

Příloha 1

Úryvky z rozhovorů

Mirek

1. **„Díváš se často do zrcadla? - No, docela jo. - A za jakým účelem, nebo proč? - Nevím, asi se rád vidím, nebo kontroluju, jestli je všechno v pohodě.“**

„Já se docela rád koukám do zrcadla. - Jo? - No. - A jaké to v tobě vyvolává pocity? - Nó, tak já se většinou nák šklebím, takže takový srandovní, no. - Je to příjemný? - Jo.“

„Někdy se třeba chovám tak, aby to vypadalo dobře jako z venku. Nebo třeba nějaký ty škleby, nebo tak, aby to prostě nevypadalo blbě. - Takže když se v tobě něco odehrává... - Tak to jako nedávám najevo, aby to nebylo vidět.“

2. **„Je to pro tebe snadný se nad tímhle tématem zamyslet? - Né. - Je to těžký? - No, je to pro mě takový, nó. Nerad takhle mluvím sám o sobě. - A jaké to vyvolává pocity? - No, já nevím, asi se o sobě stydím mluvit, nebo že mi to přijde blbý, že třeba si lidi myslej, že jsem pyšnej, nebo tak.“**

3. **Chvíli říká: „Rád se na sebe dívám a nic bych neměnil.“, „Nestydím se za tělo.“, „Svaly mám dobrý.“ a později: „Nerad mluvím sám o sobě, aby si lidi nemysleli, že jsem pyšnej.“**

„Nedávám si záležet, nechávám to tak, jak to jde.“ A po chvíli: „Dávám si záležet ve škole a před svou holkou“.

4. **„V tom písemném úkolu jsi mluvil k rukám - říkal jsi, že jsou výjimečně silné a svěží. Jako to? - No, já mívám po ránu takový náký oslabený ruce, že nedokážu zvednout hrnek a tak. - Že jsou takové nemotorné? - No, jako že nic nezvednu, že v nich není žádná síla a tak. - A tam jsi říkal, že jsou silný a svěží. - No, výjimečně se to stalo.“**

5. **„A je ti někdy úplně jedno, jak vypadáš? - Jo, někdy jo, když jsem někde s kámošema, tak je mi to jedno.“**

6. **„A kdy ti není jedno, jak vypadáš? - Třeba když jsem ve škole, tak nechci, abych vypadal blbě.“**

Jana

1. „Já hodně koukám po ostatních, abych se od nich tolik neodlišovala, a snažím se zapadnout.“
2. „Občas mi teda připadá, že mám hroznej obličej, že je v něm strašná spousta bedarů a tak. To mi jako trochu vadí někdy. Ale nevím, většinou je to fakt jako v pohodě. Dá se to hodně přizpůsobit tím, co si na sebe oblíknu.“
3. „**A dáváš si třeba někdy opravdu záležet, aby ti to slušelo?** - No, tak jako dávám. To jsou někdy takový situace, když třeba je tam člověk, na kterým mi nějak záleží, nebo když je tam kluk, kterej se mi líbí, tak prostě abych upoutala pozornost a zároveň jako nepůsobila nějak divně a tak.“

„Občas se sama strhám. Někdy jsem si udělala copánky. To mi jako nevadí. - **A proč takhle experimentuješ?** - Asi chci vyzkoušet, jak to bude vypadat. A přijde mi to zajímavý, jako že i ty ostatní by si toho mohli nějak všimnout. - **A snažíš se teda někdy na sobě schválně něco změnit?** - Občas jo. Občas mám takovou tendenci prostě najednou být něčím výstřednější. A víc jakoby tímhle na sebe upozornit.“

„Já se teda nesnažím být nějak výstřední tolik v té módě a snažím se zapadnout co nejlíp. Být taková normální prostě. Tak asi na ně (na ostatní) nezapůsobím tak rychle, že si mě spíš nevšimnou. Tím, že nepůsobím tolik odlišně.“

4. „Občas si i něco ušiju, sukni, nebo tak. Nebo ráda upravuju věci. - **A baví tě to?** - Jo. - **A ovlivňuje tě v tom nějak tvoje okolí?** - Tak hodně třeba inspirace a tak. Anebo podle toho jejich hodnocení.“
5. „Třeba občas hodně dlouho vybírám, co si obléct, protože prostě ty barvy se k sobě nějak nehodí. Mně už to trochu otravuje, protože si něco vezmu a ted' vidím, jak se to bije vyloženě, tak to je takový zbytečný zdržování si vzít něco jinýho a tak.“
6. „Záleží, pokud jsem ve skupině lidí, kteří to všechno vnímaj tak podobně, tak to vlastně je takový, že to neřešíme tolik a tak. A když přijdu někam, kde je to vyloženě jiný, tak buďto jsem na to upozorněná. A i se tam třeba cítím divně, když vidím, že ty lidi maj třeba na sobě něco jiného. - **A mohla bys popsát nějak konkrétně ten pocit?** - Tak trochu se stydím před nima. Hodně se soustředím na to, čím se liším a snažím se to zakrýt.“
7. „Já mám na svou podobu nějaký názor, tak vlastně vůbec nevím, co by řekli ostatní. Když třeba říkají o něčem, že mi to sluší a mně připadá, že mi to vyloženě nesluší, tak je to jakoby, jak se vidím já a ne, jak mě vidí ostatní.“

8. „*Já se tady budu dlouho zabývat tím, jestli teda vypadám dobře, nebo ne, a potom mi zase utečou jiné věci, které bych mnohem radši dělala místo toho. – Napadají tě nějaké konkrétní věci? – Nevím, třeba do školy.*“

„A přemýšlíš ráda o svém těle? - Mně to připadá trochu zbytečné, že prostě jsou věci, který jsou nad tím. A nad těmi přemýšlím radši, že jsou i zábavnější. Rozpítvávat, to jak vypadám, to ne.“

9. „*A jsou nějaké situace, kdy nad tělem přemýšlíš? - No, když třeba se vidím v tom zrcadle a tak. Anebo když mám víc šanci si ho uvědomit. - A to je třeba kdy? - Třeba když se o tom s někým bavím – o tom jak vypadám. Nebo i když hodnotím, jak vypadá někdo jiný. Pak ho srovnávám se sebou a tak.*“

Aleš

1. „*Všechno, co jsem dokázal - většinu těch mých úspěchů, tak asi díky tělu.*“
2. **Jeho reakce na otázku, jaké to pro něj je, když si z něj kluci dělají srandu, protože má hodně svalnaté nohy:** „*Nijaký, protože pak jim uteču. Jsou potom pomalý, třeba když jsme venku, tak mě nestíhají. Když jsme třeba na basketě a tak.*“
3. „*A že jako svalová hmota nabývá a to je docela dobrý. Dá se s tím dobře machrovat na holky.*“
4. „**Říkal jsi, že tvoje tělo je tvoje image.** – *No, reklama jakoby. - A co teda ta reklama o tobě říká?*
- *No, snažím se, aby říkala, že jsem sportovní typ, že jen tak nelením doma, že něco pro sebe dělám asi. Něco ke svému lepšímu zdraví a tak podobně.*“

„Já si myslím, že to spolu musí být v symbióze, aby to spolu spolupracovalo. Asi nemůže být nějaký zápasník v boxu, kterej má sto kilo, hromadu svalů a bude se chovat jako romantik, nebo ne romantik, ale manekýn. Prostě k tomu tělu odpovídá nějaká ta duše, ty myšlenky, který se spolu musej propojovat. Aby to bylo jako sehraný.“

5. „**Snažíš se pro ten vzhled ještě nějak?** - *Pro ten vzhled ne, myslím, že už ne. Já jsem se vším spokojenej.*“

„Já myslím, že sportovcům, nebo mně, se moc nehoní hlavou, jak vypadám, ale spíš se mi honí ten výsledek, aby byl co nejlepší. Ať stojí, co to stojí.“

„... takovou situaci si nedokážu představit, že bych se z ničeho nic zastavil před zrcadlem a začal se jako řešit. Nemám na to náh čas a ani mě to nezajímá. Od toho jsou jiný lidi, který to třeba

potom v létě řešej a tak podobně – u vody. Jako já řeším třeba holky, jak vypadaj v plavkách, tak holky třeba řešej mě.“

6. *„Jo, a když stojíš před tím zrcadlem, dokázal bys říct, co nevidíš? - Nevidím třeba tu bolest, tu dřinu, která byla před tím, tak tu nevidím. Už vidím hotovej výsledek.“*

Šárka

1. *„... někdy mám opravdu chuť něco změnit – ať už ve výkonu, nebo ve vzhledu, ale to asi každéj.“*

„V té tvé práci na mě působila taková nespokojenost. Vlastně jsi to nazvala dokonce „komplexy“ a mluvila jsi o tom, že je zároveň nechápeš. Proč mluvíš o komplexech? - Já mám třeba opravdu problém se svojí výškou. To mě hrozně štve. (...) Já měřím 172 centimetrů, což ještě není moc, ale třeba polovina mojí třídy je nižší než já. A mě to hrozně štve, protože když tancuju, tak to není vidět, ale když stojím, tak je pak strašnej rozdíl a člověk potom vypadá najednou hrozně velké a nemotornější a třeba je to trochu takovej hendikep, když třeba děláme zvedačky. Že kluci potom sáhnou po takový tý malý holce víc než po mně. (...) A taky nemůžu mít podpatky, když chodím s nějakýma klukama, který jsou nižší než já, což mě trošku štve. (...) – A ještě něčeho se ty komplexy týkají? – No, tak taková ta klasická obava dívek z váhy. Musím se trošku hlídat. Protože moji oba rodiče jsou obézní, moje starší sestra taky. Ale jako fakt obézní. A vlastně celá rodina zpátky a zpátky, kromě vychrtlé francouzské prababičky. Všichni to máme v genech. (...) A to moje povolání se úplně nedá dělat, kdybych vypadala jako moji rodiče. - Takže hodně kvůli těm tvým cílům? - No, ale nejenom. Taky, jak jsem říkala, mám ráda, když se na mě někdo občas podívá – jakože mi to sluší. To asi každá holka. Takže je to pro mě důležitý.“

2. *„A je to hrozně příjemnej pocit. Takovej úplně jiným způsobem, jako fakt. Jsem taková přesně takhle a nemusím se ani maličko vylepšovat, protože mě nezajímá, co si myslí támhleten strom.“*

3. *„... to publikum – vím že třeba když jsem tancovala ve studiu, tak tam bylo publikum jako takový paní, a ty mi byly ukradený, a vlastně to bylo spíš jak kdybych tancovala sama.“*

„... mám ráda, když se na mě někdo občas podívá – je to pro mě důležitý.“

„Záleží na reakcích okolí? – Určitě, záleží na vnější reflexi. Namalovat se, krásně si natočit vlasy a koukat se celej den do zrcadla, to by mě asi nebavilo.“

4. „Když je ten fyzickéj vztah spojenej s psychickým vztahem, tak se to pak odrazí na těle i na duši a je to úplně o něčem jiným. Třeba, jak jsme se bavily o tom podívání do zrcadla, tak to je pak úplně wáááw!“

„... mi přijde, když je někdo třeba zamilovanej, tak se to hrozně projeví na tom zevnějšku a úplně svítí a je krásnej tak o devadesát procent.“

5. „To má asi každej, že někdy má dobrej den, kdy ty části vypadaj fajn a v pohodě a někdy špatnej den a to pak se mi hrozně odrazí na chování. Třeba vím, že mám tady na čele velkéj pupínek, tak pak celý den řeším, že tam je.“

„Jsou dny, kdy to zase přijde a hrozně bych to chtěla změnit (výšku, barvu očí, velikost poprsí) a mám z toho deprese. Ale to jsou opravdu ty jednodenní depky, který má snad každej a holky, bych řekla, obzvlášť.“

6. „... k téhle škole to vysloveně patří – člověk je pořád připravenej něco dělat a ten spánek to akorát přeruší.“

Honza

1. „Začneme tím, že si představíš, že stojíš před zrcadlem, díváš se na sebe... A teď mi zkus říct, co vidíš. - Svoje tělo, protože já to vnímám dualisticky, to znamená, že do určité míry odděluju svoji duši, svoje myšlení, uvědomění si sebe sama od toho těla. Takže já vnímám bytost jako dvouhlavého dráčka, který má jednu hlavu tělo, jednu hlavu duši, ale dohromady to musí být spojený někým způsobem. Aby to spolu pracovalo.“

2. „A jak jsi byl vedený rodinou ve vztahu k tělu? - Že je to prostě boží dar, že je to chrám Ducha svatého, a že mám teda k němu přistupovat jakoby čistě. Čistě z toho..., z toho..., z toho... sexuálního hlediska.“

„Ale pokud to tělo po mně vyžaduje, abych udělal něco nemorálního, něco takového třeba týkající se takové té sexuální stránky, tak vlastně s ním vnitřně bojuju, protože jsem katolík a považuju tyhle věci za nemorální před svatbou.“

3. „Cítím se jako ve vězení. Cítím se v podstatě jako v kleci, protože mám hodně povinností a neměl bych čas každou chvíli někde randit, a tudíž zavřu teď ty dveře mít holku, a v důsledku toho pak duševně strádám. Takže jsem jakoby v té kleci těch povinností a nemůžu se z té klece dostat ven. A kdybych se z ní dostal ven, tak bych byl nešťastný, že jsem porušil tu klec, že jsem jí nějakým

způsobem rozbil, tím, že jsem nesplnil ty povinnosti. Ale pokud se z ní nedostanu ven, tak sem zase nešťastný, že jsem v té kleci. Takže v důsledku toho já teď nemám žádnou holku. Trápí mě to, ale jsem spoutaný tím časem. Takže proto ji teď nemůžu více méně hledat.“

„Takže taková ta vnitřní absence holky ve mně vyvolává něco, co bych chtěl uspokojit. - **Takže to je takový silný téma pro tebe?** - Hmm. - **Přemýšlíš nad tím často?** - Nó, každý den.“ (smích)

4. „...mám skutečně strach, že bych pak z nějakého předmětu vyletěl, když bych randil. Ale v létě mám v úmyslu určitě se pokusit si tu holku najít. Tam je volného času dost.“
5. „Kdybych vypadal jako lidská příšerka, tak by to asi nebyl moc hezký život, protože moc lidí by nebavilo se se mnou bavit.“
6. „A v důsledku toho, že jsem byl jakoby jiné, že jsem tak nák vybočil z davu – dav já úplně nenávidím, takovou tu stádovitost – tak mě za to oni nákým způsobem trestali. To znamená, že mě třeba osahávali..., což byl docela problém, protože pokud to bylo v uzavřený místnosti, v šatně třeba, tak nebylo moc kam prchat... A navíc, když to chce dělat pět lidí najednou třeba, nebo sedm lidí najednou, tak já nemám vůbec žádnou šanci. Když by takhle šel proti mně jeden člověk, tak nevím, tak si nák poradím s ním, protože to je jeden na jednoho. - **To muselo být hodně těžký pro tebe.** - Takže to bylo těžký jakoby psychicky. A proto odsuzují jakoukoli formu šikany a jakoukoli formu jednání, když si někdo dělá dobře, když druhému není dobře.“
7. „Mám zkrátka takový zkušenosti, že když jsem se snažil jednou v létě, to jsem si mohl dovolit, protože jsem nebyl v té kleci zrovna. Tak jsem se snažil najít si holku po inzerátu. Ale velice záhy mi napsala, že chce, aby to mezi námi zůstalo u kamarádství. To znamená, že jakoby jsem měl pocit, že si ode mě drží určitéj odstup. (...) Že třeba je to se mnou za chvíli přestane bavit, tak jdou pryč. (...) Pokud ta holka má takovýhle arogantní přístup, tak mě to demotivuje snažit se vůbec pochopit, jak ona uvažuje. Spíš to ve mně vyvolává takový jakoby trošičku vnitřní pocit vzteku. A ten pocit vzteku je určitým obalem a uvnitř toho obalu se skrývá jakoby určité trápení.“
8. „Mě třeba baví udělat si z koupelny takovou lázeň v podstatě, dát si plno horký vody a teď v tom půl hodiny ležet. Takže jakoby, jsou situace, kdy si na tom dám vyloženě záležet, ale většinou z takového pohledu, že je mi to příjemný, no.“

Iva

1. „**Tak začneme tím, že si zkusíš představit, že stojíš před zrcadlem a nikam nespěcháš, máš spoustu času a zkus mi říct, co vidíš.** - Samu sebe, jak vypadám. Můj vzhled prostě. Prostě je to pro mě zvláštní, protože já nevidím samu sebe. Jen v zrcadle. Takže je to takový zvláštní. Představuju si, že takhle nevypadám. Doufám... Prostě vím, že takhle vypadám, ale je to zvláštní. Že takhle mě vidí ostatní lidé. To je zvláštní. Nevím, jak to popsat. Prostě si připadám, že vypadám trochu jinak, než jsem. - **A jaké to je? Jaké jsou to pocity?** - Já se radši zrcadlu vyhýbám, protože můj vzhled se mi jako nelíbí.“
2. „**A co bys tam teda chtěla vidět v tom zrcadle?** - Někoho jiného prostě. Prostě filmovou hvězdu. Abych se trochu podobala. - **Vzhledem?** - Vzhledem. - **A mohla bys říct, jak taková hvězda vypadá?** - Já jsem nedávno viděla, když se doma kluci dívali na módní přehlídky. To u nás je běžný. Zdeňkovi je šestnáct a Radkovi je patnáct. Takže jsou v pubertálním věku. No a tam měla jedna... Byla to Číňanka, ale neměla takové ty čínské rysy, ale prostě byla hrozně moc pěkně napalovaná a měla vyšší nos. Což asi si transplantaci nechala udělat. Tak ta byla pěkná, tak té bych se chtěla podobat.“

„Jako mně vadí to, že mám moc malý nos. Tak jednou, až budou peníze, tak jako bych šla na tu chirurgii a nechala si trochu změnit nos. Jako ta modelka. To je jakoby můj sen.“
3. „**A uměla bys říct, co bys v tom zrcadle chtěla vidět?** - Určitě někoho jiného, než jsem já. Jako já si říkám, že je důležitější, jaká jsem, než jako vypadám. - **A cítíš nepříjemné pocity, když na sebe koukáš do zrcadla?** - Abych pravdu řekla, tak já se hrozně moc podobám mámě, a tudíž ono to souvisí s tím, že máma nás opustila a v rodině se toho hrozně moc stalo. A vždycky, když se něco stane, tak táta říká, že vypadám jako máma, takže ten vzhled mi vadí. Prostě já jsem já, a když se trochu podobám mámě, tak nejsem máma. (...) **A dá se s tím něco dělat?** - Myslím si, že ne, to už je ve mně. - **Trápí tě to?** - Trošičku ano. Že jako, když se něco stane, něco udělám špatně, tak táta vždycky řekne, že jsem mámino dítě. Já vím, že má na mě vztek, ale prostě mi to vadí. Prostě já jsem já, a i když se trochu podobám mámě, tak nejsem máma.“
4. „**A když se podíváš do zrcadla, tak co tě napadne?** - Že bych se měla trochu upravit. Že vypadám děsně.“
5. „**A dáváš si někdy vyloženě záležet na tom, aby ti to slušelo?** - Hm. - **A kdy?** - Prakticky když... Vždycky když jako jdu do školy a když jsem mezi lidmi. Vždycky když mám určitou osobu, abych na ni zapůsobila. - **A proč ti na tom záleží?** - Protože chci zapůsobit na tu určitou osobu. - **A mluvíš o nějaké konkrétní osobě?** - To je dost osobní! (nesouhlasně a káravě) Je to konkrétní osoba.“

Jonáš

1. *„Představ si, že se díváš do zrcadla, máš spoustu času, nikam nespěcháš a zkus mi říct, co vidíš. - To je docela těžký si představit, protože já se do zrcadla nekoukám. Ne moc často, natož abych se na sebe koukal nějakou dlouhou dobu. - **Tak ne dlouhou dobu. Prostě stojíš před zrcadlem a koukáš se.** - Pokud si mám něco představit, tak... Kdybych měl popsat, co vidím, tak... V zrcadle asi vidím.... spíš takovej průřez svým životem. Spíš než bych měl popisovat nějakou podobu, tak spíš průběh životem a vybavuje se mi... všechno, co jsem vlastně prožil, zažil, nebo co jsem dokázal. Než abych měl popisovat, koho vidím, nebo jestli se sobě líbí, nebo nelíbím.“*
2. *„Koho nevidím?..... Momentálně už nevidím to dítě, což mě docela děsí. Protože už vidím dospělého člověka - zodpovědného. Ne že bych takovej byl, ale spíš že budu muset být. Vzhledem k tomu věku. Nevidím to dítě bez nějakých povinností. To dítě s takovou tou svobodou, to už tam není. A to mě děsí na jednu stranu. Prostě vidím ten věk, ten pokrok. To, že už se budu muset starat více méně o sebe a nebudu moct nikam zalézt. A nebudu moct... A nikdo se o mě nebude starat. A už se budu muset starat sám, no. To je takový děsivý.“*
3. *„Ty otázky mě napadají normálně. To zrcadlo mě vlastně ujistí v tom, že už tam to dítě není, no. - **A jak tě to ujistí?** – Tak, na jednu stranu ten vzhled..., ta konstituce, ta postava. Že prostě mám devadesát kilo, metr osmdesát.“*
4. *„**A jaké to teda vyvolává pocity? Dokázal bys to nějak popsat?** - Tak především to, že už jsem odkázán sám na sebe v tom životě. S uspokojením nějakých svých základních potřeb. Když budu samozřejmě potřebovat pomoc, tak se můžu na rodinu obrátit. Ale v principu jsem víceméně soběstačný a někomu to trvá dýl, než se s tím smíří, někdo se s tím smíří hned, protože od mala už musí pracovat a musí se starat sám. A ne že bych se toho bál, ale přece jen je to nová situace. Nebo nová, možná v tom hraje roli i to, že studuji a že třeba jsem těma rodičema podporován. Já si myslím, že kdybych ted' skončil se školou, tak bych se o sebe postaral. Úplně v pohodě. Našel bych si nějakou práci a postaral bych se v tom životě o sebe. Ale tím, že vlastně jsem podporován a peníze si vydělávám, jen když potřebuji, tak tohleto možná vyvolává ty pocity, no. Protože vlastně ve svém věku mám ještě nějakou podporu od rodičů a nejsem odkázaný sám na sebe, takže proto mi to přijde zvláštní, no.“*
5. *„A já jsem nestíhal. Já jsem prostě sportoval od malička a nestíhal jsem. Chodil jsem na squash a nestíhal jsem. Balóny jsem nestíhal. Na fotbale jsem nestíhal. Nikde jsem nestíhal. A když jsem večer chodil spát a blbě se mi dejchalo třeba..., říkal jsem si, kdy to se mnou švihne. To jsem si opravdu říkal v té době. Několikrát se mi stalo, že jsem šel spát a nemohl jsem se pořádně nedechnout. A jednoho hezkýho dne jsem se probudil a řekl jsem si, že takhle to dál nejde.“*

6. „... jsem si dokázal, že nejsem nějaká podřadná existence, že něco dokážu. A že dokážu, co chci.“

„A jak je ti v tvém těle? Jak se v něm cítíš? - Momentálně se cítím dobře. Je to rozdíl, opravdu je to rozdíl. Myslím si, že můžu porovnávat. Se sto dvaceti kily a pětadesáti kily je to opravdu strašný rozdíl.“

7. „Já si myslím, že bych nechtěl vidět nikoho jiného. A co se týče vlastností, nějakých postojů, hodnot, tak si myslím, že bych nikoho jiného vidět nechtěl. Samozřejmě, že každé se může zlepšovat. Že nejsem dokonalejší, to určitě ne, to nikdo. Ale ty základní postoje, hodnoty, vlastnosti bych neměnil. Samozřejmě jsou tam drobnosti. Chtěl bych se naučit ještě víc jednat v klidu trochu. A to si myslím, že se mi poslední dobou taky daří. Když se něco děje a já vím, že jsem naštvanej, a že bych jednal unáhleně, tak radši odejdu, dám si pět minut a rozmyslím si to všechno. Ale jinak bych asi neměnil stav, no.“

8. „Když se vidím třeba v zrcadle, tak co mě zajímá... Že mě nezajímá, jestli jsem učesaný, mám suchou pleť, nebo hodně mastnou. To asi taky ne. Že mě nezajímá ta fyzická stránka – ta vnější, ale spíš ta vnitřní. Není to nic, že bych se vzhlížel v zrcadle.“

9. „Hlavně ta funkční anatomie a fyziologie je důležitá, protože myslím si, že my na to máme výborného profesora a on nám to dokáže vysvětlit úplně jednoduše – ne nějakými složitými termíny, to znamená, že on nám řekne, že pohyb působí na tělo jako takový lék. Že prostě, když se hýbu a dobře jím, tak se zpomaluje stárnutí. A řekne nám to takhle a neříká nějaký odborný termíny, aby z toho měl každé velkou hlavu. Říká to naprosto jednoduše a dobře vysvětluje, to znamená, že ten člověk si to od něj může vzít. A já si myslím, že si od něj beru hodně. Co se týče tohohle. (...) A hlavně se tím řídím - těmi zásadami, co on nám říká.“

10. „Jsem zdravý a to je nejdůležitější.“

„... když je tělo zdravý a když je očištěný od nějakých škodlivých látek, tak ta duše má možnost se rozvíjet.“

„... ta dnešní doba je taková, že si myslím, že ty lidi se spíš dívají na to, jak vypadají zevně a ne na to, jak to tělo slouží, jaký mají třeba štěstí, že jsou zdraví oproti těm ostatním.“

11. „Nejde o to, jak vypadám zevně, ale jak vypadá to tělo zevnitř. Protože to je hodně důležitý. – **Co to znamená, že vypadá nějak zevnitř?** - Prostě je zdravý. Není červavý. Já jsem to přirovnal k tomu jablku červavému, který může vypadat krásně, ale jsou tam červi. A potom jablko, které vypadá trochu opejskaně, ale ve vnitř je zdravý a nic mu není. Protože tohle je pro mě důležitější.“

12. **Jonáš říká, že oděv na člověka hodně řekne: „Tak co to řekne o tobě? - Tak já se snažím, aby o mě to oblečení... Já jsem ve své podstatě zvláštní - kdo dneska chodí na zkoušky v saku a kravatě. Že se držím nějakých těch konvencí. Já prostě na zkoušku nejdu jinak než v obleku, kravatě a v košili. To nikdo nechodí v dnešní době. (...) Já si myslím, že mě to odlišuje. Nechci splynout s davem. (...) Já si třeba myslím, že to slušné oblečení - to společenské říká něco o inteligenci člověka. O takové té obecné inteligenci.“**

Alena

1. *„Ale mně vadí ten pocit, že si ostatní o mně myslí, že jsem nějaká, já nevím... Že si na tebe jako lidi ukazují, nebo takhle.“*

„A taky mě zajímá, jak mě vnímají ostatní, že jo. Ne, že by mi na tom jako nějak extra záleželo, že bych přizpůsobovala svoje chování tomu, jak mě viděj...“

2. *„A jak teda vypadá ten model pro tebe? - Jako pro každého. Když si představíš model, tak si nepředstavíš takovou oplácanou ženskou, která je ošklivá. Tak si představíš takovou normální průměrně hezkou ženskou, která je hubená, má namakanou postavu, je se sebou spokojená, je úspěšná.“*

3. *„Koho bys tam chtěla vidět? (v zrcadle) - Tak jako já se sebou nemám žádný komplexy, takže já bych tam nechtěla vidět nikoho jiného. Tak samozřejmě, většina lidí by chtěla být trochu hubenější, že jo. Jako já s tím teď problém nemám a asi bych tam nikoho jiného vidět nechtěla.“*

„Jako já se sebou - se svým vzhledem - nemám problém.“

4. *„Proč jsem spokojená? Protože být nespokojená je takový jako mučení se navíc – je to zbytečný, ne? Mně přijde, že tady ty jako, ně komplexy, ale s něčím nebýt spokojená, to je takový, ne předškolácký, ale takový jako pubertální stavy v těch takovejch nejistějch letech, nebo jak to nazvat. Kde je jako hodně velkej vliv toho okolí a různějch těch reklam, jak tam jsou ty dokonalý ženský a já třeba vypadám jinak. Nebo ty máš třeba větší nos než ta ženská v tý telce. - A čím to je, že ti to je jedno? - Jako už na mě nemá takovej vliv to okolí.“*

5. *„Já nevím, když jdeš třeba někam sportovat a najednou si uvědomíš, že sis třeba neohlila nohy, jo. No, tak je to takový: 'Jé, proč jsem si nevzala dlouhý kalhoty?'. Protože tohle já fakt už řadím do takový tý fakt základní hygieny a takhle – aspoň ženský hygieny. Hmm, není to dobrej pocit, no.“*

Příloha 2

Ukázka krátkého písemného úkolu – Aleš

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

Mé tělo je něco jako moje „Druhé Já“, nejen tělesná schránka, ale i moje image, moje reklama. Mé tělo vždy promluví dříve, než vydám nějaké slovo. Mého těla se můžu ptát pořád dokola na to samé, aby mi aspoň napovědělo, ale ono nic.

Každé ráno se ptám svého těla, proč je den ode dne unavenější. Vždyť chodím celkem včas spát. Průměrně naspím 8,5 hodiny, ale pořád to nestačí. Jím jen samé dobré věci, sportuji 2x až 3x týdně. Prostě se starám, aby se mělo jako v bavlnce. Fyzicky slouží velmi dobře, ale když od něj chci něco z hlediska psychické podpory, neslouží.

Nestěžuji si na mé tělo, jsem za něj rád.

Ukázka krátkého písemného úkolu – Jana

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

Hmmmm... Zjistila jsem, že s tebou můžu mluvit... Co ti mám říkat? Proč se s tebou mám bavit? Myslím, že je to trochu zbytečné, co ty mi můžeš říci? Lepší by byl rozhovor s duší... Ne, blbost! Kdyby naše kultura nebyla tak dualistická, nepřemýšlela bych nad sebou jako nad tělem a duší. Já se chci zbavit těchto divných myšlenek. Vždyť lidé, kteří nejsou dualisté, nemusí hledat rovnováhu těla a duše a již ji našli, nebo ne? Těžko říct. Dualismus je v nás zachovaný od antiky a ta vlastně přináší mnoho inteligentních myšlenek. Navíc křesťanství je dualistické...

Ale asi nepotřebuješ poslouchat tyto podivné myšlenky, že? Těch už máš dost... Páteční tělocvik venku a setkání mládeže v Praze, včerejší seminář z baletu, veřejná přednáška a návštěva tanečnických a dnešní bohoslužba a biblické studium Ti asi daly dost zabrat... Je to vidět, nemůžu dát kapesník od nosu, pokud si do něj zrovna neliji vincentku. Ale to přece nejde všechno to sabotovat!!! Na víkend jsem měla poměrně dost práce, a co jsem zvládla? Nic... A teď se tu s tebou úplně zbytečně vykecávám... Otravuješ mě! Proč musím každý den trávit tolik času hygienou, převlékáním se, krmením tě a dopříváním ti odpočinku... Je to tak zbytečné žít obklopena hmotou... Co mi poskytuješ dobrého? V podstatě asi nic, ty umřeš, prožerou tě červi, rozpadneš se, to je správné. Pak budu mít „nové“ tělo, které je pro mě nyní naprosto nepředstavitelné a neznámé. Trochu by mě zajímalo, co tvořily atomy, ze kterých se skládám a co z nich vznikne. Třeba se to jednou dozvím...

Z jistého hlediska jsi vlastně docela zajímavé, ale moc tě neznám a asi ani nebudu. Medicína je těžká a asi by mě ani tolik nebavila.... Hmmmm... Nechce se mi rozebírat, jak funguješ, jediné, co k tomu mohu říci je, že dnes poměrně špatně, tak bude lepší jít spát...

Ukázka krátkého písemného úkolu – Šárka

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

Milé tělo! Chci se Ti omluvit za ten včerejšek... Fakt jsem neměla tolik jíst... úplně zbytečně... A navíc Tě obdivuju, že ses nezpěchovalo, když jsem do Tebe v deset večer ládovala ty mega porce kuřete po sečuánsku, jen abych udělala dojem na Radka. A to moc pálivý jídlo snesu... Slibuju, že zítra dostaneš jen ten dobrej mošt a hodně kávy. Ale zase si uvědom, že jsem Ti dneska dopřála dvacetiminutovou masáž tou odpornou mastičkou, aby se Ti uvolnily kyčelní svaly... Taky ti děkuju za Tvé výkony na pátečním tréninku. Božel! To je tak parádně živočišné, když se zahřeju a pak lítám po sále a tancuju na Jacsona... A ty záříš na celé kolo, potíš se, nevnímáš nic, co trápí

mozek nebo srdce a prostě si jedeš to svoje podle tlukotu srdce... Takže fakt si vážím, že se hecuješ k výkonům, abych stíhala rytmus a nevypadala jako idiot při piruetách...

Chápu, že včerejšek byl vůbec drsněj... Že jsem Ti nadávala, proč nemůžou být tvoje prsa A, místo C a proč nemůžeš mít o 10 cm méně, a proč nejsi tak o 5 kilo lehčí... Že třeba by nás pak Radek chtěl víc. Ale po dnešku to беру zpět. Včera se prostě zase projevíly komplexy... Nechápu, miliony holek jsou na tom vzhledově mnohem hůř jak já a kluci, až na Radka, by pro Tebe vraždili, moct si na tebe sáhnout, takové jaké jsi... A já brblám... Ale zaplat'pánbůh mi dneska napsal klučina, co miluje moje nedostatky, kterých si vlastně cením i já. Mezírka mezi zuby, krk, oči, vlasy, palce u nohou... A tak jsem si řekla: „Ty káčo, nevymýšlej, a bud vděčná!“

Obecně mi to připomnělo, jak jsem se bavila se Sandrou v pátek, že třeba ona by chtěla Tvoje prsa a já bych chtěla její. Příroda je prostě divná, ale my dva už jsme si vlastně na sebe celkem zvykli... A už stejně nic nezměníme. Takhle už spolu dožijeme... Dneska, když jsem byla u babičky, jsem si dost vážně uvědomila, že 173 cm budu mít ještě hodně dlouho a prostě líp je oželet podpatky, než mít artritidu, k níž, díky bohu, zatím nemáš sklony. Tedy kolena fakt válí! Oujééééé. Tělo moje, měla bych Ti udělat zase příští týden radost. Po všech stránkách, zasloužíš si odměnu... Dělam školu, ke které mě táhne srdce a ani jsem se tě neptala, co ty na to. Chřipku jsem přechodila a tys mlčelo.

Takže nožky, buďte jen, prosím, moje mozolovaté odřené nožky, které sice nejsou luxusně zhýčkané, ale tančí, běhají a chodí, jak já chci. Zuby, prosím, omluvte ty vpády čokolády a nekazte se. Pleti, probůh, co děláš??? Ten stres Ti za akné v „T-zóně“ fakt nestojí... Jo, a poslední dva díky jsou za ty dloooooouhé hodiny, co nespím, ale chlastám v Ztrátách a ty stejně vstaneš v půl osmé na anglinu, a taky že tenhle měsíc jsi nezlobilo při klasických „mých dnech“ -žádné migrény?! Ooo, čím jsem si to zasloužila? Povídám si se svým tělem... Ty vole, druhá fáze bude rozdvojená osobnost! ☺

P.S. Dneska jsem omdlela jen jednou... Opovaž se začít kolabovat jako loni! Ty modřiny ti za to fakt nestojí.

Ukázka krátkého písemného úkolu – Mirek

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

Ráno po probuzení ...

Tak co tělo? Vyspalo ses dobře? Nohy, jste stále bolavé? -Ano stále.

Tak to není dobré, a co ruce, jste ochablé jako každé ráno? - Ne, dnes jsme výjimečně svěží a silné.

Tak to jsem rád, nerad bych na sebe zase vylil hrnek od snídaně. A co vy, oči? Nepadlo vám tam zase něco? Nebo nějaké ty ospalky? - Ne, jsme čisté, akorát máme nutkavou potřebu se zavírat...

Uši podle všeho slyší dobře, nebo ne? - Ano, ale jsme trochu zanesené, vyčisti nás. - Ano hned jdu na to...

Orgány podle všeho pracují dobře, akorát už se zase ozývá močový měchýř..., ale to je u něj normální. Takhle mě zlobí každý den... Takže vše je, jak mám být, a já můžu jít...

Ukázka krátkého písemného úkolu – Jonáš

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

Tělo je můj přítel, bavím se s ním velmi často, téměř každý den. Náš rozhovor je většinou jednostranný, s tím že mluvím já k tělu, ovšem za poslední rok se stalo hned několikrát, že tělo mluvilo ke mně, a docela nahlas.

Jelikož mám blízký vztah ke sportu a studuji tělesnou výchovu, mé tělo dostává pořádně zabrat, já si to ovšem uvědomuji. Snažím se naopak chovat k němu slušně. Většinou každý večer, po několika hodinách sportu, se těla ptám, jestli je v pořádku, co potřebuje, jestli si chce odpočinout apod..

Neřeším moc nějaký svůj zevní vzhled, jelikož jsem vytížený školou a jinými povinnostmi. Navíc si uvědomuji, že důležitý je vnitřek. Stejně jako krásné jablko může být uvnitř červavé a jiné nemusí vypadat na první pohled nádherně, ale vydrží mnohem déle než to červavé. Samozřejmě, že se ráno snažím trochu upravit, abych nevypadal jako nějaký strašák na poli, ale primární to zajisté není. Spíše se snažím tělo zocelovat pohybem, správnou stravou a životosprávou, a tím vracet tělu jeho služby.

Většinou se bavíme o jeho hranicích, co vše zvládne, jestli není unavené... Je to důležité, protože loni jsme měli rozhovor - trval skoro celé prázdniny - a říkalo mi: „Necítím se dobře, mám porušenou část základů.“. Já na to nebral zřetel z počátku, ale později se to opakovalo - pořád mi říkalo, že je něco špatně, až nakonec jsem zjistil, že mám zlomenou kost v zápěstí, a přišel tak o rok aktivního života. Ted' už ho poslouchám, často si stěžuje, že ho bolí svaly, tak chodím do sauny a protahuji se, aby se svaly uvolnily. Říká mi, co chce za palivo, takže i jídelníček se řídí podle jeho potřeb. Dopřávám mu spánek, také koupele. Snažím se dělat vše, jak si tělo žádá, aby mi dlouho sloužilo a bylo co nejvíce zdravé.

Ukázka krátkého písemného úkolu – Alena

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

(Nikdy jsem si sama sebe nepředstavovala jako tělo a duši zvlášť.)

(Promiň, že to nebude stylově rozhovor, ale spíše myšlenky, myslím, že i ty budou plnit svůj účel.)

Tělo je pro mě nástrojem nebo pomůckou k vyjádření a získání všeho, co chci. Může být naprosto plnohodnotná duše, ale když není tělo, je duše jaksi beznohá a bezruká. Nemůže se vyjádřit, projevit, ani dát nějak najevo, že tu je. Co my víme, jestli neexistují nějaké duše bez těl, např. duše mrtvých, jestli neplují kolem nás a nehledají „nová“ - "jiná" těla do kterých by mohla vstoupit a znovu žít...?

!Tělo je způsob! Kdybych opravdu měla hovořit (pokud to já, zastupuju moji duši) s mým tělem, asi bych se ho zeptala, jestli se cítí být „ve své kůži“, jestli má pocit, že jím nemrhám a neopovrhují. I když mi ve skutečnosti na tom momentálně nezáleží. Přestože s ním nemám problémy, asi bych se na to stejně zeptala. Možná jen proto, abych slyšela to „ANO“.

Nejspíše by mě napadla i otázka, jestli by moje tělo nechtělo mít jinou duši. Jestli mu vyhovuje, tak jak to je. A taky, na kolik let do budoucna vidí svoji ZDRAVOU existenci, pokud tedy nezasáhne ručka osudu a nepřejede mě autobus, nebo něco podobného. =)

Z hlediska poznávání je to jiné, jelikož nejdříve poznáváme tělo a následně až duši. V poznávání je duše poněkud v pozadí, ale pro to správné poznání je také samozřejmě nezbytná.

*Jinak si myslím, že rozdělovat duši a tělo je dost **nemyslitelné**, jelikož **člověk není jenom duše, nebo jenom tělo, ale obé najednou. Jako je ničím tělo bez duše, tak je ničím duše bez těla.***

Ukázka krátkého písemného úkolu – Iva

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

Když se každé ráno podívám do zrcadla, vidím samu sebe, jaká jsem - spíš, co je na povrchu. Nevidím se, jaká jsem uvnitř. Zatoužím jako každý člověk po dokonalosti a kráse. Přála bych si, abych svůj vzhled změnila, aby byl jiný, abych byla o něco vyšší, měla sportovně vypracované tělo a můj obličej vypadal jako obličej hollywoodských hvězd. Ale pak se znovu podívám do zrcadla a myslí mi projede myšlenka, že tak, jak bych si přála, nikdy vypadat nebudu. Pousměju se, učešu se a řeknu si: „Vzhled není všechno, důležitější je, jaká jsem a jak mě vidí moji přátelé. Na vzhledu můžu zapracovat příště, aby se alespoň přiblížil mým vysněným idolům.“

Ukázka krátkého písemného úkolu – Honza

Představ si, že hovoříš se svým tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat...

„Co bys mi chtělo říct?“

„Proč mi nedáš víc spánku? Proč často nesnídáš?“

„Protože mi nejvíc záleží na titulu. Chci se za každou cenu stát inženýrem. Navíc věřím, že máš hodně dobrou imunitu a že dokážeš ponocování i občasné vynechání snídaně vydržet. Víc na tebe začnu dbát, až dokončím školu.“

„Copak to nechápeš? Já tě celý život nesu, sloužím ti. Mělo bych být pro tebe na prvním místě. A další otázka: proč nechodíš s holkou? Oba po tom přece velice prahneme.“

„Ano, máš naprostou pravdu, oba po tom prahneme. Já po stránce duchovní, ty po stránce tělesné. Ale jak jsem ti už říkal, nejvíc mi záleží na studiu. Abych dobře plnil své studijní povinnosti, musím tomu obětovat čas. To je ten pravý důvod, kvůli kterému teď nechodím s holkou. Neměl bych čas se jí naplno věnovat. Navíc bych asi nedokázal být zábavný, protože jsem unavený a moje starosti ze mě do určité míry dělají pesimistu.“

„Ale já už to moc dlouho nevydržím! Na střední jsi měl ve třídě málo holek, na vysoké je jich ve tvém ročníku taky docela málo. Copak nechápeš, že bez holky je ten život úplné peklo?“

„Chápu, ale co mám dělat? Možnost mít holku mi po studiích neuteče, ale možnost dokončit školu mám právě teď. Proč to nechápeš? Studium je z důvodu stresu větší peklo než dočasně nemít holku. Já přece netvrdím, že ji nebudu mít nikdy! Jenom tvrdím, že ji teď nějakou dobu mít nebudu. Ale nejpozději po dokončení studia ji začnu intenzivně hledat.“

„A teď ses dotkl dalšího tématu. Stres. Ze všeho se stresuješ. Nejsi náhodou blázen? Co kdybych z důvodu stresu dostalo infarkt? Po mojí smrti už bys studia nedokončil! Po mojí smrti už bys ze svých plánů nedokončil vůbec nic!“

„Já věřím, že neumřeš. Navíc tvoje smrt by pro mě znamenala probuzení do nového života.“

„Další věc. Proč se vůbec bráníš svým sexuálníím touhám? Copak nechápeš, že to potřebuju?“

„Chápu, ale naplňovat před svatbou svoje sexuální touhy je proti mým zásadám. Jsem totiž přesvědčen o tom, že je správné tě v tomto směru uspokojit až po svatbě. Tohle je přesně oblast, ve které s tebou bojuji. Ty po mě chceš něco, co je v rozporu s mými křesťanskými zásadami.“

„S tvými křesťanskými zásadami? Vždyť to můžeš kdykoliv vyznat u zpovědi. Ale já ti nikdy nedám pokoj! Každý den na tebe budu doléhat. Den ode dne to bude silnější. Čím déle vydržíš, tím intenzivněji na tebe budu působit. Bude pro tebe stále víc nesnesitelné! Já se nikdy nepřestanu ozývat!“

„Navíc - v otázce sexu jsem názoru, že by to mohlo pokazit budoucnost dané holky. Kdyby otěhotněla a neměla dokončená studia, pokazilo by jí to život (pokud by to dítě v průběhu těhotenství nezabila). Pokud bych se té holky ujal, taky bych neměl dokončená studia a to by pak pokazilo život i mě!“