Na této rovině se po vzoru Murphyho zabývám proměnou zkušenosti těla. Druhou rovinou je sociální tělo a pro tuto úroveň je typická symbolická perspektiva. Na této rovině se zabývám morálními významy disciplinace a využívám texty od Luptonové a Parusnikové. Tuto rovinu dále analyzuji prostřednictvím konceptu civilizovaného těla podle Eliase. Třetí rovinou je politické tělo, které je aspektem kontroly a regulace mezi individuálním a sociálním tělem; této třetí rovině se věnuji nejvíce a analyzuji ji prostřednictvím konceptu disciplinace těla podle Luptonové a Parusnikové. (Tamtéž, str. 7-8)

Ve své práci se zaměřuji na praxi otužování a na to, jaké významy jsou této praxi připisované, a etnografická data interpretuji za pomoci teorií o disciplinaci ve vztahu ke zdraví. Dále se zabývám zakoušením těla, k jehož rámování využívám antropologickou literaturu, která je inspirovaná fenomenologií.

Texty, se kterými pracuji, spadají do sociálně konstruktivistického přístupu. Podle sociálního konstruktivismu není sociální realita objektivně dána, nýbrž je konstruována společností. Tělo není všemi vnímané ani prožívané stejně, není univerzální, ba naopak je specifické ve vztahu k danému sociokulturnímu kontextu, který ovlivňuje to, jak se k tělu vztahujeme, jak s ním zacházíme i jak ho prožíváme. (Lupton, 2009) I na zdraví budu v této práci nahlížet z perspektivy sociálního konstruktivismu, tedy jako na něco, co je nestálé, proměnlivé a subjektivně zažívané.

První kapitulu teoretické části začínám definováním zdraví a zacházením se zdravím ve smyslu normy a popisují, jaké významy norma zdraví obsahuje a jaké jsou důsledky jejího fungování v praxi. Soustředím se tak na disciplinační potenciál normy zdraví a vykresluji, jak je norma utvářena. Poté se věnuji vývoji představ o imunitním systému a nakonec

ukazují, jak se se zdravím zachází v rámci dominantního a alternativního diskurzu zdraví. V kapitole „Disciplinace těla“ se zaměřuji na to, jak podle norem dochází k disciplinaci těla a soustředím se na fungování normy zdraví na úrovni praxe. V kapitole „Zakoušení těla“ se věnuji fenomenologické úrovni otužování a tomu, jak se v důsledku proměny zkušenosti proměňuje každodenní praxe.

2.1 Zdraví v kontextu společenských věd

Na zdraví a tělo je tradičně nahlíženo pozitivistickou perspektivou, která ke zdraví přistupuje jako k něčemu, co je univerzální a obecně definovatelné. V diskurzu biomedicíny je hlavní autoritou Světová zdravotnická organizace (WHO), která zdraví roku 1948 definovala jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoli jen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (WHO, 2021) Zdraví chápe jako základ životní pohody a vychází z bio-psycho-sociálního modelu zdraví a nemoci. Oproti pozitivistickému přístupu tu je konstruktivistický přístup, který v této práci zastávám a který na zdraví nahlíží jako na něco, co je subjektivně prožívané, kulturně konstruované a kulturně specifické. Australská socioložka Deborah Luptonová (2009), jejíž výzkumný zájem spadá především do oblasti sociologie medicíny, sociologie těla a digitálních studií, uvažuje o zdraví jako o sociokulturním produktu. (Lupton, 2009, str. 50) Na zdraví nahlíží perspektivou sociálního konstruktivismu, podle kterého tělesné prožitky, včetně zdraví a nemoci, jsou těsně propojené se sociokulturním kontextem. Tělesné prožitky, smýšlení o těle a způsob, jakým tělo léčíme, to vše je podle Luptonové ovlivněno kulturními a sociálními procesy. Bolest, smrt či choroby také prožíváme a vnímáme prostřednictvím své specifické kultury a společnosti. (Lupton, 2009)

2.1.1 Imperativ zdraví

Luptonová (2009) hovoří o diskurzu jako o něčem, co nám vymezuje to, co je ve smyslu zacházení se zdravím možné dělat a o čem a jakým způsobem je možné mluvit. (Lupton, 2009, str. 51) Každý diskurz existuje v určitém sociokulturním a historickém kontextu, který ho ovlivňuje. Podle Luptonové na tělo v dnešní západní společnosti nahlížíme z pohledu vědy, která čerpá moc z toho, že se zdá být politicky a kulturně neutrální (na rozdíl od diskurzů alternativních způsobů vztahování se k tělu). Dominantní diskurz je postaven na biomedicíně, tzn. na mainstreamové západní přírodovědecké medicíně. Tomuto

hlavnímu proudu oponují alternativní způsoby vztahování se k tělu, které neustále zpochybňují mainstreamový vědecký diskurz zdraví. (Tamtéž, str. 51–52)

V této práci mě zajímá, jak je otužování praktikované, jaké významy jsou otužování připisované a jak aktéři výzkumu zakouší tělo. Praxi otužování spojují aktéři mého výzkumu nejčastěji se zdravím, a proto se zde věnuji problematice imperativu zdraví. Zuzana Parusniková (2000), která se zabývá filozofií a sociologií medicíny, hovoří o imperativu zdraví jako o výrazném společenském fenoménu, který slouží jako jeden z hlavních disciplinačních mechanismů jedince v dnešní západní společnosti. Tvrdí, že téma zdraví nás v poslední době obklopuje ze všech stran a že svou identitu utváříme mimo jiné i v rámci současného západního dominantního diskurzu zdraví. (Parusniková, 2000, str. 131) Podle Parusnikové byla dříve pozornost upoutána k tomu „nebýt nemocný“ a dnes se přesunula ke snaze „žít zdravým životním stylem“, který zasahuje do všeho, co děláme – ovlivňuje, jak jíme, cvičíme, dýcháme, myslíme, cítíme atd. (Tamtéž, str. 131–132) Dochází k medikalizaci různých aspektů života. Medicína se rozrůstá do dalších oblastí společnosti a snaží se řešit problémy, které v podstatě nejsou záležitostmi lékařskými, ale sociálními. Nelékařské otázky jsou řešeny z pohledu medicíny. Parusniková o současném diskurzu zdraví uvažuje jako o moderním nástroji disciplinační moci, který má za cíl normalizovat a disciplinovat lidské tělo. Diskurz zdraví je tvořen normativními pravidly zdraví, které si internalizujeme a považujeme je za vlastní. „Lidé tak podléhají iluzi, že přitakání maximě zdraví je jejich svobodnou volbou.“ (Tamtéž, str. 139) Zdraví se stalo „morální povinností civilizovaného jedince“. (Tamtéž, str. 132) Starat se o své zdraví znamená být civilizovaný, normální, odpovědný a atraktivní a na pěstování nezdravých aktivit nahlížíme opačně. (Tamtéž)

Podobně teoreticky uvažuje i Luptonová (1995), podle které se zdraví jedince stalo měřítkem úspěchu a výrazem správného života. (Lupton, 1995, str. 4) Luptonová (2009) popisuje, že nadnárodní politika zdraví prostřednictvím veřejného zdraví (public health) a podpory zdraví (health promotion) utváří představu o tom, jaké zacházení se zdravím a jaké chování je morální a jaké nemorální, a tím produkuje poslušné a zdravé jedince. Pokud se někdo nepodílí na způsobech chování, které slouží jako prevence před nemocemi, je to spatřováno jako morální selhání a vina je připisována danému jedinci. (Lupton, 2009, str. 58) Už po staletí je nemoc spojována s hříšností. (Tamtéž, str. 58) Nemocní jako by k sobě do těla virus přizvali svou neúčastí na preventivních činnostech či přímo rizikovým chováním. Veřejné zdraví přispívá k regulaci společnosti tím, že se soustředí na etickou a

morální stránku chování jedince. (Tamtéž, str. 58-59) Luptonová uvažuje o tom, že nejen vědecké, ale často mnohem více i alternativní medicínské přístupy předpokládají, že zdraví je výsledkem silné vůle a že špatný postoj a negativní myšlenky jsou trestány nemocemi, a obecně nabádají pacienty, aby převzali kontrolu nad svým zdravím prostřednictvím preventivních úkonů. „Zdravé tělo se stává znakem osobního úspěchu a nemoc značí selhání a slabost.“ (Tamtéž, str. 59) Vědecká i alternativní medicína má tendenci morálně soudit nemocné a brát je jako pacienty, kteří selhali v preventivních činnostech. (Tamtéž, str. 59-60)

Světová zdravotnická organizace se snaží dosáhnout toho, aby lidé své zdraví podporovali a dosáhli tak nejlepší úrovně svého zdravotního stavu. Podle WHO je zdraví závislé na spolupráci každého jedince se státem. (WHO, 2021) Podle Parusnikové (2000) jsou jedinci státem vedeni k tomu, aby převzali kontrolu a zodpovědnost nad svým zdravím. Upozorňuje však na to, že se lidé upínají k prosazovaným zdravotnickým zásadám a nezajímají se o nic jiného než právě o své zdraví. Tyto tendence nazývá *kultem zdraví*. Podle Parusnikové se kult zdraví objevuje v *rizikových společnostech*, které Parusniková definuje jako „společnosti, které podporují volný trh, deregulaci všech sfér života, a tím se – ve stále větší míře – zřikávají své odpovědnosti za život lidí.“ (Parusniková, 2000, str. 136) S pojmem *riziková společnost* přišel Ulrich Beck, na kterého Parusniková odkazuje. V rizikových společnostech se stát stále více vzdává odpovědnosti za jednotlivce a odpovědnosti za péči a kontrolu. Lidé se nemohou spolehnout na stát, že by se o ně postaral a musejí své zdraví vzít do vlastních rukou. (Tamtéž str. 136-139) Při analýze dat se pokusím zjistit, zda mají aktéři pocit, že sami zodpovídají za své zdraví, nebo ho spíše vkládají do rukou odborníků.

2.1.2 Vývoj představ o imunitním systému

Otužování je obecně bráno jako preventivní zdravotní činnost k posílení imunity. Americká antropoložka Emily Martinová (1994) pozorovala, jak se transformovala představa o těle z pohledu imunitního systému a jeho účincích na zdraví. (Lupton, 2009, str. 54) Zjistila, že v 50. letech si většina Američanů představovala tělo jako hrad, který je potřeba chránit před vnějšími hrozbami. Lidé byli vedeni k dodržování hygienických pravidel, jež byla hlavní strategií obrany těla před útočnými bakteriemi, které vstupují do těla, usazují se v něm a způsobují nemoci. S novými medicínskými objevy o imunitním systému se tato představa změnila a pozornost se přesunula od toho, co je vně těla, na vnitřní

tělesné procesy. V 90. letech byly diskurzy o imunitním systému středobodem vztahování se ke zdraví. Péče o imunitní systém se stala prostředkem ochrany zdraví proti nemocím a lidé od té doby kladou větší důraz na péči o svůj imunitní systém. (Tamtéž) V současnosti se pozornost soustřeďuje na prevenci a na péči o imunitní systém a k tomuto úmyslu se využívá i praxe otužování.

2.1.3 Nekonvenční medicína

Aktéři výzkumu nahlíží na praxi otužování jako na přístup ke zdraví, a proto ho řadím mezi nekonvenční způsoby zacházení se zdravím. Podle socioložky Evy Křížové (Křížová, 2015) spadají pod nekonvenční přístupy ke zdraví všechny léčebné a preventivní postupy, které se neopírají o vědecky prokázáný účinek (na dostatečně velké skupině nemocných) a nevycházejí z teoretických modelů moderních způsobů zacházení se zdravím. (Křížová, 2015, str. 20) Pro zastřešení komplementární a alternativní medicíny (KAM) používá Křížová nejčastěji označení nekonvenční medicína⁶, a proto budu toto označení používat také. Pojem alternativní medicína odkazuje k tomu, že vedle oficiální medicíny je k dispozici i nekonvenční přístup, který lze použít namísto vědeckého přístupu, nahrazuje ho. Komplementární medicína se oproti tomu používá jako doplněk oficiální vědecké medicíny. Do komplementární medicíny lze zařadit například „bylinné kúry, masáže, reiki, jógu, v určitých případech akupunkturu, čínské byliny, postupy indické medicíny atd.“ (Tamtéž, str. 22) Většina nemocných (alespoň v Evropě) využívá oficiální vědeckou medicínu, a teprve když jim nestačí, doplňují ji komplementární medicínou, nebo ji využívají jako prevenci před nemocemi. (Tamtéž, str. 21-23)

Protože se ve výzkumu zajímám o to, proč se lidé otužují, zaměřím se zde na dosavadní studie, zabývající se důvody pro využívání nekonvenční medicíny v české společnosti. Podle Křížové (Křížová, 2015) se lidé obracejí k nekonvenční medicíně z toho důvodu, že je pro ně tento směr přitažlivý a souzní s jeho hodnotami. (Tamtéž, str. 21) Nemocní hledají holistický⁷ přístup ke zdraví, chtějí pečovat o tělo i o duši a vyhledávají šetrné přírodní postupy, kterými se právě často stává KAM. (Tamtéž, str. 109) Přejí si aktivně se podílet na svém léčení a udržet si nad zdravím kontrolu. Chtějí se též vyhnout nepříjemným vedlejším účinkům, které jsou často spojované s běžnou medicínou. (Tamtéž, str. 109–110) Na

6 Můžeme se setkat i s označením přírodní či tradiční medicína

7 Celostní přístup, který se zabývá tělem i duší a také hledá příčiny nemoci

stoupající popularitu nekonvenční medicíny má vliv i to, že jedinci se, díky přístupu k obrovskému množství informací a sdílení zkušeností, stávají uvědomělými spotřebiteli. (Tamtéž, str. 108) Mezi další důvody, proč se lidé kloní k nekonvenční medicíně, zmiňuje Křížová (Křížová, 2004) současný stav klasické medicíny. „Moderní medicína je zázračná, ale vytratila se z ní blízkost, důvěrnost a pocit bezpečí“ (Křížová, 2004, str. 46) Medicínu na počátku 21. století označuje za racionalizovanou, byrokratickou a odosobněnou a tvrdí, že mnozí pacienti nejsou s moderní medicínou spokojeni, protože jim neumožňuje navázat s lékařem důvěrný vztah a cítí, že na ně odborník nemá dostatek času a prostoru. (Tamtéž, str. 19) Dalším faktorem je proměna soudobých onemocnění směrem k chronickým chorobám, což souvisí s životním stylem dnešního člověka. (Tamtéž, str. 20) Křížovou využiji jako kontextovou literaturu, která mi tématizuje motivace pro praktikování nekonvenční medicíny, kam lze zařadit i praxi otužování.

2.2 Disciplinace těla

V této práci se zabývám praxí otužování na úrovni zacházení s tělem, významů a zkušeností těla. Proto je pro mě důležité jak subjektivní prožívání zdraví, tak i pohled na tělo jako na upravované a kontrolované, protože zkušenost těla je ovlivněna imperativy a normativy zdraví, které tělo disciplinují. Nejdříve se podívám z foucaultovské perspektivy (Lupton, 1995), jak diskurz zdraví ovlivňuje naše nahlížení na tělo a zacházení s tělem, poté popíši koncept civilizovaného těla podle Norberta Eliase (Lupton, 1995, 2009), na to navážu představu ideálního těla a na závěr popíšu z pohledu Luptonové vliv technologie na pojetí zdraví. (Lupton, 2017) Tyto perspektivy mi poskytnou širší náhled na to, jak aktéři výzkumu zacházejí s tělem.

2.2.1 Vliv diskurzů zdraví na disciplinaci těla

Disciplinaci těla se věnoval filozof Michael Foucault, který se zabýval fungováním moderní moci, která je podle něj založena na disciplinaci. Svou pozornost tak zaměřil na vztah jedince a společnosti. Diskurzy zdraví jsou z foucaultovské perspektivy důležitým prvkem v konstrukci lidského těla. Prostřednictvím diskurzů zdraví a nemoci nahlédneme na tělo, prožíváme ho a ovlivňuje to i způsob, jak o těle mluvíme. (Lupton, 1995, str. 5-6)

Luptonová (1995) na základě foucaultovských tezí popisuje, že moc moderního státu nepochází z dominantní a represivní pozice, ale z určování normalit. Tvrdí, že normalitu pomáhají vytvářet odborníci, kteří „vlastní pravdu“ a za kterými stojí věda a racionalita.

Podle Luptonové nám odborníci stojící mezi jedinci a vládou říkají, že skrze disciplinaci můžeme formovat své tělo tak, aby z něj byl společensky prospěšný nástroj. Diskurz zdraví⁸, tím, že vyzývá lidi k tomu, aby dohlíželi sami nad sebou a kontrolovali se ve jménu zdraví, za pomoci biomedicíny a nadnárodní politiky, zdraví normalizuje a formuluje lidské chování. (Lupton, 1995, str. 10)

Člověk sám na sebe dohlíží a kontroluje se v zájmu svého zdraví, a tak není zapotřebí vnější dohled a trestání. Jedinec se totiž případně za nedostatečnou sebedisciplinaci trestá sám pocity viny a napomíná sebe i své blízké, když se nekontrolují. Lidé sami chtějí vyhovovat normám a přizpůsobovat se, disciplinovat se a dohlížet na sebe v zájmu svého zdraví. (tamtéž, str. 10–11) Podle Foucaulta jednáme ze své vlastní vůle, ale v rámci toho, co je společensky uznávané, abychom se vyhnuli pocitům nepatřičnosti. Tělo musí být užitečné, poslušné a neustále se zlepšovat a civilizované tělo se stalo ideálem. (Tamtéž, str. 12–13)

2.2.2 Dualismus těla a mysli a představa civilizovaného těla

Naše kultura je postavena na dichotomním uvažování o světě, kam zapadá i dualismus těla a mysli. Dualistický přístup lze sledovat od počátku filozofického myšlení, nejjasněji však byl formulován Descartem. Kromě dualismu těla a mysli udává Luptonová (1995) příklad dualismu přírody a kultury, rozumu a vášně a lidskosti a živočišnosti. (Lupton, 1995, str. 7) Západní epistemologie tedy ustavuje lidské tělo prostřednictvím tzv. dualismu těla a mysli. Mysl a tělo jsou zde považované za oddělené jednotky a mysl vládne tělu a kontroluje jeho potřeby a emoce. Vztah mezi tělem a myslí je tak ustaven asymetricky. Na tělo se nahlíží jako na nástroj, který je zapotřebí kontrolovat a disciplinovat, a prostřednictvím kterého jeho „majitel“ komunikuje své myšlenky, pocity a vyjadřuje se. (Tamtéž, str. 6-7) Tvorba a prezentace sebe samého je spojena s „tělem jako projektem“, kdy tělo odráží autentické vnitřní Já. (Tamtéž, str. 7) A pokud není pod dohledem mysli, pak je vnitřní Já považováno za nedisciplinované. Podle Luptonové je identita jedince konstruována, stejně jako podoba těla a jeho vystupování, diskurzem zdraví. (Tamtéž, str. 6-7) Tato modernistická dichotomie je v antropologii a sociologii kritizována. Podle Kašćáka a Obertové jsme

⁸ Více o diskurzu zdraví z pohledu Luptonové v kapitole 2.1.1. Imperativ zdraví

dichotomním typem smýšlení silně ovlivněni. Také tvrdí, že společnost nás učí, jak o tělu přemýšlet a jak ho zažívat. (Kašćák, Obertová, 2012 str. 2-3)

V návaznosti na dualismus těla a mysli lze rozlišovat mezi civilizovaným a groteskním tělem. Toto rozlišení popsal sociolog Norbert Elias, který studoval proces vzniku moderního civilizovaného člověka. (Lupton, 1995, str. 8) Zabýval se potlačováním pudů a posilováním sebekontroly v průběhu minulých staletí a tematizuje, jak s civilizačním procesem zároveň rostl odstup od vlastního těla, zrodil se stud a pocit trapnosti. Zabýval se tedy sociálním tělem. (Tamtéž, str. 7-8) Civilizované tělo je konstruováno v závislosti na dominantních estetických standardech dané společnosti a historicky je spojováno s aristokracií. Civilizované tělo je kontrolováno, racionalizováno a individualizováno, což jsou kvality, kterými se odlišujeme od zvířat. Ten, kdo má své tělo pod kontrolou, je považovaný za civilizovaného jedince. Opakem civilizovaného těla je tělo groteskní, které je nedisciplinované, nekontrolovatelné a blíže přírodě. Nemocný člověk má blíže ke grotesknímu tělu než k civilizovanému. (Tamtéž)

Podle Luptonové veřejné zdraví a podpora zdraví předpokládají, že lidé mají civilizovaná těla a vědomě činí racionální rozhodnutí o svém každodenním životě s cílem zdokonalovat se a dosáhnout tak sociálního úspěchu. Tvrdí, že sebeovládání je předpokladem docílení a uchování si zdraví. A na nedostatek sebeovládání je pohlíženo jako na chorobu, která předchází samotné nemoci a která upozorňuje, že tělo začíná vládnout, zatímco racionalita ustupuje do pozadí. (Tamtéž, str. 8-9)

2.2.3 Představa tělesného ideálu

Koncept civilizovaného těla je důležitý pro porozumění představě tělesného ideálu. Podle Luptonové je představa ideálního těla sociálním konstruktem, ve kterém se odráží hodnotový systém dané kultury. (Lupton, 2009) Mediální kampaně veřejného zdraví a komerční reklamy představují stejný ideál těla – mladé, vitální, silné a zdravé tělo. (Lupton, 2009, str. 60) Představa ideálního těla tak sjednocuje zdraví, krásu a mládí. Zdraví je v současné západní kultuře spojováno s krásou, zatímco nemocnost a smrt s ošklivostí, groteskností a smrtelností. Stará, obézní a nemocná těla jsou v masmédiích stigmatizována. (Tamtéž)

Murphy ve své knize *Umlčené tělo* (1987), v kapitole „Střety a setkání“ (Murphy, 2001, str. 95) uvažuje o tom, že lidské tělo je významným symbolem v kultuře a péče o tělo

byla vždy důležitým tématem. Tělo musí být čisté a určitým způsobem tvarované (ideál ženského těla se přesunul od měkkých křivek k pevnému tělu) a „starost a péče o tělo přešly od praktičnosti k fetišismu“ (Tamtéž, str. 95) Lidské tělo, podle imperativů 21. století, musí být „štíhlé a svalnaté a toto přikázání je téměř stejně závazné pro ženy i pro muže.“ (Tamtéž, str. 96) Tohoto přikázaného krásného těla člověk dosáhne dietou, cvičením, běháním, saunováním, masážemi a dalšími způsoby péče o tělo. Důvody ke cvičení se odklánějí od racionálního vlastního zájmu o zdraví a cvičení se stává morálním imperativem. A čím více se někdo vzdaluje tělesnému ideálu (jako Murphy jakožto vozičkář), tím více je v očích zdravé společnosti viděn jako ošklivý a odpudivý. (Tamtéž, str. 95–98)

Do dnešní obecně přijímané definice zdraví podle WHO lze zařadit i další významy, jako je třeba zmíněná krása a svalnatost těla, protože pojetí zdraví je velice široké a spadají do něj tak věci, které se zdravím dříve spojované nebyly. Lze to propojit i s medikalizací různých aspektů života. V analytické části se proto podívám, jestli je praxe otužování chápána jako cesta za tělesným ideálem, který zapadá do představy o zdraví včetně vizuální stránky.

2.2.4 Monitorování těla pomocí technologie

Z otužování se stal v Česku poslední dobou obrovský trend, kdo se neotužuje a nesdílí své fotografie na internetu, jako by nešel s dobou. Otužování je často prezentováno jako součást zdravého stylu a dnešní zdravý „lifestyle“ je často spojován s nejrůznějšími technologiemi, které nám umožňují své tělo dokumentovat a měřit. Luptonová (2017) popisuje, že prostřednictvím aplikací a přístrojů sledujících zdravotní ukazatele se reprodukuje sociální normy a představa, že dobrého zdraví lze dosáhnout pomocí sledování těla a sebedisciplinací. Jedinci využívající těchto technologií kladou důraz na sebeovládání a sebeodpovědnost, což jsou i kvality, se kterými tyto aplikace počítají a na které spoléhají. Aplikace nám sdělují, jak být zdraví a produktivní za pomoci sledování svého těla. Jedinci, kteří takto sledují své zdraví prostřednictvím technologie, odpovídají ideálům odpovědného, morálního a sebekontrolujícího občana. (Lupton, 2017, str. 3) Tento pohled na zdraví ve spojitosti s technologií mi pomůže uchopit data spojená s využíváním chytrých telefonů, fitness hodinek a mobilních aplikací, ve vztahu k disciplinaci těla.

2.3 Zakoušení těla

Ve své práci se snažím zachytit osobní prožitek aktérů a porozumět tomu, jak reflektují praxi otužování. Při zkoumání otužování na úrovni zkušenosti se inspiroji prací amerického antropologa Roberta Francise Murphyho (2001) abych propojila zkušenost s ostatními rovinami praxe. Podle Beckera (Becker, 2004) je to, jak sami sobě i světu kolem sebe rozumíme, ovlivněno tělem. Stejně tak naše chápání zdraví a nemoci. Tělo je výchozím bodem tohoto porozumění. (Becker, 2004, str. 127–129)

Prožívání je spojené s diskurzem zdraví a sebedisciplinací, protože, jak popisuje Luptonová (1995), lidé sami utvářejí a disciplinují své tělo, ale nemají kontrolu nad podmínkami, ve kterých se toto sebeutváření odehrává. (Lupton, 1995)

Murphy vychází z fenomenologického předpokladu, podle kterého je realita to, jak ji zakoušíme. Pracuji s textem od Murphyho a fenomenologií se pouze inspiroji. Murphy popisuje svůj život před a po ochrnutí a zamýšlí se, v jakých aspektech mu onemocnění změnilo život. Murphyho text v analýze využiji k tomu, abych se podívala, jak praxe otužování aktérům výzkumu proměňuje jejich zkušenost těla a jak se prostřednictvím toho změnilo i jejich vztahování se k sobě samým a okolí.

2.3.1 Změna prožívání v důsledku proměny těla

Ve své knize *Umlčené tělo* Murphy (2001) popisuje, že se po ochrnutí těla změnila jeho sociální realita. Vychází z fenomenologického předpokladu, že základem sociální reality je tělo, že prostřednictvím zkušeností těla vytváříme svět kolem sebe, a prostřednictvím těla mu také rozumíme. Murphy ukazuje, jak byl jeho svět závislý na těle, a jak se jeho sociální realita a celý život změnilo poté, co se změnilo tělo. Zmiňuje Merleau-Pontyho, podle kterého je „tělo výchozím bodem našeho vnímání a výkladu světa“. (Murphy, 2001, str. 85) Merleau-Ponty odmítá dualismus těla a mysli, když říká, že nevlastníme své tělo, nýbrž tělem jsme. Murphy popisuje, že když mu přestávaly fungovat smysly a přestával cítit končetiny, tak se mu dostavil pocit odtělesnění a na své tělo začal pohlížet jako na „vadný systém“. (Kašćák, Obertová, 2012, str. 10, 87)

Murphy (2001) popisuje, jak ochrnutí těla způsobené nádorem změnilo jeho vnímání okolního sociálního světa a vlastního těla – jeho praxi a zakoušení. V druhé části knihy, která nese název „Tělo, já a společnost“ (Murphy, 2001, str. 75–114) popisuje, že jakmile jeho

tělo přestalo fungovat podle očekávání, tak kromě fyziologických změn u něho došlo i k sociálním změnám. Ochrvnutí těla ovlivnilo jeho sociální vztahy, každodenní praxi a jeho pozici ve společnosti. Nemoc ho zavedla do nového sociálního světa a on dostal novou sociální roli (pacienta) i identitu (nemocný). Změnil se jeho každodenní život, včetně jeho vztahů s ostatními lidmi, s předměty i prostorem. Se změnou těla přišla i změna smýšlení o sobě samém, o ostatních lidech a všech věcech vnějšího světa. (Tamtéž) V empirické části se podívám, zda se aktérům stejným způsobem proměňuje každodenní život na základě změny tělesné zkušenosti.

3. METODOLOGICKÁ ČÁST

Mým prvotním plánem bylo zaměřit se na WHM, v průběhu výzkumu se však téma práce stočilo k praxi otužování, která tvoří jeden ze tří pilířů WHM. Ukázalo se totiž, že mnoho aktérů se z WHM věnují pouze otužování a také, že praxe otužování má obecně v Praze největší ohlas, na rozdíl od meditace a dechového cvičení, které jsou zbylými pilíři Wim Hofovy metody, a které se nestaly součástí trendu. Přizpůsobila jsem se tedy získaným datům z terénu a soustředila jsem se na praxi otužování. Wim Hofovu metodu jsem využila pro kontext. Výstupem práce je ucelená představa o třech úrovních praxe otužování, které jsem interpretovala za pomoci odborné literatury z oblasti antropologie a sociologie.

3.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumným problémem této práce je praxe otužování na přelomu roku 2020 a 2021 v kontextu Wim Hofovy metody.

Výzkumné otázky:

- Jak se lidé otužují?
- Jaké významy připisují otužování?
- Jak otužování proměňuje jejich zkušenost těla a jak tato proměna ovlivňuje jejich každodennost?

3.2 Výzkumná strategie

Vzhledem k výzkumnému problému považuji za nejvhodnější kvalitativní metodu. Důvodem pro zvolení kvalitativního výzkumu byla jeho flexibilita umožňující přizpůsobit se novým informacím v průběhu sběru dat. V České republice ani ve světě se mi nepodařilo dohledat žádný výzkum praxe otužování či WHM v rámci sociálních věd.

Tento výzkum je etnografický a pokusila jsem se zdokumentovat dění ve vybrané skupině a porozumět mu. Heřmanský na etnografii nahlíží jako na „epistemologicko-metodologický přístup, resp. výzkumný design, založený na kombinaci zpravidla dlouhodobého zúčastněného pozorování a dalších technik tvorby dat. Jedná se o způsob nahlížení problémů, jenž jako základ zdůrazňuje emické (tj. aktérské) hledisko.“ (Heřmanský, 2019, str. 384) Etnografický výzkum je podle Novotné „založen na

dlouhodobém intenzivním pobytu v terénu (nebo v terénech), během něhož výzkumník „na vlastní kůži“ zakouší povahu studovaného prostředí, stává se po dobu výzkumu de facto jeho součástí.“ (Novotná, 2019, str. 273)

3.3 Techniky tvorby dat

Jako hlavní techniku tvorby dat jsem si zvolila zúčastněné pozorování, které je pro etnografii tradiční technikou sběru dat. (Heřmanský, 2019) Touto metodou jsem se snažila porozumět otužování z pohledu samotných účastníků výzkumu. *Sociální přístup* do terénu jsem si zajistila prostřednictvím sociálních sítí a spolupráce lidí, se kterými jsem na těchto sítích navázala kontakt. V rámci zúčastněného pozorování jsem dlouhodobě docházela do terénu a po dobu výzkumu jsem se stala aktivním členem zkoumané skupiny. Heřmanský (Heřmanský, 2019) popisuje *aktivní členství* jako plné zapojení do dění ve zkoumaném terénu, aniž by výzkumník sdílel veškeré hodnoty, postoje a normy zkoumané společnosti. (Tamtéž) Vedla jsem si terénní poznámky, které tvoří hlavní zdroj dat a obsahují detailní popis událostí v terénu v souladu s výzkumným zaměřením. Po každém zúčastněném pozorování jsem si psala heslovité poznámky a ty jsem co nejdříve poté přepisovala do souvislého textu terénních poznámek. Při citování rozhovorů jsem se ve svých poznámkách snažila zachovat způsob mluvy aktérů, což vysvětluje hovorovou češtinu v citacích v empirické části. Rozhodla jsem se tak proto, aby citace byly autentičtější. Zúčastněné pozorování jsem doplnila o analýzu mediálních a virtuálních zdrojů dat. Tyto doplňující techniky tvorby dat mi sloužily k porozumění sociálnímu a kulturnímu kontextu zkoumaného fenoménu. Při využívání již existujících zdrojů dat jsem používala nevtíravé přístupy a svým působením jsem tak výrazně neovlivňovala zkoumaný terén.

3.4 Výběr vzorku a prostředí výzkumu

Prvním krokem při zúčastněném pozorování je dostat se do prostředí, kde se sledovaný jev běžně vyskytuje a je pro dané aktéry běžným místem výskytu. Tomuto prostředí, kde probíhá výzkum, říkáme terén. Ten v etnografickém výzkumu může nabýt různých podob. (Novotná, 2019) Pro tento výzkum jsem použila účelový výběr terénu vzhledem k výzkumnému problému. Terén představuje praxe otužování, je tvořen lidmi praktikující Wim Hofovu metodu a otužování, místy, kde se scházejí, jejich skupinami a vyjadřováním se na sociálních médiích i zmínkami o otužování a Wim Hofově metodě v novinách, rozhlase, televizi apod. Cílem bylo proniknout do terénu otužování a pochopit, co se v něm

děje analyticky zajímavého z pohledu společenských věd. Terén vznikl během výzkumného procesu a souběžně s tvorbou, analýzou a interpretací dat. Byl omezen tím, k jakým zdrojům dat jsem se dostala, a tím, kdo z aktérů se mnou byl ochoten spolupracovat.

Vstup do terénu jsem si zajistila prostřednictvím skupiny na sociálních sítích, která se zaměřuje na praxi otužování v Praze a jejíž členové si mimo jiné domlouvají srazy ke společnému otužování. Ve skupině jsem navázala kontakt s konkrétními jedinci, kteří se chodí pravidelně otužovat, přičemž někteří z nich se věnují i metodě Wima Hofa.

Účastníci výzkumu sdílejí sociální kruhy i sociální střední třídu. V průměru jim je okolo třiceti let a skupinu tvoří převážně muži. Další sdílenou charakteristikou je dosažení vysokoškolského vzdělání (v oborech bankovníctví, ekonomie, managementu, žurnalistiky, jazyků apod.) a v současné době jsou všichni zaměstnaní, někteří pracují i pro stejné firmy. I když se otužují ze zdravotních důvodů, nikdo žádnými zdravotními komplikacemi netrpí.

Se skupinou jsem se scházela jednou týdně a prakticovala s nimi otužování. Zúčastněné pozorování jsem vedla do saturace dat, což nakonec bylo jednou týdně po dobu čtyř měsíců.

3.5 Analytické postupy

Data nehovoří sama za sebe. Je třeba je interpretovat, abychom ukázali, co nám říkají a jaký mají význam. Podle Martina Heřmanského (Heřmanský, 2019) je při interpretaci dat důležité získat odstup od toho, jak sledovanému jevu rozumí samotní aktéři výzkumu a jak ho předkládají. (Heřmanský, 2019, str. 419) Postupovala jsem induktivně, to znamená, že jsem neustále pročítala data, na základě kterých do popředí vystupovala témata, k nimž jsem si poté dohledávala teorie. Teorie jsem používala jako analytický nástroj s cílem porozumět dané problematice.

Data jsem interpretovala již v průběhu jejich sběru, takže samotné psaní terénních poznámek již představuje interpretaci a redukci dat. Jan Hendl (Hendl, 2016) upozorňuje, že u kvalitativního výzkumu se neodděluje činnost utváření dat od následné analýzy, oba tyto dva procesy probíhají současně. (Hendl, 2016) Podle Heřmanského (Heřmanský, 2019) mezi základní analytické postupy patří pročitání, zapisování, redukce dat, porovnávání a pojmenovávání. Porovnávat mezi sebou můžeme jednotlivé aktéry, činnosti, výroky, situace, události atd. (Heřmanský, 2019, str. 421) Podle Konopáska (Konopásek, 1997) je třeba data

„číst novým a pozoruhodným způsobem“ a „představit samozřejmosti jako nesamozřejmosti a naopak“. (Konopásek, 1997, str. 4)

Využila jsem analytickou metodu, která bývá označována jako *Spradleyho metoda trychtýře*. (Hendl, 2016, str. 199) Během prvních zúčastněných pozorování jsem se pokoušela popisovat pokud možno všechny jevy, které se ve vybrané skupině vyskytovaly. Při následném pročitání terénních poznámek jsem hledala vzorce a témata objevující se v dané skupině. Na tyto vypořádané struktury, které mě vedly k zodpovězení výzkumných otázek, jsem se při dalším zúčastněném pozorování zaměřila a popisovala primárně je. A třetí fází bylo selektivní pozorování. Spradleyho metodu trychtýře jsem zvolila proto, že ve společenských věd dosud nebyl realizován výzkum na téma otužování.

Dále jsem využila analytickou metodu kódování. Získaná data jsem kodovala, což podle Konopásky (Konopásek, 1997) spočívá v rozpoznání důležitých témat a redukci a strukturaci dat. (Konopásek, 1997) V rámci opakovaného pročitání jsem hledala témata vztahující se k mým výzkumným otázkám a přiřazovala jsem jim určitá označení. Využívala jsem jak otevřené a induktivní kódy, to znamená, že jsem kód odvozovala od tématu, který se v textu opakoval (např. kód sport, měření času, focení), tak kódy uzavřené a deduktivní, tedy takové, které jsem si předem stanovila a hledala je v datech (např. kód tělo, zdraví, prožitek). Kódy jsem pak porovnávala a seskupovala, a došla jsem tak k novým tématům a kategoriím, se kterými jsem už pracovala ve vztahu k teoriím. Také jsem využívala interpretativní kódy, kterými jsem jednotlivým pasážím v textu přiřazovala určitý význam; ten jsem hledala „mezi řádky“. V průběhu nalézání vztahů mezi jednotlivými kódy se postupně vynořoval ucelený obraz výzkumu i odpověď na výzkumný problém.

3.6 Hodnocení kvality výzkumu

Vědci se v otázce hodnocení kvality kvalitativních výzkumů neshodují. Kvalitativní výzkumy jsou špatně měřitelné (či spíše neměřitelné), a každý tak výzkum hodnotí odlišně. Hendl (Hendl, 2016) hodnotí správně zvolený výzkumný plán, pečlivost, s jakou byl výzkum proveden, a důvěryhodnost závěrů vycházejících z doložených dat a správně zvolené odborné literatury. (Hendl, 2016, str. 359) Novotná (Novotná, 2019) hodnotí kvalitu výzkumu podle toho, s jakou odpovědností a pečlivostí byl výzkum proveden. Kromě principu reflexivity se zaměřuje na to, zda veškeré výzkumné kroky opravdu vedly k zodpovězení výzkumných otázek a zda byly promyšlené, zda se výzkumník pokoušel jít

do hloubky daného výzkumného tématu a zda kombinoval více perspektiv a měl otevřenou mysl a byl pozorný. (Novotná, 2019, str. 283–284)

Hendl upozorňuje, že během výzkumného procesu je důležité mít na paměti koncept reaktivity, tedy že i samotné dění v terénu je ovlivněno pouhou přítomností výzkumníka – jeho vzhledem, pohlavím, mluvou a dalšími faktory. (Hendl, 2016, str. 359)

U kvalitativního výzkumu je podstatná reflexivita výzkumníka, tedy vyrovnání se s omezeními vyplývajícími z kvalitativního výzkumu. (Hendl, 2016, str. 150) Ve svém výzkumu vycházím z přirozeného prostředí, a kvůli tomu je potřeba, abych si byla neustále vědoma situovanosti výzkumu a okolností, které výzkum ovlivňují. Výzkum jsem realizovala v době světové pandemie, která silně ovlivnila získaná data a tím pádem i celou povahu výzkumu. Nouzový stav po většinu času nebyl problémem v realizování výzkumu, protože jsem se se skupinou informátorů scházela vždy venku. Výzkum je výsledkem mnoha různých vztahů aktérů a okolností. Podle Novotné (Novotná, 2019) princip reflexivity zajišťuje u kvalitativních výzkumů objektivitu a upozorňuje, že výzkumníci musí neustále zvažovat všechny aspekty výzkumného procesu. (Novotná, 2019, str. 280–282)

3.7 Etické otázky společenskovedního výzkumu

Etika je základní součástí společenskovedních výzkumů a východiskem pro to, aby byl výzkum eticky korektní, je reflexivita výzkumníka. Mezi základní zásady patří: respektovat soukromí účastníků výzkumu, nepoškodit a nezranit ty, které zkoumáme, zohlednit dopady výzkumu a etické chování ve vztahu k akademické obci. (Zandlová, Šťovíčková Jantulová, 2019, str. 59–66)

Po celou dobu výzkumu jsem ke zvolenému tématu přistupovala citlivě a k účastníkům výzkumu a jejich způsobu života s respektem. Při rozhovorech s aktéry jsem se ptala pouze na to, o čem jim bylo příjemné mluvit, a získané informace jsem využila pouze pro tuto práci. Snažila jsem se aktéry nehodnotit a popisovat je nehodnotícím způsobem. Také jsem zvažovala důsledky, které výzkum může na účastníky výzkumu mít.

Pro anonymizaci aktéry uvádím pod smyšlenými jmény a neuvádím přesnější informace ke dnu a místu, kde jsem se s aktéry scházela. Také neuvádím sociální síť, přes kterou jsem se s aktéry seznámila, a skupině na sociální síti jsem dala smyšlený název *Otužování podle WHM*. Identita informátorů tak zůstala utajena.

4. EMPIRICKÁ ČÁST

„Kdo se neotužuje, jako by nebyl⁹“, začíná článek v Hospodářských novinách. V době koronavirové krize se v Čechách rozmohl trend otužování. Celou zimu byli k vidění otužilci se začervenalou kůží v plavkách a v čepici skoro u každého vstupu do vody. Stejně tak i v masmédiích, kde jsem se dočetla, že „otužování aspiruje na nový národní sport¹⁰“. Otužování získávalo na popularitě a čím dál více lidí se v zimě nořilo do ledových vod.

Na podzim 2020, kdy se v Praze trend otužování rozrostl, se často mluvilo o Wim Hofově metodě. Už začátkem zimy 2019 začal být Wim Hof a jeho metoda velice populární, a i v Čechách se začalo objevovat více lektorů jeho metody, kteří otužování dále propagovali a zakládali dodnes populární stránky a skupiny na sociálních sítích o otužování. Téma otužování se dostalo i do popkultury a Wim Hof se stal hlavní postavou videoklipu¹¹



zpěváka Jamese Newmana k jeho písni do soutěže Eurovision. Na podzim vyšla v češtině kniha „Wim Hof: Ledový muž“ a fotografie Hofa v ledu byla k vidění po celé Praze. Ještě předtím vyšla kniha „Co tě nezabije¹²“ kde její autor, žurnalista Scott Carney, popisuje, jak Hofa poznal, jak ho zpočátku považoval za šarlatána, ale nakonec jeho metodu začal praktikovat a šířit dál. Facebookové skupiny věnující se Wim Hofově metodě a otužování se za poslední rok značně rozrostly. Skupina o WHM¹³ zaměřená

Kniha „Ledový muž“ ve vitrině knihkupectví. Vyfoceno autorkou na podzim 2020 v Praze.

9 HOUSKOVÁ, S. (2021). *Fotkou v ledovém jezeře si pohladíte ego, zdravotní benefity z toho ale nezískáte, říká instruktor WHM*. In Hospodářské noviny. [cit. 1.2.2021]. Dostupné z: <https://domaci.ihned.cz/c7-66878850-ojsbi-6d2e507a04a9c74?fbclid=IwAR2shnJZyV9AWGDzqRNZEw8l560iQmq6yeQjpUEeO5DxAHnoIY8Bf2b6n4>

10 Televize seznam. (2021). *Češi jako „báby z ledu“*. Otužování aspiruje na nový národní sport. [cit. 1.2.2021]. Dostupné z: <https://www.televizeznam.cz/video/my/cesi-jako-baby-zledu-otuzovani-aspiruje-na-novy-narodni-sport-64131302>

11 Eurovision Song Contest. (2020). *James Newman – My Last Breath*. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6iS-IV909T4>

12 CARNEY, S. (2017) *Co tě nezabije*. Omega. ISBN: 978-80-7390-609-2.

13 *Wim Hof method – Česko (CZ)*. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/639095002938538/>

na celé Česko má dnes přes šest tisíc členů (vznikla v roce 2016). Stejně tak přibývá členů i ve skupině o otužování¹⁴, která čítá více než šestnáct tisíc členů (také vznikla v roce 2016).

Většina otužilců sice o Ledovém muži Wim Hofovi slyšela, ale kurzu WHM se nezúčastnila. Povědomí o Wim Hofovi mezi nimi však stále je a mnozí od něj převzali cvik na zahřívání, tzv. *horse stance*.

Narůstající zájem Čechů o otužování a WHM lze vidět i v počtu vyhledávaných slov na Googlu¹⁵ spojených s otužováním. Vyhledávání pojmu „otužování“ za rok 2020 výrazně vzrostlo. Google udává škálu čísel od nuly do sta a tato čísla představují zájem o vyhledávání, kde sto je maximální popularita daného termínu. Vyhledávání pojmu „otužování“ během ledna 2019 získalo hodnotu třicet, kdežto během ledna 2020 se hodnota vyšplhala na sto. Stejně tak je to s vyhledáváním „Wima Hofa“, kterého Češi vyhledávají ještě častěji než samotné otužování.



Reklama ze stránky lipensko.cz, která v březnu 2021 kolovala po sociálních sítích.

Příchod chladnějšího počasí se shodoval s obdobím, kdy vláda podruhé vyhlásila nouzový stav¹⁶, který výrazně přispěl k rozšíření praxe otužování. Situace kolem COVIDu-19 celkově přispěla k tomu, že se o otužování začalo zajímat a praktikovat ho více lidí. Veškerá společenská místa, kde se lidé mohli za běžných podmínek scházet a socializovat, byla najednou zavřená, a stejně tak veškerá sportoviště. Jak se k problematice vyjádřily Seznam Zprávy, „Češi v době pandemie vyměnili halý a posilovny za studenou vodu¹⁷“.

14 *Otužování. Jak se snadno otužovat*. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/1529717773994743>

15 Google Trends [online]. Termín *otužování a Wim Hof*. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: <https://trends.google.com/trends/explore?date=2019-01-11%202021-02-08&geo=CZ&q=otu%C5%BEov%C3%A1n%C3%AD,Wim%20Hof>

16 V září 2020 schválila vláda druhý nouzový stav, který začal 5. října 2020. Nouzový stav byl pak opakovaně prodloužen.

17 KABÁTOVÁ, Š, VEŠKRA, V. (2021) *Otužování jako fenomén doby. Podívejte se, jak se Češi oddávají chladu*. In Seznam zprávy. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: https://www.seznamzpravy.cz/clanek/otuzovani-jako-fenomen-doby-podivejte-se-jak-se-cesi-oddavaji-chladu-140921?fbclid=IwAR2C3nu1OgXIV4ocUetWuoSCz0pzX2neuP9R-zp3CsiCaE4dnAQSIN3aeUI#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=zpravy.szhnp.box&dop_req_id=eIWCudJHE7T-202102081110&source=hp&seq_no=3&utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz

Jana, jedna z aktérek výzkumu, se k WHM (tedy i otužování) dostala během nouzového stavu, kdy bylo všechno zavřené, a se spolubydlicí nevěděly, jak využít čas. Napadlo je začít se otužovat, protože k tomu prý není nic zapotřebí, a navíc narazily na WHM. Nyní chodí se skupinou kamarádů a kolegů skoro každé ráno do Vltavy. (Terénní poznámky z 22. 12. 2020) Josefíně (instruktorce jógy) za koronaviru zrušili lekce. Má tak více volného času a rozhodla se ho naplnit pravidelným otužováním ve Vltavě. (Terénní poznámky z 22. 12. 2020) Stále více lidí se přidávalo k trendu otužování, až z toho vznikl „fenomén doby“¹⁸. Jeden z aktérů výzkumu narůstající popularitu okomentoval slovy: „Začal jsem se otužovat, ještě než to začalo být cool.“ (Terénní poznámky z 19. 1. 2021) Podle jiného „bylo ze začátku na WHM nahlíženo jako na alternativní metodu, ale v dnešní době už se z ní stává mainstream.“ (Terénní poznámky z 15. 12. 2020)

Cílem empirické části je popis a interpretace praxe otužování na úrovni praxe, významů a zkušenosti. Představuji data z výzkumu a za pomoci odborné literatury, kterou jsem představila v teoretické části, se je snažím interpretovat. Nejdříve seznamuji čtenáře s terénem, s aktéry výzkumu a tím, jak probíhalo společné otužování. Poté se zabývám tím, jak aktéři zacházejí s tělem a jaké významy jsou otužování připisovány. Empirickou část završuji interpretací toho, jak informátoři zakoušejí tělo ve vztahu k praxi otužování a jak jejich zkušenost těla ovlivňuje jejich každodennost.

4.1 Úvod do terénu

V této části se zabývám vstupem do terénu, vysvětlím, jak jsem se do terénu sama dostala, popíši místo, kde jsme se s aktéry pravidelně scházeli, i samotné aktéry. Už před začátkem výzkumu jsem se párkrát otužovala a měla jsem kolem sebe několik lidí, kteří s Wim Hofovou metodou začínali. Označila bych se za zvědavého začátečníka v otužování. Když jsem se rozhodla pro téma bakalářské práce, začala jsem číst knihu o Wim Hofově metodě¹⁹ (a posléze i knihu od Wima Hofa²⁰) a na sociálních sítích jsem se přidala do několika skupin, které se otužování a této metodě věnují. Také jsem se přihlásila na kurz Wim Hofovy metody, na základě jehož absolvování jsem chtěla získat další data pro svou práci, ale kvůli prodloužení nouzového stavu byl kurz zrušen.

18 Tamtéž

19 CARNEY, S. (2017) *Co tě nezabije*. Omega. ISBN: 978-80-7390-609-2.

20 HOF, W. (2020) *Wim Hof – Ledový muž*. Jota. ISBN: 978-80-7565-778-7.

Najít skupinu otužilců není nic složitého. Na sociálních sítích je mnoho skupin, ve kterých se lidé domlouvají na společných srazech. Já jsem začala sledovat především příspěvky ve skupině, která je zaměřena na WHM v Praze, protože můj prvotní záměr byl sledovat pouze lidi praktikující WHM. V této skupině členové sdílí fotky míst, kde se otužují, nebo fotky toho, jak jsou v ledové řece, sudu nebo chodí v zimě někde v horách jen v kraťasech. Domlouvají se tu na srazech k společnému otužování: *Ahoj hofeři, zvu vás na polední koupáčku. Sraz zítra ve 12:30 na obvyklém místě.*“ (3. 2020, skupina Otužování podle WHM) *Kdo zítra v pátek by se přidal na společné otužování v Praze ve Vltavě kolem poledne?* (10. 2020, tamtéž) Skupina je plná takovýchto příspěvků. Také se vzájemně motivují, radí si a sdílí informace týkající se otužování. Skupina na mě působila jako vřelá komunita lidí sdílejících stejného koníčka a postoj ke zdraví. Příkladem motivace ve skupině může být tento příspěvek o kolektivním nasbírání čtyř set minut ve vodě:

„Posílám pozdrav! Voda už pěkně kouše. Zítra je tu v plánu nasbírat kolektivně 400 minut ve vodě k příležitosti výročí 400 let od bitvy na Bílé Hoře. Všichni jste zváni, čas se zapisuje do sešitu ve schránce u stromu“. (11.2020 skupina Otužování podle WHM) Součástí příspěvku je i fotografie sešitu pověšeného na stromě u rybníka.

Několik mých přátel se v té době již dlouhodobě věnovalo praxi otužování, ale pro tuto práci bylo kvůli kolektivnímu rozměru a možnosti pozorování dynamiky skupiny výhodnější zvolit lidi, kteří se otužují a navzájem se znají. Do jedné skupiny zaměřené na Wim Hofovu metodu jsem napsala příspěvek, že pro svou bakalářskou práci hledám lidi, kteří se věnují WHM a byli by mě ochotní brát s sebou, když se bude chodit otužovat. Můj příspěvek okomentovala hned druhý den Monika (později jsem zjistila, že Monika je nejen instruktorka WHM, ale i zakladatelka této skupiny), která mi napsala, že se s několika otužilci chystají jít do Vltavy a jestli mám chuť, ať se přidám. Pozvání jsem přijala a hned následující týden se vydala za nimi. Členové této skupiny se stali mými hlavními informátory a od listopadu 2020 do konce února 2021 jsem se s nimi pravidelně scházela a otužovali jsme se společně ve Vltavě. Vždy jsme chodili ve všední den po práci. A ve všední den proto, že přes týden měli určitou rutinu a řád, do kterého se pravidelné otužování jednodušeji zařazovalo než do víkendů, kdy navíc byli často i mimo Prahu (např. jezdili navštívit mimopražskou rodinu či na výlety).

Krátce jsem ukázala, jak fungují skupiny na sociálních sítích o otužování, jak v nich probíhá komunikace a jak jsem se přes ně dostala ke skupině, jejíž členové se stali mými

hlavními informátory. V následující kapitole představím místo u Vltavy, kam jsem docházela pravidelně jednou týdně od listopadu do února na zúčastněné pozorování.

4.1.1 Vztah otužilců ke zdraví a sebedisciplinaci

Když jsem přišla k řece, viděla jsem skupinu mladých lidí v plavkách s barevnými čepicemi a s vznášejícím se obláčkem vzduchu od úst, jak se noří do černé vody. (Terénní poznámky z 8. 1. 2021)

V této části vymezuji dynamiku skupiny, její povahu, a vzhledem k výzkumnému problému významné vlastnosti jejích členů. Ukazují, co je na skupině specifického i to, v čem skupina odráží současné trendy.

Mezi otužilci panovala uvolněná a přátelská atmosféra. Hned první den mi nabídli tykání (byla jsem ze všech nejmladší). Byli tu i Monika s Davidem, kteří založili na sociálních sítích skupinu, přes kterou jsem se k nim dostala. Přijali každého, kdo projevil zájem o společné otužování. Na začátku podzimu se nás u Vltavy scházelo kolem šesti, v únoru až třináct.

Jsou tu čtyři nové tváře a David jim radí, ať do vody nespěchají a ať ve vodě zůstávají jen tak dlouho, jak jim to bude příjemné. A kdyby se chtěli na něco zeptat, tak ať neváhají. Monika jim nabízí, že je vstupem do vody provede a připomíná jim, ať se soustředí na dýchání. (Terénní poznámky z 23.2.2021)

Moniku s Davidem považuji za středobod skupiny, protože ve skupině zastávají roli autorit v otužování. Byli to také ti, kteří se nejvíce vyjadřovali k mým otázkám a také o otužování a Wim Hofově metodě vědí více než zbytek skupiny, která je spíše jen následuje. Ostatní ze skupiny jim naslouchají a žádají je o rady spojené s otužováním. Jejich role vyplývá z toho, že Monika je lektorka Wim Hofovy metody a David jí s kurzy často pomáhá. Ostatní se „jen“ otužují, ale Monika s Davidem otužování i studují a vyučují. David navíc organizuje srazy. Novým členům pomáhají a kontrolují jejich bezpečnost, což – jak se domnívám – vyplývá do velké míry z jejich role autorit. Tuto roli autorit ilustruji na následujícím příkladu: *před prvním skupinovým cold walkem (procházkou v prosinci v kraťasech a bez trička) nám David napsal, co si máme vzít s sebou: „S sebou do batohu určitě teplé oblečení, čaj do termosky a nějaké rychlé cukry. Půjdeme hodinovou trasu a nahoře v cíli se oblíkneme a sejdem dolů.“ (Terénní poznámky z 15. 12. 2020)* Když na sraz poprvé přišla Jana, tak jí David ukazoval, jak se po otužování zahřát, a předevičoval

horse stance: David Janě instruuje, ať je při cvičení v hlubokém dřepu, protože ve stehnech jsou největší cévy, a tak se rozproudí horká krev do končetin.“ (Terénní poznámky z 22. 12. 2020)

Distinktivním prvkem skupiny je praxe otužování a zájem o sport. Na srazech se tak řeč často stáčela k tomuto tématu: *...vedla se debata o fitness centrech. Marie všem povídala o tom, že by ráda zkusila CrossFit²¹ a že asi začne chodit do nového „gymu“, protože ten její plánuje znovuotevřít až v březnu.*“ (Terénní poznámky z 8. 1. 2021) Řeší se fitness hodinky, osobní trenéři, jóga, běhání a další sportovní aktivity. Ve skupině jsou dokonce dva fitness trenéři. Nikomu (až na mě) nebyl svět fitness center cizí. V rámci „zdravého životního stylu“ se často debatovalo o WHM a jiných (dýchacích) technikách. Skupina se zná převážně z fitness centra, kam docházeli před nouzovým stavem buď jako klienti, nebo jako trenéři, a postupně se začali vídat i mimo něj. Častým tématem byly i zážitky z víkendu, během kterých jezdí na výlety a otužují se v přírodě.

Většina členů skupiny nosí na srazy sportovní oblečení a fitness hodinky. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Několik členů skupiny vždycky referuje, že si byli před srazem zaběhat.

Nyní přejdu k představení členů skupiny. *Když jsem poprvé viděla Davida, vypadal jako člověk, který pečuje o zdraví svého těla. Stál vzpřímeně a působil sebevědomým a klidným dojmem. Říkal mi, že se každé ráno otužuje ve sprše a dělá dechová cvičení a že mu to pomáhá vyrovnávat se s každodenním stresem. Také pravidelně běhá, cvičí ve fitness centru a věnuje se józe.* (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Na srazy nosí většinou tmavé barvy a na ruce má vždy fitness hodinky. Monika má útlý pas a lehce viditelné svaly na břicho a na ruce; běžně nosí triko či mikinu s logem Wim Hofovy metody. *Oba se prý zajímají o „zdravý životní styl“ a dlouhodobě se věnují WHM.* (Tamtéž) „Zdravý životní styl“ v jejich pojetí je zaměřený na fyzickou aktivitu, nutriční hodnotu jídla, psychickou pohodu a správnou techniku dechu. *Před otužováním chodí Monika s Davidem běhat. Na sraz tak dohrají s červenými tvářemi a udýchání. Svůj běžecký výkon si měří na hodinkách... Vypráví mi, jak se při běhu oba pokouší dýchat nosem, což zdůvodňují tím, že je to zdravější a pomáhá to zlepšovat běžecký výkon.* (Tamtéž) Davida s Monikou tak charakterizují zaměřením na zdraví a výkon s orientací na udržování a případně zlepšování zdravotního stavu.

21 CrossFit je americká společnost, která zřizuje tělocvičny a nabízí tréninkové programy

Vojta pracuje jako osobní fitness trenér. Je vysoký, má široká ramena, naposilované břišní svaly a málo podkožního tuku. Má takovou postavu, jakou bych čekala u fitness trenéra. Vojta se otužování věnuje už pár let a dříve se věnoval i metodě Wima Hofa. Kromě plavání ve Vltavě se, dle svých slov, každé ráno sprchuje studenou vodou. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Spolu s Josefínou, Marií a Filipem a Kryštofem tvoří základ skupiny. Ostatní členové skupiny na srazy nechodí zcela pravidelně anebo se přidali až v průběhu mého výzkumu.

Josefína je starší než my ostatní, je to zhruba padesátiletá útlá žena. Má dlouhé šedivé vlasy. Je šlachovitá a s viditelnými svaly na útlých rukou a ramenech, kterých jsem si hned všimla, protože na první sraz přišla v tílku... Když mi později řekla, že je instruktorka jógy, tak mě to vůbec nepřekvapilo. (Terénní poznámky z 8. 1. 2020) Když se jí ptám na to, proč se otužuje, mluví o významu samotného zážitku z otužování a o tom, že jí otužování dodává energii a dobrý pocit.

Dalšími jsou manželé Marie a Filip. Marie nosí k jednoduchým plavkám neonově svítivou zimní čepic a oba nosí fitness hodinky. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Před, při a po otužování si Marie kontroluje údaje na fitness hodinkách. Mají sedavou práci – pracují v kanceláři. Marie často mluví o tom, jak sportuje, od zavření fitka si dokonce našla osobního trenéra, a třeba dneska si šla před otužováním zaběhat, aby se zahřála. (Tamtéž) Marie se podle svých slov snaží zhubnout a s tímto úmyslem se i účastnila několikaměsíčního striktního fitness programu. Do diskusí o „zdravém životním stylu“ se zapojuje ze všech nejvíce, mluví o tom, že není tak hubená, jak by chtěla, a tak vymýšlí různé strategie, jak toho dosáhnout. Proto se domnívám, že vzhled těla je pro ni prioritou a hlavní motivací k otužování.

S Marií a Filipem na srazy chodí i jejich kamarád Kryštof, jehož tělo z mého pohledu taktéž nedisponuje atributy tělesného ideálu minima podkožního tuku, kde by byl vidět každý sval. Pracuje jako fitness trenér a říká, že ne každý trenér musí mít vyrýsovanou postavu, že každý má jiné cíle a jeho prioritou není vypracované tělo. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Podle jeho výpovědi se otužuje proto, aby jeho tělo bylo odolnější vůči chladu, protože rád chodí v zimních měsících stanovat ven do přírody. Jako jeden z mála ze skupiny nechodí před otužováním běhat a na srazy nenosí sportovní oblečení.

V dalších kapitolách využívám i výpovědi Kristýny, která sice nechodí na skupinové otužování, ale chodí se otužovat zvlášť s manželem. Kristýna nevěnuje kultivaci svého těla

tolik času, jako ostatní členové skupiny. S manželem se věnují již přes rok Wim Hofově metodě, byli spolu i na kurzu této metody a chodí se otužovat i se svými malými dětmi. Když jsem se s nimi bavila o otužování, vyzdvihovali pozitivní účinky WHM na psychiku a na jejich manželství.

Jako celek se skupina vymezuje proti zimním plavcům, jak ilustruje následující citace. *Když jsme odcházeli, na břehu už byla další skupina v plavkách připravená vlézt do vody. Bylo tu asi osm mužů věkově mezi čtyřiceti až padesáti lety. Všichni měli na sobě plavky a koupací čepice.* (Terénní poznámky z 23. 3. 2020) Zimní plavci nosí koupací čepice, protože na rozdíl od nás se do vody ponořují celí i s hlavou a také ve vodě zůstávají mnohem déle. Skáčou do ní po hlavě a pak kraulem odplavou mimo dohled. Ve vodě stráví v průměru dvacet minut. Monika vymezovala WHM praxi ve vztahu k praxi zimních plavců tak, že: *„V rámci WHM se otužujeme pro zdraví, zatímco oni to mají jako sport – zaměřují se na výkon a čas, který chtějí neustále překonávat. U Wim Hofovy metody stačí dvě až tři minuty ve vodě, hlavní je pravidelnost a být ve vodě dlouho rozhodně není cílem.“* (Terénní poznámky z 10.11. 2020) Od zimních plavců se zkoumaná skupina liší také způsobem zahřívání těla po otužování. Poté co vylezou z vody, nedělají pozici jezdce, tzv. *horse stance*, ale hned se jdou osušit ručníky a ohřát si promrzlé končetiny k ohni, nebo provádějí dynamické pohyby – dělají dřepy, skáčou, nebo sprintují. My jsme se naopak zahřívali pomalým cvikem podle metody Wima Hofa. Když dělal David po plavání *horse stance*, jedna žena ze skupiny zimních plavců řekla, *že se můžeme jít taky zahřát k ohni, že ti chlapi stojící kolem ohně jsou milí. Ale David v pozici horse stance řekl, že se zahřejeme vlastním teplem. Stál s pokrčenýma nohama a soustředěně se otáčel do stran za jednou a za druhou rukou, kterými jako by od sebe něco odtlačoval.“* (Terénní poznámky z 8. 1. 2021) Vztahy mezi zkoumanou skupinou a ostatními přítomnými u řeky jsou přátelské a všichni si také tykají. Moničino vyjádření považuji za autorizované tvrzení, ke kterému se zbytek skupiny upíná.

Účastníci výzkumu se znají převážně z fitness centra a distinktivním prvkem skupiny je zájem o sport a zdraví. Domnívám se, že jejich motivace k otužování jsou dané mainstreamovými imperativy. Společná praxe aktérů, kteří se vymezují vůči zimním plavcům, je v určitém aspektu specifická. Jejich praxe otužování je do velké míry strukturovaná metodou Wima Hofa, přestože se této metodě většina individuálně nevěnuje. Prvky této metody do skupinové praxe vnášejí klíčové postavy David a Monika. Skupina tak dodržuje pravidla této metody, jako je krátký a pravidelný ponor do ledové vody a zahřívání se cvikem *horse stance*. Po vzoru Hofa také otužování pojí explicitně ke zdraví. Toto

zaměření na zdraví spolu s povahou jejich praxe otužování je odlišuje od zimních plavců a jiných otužilců.

4.1.2 Popis místa

Lidé se otužují různě, mnoho aktérů výzkumu a mých známých mi říkalo, že se otužují doma ve sprše a někteří z nich mají sud na terase či zahradě. Někteří se jezdí koupat do přírody. Velká část Pražanů se otužuje ve Vltavě, do které jsem v rámci výzkumu taky chodila. *Na můj první sraz se skupinou ze sociálních sítích jsem šla z tramvajové zastávky zhruba 5 minut, než jsem došla k Vltavě. U Vltavy je zelená pláň a za ní cesta, na které jsem viděla lidi jezdit na kolečkových bruslích, venčit psy anebo se jen tak procházet. Z této cesty jsem už viděla vstup do Vltavy, kde jsme měli sraz. I tam bylo živo, byl tam shluk lidí – oblečených i v plavkách. Cestou ke vstupu do vody proti mně šli dva muži v plavkách a žabkách, jeden nesl tašku a druhý ručník; oba měli červená těla od studené vody. (Tamtéž)*

Když jsem šla blíže k vodě, viděla jsem železné zábradlí a schody do vody, kolem kterých se shromažďovali otužilci. (Tamtéž) Vstupů do vody je více a všechny jsou obsazené otužilci, ale tento je oblíbený právě kvůli zábradlí a schodům. Hořel tu ohýnek a u něj seděla paní s šedivými vlasy, sušila si nohy a natahovala ponožky (zřejmě byla předtím ve vodě). Vedle ohně ležela krabice od banánů plná dřeva. U ohně stál pán (pravděpodobně její partner) a o pár metrů dál u lavičky stáli další tři lidé, dvě ženy a jeden muž, všichni kolem šedesáti let, oblečení v teplých bundách; popíjeli čaj. (Tamtéž)

Další lidé se převlékali z plavek do suchého oblečení, někteří stáli u vody připraveni se do ní ponořit. Ve vodě bylo najednou maximálně třeba pět až osm lidí. Většina k sobě měla přivázaný svítící balónek. Už se setmělo a ve vodě byla vidět jen tahle světýlka, která vypadala jako lampiónky plující po vodě. Někteří otužilci ve vodě dřepěli, jiní plavali. Kousek bokem od schůdků postávala moje skupina. (Terénní poznámky z 24. 11. 2020)

Vykreslila jsem místo u Vltavy, kam jsem docházela na zúčastněné pozorování. Během zimních měsíců se místo proměňovalo a s příchodem chladnějšího počasí chodilo na zelenou pláň méně lidí, zhruba o polovinu, ale u vstupu do Vltavy jich vždy bylo alespoň kolem osmi. Jací lidé se zde setkávají, přibližují v následující kapitole.

4.1.3 Praxe společného otužování

Pokaždé se otužování odehrávalo podobně, hned po uvítacích pozdravech jsme se začali svlékat do plavek, které většina z nás měla pod oblečením. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Monika ještě před vstupem do vody vytáhla z batohu teploměr a změřila teplotu vody – naměřila 7 stupňů. (Terénní poznámky z 17. 11. 2020) Měření vody umožňuje porovnávání vlastního výkonu se svými minulými, i s výkony ostatních otužilců na sociálních sítích, kde otužilci naměřenou teplotu vody uvádějí u svých fotografií z otužování. Podle Luptonové (2017) jedinci, kteří se disciplinují za pomoci technologie určené k monitorování těla, svá osobní data sdílí s dalšími lidmi na sociálních médiích proto, aby se vzájemně podporovali a motivovali další jedince k tomu, aby také disciplinovali své tělo. (Lupton, 2017, str. 2)

Při prvním otužování se skupinou jsme všichni postupně vstupovali do vody, já s Monikou jsme do vody vlezly jako poslední. Instruovala mě, ať do vody vcházím pomalu, s každým krokem vydechnu, a kdybych náhodou panikařila, tak ať se soustředím na dech. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020)

Někteří vypadali, že jim je po svléknutí zima a chtějí mít otužování hlavně za sebou. Do vody se nořili jako poslední ze skupiny a působilo to na mě, že se přemáhají. Tvrdili, že sami by do vody nevlezli. Naopak ostatní ze skupiny šli do vody rychle a bez přešlapování na místě u břehu. Ve vodě si pak zaplavali, než si dřepli ke zbytku skupiny na ponořené schody ve vodě. Otužování jim může pomáhat ve vytváření sebeobrazu jako někoho, kdo pečuje o své zdraví, překonává se a má tak zdraví ve svých rukou. Jak píše Křížová (Křížová, 2015) pacienti západní kultury od konce 20. století se chtějí aktivně podílet na svém zdraví a mít nad ním kontrolu. (Křížová, 2015, str. 115)

Všichni jsme ve vodě zůstali skoro stejně dlouho, a to většinou kolem pěti minut. I z vody jsme chodili společně. Skoro každý si čas strávený ve vodě měří na hodinkách (jak aktéři z mé skupiny, tak ostatní otužilci, které jsem tam potkávala). Ve skupinách na sociálních sítích si členové sdílí svůj naměřený čas. Protože si hodinky kontrolují i po dobu strávenou ve vodě, usuzuji, že měření času jim pomáhá se disciplinovat a motivuje je zůstat ve vodě aspoň tak dlouho, jak si předem stanovili. Luptonová (2018) zjistila, že sebedisciplinace za pomoci technologií jedincům přináší pocit kontroly nad svým životem a také se díky tomu proměňuje jejich zkušenost těla a oni se cítí silnější a zdravější.

Technologie monitorující fyzickou aktivitu je motivuje v dané aktivitě vytrvat déle, než by vytrvali bez této technologie. (Lupton, 2018, str. 6-7)

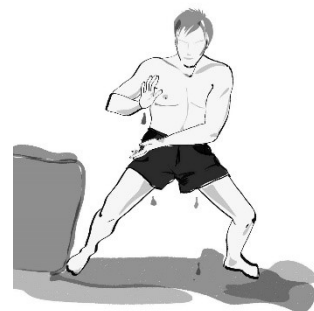
Monika při mém prvním otužování navrhla, že budeme spolu ve vodě dvě minuty, a na telefonu nastavila budík. Marie nastavila na svých hodinkách také budík, ale nevím, jaký byl její časový cíl. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) Prý stanovila dvě minuty proto, aby to nebylo náročné a abych z toho měla hlavně pozitivní zážitek. Jak mi ještě zopakovala – podle WHM je důležitá pravidelnost v otužování, nikoli délka času strávená ve vodě. Důležité je podle Moniky získat pozitivní šok ze studené vody.

Ve vodě si někteří povídali, někdo mlčel, někdo plaval, někdo dřepěl na schodech. Někdo se tvářil, že si vodu užívá, jiný by to zase už měl nejraději za sebou. *Celková nálada ve vodě byla veselá. Někteří se soustředili na sebe a svůj dech, jiní se podělili o to, jak se ve vodě cítí. Někteří, jako já, si ve vodě dřepili, protože voda jako by se mi při pohybu prořezávala do těla a dřepět bylo jednodušší než plavat. Jiní plavali. Zimou mi drkotaly zuby, ale nikdo jiný neprojevoval žádné příznaky nadměrného chladu. Tvářili se, jako by voda měla o 10 stupňů více. Voda proudila a už se stmívalo rychleji, na protějším břehu byla vidět světla a kolem nás propluly kachny. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020)*

Po zazvonění budíku a poté, co jsme se kolektivně domluvily, že nám to ve vodě už stačilo, jsme společně vylezli z vody. Někteří se stihli ještě vyfotit ve vodě, nebo po vynoření z vody. David s Monikou začali cvičit *horse stance* a ostatní se přidali.

Utvořili jsme kroužek a dělali pár minut klasický wimhofský cvik horse stance (jezdec na koni), který nás měl nejlépe zahřát. Stáli jsme s doširoka rozkročenýma pokrčenýma nohama a dělali pomalé pohyby rukama do stran, jako bychom od sebe něco odtlačovali, vždy na jednu a pak na druhou stranu. Při tomto zahřívání jsem se ptala, proč děláme zrovna tenhle cvik, protože jsem se necítila moc zahřátá a zdálo se mi, že bych se zahřála rychleji, kdybych poskakovala a běhala. Monika mi vysvětlovala, že je lepší dělat pomalé pohyby a zahřát se spíše zevnitř, že dřepy a panák mě zahřejí rychleji, ale jen krátkodobě. (Terénní

poznámky z 10. 11. 2020) Pozice *horse stance* vypadá, jako by byla převzata z *tai* či nebo nějakého jiného bojového umění. Pohyby jsou pomalé a ladné a představuji si u toho proudění nějaké energie. (Terénní poznámky ze 17. 11. 2020)



Ilustrace cviku horse stance od Marianny Kmetekové

Každý cvičil svou variací tohoto cviku. *Adam cvičil rychlejší verzi a vypadalo to spíš jako boxování než rozproudění energie, což bylo vidět u Kristýny. Kristýna mi říkala, že si během cvičení horse stance představuje, že sedí na koni a nohama se ho drží, čímž aktivuje svaly v nohou. Prý se soustředí na dech a posílá ho do částí těla (většinou chodidel a rukou), kde cítí největší zimu. Během cvičení mi vysvětlovala, proč je horse stance skvělý cvik na zahřátí - funguje jako prevence proti „after-dropu“. After-drop je pojem označující pokles teploty tělesného jádra, který nastane několik hodin po otužování, pokud se člověk pořádně nezahřeje. Horse stance díky pomalým pohybům pomáhá uvědomovat si tělo. Jak říkala Kristýna, způsobuje také pomalejší promíchání studené a teplé krve v těle a je k němu šetrné. Cvičili aspoň pět minut, možná deset, než se začali oblékat. (Terénní poznámky z 24. 11. 2020)*

Cvičili jsme asi tak stejně dlouho, jako jsme byli ve vodě. Potom jsme se postupně začali už skoro v úplné tmě osušovat ručníky a oblékat se. David přinesl domácí čokoládu, kterou jsme mezi řečí ukusovali, a někteří k tomu popíjeli i čaj přinesený z domova. Povíдали o tom, co koho ten den čeká, co ten den zažil, jak se mu daří v práci a také o sportu, který skupinu spojuje. (Terénní poznámky z 10. 11. 2020)

Aktéři do vody vcházejí společně, ve vodě se ponořují jen po krk a následně vylézají společně z vody a na břehu ještě v plavkách cvičí *horse stance*. Délka doby strávené ve vodě je skupinově vyjednávaná. Aktéři z vody vylézají společně a vzájemně se přizpůsobují, jejich zacházení s tělem je tak určené sociální situací. Po otužování následuje fáze zahřívání, kdy většinou David s Monikou začnou cvičit *horse stance* a ostatní se přidávají. Marie s Davidem cvik předcvičují a případně i opravují začátečnické pokusy nováčků. Pokud David ani Monika *horse stance* výjimečně necvičí, protože jim není taková zima, nezačne s cvikem ani nikdo jiný. Způsob zahřátí těla všech členů skupiny je tak odvozený od aktuální Davidovy a Moničiny praxe.

Fáze otužování i následného zahřívání jsou do značné míry determinovány metodou Wima Hofa. Hof doporučuje ve vodě zůstat jen pár minut, aby tělo získalo pozitivní šok z teplotní změny a přišel se cvikem *horse stance*, jehož délka a povaha jsou předem dané. Wim Hofova metoda je ve skupině autorizovaná Davidem a Monikou. Ti zastávají ve skupině roli autorit v otázce otužování i „zdravého životního stylu“. To, co skupina jako celek označuje za zdraví, se odvíjí zprostředkovaně přes Davida a Moniku od Hofa. Ten

představuje alternativní způsob sebezpečí ve smyslu zacházení se zdravím a ukazuje nám, co můžeme (a měli bychom) v současné situaci dělat, abychom si uchovali zdraví.

4.2 Zacházení s tělem: Disciplinace a normalizace

V této kapitole se věnuji tomu, jak informátoři zachází s tělem a interpretují to jako disciplinaci. Zajímá mě, co disciplinace ovlivňuje a čím je ovlivněná. Proto se věnuji zdravotním, morálním a estetickým významům, které se s praxí otužování pojí, a které jsou vzájemně propojené.

Aktéři výzkumu sledují své tělo a disciplinují ho otužováním, metodou Wima Hofa, nejrůznějšími dechovými cvičeními, fyzickým cvičením jako například během, posilováním, jógou a s pomocí fitness hodinek dohlížejí na svou denní aktivitu a na svůj výkon.

David vypráví, jak o víkendu šel se skupinou přátel na několikahodinovou procházku jen v kraťasech, na tzv. cold walk²². (Terénní poznámky z 15. 12. 2020) David se dle jeho slov otužuje s cílem udržet si zdraví. Podle Luptonové (1995) se disciplinujeme pod tlakem diskurzu zdraví, normalizující naši sebekontrolu. (Lupton, 1995, str. 10)

O České republice se začalo psát jako o české otužilecké republice, jak dokazuje článek z populárních médií s podtitulem: „Česko zachvátila vlna otužování a plavání v ledové vodě²³“ Aktéři výzkumu se otužují z vlastní vůle, ovšem otužují se především teď, kdy se otužování stalo běžným a nahlíží na něj jako na racionální chování v boji proti nemocím. Podle Foucaulta (Lupton, 1995) jednáme vždy v rámci imperativů zdraví, které cílí na produkování poslušného, užitečného a civilizovaného jedince. (Lupton, 1995, str. 10) V současné době čelíme koronavirové hrozbě, zdravotnictví nestíhá, vakcín proti koronaviru je nedostatek, jak dokazuje článek od České televize: „Řada praktických lékařů si stěžuje, že stále nedostala vakcíny ani pro své nejstarší pacienty.²⁴“ Ve stejném článku současnou

22 Cold walk je jeden ze způsobů otužování, kdy jedinec jde v chladném počasí na procházku bez teplého oblečení.

23 KNAPOVÁ, A. (2021). *Česká otužilecká republika: Česko zachvátila vlna otužování a plavání v ledové vodě*. In Reflex. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: https://www.reflex.cz/clanek/reportaze/105194/ceska-otuzilecka-republika-cesko-zachvatila-vlna-otuzovani-a-plavani-v-ledove-vode.html?fbclid=IwAR3fJU9xo5MHiGBEV5bRJdvJ7dOhhEaV8x2JMm5bKt-rae_tma6dnqBHyo8

24 ČESKÁ TELEVIZE. (2021) *V červenci by se mohli k očkování hlásit lidé od 18 let, řekl Arenberger. Chystá se plán přeočkování*. [cit. 9. 5. 2021]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3304521-v-cervenci-se-mohli-k-ockovani-hlasit-lide-od-18-let-rekl-arenberger-chysta-se-plan>

situaci označuje lékař jako „selhání státu a celé organizace očkování.“ Protože se nemůžeme spoléhat na stát, je třeba, aby každý pracoval na svém zdraví a posiloval svůj imunitní systém. To, že ve zdravotním diskurzu se klade důraz na imunitu, se děje již od 90. let, kdy imperativ významu prevence zesílil. Otužování je jednou z rozšířených praxí určených právě k podpoře imunitního systému. Tato praxe se rozšiřuje prostřednictvím sítí blízkých lidí, sociálních sítí a autorizují ji celebrity a lékaři. To vše podporuje prioritizaci zdraví, kterou zmiňuje Parusniková, když mluví o *kultu zdraví*. Podle Parusnikové (2000) dochází k medikalizaci v procesu neustálého sebezpozorování a sebekontroly. Zdraví je pouhým ideálem a nikdy ho nedosáhneme, vždycky se bude objevovat v našem životě nějaká odchylka od tohoto ideálu, a to nás nutí k ještě intenzivnější zdravotní disciplíně. (Parusniková, 2000, str. 138)

David si nastavil budík na telefonu na 3 minuty, než šel do vody, a Kryštof si hlídal čas na fitness hodinkách. (Terénní poznámky z 15. 12. 2020). Měření času se neděje výhradně ve vztahu k otužování, *Monika se snoubencem a Davidem byli oblečeni ve sportovním, což komentovali tím, že si právě byli zaběhat a že uběhli 5 km za 28 minut* (Terénní poznámky z 17. 11. 2020) Toto měření je běžné u mých informátorů i mezi ostatními otužilci: *Josefína poprosila otužilce od ohně, aby jí stopli na hodinkách tři minuty, a že jim na oplátku pak také pohlídá čas, až budou ve vodě.* (Terénní poznámky z 8. 1. 2021) Součástí sebedisciplinace aktérů je měření času a výkonu. Různé fitness hodinky a aplikace v telefonech poskytují lidem možnost sledovat a měřit své zdraví a kondici. Podle Luptonové (2017) je dnešní životní styl často spojován s měřením a dokumentováním těla pomocí nejrůznějších technologií, protože to odpovídá ideálům morálního a sebekontrolujícího občana. (Lupton, 2017, str. 3) Aktéři disciplinují své tělo, protože je společnost vede k chování produkujícímu civilizované tělo, a představa civilizovanosti zahrnuje i jedincovu fyzickou kondici, stravu, tvar jeho těla i velikost. Donucovací moc sociálních norem se nám tak vrývá do těla.

Vojta vyšel z vody jako poslední a říkal, že byl ve vodě 17 minut. Vypadal, že je sám se sebou velmi spokojen. (Terénní poznámky z 17. 11. 2020) Účastníci výzkumu tvrdí, že ze zdravotních důvodů je důležité se do ledové vody ponořit, ale že délka strávená ve vodě není pro zdraví důležitá. Přesto mají radost, když ve vodě zvládnou být déle než předchozí týden. Z toho, že ve vodě zůstávají déle, než co považují za dostatečně dlouhou dobu pro získání zdravotních účinků z otužování, a z toho, že si čas měří strávený ve vodě měří, usuzují, že se neotužují pouze pro zdraví, ale i pro pocit kontroly nad sebou samými a možností se

překonávat. Naměřený čas sdílejí na sociálních sítích a porovnávají se s ostatními; mohou tak překonávat nejen sebe, ale i další otužilce.

Aktéři sebedisciplinací dosahují lepšího Já. *Kristýna podle WHM dýchá zhruba obden. Přiznala, že je to podle ní málo, a bylo vidět, že se cítí provinile. Myslí si, že by měla dýchat každý den, stejně jako to dělá Monika (lektorka WHM). Jenže se čtyřmi dětmi na to nemá vždycky čas.* (Terénní poznámky z 24. 11. 2020) Podle Luptonové (1995, str. 10) věříme, že sebedisciplinací se staneme společensky žádanějšími a chceme vyhovovat společenským normám a přizpůsobovat se. A protože dohlížíme sami na sebe, není podle Luptonové zapotřebí vnějších trestů, protože pro nedostatek sebekontroly se trestáme pocity viny a napomínáme se. (Lupton, 1995, str. 10–13) Pocit provinilosti lze vidět i na příkladu Marie, která přišla k Vltavě na sraz, přestože se kvůli novému tetování s námi otužovat nemohla. Podle vlastních slov nechtěla vynechat každotýdenní sraz. Když jsme se ten den domluvili, že ještě v tomtéž týdnu půjdeme na „cold walk“, okomentovala to s nadšením v hlase: „Aspoň si vynahradím ten dnešek, když jsem nemohla dneska do vody (kvůli novému tetování), a nic nevynechám.“ (Terénní poznámky z 15. 12. 2020) Tento příklad ilustruje touhu po sebedisciplinaci a negativní pocity spojené s nedostatečně poslušným tělem. Disciplinaci spojenou s otužováním ilustruje s nadsázkou i název článku na serveru Denik.cz: „*Otužování je kokain chudých.*“²⁵

Praxi otužování interpretuji jako způsob sebedisciplinace. Sebedisciplinace informátorů probíhá ve vztahu k normě zdraví a je touto normou strukturovaná. Pod vlivem diskurzu zdraví u aktérů dochází k neustálému dohlížení sám nad sebou a k potřebě zvyšovat svůj výkon.

4.2.1 Zdraví jako norma

Monika nepřijde na sraz k řece, protože je nemocná. Na to se se smíchem, ale i špetkou obavy v hlase, ozývá Marie: „Tak to ne, jestli je Monika nemocná, tak to už do vody nevezu“. Následují ironické poznámky o tom, že pokud i Monika, instruktorka Wim Hofovy metody, může onemocnět, tak že to otužování nemá smysl a WHM je jen konspirace. Chvilku

25 SPĚVÁK, P. (2021) *Otužování je kokain chudých, říká nováček. Zimních plavců za pandemie přibývá.* In Denik.cz. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/regiony/otuzovani-je-kokain-chudych-rika-novacek-zimnich-plavcu-za-pandemie-pribyva-2021.html>

se tomu smějí a pak Honza dodává, že Monika snědla něco špatného a že není nachlazená, ale je jí zle od žaludku.“ (Terénní poznámky z 8. 1. 2021)

V této kapitole popisují, jaké významy jsou připisovány otužování ve vztahu ke zdraví a jak účastníci výzkumu nahlíží na zdraví. Způsob, kterým se otužilci vztahují ke zdraví, nápadně konvenuje současné definici zdraví podle medicínských autorit, jako je Světová zdravotnická organizace. WHO už několik dekad definuje zdraví, jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoli jen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (WHO, 2021) Vztah informátorů ke zdraví interpretuji prostřednictvím konceptů od Křížové a Luptonové.

Domnívám se, že praxe otužování získala na popularitě, protože spadá do představ o péči o tělo, k níž jsme společností vybízeni. Nežřídka jsem narážela na články v populárních médiích o otužování s názvy jako „*Pusťte si studenou. Otužování posílí vaše tělesné i duševní zdraví*“²⁶, „*Kdo chodí do studené vody, ten nemusí k doktorovi.*“²⁷ nebo „*Co člověka posiluje*“²⁸. Otužování je v médiích popisované jako preventivní činnost cílená na posílení imunity a celkového zdraví. Na výzvu k otužování mohou lidé narazit i u své zdravotní pojišťovny (například Česká průmyslová zdravotní pojišťovna²⁹ má na svých webových stránkách celý článek o pozitivních účincích otužování na imunitní systém a podává i návod, jak s otužováním začít), či u svého praktického lékaře³⁰. „*Ledový muž z Amsterdamu tvrdí, že dechovým cvičením odežene koronavirus*“³¹, zněl titulček článku vydaného v létě 2020 na zpravodajském portálu Idnes.cz. Otužování v těchto médiích bylo přes zimu 2020 spojováno i s koronavirem. Aktéři mého výzkumu se začali otužovat až během nouzového stavu, který byl vyhlášen v říjnu 2020, a pokračovali pak celou zimu. Jeden z informátorů se mi svěřil se

26 DRAŽANOVÁ, B. (2020). *Pusťte si studenou. Otužování posílí vaše tělesné i duševní zdraví*. In Idnes.cz. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/otuzovani-imunita-zdravi.A200204_104618_zdravi_abr

27 ZEMEK, R. (2019). *Chvála otužování*. In Časopis Meduňka, vaše cesta ke zdraví. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.mojemedunka.cz/index.php/2019/01/21/chvala-otuzovani/>

28 TŘEŠŇÁK, P. (2020). *Co člověka posiluje*. In časopis Respekt. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2020/22/co-cloveka-posiluje>

29 Česká průmyslová zdravotní pojišťovna. *Otužování*. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.cpzp.cz/clanek/5613-0-Otuzovani.html>

30 NIČEK, M. (2020). *Ledová cesta ke zdraví. Otužování posiluje imunitu a nic nestojí*. In Lidovky.cz. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/ledova-cesta-ke-zdravi-otuzovani-posiluje-imunitu-a-nic-nejstoji.A201102_163925_ln-zdravi_ape

31 HYKL, B. (2020). *Ledový muž z Amsterdamu tvrdí, že dechovým cvičením odežene koronavirus*. In idnes.cz. [cit. 10. 3. 2021]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/wim-hof-ledovy-muz-otuzilec-zdravi-trenink-koronavirus-nachlazení-onemocneni-prevence.A200618_085339_zdravi_bib

svou domněnkou, proč je poslední měsíce tolik otužilců: „*Myslím, že lidi během korony se otužují víc, protože mají více času myslet na svoje zdraví.*“ (Terénní poznámky z 19. 1. 2021) Ve skupinách na sociálních sítích zaměřených na otužování a Wim Hofovu metodu se o otužování také mluví jako o zdravotním přístupu:

„*WHM mi pomohla pochopit význam rčení „co tě nezabije, to tě posílí“. Nikdy jsem neměl žádnou angínu, chřipku a tak podobně, ale každý rok při přechodu jara do léta přicházela taková ta rýmička, co nás chlapy prý kosí jak smrt. Já ji vždycky přežil, ale štvála mě. Díky WHM ji místo 7 dnů zvládnou za 2 dny a bez chemie.*“ (4. 2020, skupina Otužování podle WHM)

Jedna členka napsala, že otužování ji přináší „*více energie, lepší soustředěnost, odolnost vůči nachlazení a klasickým virům, skvělou toleranci vůči chladu, lepší spánek, spokojenější mysl (taky ten příjemný pocit prázdné hlavy po dýchání a koupání). Otužuji se od prosince 2016.*“ (Tamtéž)

V další skupině mi jeden ze členů vysvětluje, že se otužuje, *protože vystavování se chladu vede k: posílení imunity, redukci váhy, zlepšení nálady, mentálnímu přenastavení a vyčištění hlavy (tady a teď), posílení vůle a odhodlání a k propojení mysli, těla i duše.*“ (7. 2020, Tamtéž)

Když se s námi šla poprvé otužovat Jana, řekla mi, že: „*Od vyhlášení nouzového stavu chodíme s kolegy ráno před prací do Vltavy, je to takový náš teambuilding.*“ (Terénní poznámky z 22. 11. 2020) Kromě otužování jako preventivní činnosti hovoří aktéři o sociálním aspektu otužování v současné pandemické situaci. Podle výpovědí informátorů jim v nouzovém stavu chybí kontakt a otužování berou i jako příležitost vidět se s přáteli.

„*Ráda sem chodím, líbí se mi, že je nás tu hodně. Pracuju teď z domova, takže mi chybí společnost, a i ten pohyb. Je pro mě těžký se dokopat a jít ven sama. Ale na každotýdenní společné otužování se vždycky těším.*“ (Terénní poznámky, 23. 3. 2021) Na této citaci ukazují, že, jak se domnívám, pro některé aktéry není důležité pouze udržovat kontakt s přáteli, ale že jejich praxe otužování je sociálně podmíněná, že pro to, aby byli schopni praxi vykonat, potřebují k tomu další lidi. Naopak Kristýna se chodí otužovat jen se svým manželem. K otužování mi řekli, že: *společné otužování je dobrou párovou terapií, a vyjadřují radost z toho, že chodí do vody spolu.* (Terénní poznámky z 24. 11. 2020) Tato dvojice mi také pověděla, že na kurzu WHM, kterého se účastnili, se dbalo nejen na fyzický aspekt otužování, ale i na sociální rovinu praxe: *...lektor WHM kladl důraz na soudržnost*

skupiny, nahlíželi na sebe během těch pár dnů jako na kmen a všechna cvičení a otužování dělali společně. (Tamtéž)

Otužování je, jak aktéři často reflektují, silný zážitek a tento zážitek, doplněný ještě o fotku, s oblibou sdíleli na sociálních sítích. *Když byla Marie v plavkách, vyfotila si pár selfiček... prý fotky z otužování sdílí s přáteli.* (Terénní poznámky z 8. 1. 2020) Marie si nefotila pouze sebe, ale celou naši skupinu: *Po otužování jsme si povídali u ohně a Marie si nás při tom vyfotila. Říkala, že některé fotky z otužování sdílí na svém Instagramu nebo ve facebookové skupině, která je o WHM.* (Terénní poznámky z 15. 12. 2020) Stejně jako Marie i mnoho dalších otužilců přes zimu 2020 sdílelo své fotky na sociálních sítích, které byli zahlcené fotografiemi lidí v plavkách v ledové vodě.



Obrázek ze skupiny Otužování podle WHM. Autor neznámý.

Další význam, který souvisí se zdravím, spatřuji ve sdílení zážitků z otužování na sociálních sítích, je, jak píše Luptonová (2017), že sociální sítě jsou klíčovým místem pro získávání a sdílení informací o zdraví. (Lupton, 2017) Vzniklo několik fór, blogů a skupin o otužování, kde lidé sdílejí zdravotní informace a navzájem si radí v otázkách týkajících se zdraví. *Ahoj, už skoro rok беру antidepressiva a chci se zeptat, zda je tu někdo, komu WH metoda pomohla se léků zbavit?* (3. 2021, skupina WHM v ČR) Členové se obracují na skupinu pro pomoc, jako když jeden z nich napsal příspěvek: *Jsem začátečník a po asi 15 vteřinách v ledové vodě mě začne brnět celé tělo a trvá to i chvilku po vylezení. Je to dobře nebo špatně?* (Tamtéž) V jednom příspěvku se autor ptá ostatních členů skupiny: *Jak vnímáte doplňky stravy v podobě nejrůznějších vitamínů, omegy a další? Používáte, odsuzujete, hledáte?* (Tamtéž) Samotné skupiny na sociálních sítích fungují jako autority v péči o zdraví. Radí se v nich o tom, s jakými nemocemi může otužování a WHM pomoci a objevují se i příspěvky, které nesouvisí s otužováním a týkají se zdraví obecně. Jedná se tedy o zájmové skupiny definované zájmem o zdraví. Podle Křížové (Křížová, 2015) sociální sítě lidem poskytují neomezený přístup k informacím týkajícím se zdraví a zkušeností dalších lidí s různými léčebnými přístupy, a lidé se tak stávají uvědomělejšími spotřebiteli, tzv. *smart consumers*. (Křížová, 2015, str. 108)

Kromě sociálního zdraví se otužování podle aktérů týká i duševního zdraví: „*Ledová voda tě nutí být tady a teď, nenechá tě cokoliv řešit. Po prvotním šoku se dostaví najednou klid. Proto chodím do vody, pro ten obrovský klid.*“ (Terénní poznámky z 10. 11. 2020) I v médiích je otužování prezentováno jako prostředek ke klidnější mysli. „*Učím lidi, jak ledová voda zlepšit tělo i mysl, říká kouč Pavel Stuchlík*³²“ v rozhovoru pro Idnes.cz. Další z akterek mi řekla, že psychické zdraví bylo jedním z důvodů, proč s otužováním začala: „*Začala jsem především kvůli psychickému a fyzickému zdraví. Teď o tom všude píšou, jak je otužování dobrý pro fyzický zdraví a celkovou pohodu.*“ (Terénní poznámky z 8. 1. 2021) Praxe otužování tak dle výpovědí přispívá zároveň k duševní pohodě a jak tvrdí Křížová (Křížová, 2015), lidem praktikující KAM vadí oddělené vnímání těla a psychiky a mají potřebu holistického přístupu. „*Zdraví je mnohotvárné a integruje tělo, mysl i ducha. Předpokladem zdraví je rovnováha těchto prvků.*“ (Křížová, 2015, str. 114) Otužování uspokojuje nejen fyzické, ale i psychosociální zdravotní potřeby aktérů.

Na základě výše popsaných dat usuzuji, že otužování informátorům pomáhá udržovat kontakt s lidmi a budovat vztahy. Podle Křížové (Křížová, 2015) dnešní představa o zdraví vyžaduje pozornost jedince i v oblasti začleňování do sociálních vztahů. (Křížová, 2015, str. 115) Z toho důvodu otužování považují za způsob udržování sociální pohody a tedy, po vzoru Křížové, jako součást péče o zdraví. Dále usuzuji, že pro některé aktéry není důležité pouze udržovat kontakt s přáteli, ale že jejich praxe otužování je sociálně podmíněná – pro to, aby byli schopni praxi vykonat, potřebují další lidi. Pro realizaci toho, co chtějí udělat, tak potřebují celou sociální situaci.

Sociální rovina dále dává praxi smysl. Informátoři se vzájemně utvrzují v tom, co je zdraví, v rámci zdraví vyvstávají autority a utvrzují si tím správnost praxe. Jsou obklopeni články z populárních médií a prostřednictvím toho, že je čtou a sdílí, se utváří a upevňuje norma zdraví, která je tak kolektivně konstruovaná.

32 KAISER, M. (2020). *Učím lidi, jak ledová voda zlepšit tělo i mysl, říká kouč Pavel Stuchlík*. In Idnes.cz. [cit. 3. 3. 2021]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/pavel-stuchlik-podnikatel-dj-kouc.A200221_180903_domaci_jum

4.2.1.1 Zdraví a morálka

„Lidi, kteří jsou opravdu ochotni převzít odpovědnost za svůj život a něco pro sebe dělat, je minimum. Polknout prášek je pohodlnější než každý den pár minut dýchat, otužovat se a cvičit.“ (9. 2020, skupina Otužování podle WHM)

Luptonová (2009) tvrdí, že důraz současné západní společnosti na disciplinaci těla ovlivňuje způsob, jakým lidé nahlíží na nemocné. Zdravotní stav jedince je neodmyslitelně spojen s morálními významy a soudy. Člověk, který se neúčastní preventivních aktivit, se v očích společnosti morálně provinuje. To, jak zacházíme s tělem, je tedy ovlivněné morálními konotacemi. (Lupton, 2009, str. 58) Z toho usuzuji, že aktéři disciplinují své tělo proto, že to zapadá do představy o zodpovědném občanovi a společnost to považuje za správné zacházení s tělem.

Sociologická encyklopedie (Havelková, Vodáková, 2020) popisuje morálku jako celkovou představu správného jednání, která zahrnuje hodnoty, normy a vzorce chování. Morálka reguluje vztahy ve společnosti a je vynucována veřejným míněním. (Havelková, Vodáková, 2020)

Od poloviny sedmdesátých let dochází ke stále silnější kritice pečovatelského státu, který je podle kritiků kontrolující, dohlížející a „zbavuje jednotlivce jejich autonomie a svobody rozhodovat aktivně o svém životě“. (Parusniková, 2000, str. 136) V důsledku tohoto vlivu vznikají *rizikové společnosti*, ve kterých je zdraví dominantní hodnotou, a protože se jedinci už nadále nemohou spoléhat na stát, že se o ně postará, musejí své zdraví vzít do vlastních rukou.

„Otužování mě časem naučilo najít v sobě schopnost a vědomí, že můžu kdykoliv, když to považuji za nutné, převzít nad sebou kontrolu. Převzít zodpovědnost za svůj život, zbavovat se strachů a být odolnější vůči vlivu okolí.“ (12. 2020, skupina Otužování podle WHM)

V *rizikové společnosti* se člověk musí chopit vlády sám nad sebou, protože stát se o něj již nepostará a nezajistí jeho bezpečnost. (Parusniková, 200, str. 136-139) Ve skupině o otužování jeden člen psal: *„Převzít zodpovědnost za sebe a svůj život. To je podle mě naprosto zásadní věc pro lidskou společnost. A pokud k tomu člověk dojde přes otužování, tak jediné dobře.“* (12. 2017, skupina Otužování) Podle Murphyho se z disciplinace těla stal morální imperativ (Murphy, 2001, str. 96). A kdo nezdokonaluje své tělo, je v očích zdravé

společnosti špatný člověk. (Tamtéž, str. 95–98) Parusniková tvrdí, že v důsledku naší víry v to, že zdraví máme ve svých rukou, v nás vlastní nemoc vyvolává pocit studu. Proto je naší hlavní snahou nemoci se vyhnout. (Parusniková, 2000, str. 138) Jednání aktérů výzkumu tak interpretují i v kontextu zacházení s tělem jako specifickou morálku. Ve vlastních reflexích, v rozmluvách a příspěvcích na sociálních sítích aktéři utvrzují sebe i ostatní v tom, že jejich zacházení s tělem je správné.

Parusniková (2000) popisuje, že jedním z důsledků této nově získané autonomie je, že se lidé ocitají v situaci neustálého ohrožení, a jsou vyzýváni k tomu, aby těmto rizikům čelili sami. Proto vyhledávají informace o rizicích a způsoby, jak se jim vyhýbat, a podle toho pak upravují své chování. Jednou z hlavních strategií pro ochranu před riziky se stala sebedisciplinace. (Tamtéž, str. 136–137) V době *rizikové společnosti* nacházíme jistotu v disciplinování těla. Podle Parusnikové je totiž právě zdraví prezentováno jako něco, co můžeme mít a měli bychom mít pod kontrolou. (Tamtéž, str. 137–138)

Podle Luptonové nám právě diskurz zdraví určuje, jak správně zacházet s tělem. (Lupton, 1995) Online časopis Marianne o otužování publikoval článek s názvem *Otužování půl zdraví! Osvojte si metodu Wim Hofa*³³. Účastníci výzkumu se v souladu s tím věnují technikám, které lze zařadit pod komplementární a alternativní medicínu. Například *David se zajímá o to, jak správně a pro zdraví blahodárně dýchat, a už třetím rokem praktikuje metodu oxygen advantage*³⁴. *Považuje ji za doplněk k WHM. A spolu s Monikou cvičí pravidelně jógu, někdy dokonce i „cold jógu*³⁵“.

(Terénní poznámky z 15. 12. 2020)

Domnívám se, že vztah informátorů ke KAM ovlivňuje jejich postoj k odpovědnosti za zdraví. KAM totiž, jak píše Křížová (2015), klade velký důraz na odpovědnost každého jedince za vlastní zdraví a tvrdí, že zdraví vyžaduje osobní závazek. Podle Křížové se od začátku 21. století objevuje společensky podporovaná ideologie osobní odpovědnosti za zdraví. (Křížová, 2015, str. 115)

Když jsem s lidmi z mé skupiny otužilců hovořila o očkování proti koronaviru, říkali, že se *pravděpodobně v budoucnu nechají proti koronaviru naočkovat, kdy tuto volbu*

33 RYBÁŘOVÁ, A. (2021). Otužování půl zdraví! Osvojte si metodu Wim Hofa. In Marianne. [cit. 16. 2. 2021]. Dostupné z: https://www.marianne.cz/clanek/otuzovani-pul-zdravi-osvojte-si-metodu-wim-hofa?utm_source=facebook&utm_medium=ppc&utm_campaign=bf

34 Dechová metoda, která je založena na předpokladu, že mnoho zdravotních problémů je způsobeno nebo zhoršeno chronicky zvýšeným nebo nadměrným dýcháním. Pomáhá nám dýchat převážně nosem.

35 Cold jóga je jeden ze způsobů otužování, kdy jedinec cvičí jógu venku v chladném počasí.

označili za „občanskou zodpovědnost“. (Terénní poznámky z 20. 12. 2020) Jedna z informátorek mi k nouzovému stavu řekla: „Nařízení respektuji, ale vláda by měla lidi podporovat, aby chodili do přírody, sportovat a aby se starali o své zdraví... takže by měla podporovat lidi i v otužování (Terénní poznámky z 23. 2. 2021) Z toho usuzuji, že na zdraví aktéři mého výzkumu nahlízejí i v rámci společenského prospěchu. Je pro ně důležité převzít odpovědnost za vlastní zdraví, i autorizace tohoto převzetí vládou. Popularitu zkoumané praxe interpretuji i prostřednictvím konceptu *rizikové společnosti*, ve které se upínáme ke svému zdraví, protože je nám prezentováno jako něco, nad čím můžeme mít kontrolu.

4.2.1.2 Estetická stránka zdraví

V této části práce se věnuji představě tělesného ideálu, která se váže na praxi otužování. Podle Luptonové (1995) se se zdravím pojí například úspěch. Tvrdí, že zdravého člověka si spojíme s úspěšným životem. (Lupton, 1995, str. 4) Představa tělesného ideálu je úzce spjata se zdravím. Různá fóra, blogy, obchody a uživatelé sociálních sítí hovoří o otužování jako o způsobu, jak získat mladistvý vzhled, štíhlé tělo, krásné vlasy i pleť: „*Otužování má pozitivní vliv na naše zdraví i krásu...pomáhá hubnout... zlepšuje stav pokožky i vlasů.*³⁶“, zní úryvek z článku o otužování na stránkách české drogerie Teta. Stejně tak i bulvární časopisy píšou o trendu otužování a informují nás, že i známé osobnosti díky otužování hubnou: „*Díky otužování a plavání ve studené vodě má nejlepší postavu za posledních 10 let,*³⁷“zní nadpis článku o tom, jak se české herečky otužují. I na sociálních sítích ve skupinách věnovaných otužování je otužování spojováno s hubnutím: „*Vystavování chladu je pro hubnutí mnohem účinnější a zdravější než cvičení... zrychluje totiž metabolismus 3x (někdy dokonce 5x).*“ (3. 2020, skupina Otužování) Otužování je prezentováno jako prostředek, kterým se jedinci mohou přiblížit tělesnému ideálu. Minimalizovat množství podkožního tuku je v dominantním diskurzu krásy považované za žádoucí a zdravé tělo je prezentováno jako vypracované a štíhlé. Kultivací těla otužováním se lze přiblížit tělu, které vypadá zdravě, a je tudíž považované za atraktivní.

36 KANTOROVÁ, J. (2020). *Otužování: pomůže i zhubnout!* In Teta drogerie. [cit. 3. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.tetadrogerie.cz/clanky/krasa/telo/otuzovani-pomuze-i-zhubnout>

37 ŠEFLOVÁ, S. (2021) *Díky otužování a plavání ve studené vodě má nejlepší postavu za posledních 10 let.* In Super.cz. [cit. 3. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.super.cz/743527-diky-otuzovani-a-plavani-ve-studene-vode-ma-nejlepsi-postavu-za-poslednich-10-let-eva-decastelo-zhubla-na-52-kilo.html>

„*K čemu je dobré otužování? Zhubnete a budete krásná*“³⁸ Diskurz zdraví normalizuje určitý ideál člověka, který je štíhlý, zdravý a má své tělo pod kontrolou, a tak zvládne i nepříjemný ponor do studené vody. Aktéři se otužují, protože to zapadá do společenské představy o tom, co je správné a žádoucí. Během nouzového stavu jsme také upozorňováni, že mnoho Čechů za této situace přibírá na váze. K této problematice se například vyjádřili České noviny, které v článku „*Češi při pandemii tloustnou, kouří a propadají depresi*“³⁹, píšou, že „*průměrně Češi za posledních sedm měsíců přibrali 6.5 kila.*“ O to více tak můžeme být motivováni k sebedisciplinaci, protože tlusté tělo je považováno za groteskní. Snaha mít nejen zdravé, ale i krásné tělo, je tedy součástí motivací k otužování.

4.3 Proměna zkušenosti těla

Výše jsem popsala způsoby disciplinace individuálního těla podle určitých norem. Jako stěžejní normativ, podle kterého účastníci výzkumu zacházejí s tělem, identifikuji normativ zdraví. Na základě analýzy dat také tvrdím, že praxe otužování má morální a estetické konotace. V této poslední kapitole se zaměřuji na to, jak aktéři reflektují proměnu zkušenosti těla, která se děje v souvislosti s disciplinací, a sleduji, jaký vliv to má na zacházení s tělem. Tato kapitola tak doplňuje bakalářskou práci o úroveň zažívání individuálního těla, kde jsem se inspirovala fenomenologickými přístupy. *Zkušenosti těla* mám na mysli pocity prožívání těla, které jsem zkoumala prostřednictvím jejich reflexe, a pojem *zacházení s tělem* se zde vztahuje ke každodenní praxi.

Vycházím z Murphyho díla „*Umlčené tělo*“ (Murphy, 2001), ve kterém autor popisuje, jak jeho ochrnutí ovlivnilo to, jak se k tělu vztahuje, ale i jeho každodenní zkušenost těla i sama sebe, stejně jako jeho sociální život. Murphy vychází z fenomenologie a říká, že naše tělo vytváří náš svět. Naše vnímání světa je podle Murphyho ovlivněno možnostmi našeho těla a tím, jak nám umožňuje (nebo znemožňuje) se ve světě pohybovat. (Murphy, 2001) Murphy (2001) tvrdí, že se změnou těla přišla i změna smýšlení o sobě

38 STOKLASOVÁ, R. (2017). *K čemu je dobré otužování? Zhubnete a budete krásná!* In dama.cz. [cit. 3. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.dama.cz/clanek/k-cemu-je-dobre-otuzovani-zhubnete-a-budete-krasna#part=1>

39 ČESKÁ TISKOVÁ KANCELÁŘ. (2020). *Češi při pandemii tloustnou, kouří a propadají depresi.* [cit. 5. 4. 2021]. Dostupné z: <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/cesi-pri-pandemii-tloustnou-kouri-a-propadaji-depresi/1958971>

samém a proměnil se i jeho psychický stav. Po ochrnutí těla se proměňuje i jeho každodennost. (Murphy, 2001, str. 75–114)

Aktéři se shodují v tom, že poté, co do svých životů zařadili pravidelné otužování, se jejich prožívání těla změnilo. Říkají, že „*od té doby, co do svého života zařadili metodu Wima Hofa, se cítí silnější a zdravější.*“ (Terénní poznámky z 24. 11. 2020) Sebedisciplinací ovlivnili svou tělesnou zkušenost, a to dále ovlivňuje to, jak s tělem zacházejí.

Nejdříve se podívám, jak proměna zkušenosti těla ovlivnila vztahování se aktérů k sobě samým. Účastníci tvrdí, že jim otužování „*dodává sebevědomí a dobrý pocit ze sebe.*“ (Terénní poznámky z 23. 2. 2021) „*Podle Kristýny je otužování prospěšné pro psychické zdraví. Když se překonáváme, tak máme pocit, že jsme něco dokázali – studená voda představuje výzvu, která vyžaduje odhodlání; když do vody vlezeme, je to úspěch a můžeme ze sebe mít dobrý pocit.*“ (Terénní poznámky z 24. 12. 2020) Dále reflektují, že „*i když je to v ledové vodě prvních pár sekund nepříjemné, stačí se uklidnit a dýchat, a nakonec jim otužování dává energii na zbytek dne.*“ (Terénní poznámky z 15. 12. 2020) Zmiňují i zvýšenou důvěru ve vlastní schopnosti: „*Měla jsem ve vodě pocit, že když zvládnou tohle, tak zvládnou cokoli, co budu chtít. Nabilo mě to optimismem a adrenalinem. Dodá to člověku dobrý pocit.*“ (Terénní poznámky z 23. 2. 2021) Podle Baartsové a Kryger Pedersenové KAM dodává lidem pocit kontroly a klidu. (Baarts, Kryger Pedersen, 2009) Tvrdí, že zdravé tělo a mysl implikují vítězství nad problematickými situacemi v rodině, v práci nebo ve společenském životě. (Tamtéž, str.725) Aktérům se prostřednictvím otužování mění vztah k sobě samým, to, jak zvládají stres, a tím i jejich vztah k okolí.

Kromě výše popsaných změn informanti často reflektovali, že jim praxe otužování poskytuje zpřítomnění okamžiku a zklidnění, které pak může trvat i po celý den: „*Ve vodě se mi automaticky spustí takový zajímavý stav klidu.*“ (Terénní poznámky z 23. 2. 2021). Když jsem se ptala, co jim otužování přináší, dostávalo se mi odpovědi jako: „*Nutnost být tady a teď, když jsem ve vodě – studená voda nás probudí a zpřítomní daný okamžik.*“ (Terénní poznámky z 24. 12.2020) Při otužování se, podle výpovědí, tělo dostává do diskomfortu a uvědomění si svého těla staví účastníci do popředí zkušenosti otužování: „*Když jsem došel do vody, tak jsem se soustředil jen na tělo a nic jiného jsem nevnímal.*“ (Terénní poznámky z 23. 2. 2021) Podle Murphyho „*nemoc ruší nedostatečné vědomí těla... tělo už není předmětem neuvědomovaného předpokladu, ale objektem vědomého myšlení.*“ (Murphy, 2001, str. 19) Tvrdí, že až s nemocí si začínáme uvědomovat tělo a jeho jednotlivé

části. (Tamtéž) Nemusí se však jednat o nemoc a bolest, o kterých píše Murphy. Ke zvědomění těla slouží i hraniční situace, jako je ponor do ledové vody. V ledové vodě tělo zažívá stres, a tím se tělo objevuje a zpřítomňuje. Filozof Drew Leder (podle Baarts, Kryger Pedersen, 2009) přišel s teorií *absenčního těla*. Jeho teorie je inspirovaná Merleau-Pontyho fenomenologií těla. Leder tvrdí, že nám tělo za normálních situací mizí z dohledu, absentuje. Když tělo funguje, jak si přejeme, tak mu příliš pozornosti nevěnujeme. (Baarts, Kryger Pedersen, 2009, str. 723) Podle Baartsové a Kryger Pedersenové (Tamtéž) uvědomění těla zvyšuje KAM, která upoutává pozornost na tělo a umožňuje jeho zpřítomnění. Částečně tímto vysvětlují popularitu KAM a to, proč se někteří lidé věnují KAM i přesto, že jejich těla fungují bez problémů – nechtějí přijít o tělesnou zkušenost. (Tamtéž, str. 274) Účastníci výzkumu jsou subjektivně zdraví a žádná nemoc je v každodenním životě neupozorňuje na jejich tělesnost. Jejich tělo je tak většinu dne absenční až do té doby, než se ponoří do ledové vody a chlad je upozorní na tělo a jeho jednotlivé části. Jak mi řekl jeden aktér: „*Celý den mi lítají myšlenky někde pryč a až ve vodě si uvědomuji tělo a všechny jeho části, na které přes den jinak vůbec nemyslím.*“ (Terénní poznámky z 15. 12. 2020) Podle Baartsové a Kryger Pedersenové zpřítomnění těla, které poskytuje KAM, je pro člověka určitým návodem k tomu, jak s tělem zacházet i mimo situaci praktikování KAM. Zpřítomnění těla jedinci pomáhá, aby si byl více vědom například svých nálad či množství energie, kterou má. A díky tomuto uvědomění pak může upravit své chování tak, aby jeho prožívání bylo více podle jeho představ. (Tamtéž, str. 724) Baartsová a Kryger Pedersenová zmiňují, že lidé často využívají KAM právě k tomu, aby se zbavili nemocí, které jsou spojené se stresem (Tamtéž, str. 720) Účastníci výzkumu zmiňovali, že když se ráno otužují, necítí po zbytek dne tolik stresu jako ve dnech, kdy se neotužují. Díky KAM si zpřítomňují tělo, jsou si vědomi, že jsou například v dlouhodobém stresu, a proto se otužují, aby se stresu zbavili, a získávají tak nad sebou větší kontrolu. Tvrdím tedy, že i otužování poskytuje zpřítomnění těla, díky kterému jedinec pak lépe naslouchá tělu a vědomě může učinit změny ve svém chování podle svých potřeb.

Nyní přejdu k tomu, jak proměna zkušenosti těla ovlivnila vztahování se k okolnímu prostředí a praxi aktérů. Aktéři často reflektují, že si v zimě doma méně topí a méně se oblékají do teplého oblečení.

„Dřív jsem se každou zimu bála, abych nenastydla, a navlékala jsem se do strašně moc vrstev, a když jsem si zapomněla třeba šálu, tak jsem se bála, abych například při čekání na

zastávce na tramvaj nenastydla. Ted' už v zimě oblíkání tolik nehrotím a často si tu šálu naschvál ani nevezmu, protože vím, že nenastydnu.“ (Terénní poznámky z 23. 2. 2021)

Když jsem jednou v prosinci jela v přetopené tramvaji, „*zahlédla jsem z okénka Vojtu, jak běží podél Vltavy ve sportovních kraťasech, v tričku a s batohem na zádech“* (Terénní poznámky z 15.12. 2020)

Jeden z aktérů chodí v zimě stanovat do přírody „*...rád se otužuji, pomáhá mi to lépe zvládat zimu, když chodím v zimě na túry do přírody a spíme venku.“* (Terénní poznámky z 19. 1. 2021)

Když jsem zjišťovala, jaké změny v prožívání aktéři reflektují, velice často se opakovala odpověď, že už se v zimě nebojí nastydnutí a že chlad pro ně přestal být „*strašákem*“. Chlad, který měl dříve pro informátory negativní konotace, pro ně získal nový rozměr. Změnil se jejich vztah k teplotě. Nejsou tak citliví vůči chladu jako předtím, než s otužováním začali: „*Není mi obecně už taková zima, jako mi bývala, nejsem tak zimomřivá“* (Terénní poznámky z 23. 2. 2021) V důsledku změny vztahu k teplotám se změnil i jejich vztah i k ročním obdobím.

Účastníci reflektují, že bývají méně nemocní. Jedna z aktérek se otužuje už roky s celou svojí rodinou a řekla mi, že poté, co se začali otužovat a praktikovat WHM, „*vidí velký rozdíl v tom, jak často jsou jako rodina nemocní, hlavně děti. Už je netrápí rýma a další nemoci tak často jako dříve, jsou silnější a zdravější.“* (Terénní poznámky z 24. 11.2020). Reflektují, že mají své zdraví ve svých rukou a nejsou jen obětí bacilů a virů. Jeden z aktérů mi popisoval, že *když na něj „něco leze“, tak dýchá více podle WHM, a tím se vyhne onemocnění.* (Terénní poznámky z 24. 11. 2020) Mění se tedy jejich vztah k okolí. Aktéři se již nevyhýbají chladu, naopak se mu vystavují a využívají ho ve svůj prospěch. Jsou vůči němu odolnější, a tak se mu mohou i více vystavovat. Praxe otužování tedy aktérům umožnila jinak interagovat s vnějším prostředím. Murphy (2001) popisuje, že se mu po onemocnění změnil způsob jeho vztahování se k okolnímu světu, včetně vztahů s předměty i prostorem. Ukazuje, že naše sociální realita je dána prožíváním těla. (Murphy, 2001) Účastníci výzkumu se začali cítit silnější a zdravější, což vedlo ke změně vztahu k okolním vlivům ve vztahu k proměně jejich zacházení s tělem.

V předchozích kapitolách jsem se věnovala tomu, že tělo je objektem disciplinačních mechanismů, zde ovšem identifikuji, že díky těmto normám tělo také získává určitou nezávislost. Účastníci výzkumu pracují na svém těle, disciplinují a vylepšují ho, aby bylo

zdravější a přibližovalo se normám. Aktéři jsou tedy závislí na normách – aby se cítili dobře, musí se přibližovat určitým normám – a také je dále reprodukují. Současně však disciplinace těla vede k tomu, že aktéři rozšiřují schopnosti svého těla (je zdravější, silnější a odolnější), a tělo tak získává určitou nezávislost vůči určitým aspektům prostředí. Například nejsou tak ovlivněni venkovní teplotou a zima je již neomezuje tolik jako předtím, než s otužováním začali, nemusí se jí už přizpůsobovat.

Otužování (ve smyslu KAM) tedy vede k jisté emancipaci aktérů od dominantně medicínských způsobů péče o zdraví a snaží se praktikujícím poskytnout kontrolu nad jejich zdravím. Současně však vede i k tomu, že jedinci se mnohem více monitorují a kontrolují. Aktéři na jednu stranu získávají určitou nezávislost, ovšem na druhou se více disciplinují, a v důsledku se tak vzdalují od nezávislosti, protože veškeré aspekty své každodennosti spojují se zdravím – spánek, pohyb, dýchání apod.

V této závěrečné kapitole empirické části jsem se zaměřila na proměnu zkušenosti těla a tuto proměnu jsem ukázala ve vztahu ke změně zacházení s tělem. Těla aktérů sílí, aktéři se cítí sebevědomější a zdravější, nezávislí na okolním prostředí – v zimě nepřetápí místnosti nebo chodí méně oblečení. Změnu prožívání těla reflektují i v tom, že si jsou svého těla více vědomí a také více důvěřují jeho schopnostem. Věnovala jsem se i zpřítomňování těla a na konci jsem interpretovala změnu zkušenosti těla v souvislosti s disciplinací a KAM.

5. ZÁVĚR

Záměrem mé práce bylo pohlédnout na aktuální trend praxe otužování prostřednictvím etnografie a pokusit se porozumět tomu, jak se aktéři výzkumu otužují, jaké jsou jejich prožitky a jaké významy jsou praxi otužování připisovány. Výzkumný problém jsem uchopila optikou sociokulturní antropologie a sociologie.

V teoretické části jsem se nejdříve zabývala tématem zdraví v kontextu společenských věd. Zaměřovala jsem se na vliv dominantního diskurzu zdraví, na imperativy zdraví a nekonvenční medicínu. Poté jsem popsala disciplinaci těla, dichotomické smýšlení o tělu a mysli a teoretickou část jsem uzavřela fenomenologickým pohledem na tělo a vztahem mezi diskurzem zdraví a prožíváním těla. Teoretická část jako celek tvoří pohled na tematizaci těla a zdraví v rámci antropologie a sociologie (zdraví a těla) s důrazem na sebedisciplinaci a normativ zdraví. V metodologické části jsem detailně představila postup svého výzkumu, povahu dat i to, jakými způsoby jsem zajistila etiku výzkumu.

V empirické části jsem etnografickým popisem uvedla prostředí, charakterizovala aktéry a skupinu jako celek a popsala průběh společného otužování. Poté jsem se věnovala významům praxe otužování. Zjistila jsem, že praxe otužování je formovaná normativem zdraví, který má silné morální a estetické konotace. Morální stránka zdraví vede k tomu, že aktéři považují za svou povinnost, jakožto zodpovědní a civilizovaní jedinci, pečovat o své zdraví což se z mého analytického hlediska děje skrze disciplinaci. Zdraví je také propojené s představou (estetického) tělesného ideálu a otužování je prezentováno jako prostředek, kterým se jedinci tomuto ideálu mohou přiblížit. Aktéři disciplinující se ke zdraví, se tak současně disciplinují do určité normy toho, jak má tělo vypadat. Na své tělo nahlíží a zachází s ním jako s objektem, vyžadující péči a disciplinaci. Dále jsem se věnovala tomu, jak praxe otužování aktérům proměňuje zkušenost těla. Zjistila jsem, že se aktérům změnil způsob vztahování se k okolí i k sobě samým a že tato proměna vedla i ke změně zacházení s tělem.

Člověk, jakožto součást kultury, je kulturou a jejími dominantními diskurzemi a normami bezesporu ovlivněn. Hlavním poznatkem této práce je, že se aktéři disciplinují proto, že péče o zdraví je součástí současných imperativů zdraví. Kultivují své tělo, protože zdravé tělo je vyžadované a považované za krásné. Praxe otužování je součástí praxí směřujících k přiblížení se civilizovanému tělu, které představuje ideál. Případně budoucí bádání v návaznosti na tuto práci by se mohlo zaměřit na další úrovně praxe otužování či rozvedení

již popsaných úrovní praxe. Také by se úrovně, na které jsem se zaměřovala, mohly zkoumat na jiných tělesných praktikách a sportech.

Zabývala jsem se tématem zdraví, které v současné pandemické době vystupuje do popředí. Pro postmoderní *rizikovou* společnost, ve které žijeme, je typická velká nejistota a tato nejistota v době pandemie ještě mnohonásobně narůstá. V současnosti je také kladen důraz na zdraví a na preventivní činnosti a otužování se pro mnohé stalo nástrojem k posílení imunitního systému. Otužování tak poskytuje člověku pocit kontroly nad vlastním zdravím a pocit klidu, po kterém v době pandemie onemocnění COVID-19 toužíme o to více.

6. BIBLIOGRAFIE

BAARTS, CH., KRYGER PEDERSEN, I. (2009). *Derivative benefits: exploring the body through complementary and alternative medicine*. In *Sociology of Health and Illness*. Vol. 31. No. 5. ISSN 0141–9889.

BÁRTLOVÁ, S. (2003). *Sociologie medicíny a zdravotnictví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.

BECKER, G. (2004). *Phenomenology of Health and Illness*. In *Encyclopedia of Medical Anthropology*. Kluwer Academic/Plenum Publishers. Ember, C., Ember, M. (eds.). ISBN 0-306-47754-8.

HAVELKOVÁ, H., VODÁKOVÁ, A. (2020). *Morálka*. In *Sociologická encyklopedie*. Sociologický ústav AV ČR, V. V. I. Nešpor, Z. (ed.). ISBN 978-80-7330-308-2.

HENDL, J. (2016). *Kvalitativní výzkum, základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0982-9.

HEŘMANSKÝ, M. (2019). *Kapitola 14: Zúčastněné pozorování*. In NOVOTNÁ, H., ŠPAČEK, O., ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ, M. eds. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK. ISBN: 978-80-7571-025-3. Str. 353–390.

HEŘMANSKÝ, M. (2019). *Kapitola 16: Analýza a interpretace dat v kvalitativním výzkumu*. In NOVOTNÁ, H., ŠPAČEK, O., ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ, M. eds. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK. ISBN: 978-80-7571-025-3. Str. 393-443.

KAŠČÁR, O., OBERTO VÁ, Z. (2012). *Školská etnografia tela, jej východiská, podoby a potenciály*. In *Český lid*, Vol. 1. No. 99.

KŘÍŽOVÁ, E. (2015). *Alternativní medicína v České republice*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-2498-3.

KŘÍŽOVÁ, E. (2004). *Alternativní medicína jako problém*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0754-9.

KONOPÁSEK, Z. (1997). [online]. *Co si počít s počítačem v kvalitativním výzkumu*. *Program Atlas/ti v akci*. Biograf 12: 106 odst. [cit. 1.2. 2021]. Dostupné z <http://www.biograf.org/>

- LUPTON, D. (2018). *Self-Tracking*. In *Information: Keywords*. Eds. Kennerly, M., Frederick, S., Abel, J. (eds.) Columbia University Press.
- LUPTON, D. (2009). *The Social Construction of Medicine and the Body*. In *Social Studies in Health and Medicine*. Sage Publications. ISBN 0 7619 5617 4.
- LUPTON, D. (1995). *The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body*. Sage Publications. ISBN 0 8039 7935.
- LUPTON, D. (2017). *Self-tracking, Health and Medicine*. In *Health Sociology Review*. ISSN 1446-1242.
- MURPHY, R. (2001). *Umlčené tělo*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN: 80-85850-98-2.
- NOVOTNÁ, H. (2019). *Kapitola 11: Kvalitativní strategie výzkumu*. In NOVOTNÁ, H., ŠPAČEK, O., ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ, M. eds. (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK. ISBN: 978-80-7571-025-3. str. 257-288.
- NOVOTNÁ, H. (2019). *Kapitola 12: Výběr vzorku a prostředí výzkumu*. In NOVOTNÁ, H., ŠPAČEK, O., ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ, M. eds. (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK. ISBN: 978-80-7571-025-3. str. 289–313.
- PARUSNIKOVÁ, Z. (2000). *Biomoc a kult zdraví*. In *Časopis Sociologického ústavu Slovenskej akadémie vied*. 32. ročník. Praha: Filosofický ústav AV ČR.
- SCHEPER-HUGHES, N., LOCK, M. (1987). *The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology*. *Medical Anthropology Quarterly*, New Series, Vol. 1. No. 1.
- SOUKUP, V. (2020). *Medicínská antropologie jako součást antropologického diskurzu*. *Anthropologia Integra: časopis pro obecnou antropologii a příbuzné obory*. Vol. 11. No. 1.
- WORDLS HEALTH ORGANIZATION. (2021). [online]. *Constitution*. [cit. 4. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- WORDLS HEALTH ORGANIZATION. (2021). [online]. *Health Promotion*. [cit. 4. 2. 2021]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1