

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta – Katedra psychologie



TO V ZRCADLE JSEM JÁ?

Diplomová práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Markéta Levínská, Ph.D.

Autorka:

Bc. Vlasta Radová

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a pouze s využitím literatury, kterou cituji a uvádím v seznamu.

V Praze dne

Vlasta Radová

.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Markétě Levínské, Ph.D. za odborné vedení a cenné podněty během zpracovávání této diplomové práce, mé rodině, která mi poskytla nezbytné psychické zázemí a mému Vítkovi za jeho trpělivost, podporu a sdílení.

Abstrakt česky

Krásné a zdravé tělo dnes indikuje šťastný a spokojený život, a to je důvod, proč je jím naše společnost přímo posedlá. Bylo přetvořeno v komerční objekt a hranice, jak je možné s ním manipulovat, se stále více posouvají. Paralelně s tím si mnozí lidé uvědomují, že dobré spojení s vlastním tělem je nezbytné pro tělesné a duševní zdraví. Jsou slyšet hlasy volající po prevenci zneužívání lidského těla a znevážení důstojnosti člověka. Objevují se různé druhy orientální filosofie, psychoterapeutických směrů zaměřených na tělo, nebo myšlenky psychosomatické medicíny, které se snaží trend, v němž tělo figuruje jako zboží, vyvážit.

Přes jejich úsilí se počet osob s narušeným vnímáním a prožíváním vlastního těla stále navyšuje. Nejčastějšími a ve společnosti často diskutovanými jsou poruchy příjmu potravy, které vážně ohrožují všechny oblasti života jednotlivce. Většina z nich se objevuje v období dospívání, a to je důvod, proč jsem se ve svém výzkumu zaměřila na mapování prožitků tělesnosti právě u adolescentů. Pro svou práci jsem se rozhodla použít metodu zakotvené teorie, tedy kvalitativní pojetí výzkumu. Hlavní výzkumnou sondou se staly polostrukturované rozhovory.

Teoretická část je tvořena filosoficko-historickým a sociálně-psychologickým pohledem, přes které je možné na tělo nazírat. V každém z nich bylo mou snahou vyzdvihnout vývojová specifika adolescentního věku vzhledem k dané problematice. Teoretickou část uzavírá kapitola čerpající z psychoanalytických teorií.

Práce přináší výsledky o tom, jakými cestami a na základě jakých mechanismů prožitkově mladí lidé pronikají do svého těla.

Abstract in English

A beautiful and healthy body now indicates a happy and contented life, and that is why our society is so obsessed by it. It was transformed into a commercial object, and the borders to which we can manipulate with it are pushed even further. At the same time, many people realize the necessity of cooperation with the body in order to reach a physical and mental health. Voices are heard calling for prevention of exploitation of human bodies and against the lowering of human dignity. We can see showing up different kinds of oriental philosophy, psychosomatic medicine or psychoterapeutic approaches targeted at the body, which are trying to outweigh the trends treating the body as a mere commodity.

In spite of those efforts, the number of people with impaired perception and experiencing of their own body is still growing. The most frequent and most discussed are the eating disorders, which endanger seriously all aspects of a person's life. Most of the disorders will develop during adolescence, and that is why in my research I focused on the mapping of corporal experience of young people. In my work I employed the grounded theory method, or a qualitative research. The main research method used is semi-structured interview.

The theoretical part consists of a philosophical historical and social psychological background, through which the human body is observed. My effort was to highlight the developmental specificities of the adolescent stage in relation to the subject matter. The theoretical part is concluded by a chapter dealing with psychoanalytic theories.

The thesis brings some results on which ways and based on which mechanisms young people understand and operate with their bodies.

Obsah

I.	ÚVOD	1
II.	Teoretická část	3
1.	Filosoficko-historický pohled (lidské tělo v průběhu dějin).....	4
1.1.	Pravěk (primitivní společenství).....	4
1.2.	Antika	5
1.2.1.	Hédonismus a epikureismus.....	6
1.2.2.	Kynismus.....	7
1.3.	Křesťanský středověk	7
1.4.	Novověk.....	9
1.5.	Současnost	10
2.	Sociálně psychologický pohled.....	14
2.1.	Tělesné sebepojetí.....	14
2.1.1.	Tělesné sebepojetí v období dospívání	15
2.2.	Sociální komunikace.....	16
2.2.1.	Neverbální komunikace	17
2.2.1.1.	Tělo jako původce sdělení.....	17
2.2.1.2.	Tělo jako příjemce sdělení	19
3.	Psychoanalýza a tělo	20
3.1.	Sexuální úchytky s důrazem na perverze ve vztahu k cíli.....	21
3.1.1.	Ukazovací pud.....	23
3.2.	Tři poruchy spočívající v nesprávném uspokojení pudu.....	24
3.2.1.	Stud	26
3.3.	Narcismus	28
3.4.	Pohled K. Horneyové na neurotickou osobnost	30
3.5.	Boj proti úzkosti v období dospívání.....	31
3.5.1.	Askese mladistvých.....	32
3.5.2.	Intelektualizace mladistvých.....	33
3.5.3.	Víra a náboženství.....	34
3.5.4.	Příslušnost k jiným formám náboženství	36

III. Praktická část	37
1. Záměr výzkumné sondy	38
2. Charakteristika výzkumného vzorku	38
3. Metody sběru empirických dat.....	39
4. Výchozí rámec pro obsahovou analýzu rozhovorů.....	40
4.1. Být v těle X nebýt v těle	40
4.2. Být v těle slastně.....	41
4.3. Být v těle skrz čtyři odpory bránící přirozeným (pudovým) tendencím člověka	42
4.3.1. Být v těle skrz stud.....	43
4.3.2. Být v těle skrz hnus/odpor.....	44
4.3.3. Být v těle skrz hrůzu/strach.....	44
4.3.4. Být v těle skrz bolest.....	44
4.4. Nebýt v těle bez uvědomění a reflektovaného prožitku tělesnosti	45
4.5. Nebýt v těle vědomě - vlivem somatopsychické depersonalizace	46
5. Obsahová analýza empirických dat.....	47
5.1. Mirek (16 let).....	47
5.2. Jana (16 let)	50
5.3. Aleš (17 let)	53
5.4. Šárka (17 let)	56
5.5. Honza (20 let)	60
5.6. Iva (20 let)	64
5.7. Jonáš (21 let).....	66
5.8. Alena (21 let).....	70
IV. Diskuse	73
V. Závěr	81
VI. Použitá literatura	83
VII. Přílohy	87

I. ÚVOD

To v zrcadle jsem já? To je to tělo, které je mojí součástí a které je neustále se mnou? Když se na něj dívám, je to zvláštní pocit, který mě svým způsobem fascinuje. Pokud se nad tělesností člověka zamýšlím, napadá mě, že přestože je tělo a jeho fyzický vzhled součástí nás samotných, můžeme jej pozorovat pouze z perspektivy druhého člověka, jakoby s odstupem. Náš vlastní obličej není možné spatřit, aniž bychom nepohlédli do zrcadla, výlohy, klidné hladiny, nebo očí druhého člověka. Pokud budeme chtít pozorovat svá gesta, pohyby či styl chůze, je to možné pouze s využitím moderních audiovizuálních zařízení. Zdá se, jakoby tělo bylo naší neoddělitelnou, velmi osobní a známou součástí, ale zároveň jakýmsi cizincem, který je nám spíše skrytý, přestože se od nás ani na okamžik nemůže vzdálit. Vlastní cizinec nás nikdy v průběhu života neopouští. Ať se děje cokoli, vše s námi velmi empaticky prožívá – pokud se smějeme, také on se směje, pokud jsme smutní a pláčeme, pláče s námi.

Podle Patočky není lidské tělo jen fyzický organismus, který osciluje mezi zdravím a nemocí a který má své fyzické potřeby (Patočka, 1995). Tělo je součástí Já a podle Jamesova pojetí i pro něj platí diferenciací na subjektivní a objektivní komponentu Já (James, 1990, s. 188). Tělem prožíváme svou skutečnost, proto splývá s naším Já - „*jsme tělo*“ a zároveň jej používáme jako prostředek (nástroj) realizace života - „*máme tělo*“.

Ve své diplomové práci, se budu zabývat vnímáním a prožíváním vlastního těla a vztahu k vlastní tělesnosti u adolescentů.¹ Podobné problematice jsem se věnovala již ve své bakalářské práci, která přinesla především informace o estetickém vnímání vlastního těla studentů gymnázia ve věku 17 let. V rámci

¹ Prožívání je dle Plhákové „*nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), který probíhá při různých stupních jasnosti vědomí, respektive bdělosti.*“ (Plháková, 2007, s. 45). Každý psychický zážitek má tři stránky: poznávací, citovou a motivační, neboť za hlavní tři složky prožívání jsou považovány rozum, city a vůle, přičemž v různých situacích může některá z nich více vystupovat do popředí. Předmětem prožívání může být vnější svět, vlastní mysl i vlastní tělo (Plháková, 2007). Ve svém zkoumání se budu zaměřovat především na citovou složku prožívání, ačkoli není možné ji od zbylých dvou oddělit.

bakalářské práce však nezbyl dostatečný prostor pro zmapování toho, jak mladí lidé své tělo prožívají. Na přechodu adolescence a rané dospělosti se cítí člověk ve svém těle „jako doma“, říká Erikson, a to v případě, že, ego, tělo a společnost odvedou dobře svou práci (Erikson, 1970, s. 170). Nyní si kladu za cíl své téma rozvinout a doplnit jej tímto směrem. Zajímá mě, co to znamená, pokud je člověk svém těle doma, nebo naopak není, a co jej z těla „tahá ven“.

Práci jsem rozdělila na dvě části – teoretickou a praktickou (výzkumnou). V teoretické části se pokusím nastínit hlavní okruhy, přes které je možné k tělu přistupovat a z jejichž perspektivy je možné tělo číst. Bude se jednat o filosoficko-historický a sociálně-psychologický pohled, přičemž v každém z nich se budu snažit vyzdvihnout vývojová specifika adolescentního věku vzhledem k dané problematice. Teoretickou část bude uzavírat kapitola čerpající z psychoanalytických teorií, neboť se ukázalo, že k otázkám týkajících se tělesnosti má psychoanalýza velmi blízký vztah. Praktická část se bude převážně věnovat mapování způsobů prožitku tělesnosti u osmi mladých lidí – čtyř na začátku období adolescence (ve věku 16 a 17 let) a čtyř na konci období adolescence (ve věku 20 a 21 let).

V anglické literatuře je výraz adolescence užíván jako označení pro období dospívání. V našem prostředí se adolescence společně s pubescencí vyděluje jako samostatná fáze celého období dospívání. Já se přidržím „naší“ terminologie.

Termíny „Id“, „Ego“, „Superego“ přinesl do psychologie zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud. V textu se je budu snažit užívat v původním významu: **Id/Ono** jako naprosto nevědomou provincií osobnosti, jíž vládne princip slasti a jejíž výhradní snahou je uspokojení pudových impulzů a snížení napětí, **Superego/Nadjá** jako svědomí - zastánce řádu, pravidel a toho, co se „má“ vzniklé zvnitřněním autorit - vládnoucí principem dokonalosti a **Ego/Já** jako výkonnou oblast psychiky, která se řídí principem reality a snaží se řešit konflikty Id, Superega a vnější reality.

Kompletní seznam použité literatury bude uveden na konci práce. Snažila jsem se čerpat především z primárních zdrojů, pouze v případě, byla-li určitá literatura nedostupná, výjimečně jsem použila citace daného autora „z druhé ruky“.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Filosoficko-historický pohled (lidské tělo v průběhu dějin)

Pojetí těla, včetně pojetí jeho krásy a ošklivosti je významně kulturně podmíněné a nemělo v historii statický charakter. Tělo má své dějiny a samo je jejich součástí, říká Le Goff a Truong ve své knize Tělo ve středověké kultuře. Přesto je historiky neustále a nezaslouženě opomíjeno. V historiografii totiž dlouho panovala představa, že tělo je záležitostí přírody a ne kultury. O čem jsou ale zjišťovaná fakta dokládající, jak se lidé dříve oblékali, jak umírali, co a jak jedli, jak pracovali, jak a po čem toužili, snili, čemu a jak se smáli nebo pro co plakali? Přece o těle (Le Goff a Truong, 2003).

Nyní se tento historický vývoj pokusím nastínit. V mém výkladu se bude prolínat filosofický pohled s estetickým nazíráním na lidské tělo, neboť to, jak byla v jednotlivých etapách krása pojímána, vhodně ilustruje způsob smýšlení tehdejších lidí. Dopředu je nutno upozornit, že budu sledovat pouze historický vývoj západního smýšlení. V mém výzkumném vzorku je sice jedna z dívek asijského původu (vietnamské národnosti), ale narodila se v Čechách a od malička vyrůstá v naší kultuře. Asijský pohled na tělesno a duševno je jistě svou odlišností od evropského velmi zajímavý, přesto si myslím, že není potřeba věnovat mu více prostoru.

1.1. Pravěk (primitivní společenství)

Naše kultura je schopná rozdělovat tělo a duši, tedy přemýšlet o nich jako o dvou samostatných entitách. Tak tomu ale nebylo odjakživa. V dávných dobách nebyla duše prožitkově odlišována. Lidské tělo představovalo nedílnou součást lidské existence a těšilo se zbožné úctě. Počet lidí byl nízký a délka života krátká, a proto byla žena a její plodnost vysoce ceněné, říká Mauer (Mauer in Fahrnerová, 2010). Vznikaly různé kulty, které uctívaly Velkou matku, či Matku zemi a které úzce souvisely s tělesností.

O představách pravěkých lidí se dovídáme z archeologických vykopávek, nebo pradávných nástěnných maleb. V případě, že byly zobrazovány ženy, ještě dlouho nebyla opěvována jejich krása, nýbrž plodnost a svrchovaná moc nad životem a smrtí. Důkazem je, že z počátku, při zobrazování jejich těl, byl kladen velký důraz na hrudník, boky a břicho, zatímco hlavy byly malé a anonymní, bez náznaku jakýchkoli rysů (Lipovetsky, 2000).

1.2. Antika

Rozdělení člověka na „duši“ a „tělo“ lze vysledovat od dob rané antiky, říká Komárek (Komárek, 2005). V té době byl velký důraz kladen na harmonii těla a duše, která nesla vznešený název „kalokagathia“. Do pojetí krásy nebyl zahrnován jen vnější vzhled člověka, ale i jeho vnitřní povahové rysy a rozhodně nedocházelo k uctívání jednoho a zatracování druhého (Lipovetsky, 2000). Avšak rozdílný pohled přinesl Platón. Ten se k tělu a smyslovému vnímání stavil dosti skepticky a dokonce jej nazýval „vězením duše“, která je v něm připoutává pomocí pudů a smyslů: „...*tělo vyrušuje a nenechává duši nabýti pravdy a moudrosti, kdykoli je s ním duše ve spolku.*“ (Platón, 1941, s. 25). Podle Platóna by filozofický život měl být co nejvíce vzdálen tělesnému, neboť právě tělesná žádostivost je zdrojem lidského utrpení: „...*pokud máme tělo a naše duše je smíšena s tímto zlem, nikdy nedosáhneme náležitě toho, po čem toužíme; a ten předmět naší touhy jest, jak tvrdíme, pravda. (...)* *Vždyť války a rozbroje a bitvy nezpůsobuje nic jiného než tělo a jeho žádosti.*“ (Platón, 1941, 26).

Naopak smířlivější přístup přináší Platónův žák Aristoteles, který říká, že tělo je formováno duší, která neexistuje jinak, než ve spojení s ním. Je jeho hybatelem a řídicím principem (Patočka, 1995). Tělo je formou duše, a proto se duše, podle Aristotela, neobejde bez těla. Toto dualistické pojetí bylo později převzato a rozvinuto křesťanstvím – tělo jako nositel duše, ale i nádoba hříchu. Jak bude níže rozvinuto, v křesťanství vzniká mezi tělem a duší nesmírné napětí.

O přístupu k tělu v antice vypovídá také to, jak v těchto dobách lidé chápali smysl svého života. Problematika smysluplnosti lidské existence není otázkou novou. Od chvíle, kdy byl člověk schopen uvažovat o sobě, tázal se po smyslu vlastního žití

a směřování. Zvláště pak v období největšího rozkvětu filosofie a jejích jednotlivých oborů, mezi něž patří také etika, se jednalo o otázku velmi častou a detailně studovanou. Pro naše účely jsou nejvíce inspirativní následující směry, přičemž ani jeden z nich nelze chápat za ten „jediný správný“, podle něhož bychom se měli řídit.

1.2.1. Hédonismus a epikureismus

Ve 4. století př. Kr. se rozšiřují filosofické myšlenky tzv. hédoniků, podle nichž jsou jedinou náplní života smyslové rozkoše a slasti. Řecké „hédoné“ lze chápat ve smyslu potěšení či slast (Machovec, 2006). „*Při tom se nikterak nezastírá, že jde o slasti a rozkoše, které mají velice blízko k tělesné stránce lidské bytosti – ať je jí jídlo, či pití, sex či pohyb, dobře se vyspat a 'dolce fa niente' - blaženě zahálet,*“ píše Křivohlavý (Křivohlavý, 2006, s. 121).

Ve 3. století př. Kr. vystoupil Epikúros, zakladatel velmi podobného filosofického přístupu - epikureismu, s učením, že člověk má hledat slasti nejen fyzické, ale i duchovní (Machovec, 2006). Svě stoupence soustředil ve své krásné zahradě obehnané vysokou zdí, která je měla izolovat od okolního světa zmítaného strachem, nenávistí a bolestí. Jeho cílem bylo uchránit se před jakýmkoli tělesným, ale i duševním strádáním, ale zároveň si uvědomoval, že pro dosažení dlouhodobého dobra je někdy důležité dokázat se vzdát krátkodobých slastí. Také odlišoval tzv. slasti mělké od slastí hlubokých či niterných. Ty viděl např. v prožívání krásy, v poznávání, ale i ve společenském životě a nacházení moudrosti (Křivohlavý, 2006). Podle něj by to měl být rozum, který slasti krotí, aby nepřerostly žádoucí míru (Machovec, 2006).

Machovec chápe oba přístupy jako konsumentké a podporující své stoupence v parazitismu. Od 1. století př. Kr. se podle něj stal epikureismus základem životních postojů značné části římské inteligence - „*od té doby jdou epikureismus a hédonismus ruku v ruce evropskými dějinami, byť vždy maskované za cokoli dobového*“ (Machovec, 2006, s. 170-171). Podle Křivohlavého by do souboru takto definovaných cílů dnes patřily radosti nenasytných konzumentů, jako jsou slasti, které přináší alkohol, neukojitelná touha po penězích, moci, drogách, nebo adrenalinových sportech. (Křivohlavý, 2006).

1.2.2. Kynismus

Kynikové – přívrženci dalšího filosofického směru naopak opovrhovali vymoženostmi civilizace a konvencemi běžného života. Přesycení rozkošemi pro ně nebylo tím pravým požitkem, a proto šli zcela opačným směrem: upřednostňovali skromnost a jednoduchost, snažili se vystačit si s minimem věcí a namísto zvyšování slasti se snažili oprostít se od jakýchkoli žádostí.

„Kynismu šlo o to najít spokojenost v tom, co máme; o nic dalšího neusilovat, stačit si sám a nepodléhat tomu, k čemu nás něco – jak z našeho nitra, tak z vnějšku – vybízí. Klasickým příkladem tohoto postoje k životu je 'totálně soběstačný a na celém světě rádoby zcela nezávislý' Diogénes žijící v sudu.“ (Křivohlavý, 2006, s. 122). Slovo „řádoby“ je z mého pohledu důležité. Jak dnes víme, člověk se člověkem stává teprve v lidském společenství. Pokud žije mezi lidmi, je utopické věřit, že by se dokázal jejich tlaku ubránit. Stejně tak je nesmyslné klást si za cíl zcela odolat vlastním tělesným impulzům. Přesto musím souhlasit s Machovcem, který říká, že kynismus je třeba ocenit v tom smyslu, že vedl lidi k vnitřní práci na sobě samém, pěstování sebekázně, soběstačnosti, odolnosti i nezdolnosti a tím k růstu osobnosti (Machovec in Křivohlavý, 2006).

1.3. Křesťanský středověk

Spolu se středověkem, po vítězství křesťanství ve 4. a 5. století, přichází revoluce do pojetí těla a tělesných praktik. Nikdy jindy nebyl vztah k tělesnosti tak rozporuplný a plný protikladů (Le Goff, Truong, 2003). Ve středověku je celý svět dílem božím, a protože Bůh je krásný a dokonalý, vše co stvořil k obrazu svému, je také krásné a dokonalé (Eco, 2007). Výjimku tvoří lidské tělo, k němuž se ve středověku rozvinul velmi paradoxní vztah. *„Prvotní hřích, pramen vši lidské bídy, který v Genezi figuruje jako hřích pýchy a výzva člověka vůči Bohu, se ve středověku mění v hřích sexuální. Tím, kdo na tuto změnu pojetí hříchu Adama a Evy nejvíc doplácí, je tělo.“* (Le Goff, 2006, s. 12). Na jednu stranu je tělo křesťanstvím potlačováno, na druhou stranu se ztělesněním Boha v Ježíši Kristu stává „chrámem Svatého Ducha“. *„Klérus tělesné praktiky potlačuje a zároveň je*

glorifikuje. Na jednu stranu každodenní život středověkého člověka drtí půst, na druhou rozpustile řadí masopust.“ (Le Goff, 2006, s. 27-28).

Je třeba zdůraznit, že přestože se vztah mezi duší a tělem stal nepřátelským, tělesné dění nebylo odděleno od duchovního významu. Tak se stalo až v období klasicismus s příchodem Descarta. *„Ve středověku neexistuje nemoc, která by se netýkala celé bytosti a nebyla symbolická“*, říká Le Goff a Truong. *„Malomocný člověk je prostě hříšník, který hledá, jak svou duši a tělo zbavit poskvrnění, a zvláště poskvrnění smilstvem. Trpící tělo malomocného je výrazem malomocenství duše. O malomocném se často soudí, že ho rodiče zplodili v některém z období, kdy je manželům soulož zakázána (o půstu, svátečních vigiliích apod.). Lepra je tak vlastně výplod hříchu, a to toho nejhoršího, sexuálního.“* (Le Goff, Truong, 2003 s. 80).

Středověk je obdobím velkého tělesného odříkání. *„Tělo je ve svých nejveřejnějších sociálních projevech, tak ve svých nejintimnějších radostech tvrdě potlačováno. Právě ve středověku zanikají po Řecích a Římanech zděděné lázně, mizí sport, dokonce i amfiteátry.“* (Le Goff, Truong, 2003, s. 33). Pod vlivem církevních otců vládne „ideál asketismu“. Zdůrazňují odříkání a zdrženlivost v jídle a někdy požadují i dobrovolné sebetřýznění. *„Tělesné umrtvování mohou po způsobu asketů pěstovat i zbožní laici (jako například ve 13. století francouzský král Svätý Ludvík): žíněné roucho, bičování, bdění, spaní na zemi...“* (Le Goff, Truong, 2003, s. 33).

Pod vlivem křesťanské ideologie dochází k výrazným změnám v náhledu na tělesný vzhled. Po celý středověk také trvá pevná tradice nepřátelství a podezřívavosti k ženskému vzhledu. *„V knize Genesis se sice o Evině kráse nic přesného neříká, nicméně lze se domnívat, že zlákat Adama na cestu hříchu se jí podařilo právě díky svým půvabům,“* říká Lipovetsky (Lipovetsky, 2000, s. 107). Stigmatizaci ženské krásy potvrzuje také středověké umění, které na některých freskách zobrazuje ďábla proměněného v krásnou dívku. Někdy je žena zachycena po boku odpudivých příšer, což má muže varovat před jejím smrtícím půvabem (Lipovetsky, 2000). Co se týká mužské krásy, *„modelem se stává postava Krista, který je symbolem skromnosti, utrpení a strádání.“* (Fialová, 2001, s. 62).

1.4. Novověk

Descartes, francouzský filosof rozdělil svět na dvě substance: „res cogitans“ (věc myslící - mysl) a „res extensa“ (věc rozprostřenou - tělo). Zní to nevinně, ale tímto dělením, velmi zásadně ovlivnil smýšlení novověku, neboť mezi tyto substance byl postupně vnesen absolutní protiklad: res extensa (tělo) nemá vliv na res cogitans (mysl) a naopak. Jejich spor vyřešil tím, že zavedl ještě třetí substanci, tou stal Bůh, který měl možnost (dle své příležitosti) obě předchozí substance propojovat. Od 17. století se postupně vzdalování těla a duše začíná stále více prohlubovat (přednáška Evropská myšlenková tradice prof. Hogenové z 18. 11. 2010).

Vraťme se ale na okamžik do období renesance. To se totiž vyznačuje obrodem antických ideálů, včetně náhledu na lidské tělo a jeho krásu. Na rozdíl od antiky se do popředí, jakožto nejvyšší zosobnění krásy, dostává žena. Firenzuola ve své Rozpravě o kráse dam (1548) píše: „*Krásná žena je nejkrásnější věc, jakou lze spatřit, a krása je nejohromnější dar, jaký Bůh kdy udělil lidskému tvorů.*“ (Firenzuola in Lipovetsky, 2000, s. 109). Vyobrazování ženského aktu dokonce získává převahu nad mužským. Neznamena to ovšem, že by estetický ideál muže v renesanci zcela vymizel (Lipovetsky, 2000).

Barokní styl se v 18. století částečně prolínal se stylem klasicistním a v pohledu na lidskou krásu se příliš nelišil od pojetí renesančního. „*Mezomorfní komponenta zobrazovaných postav možná ještě nabyla, avšak v zájmu zdůrazňované harmonie byla vyrovnána nárůstem svalové hmoty, především u mužů. U žen jednoznačně převládá důraz na ty části těla, které symbolizují reprodukční úlohu ženy, tedy na plnost a kulatost v oblasti břicha a pánve způsobenou velkým množstvím podkožního tuku.*“ (Fialová, 2001, s. 63). Tento trend představují korpulentní ženská těla, jaká maloval Rubens v 17. století, nebo Rembrandt van Rijn.

1.5. Současnost

S dvacátým stoletím přichází idealizace ženské štíhlosti. Gordon její nástup spatřuje ve výsledku úspěšné marketingové politiky módního průmyslu, ze kterého se stal standard kulturní krásy v bohatých průmyslových společnostech (Gordon in Grogan, 2000). Podle Lipovetského se až do konce devatenáctého století uctívání „krásného pohlaví“ odbývalo v jasně vymezeném společenském rámci. Estetické kráslicí praktiky nepřekračovaly meze bohaté a kultivované veřejnosti. Ideální normy byly do každodenního života široké veřejnosti ve velkém šířeny až s příchodem ženského tisku, reklamy, kina a módní fotografie. Do té doby patřil diskurs o ženské kráse do působnosti básníků, lékařů, romanopisců nebo do sféry tajného ženského šuškáni (Lipovetsky, 2000).

Již před 1. světovou válkou se dbalo na štíhlou linii. Ženy měly být pevné, vysoké a vzpřímené, ovšem ne křehké a zranitelné. Po 1. světové válce se začaly vytrácet „ženské tvary“, siluety se zploštily a celkové rysy nabyly chlapecké podoby. Příkladem je tzv. styl „Flapper“. K opětovnému návratu k plnějším tvarům došlo ve 30. a 40. letech, kdy byl zvláštní důraz kladen na velikost poprsí a odhalené nohy. Tento trend pokračoval i v 50. letech, kdy hollywoodský filmový a módní průmysl kladl důraz na velká ňadra společně s útlým pasem a štíhlýma nohama. Tento trend nejvíce ztělesňovala Marilyn Monroe (Grogan, 2000, s. 22). Kult štíhlosti zesílil zejména v 60. letech a nese se až do doby současné. Podle Groganové je nutné podotknout, že především 80. léta znamenala mírný obrat, neboť se prosazoval ideál štíhlého, ale zároveň svalnatějšího ženského těla (Grogan, 2000).

Štíhlost se postupně stala podmínkou výkonnosti, atraktivity a osobního štěstí. Naopak nadváha byla vnímána jako fyzicky neatraktivní a lidé ji spojovali s dalšími negativními vlastnostmi člověka (Grogan, 2000). Normy hmotnosti se začaly zpříšňovat. Tento trend trvá dodnes a je podporován hlasy lékařů, kteří dokazují dopad nadváhy na průměrný věk lidí. Člověk musí vážit méně, aby mohl být považován za zdravého a vitálního. Značný vliv na dnešní připoutanost žen k estetice štíhlosti má, podle G. Lipovetského, také velký pokrok v antikoncepčních metodách. Ženy mají nyní mnohem větší šanci plánovat si kariéru a mateřství. Založením rodiny se totiž cesta ke kráse částečně uzavírá (Lipovetsky, 2007).

V dnešní post-industriální společnosti došlo k významným společenským transformacím, které daly za vznik tzv. somatické společnosti. Ta se podle Turnera vyznačuje tím, že hlavní politické a morální problémy jsou v ní vyjadřovány prostřednictvím různých diskursů zabývajících se tělesností (Turner in Hamar, 2006). Vysledoval několik jejích hlavních symptomů:

1) Došlo k přetvoření těla v komerční objekt, což je podporováno rapidním technologickým vývojem, který má za následek narůst objemu volného času a míry konzumního chování. Krásné a zdravé tělo indikuje dobrý život

Podle Lipovetského přinesla dnešní „affluent society“ (společnost hojnosti) hlubokou proměnu způsobu života a mravů a nastolila tak nejen nový vztah, k druhým lidem, věcem a času, ale také zcela jiný vztah k sobě samému (včetně vlastního těla). Čím více jsou naše společnosti bohatší, tím více vyvstávají nové spotřební touhy (Lipovetsky, 2007).

2) Ve shodě s Faetherstonem se podle Turnera legitimizuje rozkoš a tělesný hédonismus. Tělo je stále intenzivněji osvobozováno od fyzické práce a každodenního tělesného výkonu. S disciplínou je dnešní hédonismus již zcela neslučitelný, říká Faetherstone (Faetherstone, 1991).

3) Navzdory významným demografickým proměnám a změnám věkové struktury je v naší kultuře jednoznačně odmítáno stárnoucí tělo. Dosažení ideálu krásy dnes představuje pro ženy i muže nesmírné úsilí, za které se platí (a to nejen penězi). V čem toto úsilí spočívá? Omezení, kontrola a pečlivý výběr výživy, tělesné cvičení, zeštíhlující přípravky, kosmetika všech druhů. Někteří lidé neváhají volit cestu estetické chirurgie.

4) Posouvají se hranice manipulovatelnosti s tělem a jeho limity, včetně představ o tom, co je ještě považováno za přirozené. To je způsobeno vlivem vývoje stále nových medicínských biotechnologií.

Krásnit se, líčit se a chtít zůstat mladá a hezká je v dnešní době povinností každé ženy, říká Lipovetsky (Lipovetsky, 2007). Kde jsou ony předsudky spojující užití líčidel s ženskou lží, neřestí a falší? *„Od počátku novověku se západní společnosti snažily o neomezené ovládnutí a technizaci reality. Tato logika dnes navázala spojení i s tělesným vzhledem. V nových zkrášlujících praktikách se nejedná o nic jiného než o pokus stát se 'pánem a vlastníkem' těla, opravit dílo přírody,*

zvítězit nad škodami napáchanými postupem času a nahradit přijaté tělo tělem zkonstruovaným.“ (Lipovetsky, 2007, s. 135). Souběžně se stále častěji objevují pocity vlastní méněcennosti, stud, nejistota a nenávisť k vlastnímu tělu. Mnozí autoři pokládají ženskou populaci ve vztahu k vlastnímu tělu za ohroženější (Smolak in Cash, Pruzinsky, 2002). Při běžném sledování televize si můžeme povšimnout, že reklamní tlak směřovaný na tělo je silněji vyvíjený na ženy, nežli na muže. Ženy jsou mediálnímu vlivu vystavované více, stvrzuje Lipovetsky a říká: *„Jistě, muži i ženy jsou ve stáří pokládáni za méně přitažlivé, avšak zhoršení vzhledu začíná u žen dříve než u mužů. Názory v této věci se příliš neliší: stáří a vrásky 'hoví' mužům, avšak ženskou svůdnost ubíjejí.*“ (Lipovetsky, 2007).

Je zřetelné, že z historického hlediska je krása muže v poslední etapě dějin značně v pozadí za krásou ženy, přestože mezi pohlavími došlo k určité demokratizaci. Hodnota mužské krásy nepopíratelně vzrostla, ale tradiční stabilita estetické nadřazenosti žen zůstala nenarušena (Lipovetský, 2007).

Dosavadní text stačí k obhajobě tvrzení, že v dnešní době je tělo považováno za materii – jakýsi „oděv“, který lze suverénně upravovat a „převlékat“ dle svobodné vůle subjektu. A v tom spočívá novodobá problematika dualismu.

Ve své knize Paradoxní štěstí Lipovetsky píše, že se v dnešní hyperkonzumní společnosti propojují dva hlavní rysy: dionýský a narcistní. Dionýsos, jako bůh radosti a hojnosti v jeho pojetí zastupuje požitkářského ducha a nabádá moderního člověka k tomu, aby se oddával prostým slastem a extatickým rozkoším „tady a teď“. Zároveň si autor klade otázku: je dnes vůbec možné užívat si neodolatelný hédonismus, když nás na každém kroku pronásledují hrozby a rizika? Svou prvotní myšlenku o převaze novodobého Dionýsa bere záhy zpět. Podle něj se nedá jasně říci, že by hédonismus „frčel na plné obrátky“, ale ani jej nelze popřít. Proto jej Lipovetský nazývá „umírněným hédonismem“. Vedle něho stále více nabývá na síle Narcis, kterého charakterizuje sebepéče a sebeláska. Hédonizace životního stylu se totiž zároveň rozvíjí na pozadí stále dramatičtějšího postoje k otázkám zdraví a hygieny. Člověk si ve skutečnosti neužívá okamžiku, ale neustále plánuje do budoucnosti a kontroluje vlastní tělo a jeho návyky. To nevede k intenzivnímu životu, ale k prevenci – s cílem prodloužit si věk. *„Na jedné straně stojí hédonistické výzvy, na straně druhé záplava informací o blížících se hrozbách;*

zde oslava okamžitých slastí, naproti pobídce k sebekontrolě, snížení nadváhy, odstranění excesů a ochraně před rizikovými faktory.“ (Lipovetsky, 2007, 265).

Další rozpor spočívá ve výkonovém zaměření moderní doby a jejími narcisticko-hédonistickými rysy. Je zvláště zřetelný, pokud se blíže podíváme na význam dnešního sportu. Prostřednictvím sportu se současná doba projevuje jako fascinovaná výzvami k překonávání, vášní zvítězit a maximalizací tělesných schopností. Je nutno vyhrát, vyniknout a jakýmkoli prostředky dosáhnout nejlepších výsledků. Tento trend se z oblasti vrcholového sportu přesouvá i do aktivit ve volném čase obyčejných lidí. Lipovetský říká, že posilovny, domácí tréninky a vůbec celý „body-bulding“ lze považovat za projevy nového narcismu – jiného, než o kterém byla doposud řeč. Tento obrozený narcismus je asketický - posedlý rekordy a svalstvem. Při sportu, jenž by měl být zábavou, se trpí (Lipovetsky, 2007).

Byla by však chyba tuto tendenci paušalizovat. Když jsem četla Lipovetského knihu, říkala jsem si: a co dnešní zábavní a adrenalinové sporty? Co tolik oblíbená jóga, pilates, ale také moderní zumba a další cvičební a relaxační metody, které staví na uvědomění si vlastního těla a radosti z pohybu? Také Lipovetský tuto oblast sportu neopomenul. Svě myšlenky znovu obrátil v další pasáži knihy a uvedl, že jistá část amatérských sportovců sice baží po svalnaté postavě a extréměch, ale to by nemělo zastřít hlavní tendenci ve vývoji soudobého sportu. Pro tu je naopak *„charakteristický ústup soutěživosti a zřetelná záliba ve svobodnějších a méně svazujících aktivitách.(...) Hypermoderní sportovec není posedlý úspěchy, jde mu především o to, aby byl fit a cítil se dobře, nebo lépe. Určující tu nejsou hodnoty heroismu, nýbrž rozptýlení, snaha udržet se při síle a dosáhnout vnitřní rovnováhy.* (Lipovetsky, 2007, 304-305). Hyperkonzumní společnost přináší mnoho přístupů a praktik, jejichž cílem je zajistit slast z pohody ve vlastním těle, z jeho vnímání a objevování a zaobírání se sebou samým. Vášně dnešního člověka jsou narcisticko-hédonistické, avšak chci upozornit, že narcistické rysy v člověku nevnímám jako čistě negativní. Jak vysvětlím v kapitole 3.3, za nežádoucí pokládám jak sebenenávist, tak extrémní narcismus. Zdravá míra sebelásky je z mého pohledu pro spokojený život nezbytná.

Na závěr Lipovetsky shrnuje své úvahy slovy: *„Hyperkonzumní společnost tedy sice přihlíží rozmachu ideologie a praxe sebepřekonání, ovšem daleko výrazněji uctívá vnímající tělo a ustavuje novou představu o spokojenosti, v níž se spojuje*

estetika a vnímavost, psychologie a existence. Odtud plyne, že současný individualismus nastavuje dvojí tvář: smyslovou i výkonnostní, narcistní i prométheovskou, estetickou i bulimickou. Jeho ztělesněním není ani Dionýsos, ani Superman, nýbrž Janus, bůh o dvou tvářích, Janus hybridní a hypermoderní, který do všech stran 'užitkovává' možnosti zpřístupnění oněmi dvěma klíčovými cíli moderní doby: výkonností a pozemským štěstím.“ (Lipovetsky, 2007, 315). Jak tedy nazvat dnešní dobu? Napadají mě slova jako „rozporuplná“ a „nepřehledná“ – tedy pro člověka (natož ještě nedospělého) velmi složitá.

2. Sociálně psychologický pohled

2.1. Tělesné sebepojetí

Sebepojetí je obecně chápáno jako celkový postoj k vlastní osobě, obraz sebe sama (svého já), který má podle Blatného kognitivní, emocionální a konativní (seberegulativní) prvky. Kognitivními prvky jsou např. sebepoznání nebo sebedefinování, emocionálními sebehodnocení nebo sebeúcta a konativními sebespazováním, sebeuplatnění apod. (Blatný, Plháková, 2003).

Sebepojetí se vyvíjí v průběhu socializace celý život. První informace o sobě samém získává dítě od svých nejbližších ve chvíli, kdy začne odlišovat „Já“ od „Nejá“. Postupně přibývají další zprávy z okolí, které mohou být někdy dokonce v rozporu s těmi dosavadními.

Podle Fialové, která se u nás nejvíce zabývá otázkou tělesného sebepojetí, je pravé sebepoznání a plné fungování jedince umožněno až ve chvíli, kdy přijímá sám sebe, což je znakem zralé a dobře fungující osobnosti. Teprve „*člověk se zdravým sebepojetím se stává aktivním a uvědomělým spolutvůrcem svého života*“ (Fialová, 2001, s. 36).

2.1.1. Tělesné sebepojetí v období dospívání

Starosti o svůj tělesný vzhled se začínají u mnoha dívek a chlapců objevovat již dlouho před obdobím dospívání. Do klíčové fáze formování se ale tělesné sebepojetí člověka dostává až v pubertě - tedy v období změn a hledání identity. Významnou roli v tom hrají postupné změny v somatické oblasti. Michalčáková říká: „*Tělesné proměny, spolu s vývojem sekundárních pohlavních znaků, znamenají pro dospívajícího náročnou situaci z hlediska adaptace; kritika či negativní hodnocení sociálního okolí mohou mít negativní dopad na sebehodnocení dospívajícího.*“ (Michalčáková, 2007).

Hodnocení vlastního vzhledu s sebou přináší četné úzkosti. Dospívající důkladně zkoumají svůj zevnějšek, porovnávají se s ostatními a snaží se co nejméně lišit. S tím se ale často dostává do sporu jejich zcela protichůdná tendence - být jiný a něčím zajímavý. Skarlantová říká, že na těchto dvou tendencích člověka (tendenci napodobovat ostatní a zároveň se od nich lišit) je založena celá móda. Napodobování, neboli „mimetismus“ tvoří most mezi individualitou jedince a kolektivem lidí, a má proto velkou společenskou závaznost. Dodává, že mimetická schopnost má u každého jedince různou intenzitu, přičemž zvláště výrazná je právě v době dospívání (Skarlantová, 2007).

Nespokojenost s vlastním tělem může v extrémních případech nabývat až bludného charakteru – tzv. dysmorfofobie, tedy chorobného strachu ze znetvoření. Dospívající na sobě nacházejí i ty nejnepatrnější odchylky a vady (příliš velký nos, příliš vlnité nebo rovné vlasy, malá prsa apod.) Podle DSM-IV je dysmorfofobie dnes označována moderním názvem jako „Body dysmorphic disorder“ (BDD). Typické je pro ni patologické zaujetí (posedlost) určitou tělesnou vadou, která je objektivně nepatrná, ale osoba je jí značně znepokojená, což způsobuje výraznou úzkost a poškození společenského i pracovního života (Perugi et al., 1997). Lidé, kteří touto poruchou trpí, mohou být nespokojeni s jednou, nebo s více tělesnými vlastnostmi, což se obvykle projevuje tím, že se své nedokonalosti snaží různými způsoby skrývat či maskovat (pomocí make-upu, oblečením, gesty apod.) a často se kompulzivně prohlížejí v zrcadlech. Tato porucha může dokonce vyvolat sebevražedné nebo autoakuační jednání (Phillips et al., 2006).

Přestože si starost o svůj tělesný vzhled činí v období dospívání dívky i chlapci, stejně jako v dospělé populaci výzkumy dokazují, že estetický diktát společnosti má výraznější dopad na tělesné sebehodnocení děvčat (Levine, Smolak in Cash, Pruzinsky, 2002). Wadden na základě svého zkoumání uvádí, že v životě dospívajících dívek představují starosti o postavu jednu z jejich nejdůležitějších obav (Wadden in Grogan, 2000). Celá řada autorů upozorňuje na riziko vzniku poruch příjmu potravy, které zvláště v západních společnostech nejvíce narůstají právě v období dospívání. Rodinné konflikty, snaha lišit se, společenský tlak na štíhlou postavu, první lásky, emocionální a sociální „nevyzrálost“, to vše přispívá k větší zranitelnosti dospívajícího člověka (Coleman, Hagell, 2007).

2.2. Sociální komunikace

Problematika sociální komunikace patří dnes k jedné z nejfrekventovanějších oblastí sociální psychologie. Podle Janouška se jedná o specifickou formou spojení mezi lidmi prostřednictvím předávání a přijímání významů (Janoušek, 2008). Za nositele těchto významů (základní stavební kameny informace sdělované při komunikaci) jsou pokládány „znaky“² (Čermák, 2001). Vytvářejí velmi široký systém, bez kterého by nebyla možná nejen mezilidská komunikace, ale také celkový vývoj společnosti. Znaky jsou všude – i tam, kde bychom je někdy zdaleka nehledali. Například lidské tělo je ve své existenci bezednou studnicí různých významů vyjadřovaných prostřednictvím znaků.

² Znak je obecně něco (tj. věc/forma) zastupující něco jiného. Užitím znaku se předává informace (Čermák, 2001). Skarlantová říká, že „srozumitelnost znaku je dána jeho jednoznačností“. Znamená to tedy, že znak se vztahuje k jedné sémantické rovině – odkazuje k jednomu specifickému významu, který je dán konvencí (Skarlantová, 2007, s. 10).

2.2.1. Neverbální komunikace

Tělesná komunikace je z pohledu sociální psychologie komunikací neverbální. Při neverbální komunikaci používáme k předávání a přijímání významů mimoslovních prostředků. Mezi takové prostředky můžeme zařadit výrazy obličeje, pohyby těla, jeho prostorové umístění, gesta, doteky, ale také neverbální aspekty řeči a celkové vzezření (Janoušek, 2008). Ve všech uvedených případech jsou jako komunikační prostředek využívány orgány těla.

Způsob vyjadřování těla předznamenává vnitřní já, myšlení, prožívání a cítění. Vološínová ve své bakalářské práci s názvem „Tělo jako znak kultury“ říká, že tělo je „němým vypravěčem“, nebo také „řečníkem beze slov“ (Vološínová, 2011). Já bych toto tvrzení poupravila. Z mého pohledu není tělo němé, ale má odlišný komunikační kód, kterým se vyjadřuje.

2.2.1.1. Tělo jako původce sdělení

Otázkou zůstává, jaké významy jsou neverbální komunikací - tělem - sdělovány. Zjednodušeně lze říci, že význam je tu po kognitivní stránce zpravidla názorný, smyslově vnímatelný, nikoli pojmový a abstraktní. Podle Janouška vyjadřuje neverbální komunikace nejčastěji emocionální stav – ať už záměrně, nebo nezáměrně (Janoušek, 2008). Tělem lze ale říci daleko více.

Podle Skarlantové je tělo a jeho vzhled, včetně toho, co si člověk obléká, znakem *jeho identity, společenské integrace, společenské role*, dále pak *znakem genderu, věku, hierarchie, diferenciaci města a venkova, statutu, idejí, zájmové aktivity* atd. (Skarlantová, 2007). Náš svět dělají srozumitelný také naše kritéria vkusu, která nám umožňují posuzovat nás samotné a druhé. To, jak člověk pečuje o své tělo, odráží jeho sociální příslušnost. Různé významy ale připisujeme také jednotlivým částem těla, jeho pozicím či gestům, nebo jeho funkcím. To vše je pevně napojeno na široké kulturní prostředí. Jak již bylo řečeno, symbolický význam³ měly

³ Symbol je znak, který je založený jen na konvenčním/arbitrálním vztahu, tedy zjednodušeně, na nulovém, nijak nemotivovaném vztahu (Čermák, 2001). Řecké *symbollein* znamenalo „smísit“ či „spojit“. „Symbol v sobě skrývá význam přesahující vlastní předmětnost spojeného. Vnější vzhled

v historii také různá onemocnění, nebo zdravotní postižení. Na mentálně postižené osoby se v době středověku například nahlíželo jako na „dřáblové děti“ a v jiném kulturním kontextu jako na „posly boží“. Tělesný symbolismus má zásadní význam pro pochopení moderní sociální struktury, kultury a osobnosti, říká McGuire (McGuire, 1990).

Záměrnost X nezáměrnost

Některé impresy vyvolává člověk v druhých záměrně, přičemž monitoruje účinek, který tím dosahuje. Cílevědomé využívání vlastního emocionálního stavu jako prostředků k vyvolání žádoucích dojmů u druhého člověka je, dle Janouška, zřejmě nejrozvinutější formou neverbální komunikace (Janoušek, 2008).

Mnohé dojmy v druhých lidech ale vyvoláváme zcela nezáměrně díky přirozeným a spontánním aktivitám těla, které podle Lowena vedou k sebevyjádření. Nerozlišuje mezi zcela běžnými úkony, například chůzí, nebo „rafinovanými“ procesy, jako je zpěv či tanec. Sebevyjádření podle něj není vědomou aktivitou, přestože si jej můžeme místy uvědomit. Takové uvědomování ale může naše sebevyjádření brzdit (Lowen, 2002). Z toho lze vysoudit, že nezáměrné sebevyjádření není nikdy nepravdivé – ve smyslu záměrnosti zkreslené výpovědi o sobě samém. Naopak vnější vzhled člověka – oděv, ale i další dekorace těla nemusí být vždy se svým nositelem v souladu. „Protože jde o vnější znak osobnosti, je možné ho vědomě změnit,“ říká Skarlantová (Skarlantová, 2007, s. 39). Jedinec o sobě často pomocí oděvu a svého tělesného vzezření posílá falešnou zprávu. Takto mate také svým projevem – gesty, výrazy v obličeji, hlasem atd.

Pro běžné fungování je podle Lowena nejlepší, pokud existuje správná rovnováha mezi spontaneitou a kontrolou ega. V takovém případě se impulz projeví nejúčinněji a stává se nezaměnitelným a individuálním. Samostatná spontaneita

symbolu ukazuje na jeho další význam (nebo řadu významů). Jestliže význam znaku můžeme přesně definovat, u symbolu je taková definice nemožná. Základ symbolu je v obrazném, metaforickém vyjádření skutečnosti.“ (Skarlantová, 2007, s. 11). Z toho vyplývá, že symbol není vázaný pouze na jednu významovou rovinu.

vymknutá kontrole přináší jen chaos a nepořádek. Druhý extrém vzniká, je-li spontaneita naopak příliš blokována. V takovém případě se energie hromadí a může si nečekaně prorazit cestu při jakémkoli jemném působení podnětu (Lowen, 2002).

Pokaždé, projevíme-li se podle svých představ, pocítíme slast. Ta není určená reakcemi okolí, ale okolí ji může posilovat, nebo snižovat podle toho, zda je jejich reakce pozitivní, nebo negativní. Lowen píše: *„Nemyslíme na druhé, když si zpíváme pod sprchou, a přece to přispívá k sebevyjádření. Je to pro nás příjemné a obšťastňuje nás to.“* (Lowen, 2002, s. 209). Zpěv, tanec, mluvení, nebo psaní jsou přirozeným způsobem sebevyjádření. Tyto projevy však ztrácí na přirozenosti, dělají-li se jako show – to znamená, že nezpíváme výlučně na základě spontánního impulsu, ale pro diváky. *„Vystupování v roli herce nám snad přinese určité sebeuspokojení, ale pokud je moment spontánnosti slabě vyjádřen, slast klesá. (...) Většina našeho jednání je určována spojením spontaneity a kontroly, přičemž kontrola slouží k zvětšení účinnosti a cílenosti jednání. Když jsou kontrola a spontaneita vzájemně vyrovnané, tak si nepřekážejí, ale doplňují se, je naše slast největší. V takových případech spolupracuje naše já a tělo: propůjčují našim pohybům vyrovnanost, jež se dá označit jako půvab a harmonie.“* (Lowen, 2002, s. 209-210).

2.2.1.2. Tělo jako příjemce sdělení

Každá doba a každé společenství má svůj ideál krásy, který je sdílen většinou populace, a ten zákonitě ovlivňuje subjektivní měřítka každého člověka. Posuzujeme-li zevnějšek druhé osoby, projevuje se naše tendence uplatňovat různá přesvědčení, předsudky a stereotypy, utvořené na základě minulé zkušenosti, říká Slaměník v rámci své kapitoly o atraktivitě. Na opačném pólu dimenze stojí proti atraktivitě neatraktivita (Slaměník, 2008).

Mnohé výzkumy ukazují, že fyzická atraktivita má významnou funkci při navazování interpersonálních vztahů. Lidé více touží po osobách fyzicky atraktivních, a pokud se je podaří kontaktovat, snaží se o další interakce (Slaměník, 2008). Není proto překvapivé, že obě pohlaví v dnešní době tolik dbají o svůj zevnějšek. Také můj výzkum pro bakalářskou práci potvrdil, že pro dívky i pro chlapce hraje v období dospívání tělesná krása významnou roli - především při

formování vlastního sebepojetí a při navazování interpersonálních (zvláště partnerských) vztahů.

3. Psychoanalýza a tělo

Proč jsem se rozhodla uzavřít teoretickou část právě kapitolou čerpající informace a inspiraci především z psychoanalytických koncepcí? Při interpretaci sebraných dat výzkumu jsem zjistila, že je to právě psychoanalýza, která má velmi blízký vztah k otázkám týkajících se tělesnosti. Dopodrobna rozpracovává problematiku pudů a sexuality a jejich vliv na život člověka, neboť sexualita je vždy prožívaná v těle a tělem. Do mého zkoumání se ale hodí také učení o neurózách a hysterii. Osoby trpící těmito poruchami si stěžovaly na četné somatické problémy, jež Freud u hysterických pacientů (zejména pacientek) nazýval tzv. tělesnými konverzemi (Freud, 1993, s. 221).

Čerpat budu z velké části z prvního a třetího eseje Freudova díla „Tři pojednání k teorii sexuality“, neboť jsou v něm z mého pohledu dobře zaznamenány základní principy psychoanalytické teorie. První esej se zabývá sexuálními úchylnkami – problematikou sexuální inverze (dnes homosexuality), dále pak různými druhy perverzí a neurotickými potížemi. V druhé eseji se věnuje infantilní sexualitě a v třetí jejími transformacemi v pubertě. Autor tímto dílem ukazuje, že úchylnky v dospělosti, tedy sexualita odchýlená od normy, je paralelou toho, co můžeme sledovat ve vývoji dětské sexuality.

Hned v úvodu se samozřejmě nabízí otázka, zda se vůbec věnovat tolik kritizovaným a v mnohém již dávno překonaným myšlenkám otce psychoanalýzy. Celá řada jeho objevů byla přece jen odhalena jako omyl a zastíněna novými teoriemi. Stejně jako Říčan, i já jsem názoru, že k Freudovým myšlenkám je potřeba přistupovat s respektem a velkou úctou. Není nutné chodit kolem jeho díla po špičkách, nebo ho odsunout do pozadí s pocitem, že již patří historii. „*Freud, to je především inspirace. Inspirují jeho pravdy i jeho omyly a zvláště jeho jedinečný styl myšlení, který vyrostl nejen z nadání génia, nýbrž i z úporného osobního zápasu.*“

(Říčan, 2007, s. 149). Je tedy důležité uvědomovat si dnešní limity jeho teorie a snažit se zohlednit modernější poznatky. Předem bych proto chtěla předznamenat, že jsem si jistě omezenosti a zastaralosti jeho pojetí vědoma. Některé koncepty se proto pokusím doplnit dalšími autory, kteří výchozí teorii později rozvíjeli a upravovali. Pro tyto účely jsem si zvolila dílo Freudové, Horneyové, Fromma a Flügela, který se podrobněji zabýval fenoménem studu.

I já se přikláním ke kritice přehnaného pansexualismu. Sám Freud se dostal do slepé uličky - nevěděl, kde sexualita končí a kde začíná. Sexuální totiž přestalo být genitální a velmi se rozšířilo. Byl přesvědčený, že člověk se světa zmocňuje výhradně erogenně – nikoli racionálně, ale prostřednictvím pudů a slastí (přednáška Vývojová psychologie: základy a aplikace doc. Miloše Kučery z 30. 9. 2010).

Neztotožňuji se s myšlenkou, že v lidském životě má vše na svědomí pohlavní pud - libido. Někdy je však velmi obtížné posoudit, co za určitým chováním člověka stojí. Předem proto upozorňuji, že v mém výzkumu nebude cílem rozlišovat, zda motivy konkrétního člověka jsou v danou chvíli výhradně sexuální, nebo čistě nesexuální. Bylo by jistě přínosem nalézt na tyto otázky odpovědi, ale z mého pohledu je to nemožné. Následující teorii chápu jako pouze jednu z možností výkladů lidského prožívání, smýšlení a chování.

3.1. Sexuální úchytky s důrazem na perverze ve vztahu k cíli

Proč se vůbec v rámci mého tématu věnovat sexuálním úchytkám? Odpověď je jednoduchá: Freud předpokládal, že i na nejnormálnějším sexuálním ději jsou patrné základy toho, co dalším rozvinutím vede k úchytkám – konkrétně k perverzím. A protože za sexuálními motivy stojí pudové tendence, mým hlavním zájmem v rámci této kapitoly je zejména téma dílčích pudů. Je jisté, že mladí lidé se v období dospívání potýkají s výkyvy hormonů, které probouzí jejich pudovou stránku. Takové stavy způsobují časté změny nálad a jsou zdrojem úzkosti. Pudy, afekty a tělo jsou z mého pohledu velmi pevně svázané.

Pud má podle Freuda čtyři základní složky. První z nich je **objekt** – představuje jej předmět či osoba, od nichž vychází pohlavní přitažlivost. Další složkou je **cíl** - činnost, kterou se pud realizuje a která má přivodit slast, čímž klesne napětí. Dále hovoří o **erogenní zóně** – o místě vzrušivosti, na němž se odehrává erotizace (např. oko, kůže, nebo pohlavní orgán) a o **síle dráždění (tzv. drunk)**, jehož povaha je kvantitativní. Jestliže se nahromadí, směřuje to k vybití a k opětovnému navození homeostázy (Freud, 1993).

Na základě těchto východisek Freud následně rozlišil **úchytky** ve vztahu **k objektu** a ve vztahu **k cíli**. Pro účely mého výzkumu zde není nutné věnovat prostor úchytkám ve vztahu k objektu. Více se naopak zaměřím na ty druhé – na úchytky ve vztahu k cíli. Ty jsou rozděleny na „*anatomické přestoupení oblastí těla určených pro pohlavní spojení*“ a na „*prodlévání při tzv. mezitímních praktikách*“.⁴

Za normální sexuální cíl v dospělosti bylo považováno výhradně spojení genitálií – soulož, ke které vedou mezitímní praktiky – ohmatávání a prohlížení. Ty stupňují vzrušení, které má vytrvat až do dosažení konečného sexuálního cíle. Velkou roli při nich hrají tzv. dílčí pudy. Mezi ně patří například pudy zmocňovací, agresivní, dívací, ukazovací, nebo sahací/hmatací. Freud je rozlišoval od hlavního sexuálního pudu, jehož energii nazýval libidem a považoval je za zcela normální a dokonce žádoucí. Kučera říká, že mezitímní praktiky nelze obejít, neboť jsou velmi důležité. V ideálním případě představují „přípravné kroky“, které vyšlou slast a ženou nás k uspokojení – ke koitu (přednáška Vývojová psychologie: základy a aplikace doc. Miloše Kučery ze 7. 10. 2010). Freud upozorňuje, že tímto jsou dány skutečnosti, které dovolují navázat perverze na normální sexuální život (Freud, 1993 s. 213).

Perverze mají s dílčími pudy mnoho společného, avšak za odchýlený vývoj můžeme považovat ten, při němž dojde k odštěpení, nebo zafixování. Mezi normálním sexuálním životem a chorobností přesto nelze udělat přesnou hranici.

⁴ Do první skupiny je řazeno: *přeceňování sexuálního objektu, sexuální použití sliznice úst* (rty jedné osoby jsou uvedeny v dotyk s genitáliemi druhé osoby), *sexuální použití řitního otvoru, význam jiných míst těla a nevhodná náhražka sexuálního objektu – fetišismus*. Do druhé skupiny patří: *výskyt nových záměrů, ohmatávání a prohlížení* (sem je řazen voyerismus a exhibicionismus) a poslední skupinu tvoří *sadismus a masochismus* (Freud, 1993, s. 213-219).

„Dennodenní zkušenost ukázala, že většina těchto překročení hranic, alespoň těch nevinnějších, je součástí sexuálního života zdravých lidí, která zřídka kdy chybí a je jimi také posuzována jako kterákoli jiná intimnost.“ (Freud, 1993, s. 219).

Za chorobné perverze, jsou označovány zejména ty, při nichž sexuální pud přemáhá čtyři tzv. odpory, které mají zabránit tomu, aby docházelo k podivným činnostem. Mezi tyto odpory patří **stud, hnus, hrůza a bolest**. *„Sexuální pud musí bojovat proti odporu jistých duševních mocností, z nichž nejzřetelněji vystupují stud a hnus. Budiž připuštěna domněnka, že tyto mocnosti jsou účastny na udržení pudu v hranicích, považovaných za normální a vyvinuly-li se v individuu dříve, než pud nabyl své plné síly, pak to byly pravděpodobně ony, které mu určily směr jeho vývoje.“ (Freud, 1993, s. 220).*

Druhým kritériem, podle něhož lze určit, zda se jedná u daného člověka o perverzi, či nikoli je její výlučnost a fixace. V takovém případě k pohlavnímu styku nedochází, neboť k vybití sexuální energie dojde dříve.

Pokud však vývoj pokračuje tak, jak má, v pubertě nachází člověk svůj sexuální objekt (přestává být zaměřený autoeroticky) a je mu dán nový sexuální cíl. K jeho dosažení potom spolupracují všechny dílčí pudy a erogenní oblasti se podřizují primátu genitální oblasti.

3.1.1. Ukazovací pud

Nyní bych se ráda zaměřila na dílčí pud ukazovací (exhibicionistické nutkání), neboť ten se u některých studentů ukázal jako důležitý pro prožitek vlastní tělesnosti. Dílčí pudy jsou spárované, přičemž jeden z nich bývá pasivní a druhý aktivní. Míra pasivity a aktivity je u daného člověka vyvinuta v různé míře. Pud ukazovací lze označit za aktivní, přičemž jeho protějškem je pasivní pud dívací ⁵

⁵ Podle Freuda se záliba v dívání stane perverzí, pokud se omezuje výlučně na genitálie, pokud se spojuje s přemáháním hnusu (voyerství: přihlížení funkcím vyměšovacím), anebo pokud potlačuje normální sexuální cíl, místo aby jej připravovala. Cílem exhibicionisty je se ukázat, nikoli kopulovat. Tito lidé, říká Freud, ukazují své genitálie, aby jim za to byly ukázány genitálie druhého člověka. Znamená to, že exhibicionista je vždy do určité míry voyérem. Podobně je tomu u sadismu - aktivní forma a masochismu - pasivní forma (Freud, 1993, s. 217-219).

(přednáška Vývojová psychologie: základy a aplikace doc. Miloše Kučery ze 7. 10. 2010).

Záliba v exhibici je do určité míry, podle mého názoru, vlastní nám všem a nejen ve smyslu ukazování nahého těla. Kahr říká: „Každý z nás zná mnoho způsobů, jak se před ostatními lidmi obnažit, možná méně skandálními způsoby. Jak například chápat vykrášenou herečku, která na jevišti vystavuje na obdiv své oblečené tělo? (...) Člověk si nemusí přímo sundávat kalhoty, aby byl považován za exhibicionistu, může také exhibicionistickým způsobem odhalit aspekty své povahy nebo osobního stylu. Může chlubit se obsah své mysli a předvádět své znalosti.“ (Kahr, 2002, s. 114-115). Pokud bych si vypůjčila termín „exhibicionismus“ užívaný v klinické praxi pro označení poruchy sexuální preference, je z předchozího možné vysoudit, že druhů exhibicionismu je více. Pro naše účely postačí rozlišení na exhibicionismus „tělesný“ a exhibicionismus „duševní“ - jako určitá forma odhalování aspektů své povahy (takto jsem si je sama pojmenovala).

V této souvislosti mě napadá hned několik otázek. *Jsou obě formy syceny stejnými zdroji?* Podle Freuda je tělesný exhibicionismus sycený výhradně sexuálně... *Není možné na duševní exhibicionismus nahlížet jako na sublimaci sexuálního?* *Jaké existují výklady etiologie těchto tendencí?* Protože by hledání odpovědí na mé otázky mohlo být námětem pro samostatnou práci, rozhodla jsem se ponechat toto téma otevřené. Pro naše účely postačí vědět, že v případě předvádění vlastního těla, se jedná o přirozenou pudovou tendenci ukazovat se.

3.2. Tři poruchy spočívající v nesprávném uspokojení pudu

Freud vymezuje tři skupiny lidí, u nichž dochází k nesprávnému uspokojování pudu. Jedná se o neurotické, hysterické a perverzní pacienty. K jejich výkladu nám pomůže, představíme-li si libido jako proud řeky. Perverzní osoby v sexuální oblasti nic netíží - proud libida bez problému plyne. Přestože dělají „podivné věci“ (např. týrají druhé, nechávají se týrat, nebo sledují milenecké páry v parku a ukazují se jim), dopřávají si jich, a to je také důvod, proč obvykle nemají

žádnou potřebu se léčit. Proto se o perverzii říká, že je „pozitivní“ (přednáška Vývojová psychologie: základy a aplikace doc. Miloše Kučery ze 7. 10. 2010).

Freudova čekárna bývala naopak zaplněna pacienty (spíše pacientkami) s neurózou, pod kterou lze zařadit také hysterii. Freud si jejich problémy vykládal tím, že u nich zásahem vnějšího prostředí dochází k přehrazení proudu, na základě čehož si nedovolí dělat to, k čemu jsou puzeni. Určitá bariera cenzury - morálka - nepustí proudění dál. V takovém případě dochází k vytěsnění do nevědomí, což ale problém neřeší, spíše naopak. Pád si svou cestu přesto najde, projeví se totiž v jiné transkribované podobě – v symptomu. U hysterie dochází dokonce k tzv. konverzi – přeměně v tělesný symptom. Symptomy jsou dle Freuda „sexuální činnosti nemocných“ – „*představují náhradu za snahy, které čerpají svou sílu z pramene sexuálního pudu*“ (Freud, 1993, s. 221). A to je důvod, proč je neuróza nazývána „negativem perverze“.

Často se stává, že k přehrazení proudu dojde zejména po pubertě pod tlakem požadavků normálního sexuálního života (u perverzních osob), nebo je-li libidu odepřeno uspokojení normální cestou (u normálních osob). V obou případech se proud přelije do ramen vedlejších – kolaterálních, která až doposud zůstávala prázdná. U osob, které by jinak byly normální, se tak může vytvořit perverze. Určitou roli v tom hraje právě prostředí, ale také osobní dispozice. „*Sexuální pud psychoneurotiků projevuje všechny odchylky, které jsme studovali jako varianty normálního a projevy chorobného sexuálního života.*“ (Freud, 1993, s. 222).

U hysterických pacientů lze vysledovat dva vlivy, které hrají roli při vzniku jejich onemocnění. Na jednu stranu jsou u nich abnormálně silné sexuální pudy a zároveň se jako velmi pevná vybuodovala také jejich zábrana. Proto „*pro osobu disponovanou k hysterii vznikne podnět k onemocnění tehdy, když pro ni se vši vážností vyvstanou reálné sexuální požadavky*“ (Freud, 1993, s. 221). Hysterické symptomy jsou tedy způsobené rozparem mezi dvěma podněty – chtěním a snahou podříditi se společenským omezením. Zde bych chtěla znovu upozornit, že pro účely mé práce není podstatné, nakolik se bude jednat o chtění sexuální povahy.

Dnes se již v klinické oblasti s diagnózou hysterie nesetkáme. Údajně se její hranice natolik rozšířily, že se stala jakýmsi „sběrným košem“ pro mnoho různých psychických poruch, čímž byla prakticky nepoužitelnou. Termín „neuróza“ a v extrémnějším případě „hysterie“ se do dnešního chápání převedl ve významu

puzení ke dvěma různým tendencím, které si navzájem odporují. Příkladem může být právě rozpor mezi tendencí zviditelnit a ukázat svou přitažlivost a tím, co v nás podporuje společnost – studem. Tento rozpor je dle Flügelova zákonitě obsažen v našem postoji k odívání. Oděvem se snažíme uspokojit dvě protichůdné tendence – na jedné straně je oděv prostředkem k zviditelnění našich půvabů, na druhé straně je prostředkem k zakrytí toho, za co se stydíme (Flügel, 1930). Obě zmíněné funkce naplňuje dnešní podprsenka – má za úkol prsa zdůraznit a zviditelnit a zároveň je zakrýt.

3.2.1. Stud

V předchozím textu jsem si definovala dvě formy odhalování - exhibicionismus tělesný a duševní. Flügel se zabýval studem jako inhibítozem, který nás nutí upustit od primitivních pudových tendencí ukazovat tělo. Funguje jako zábrana (slovy Freuda jako „odpor“), která exhibicionismus brzdí. Jakýkoli projev studu popisuje pomocí pěti kategorií. Čtyři z těchto kategorií představují vzájemné opozice (protiklady), přičemž jakýkoli projev studu se vždy vyznačuje právě jednou z těchto krajních opozic (Flügel, 1930). Nyní se blíže podívejme na jednotlivé kategorie, jak je představuje Flügel.

1) Inhibitor může být zaměřen proti sociální, nebo sexuální formě odhalování (člověk se stydí za své sexuální, nebo sociální motivy ukazování těla). Stud má za úkol zabránit sexuálně nevhodnému vystavování těla na veřejnosti, nebo nepřiměřenému oblečení vzhledem k společenské situaci. Oba prvky na nás působí zároveň a nelze jasně stanovit, který z nich má v danou chvíli převahu. Je známo, že se lidem často zdají sny o tom, že přišli na nějakou společenskou akci nevhodně oblečení. To svědčí o tom, jak nepříjemné pocity může přivodit podobná příhoda. Trapně se často cítí i lidé, kteří jsou oblečeni společensky, zatímco ostatní mají ležérní oděv. Do jaké míry je vhodné odhalovat tělo a při jakých příležitostech stanovuje kultura.

2) Inhibitor může být zaměřen proti tendenci ukazovat nahé tělo, nebo krásné šaty: V přírodních společenstvích není tak často vzbuzován stud samotnou nahotou. Lidé zde běžně chodí nahí a své zahanbení cítí ve chvíli, kdy jsou nuceni se zahalit. Naopak v západní kultuře došlo pádem řecko-římské civilizace

k postupnému zakrývání těla. Velký vliv na to mělo nepochybně křesťanství, které se snažilo od tělesnosti odpoutat pozornost tím, že ho zahalilo oděvem, a jakákoli tendence ho vystavovat, se stala nemravnou.

Stud v nás vzbuzuje také krásné či nezvyklé oblečení. Flügel uvádí příklad mladých dívek, které se styděly, když si poprvé oblékly večerní šaty, jež jim zakrývaly nohy. Na tento oděv nebyly zvyklé.

3) Inhibitor se může vztahovat k tendencím self, nebo k tendencím druhých osob: V některých situacích dokáže člověk sám posoudit, má-li se cítit zahanbený (za svůj oděv, nebo určitý nedostatek) a jeho pocity jsou na názoru druhých nezávislé. Naopak jindy mu více záleží na hodnocení okolí. Nevhodně oblečená osoba může v druhých vyvolat odpor či zhnusení, v případě manželů ale také žárlivost (např. jsou-li manželky vyzývavě oblečené a nadmíru přitahují pozornost ostatních mužů). Ženy některých východních civilizací, bývají drženy doma (skryté před očima cizích mužů) a pokud mají vyjít na veřejnost, jejich tělo je důkladně zahalené. Motivy cudnosti mají vliv na morální chování.

4) Cílem inhibitoru může být zabránění touze, nebo uspokojení (v sociálním, nebo sexuálním smyslu), nebo prevence či ochrana před znechucením, zahanbením a následným odmítnutím: Jde o to nevzbudit v druhých touhu, nebo znechucení, což samo o sobě přináší psychicky nepříjemnou situaci. Na jedné straně se člověk chce předvést a na druhé straně je v tom tlumen. Záleží na mnoha okolnostech, nakolik se studu podaří exhibicionistické tendence potlačit. Nepřekvapí nás, nakolik významnou roli hraje v celém procesu pocit vlastní spokojenosti se sebou samým. Flügel tvrdí, že pokud je člověk s vlastním vzhledem spokojený, spíše převládá tendence vystavovat vlastní tělo na obdiv.

Podle mého názoru lze na toto místo zařadit také hygienické zvyklosti, na které se v moderní době klade zvláštní důraz. Lidé (především ženy) si dnes úzkostlivě holí tělo a dbají o svou tělesnou vůni a čistotu právě proto, aby zabránily znechucení.

5) Inhibitor se může vztahovat k různým částem těla: Rozmanitost studu není jen kvantitativní, ale také kvalitativní. To znamená, že se nevztahuje jen na to, jak velkou část těla je povoleno odhalovat, nebo zvýrazňovat, ale také na to, které části smějí být prezentovány. Například v dnešní době ženy zcela bez problému ukazují své nohy. Přitom v poměrně nedávné historii bylo nejen nevhodné nohy

vystavovat, ale také o nich mluvit. Pro nohy se dokonce používaly jiné výrazy - často přejímané z cizího jazyka, neboť v dané společnosti neměl cizí výraz tak silnou citovou konotaci.

Ukazování jedné části těla bylo vždy doprovázeno razantní intolerancí jiné části těla. Dříve se například nosily honzíky, které měly zdůraznit dámě pozadí, ale sukně zakrývaly nohy. Dnes jsou nohy sice ukazovány, ale ženy usilují o co nejefektivnější zeštíhlení oblasti boků a hýždí.

Z mého pohledu lze uvedené kategorie vztáhnout do určité míry i k exhibicionismu duševnímu.

3.3. Narcismus

Do této doby byla řeč o osobách, které podle Freuda dospěly do fáze tzv. objektivního libida. V raném dětství žije dítě v jakémisi izolovaném vlastním světě, které Freud nazývá „obdobím primárního narcismu“. Je pro něj charakteristické „soustředění“ výhradně na svou osobu a na své potřeby. Trvá měsíce, než je schopno vnímat objekty, jakožto součást „Nejá“. Jeho projevy jsou plně v moci Id. Od prvopočátku jsou přítomny autoerotické pudy a ve chvíli, kdy se začíná vytvářet „Já“, je k němu libido zcela obráceno. Proto v této fázi hovoří o tzv. libidu jáském. Tento narcismus je přirozený, zdravý a charakteristický pro každého jedince v raném vývoji (Freud, 1993, s. 278).

S dalším vývojem a zkušenostmi přichází postupné objevování vnějšího světa, vyvíjí se vztahy k pečujícím osobám a dalším členům rodiny. Libido se postupně začíná obracet k vnějším objektům, proto se nazývá tzv. libidem objektivním (Freud, 1993, s. 279). Mezi libidem jáským a objektivním vládou antagonistické síly, proto, čím větší je jedno, tím chudší je druhé. Nejvyšší fáze, ke které může objektivní libido dospět, je podle Freuda, stav zamilovanosti, jež se projevuje vzdáním se vlastní osobnosti ve prospěch milovaného člověka. Za určitých okolností, z nichž nejdramatičtějším případem jsou duševní poruchy (např. schizofrenie), může dojít ke stažení libida z obsazených vnějších objektů a k opětovnému přiklonění libida k Já. Navzdory tomu, že Freud považuje narcismus

člověka za nesprávný a škodlivý, přiznává skutečnost, že do určité míry zůstává narcistický snad každý jedinec po celý život (Freud, 1993, s. 279-291).

S jeho teorií narcismu souhlasím jen do té míry, že u všech lidí můžeme hovořit o jakémisi vnitřním puzení k vlastnímu sebeobdivu a sebelásce. V dalších ohledech se však přikláním k tvrzení Fromma, který Freudovu teorii doplnil a v mnohém s ní nesouhlasil.

Fromm upozornil, že je třeba narcismu věnovat pozornost také v běžném životě u lidí duševně zdravých nebo u neurotických. Ve své publikaci „Umění milovat“ se zamýšlí nad pojmem „sebeláska“. Zatímco celá řada autorů pokládá sebelásku za sobeckou, hříšnou a neslučitelnou s láskou k druhým („kdo miluje sebe, nemůže milovat druhé“), Fromm je naopak jejím zastáncem. Odvolává se na již pradávno tradici a učení Starého zákona „miluj bližního svého jako sebe samého“. Tím implikuje, že již od nepaměti je láska v sebe sama samozřejmostí, nikoli sobeckostí a není správné oddělovat ji od lásky k druhým, ba dokonce je stavět proti sobě. Říká: *„Nejen jiní, ale také my sami jsme 'objektem' svých citů a názorů; náš postoj k jiným a sobě samým není jinak kontradiktorní, nýbrž je v podstatě konjunktivní. Vzhledem k našemu problému to znamená: láska k jiným a láska k sobě nejsou alternativy. Naopak, u všech těch, kteří jsou schopni milovat druhé, najde se i láskyplný postoj k sobě.“* (Fromm, 2008, s. 61). Narcismus je podle něho přirozenou součástí člověka, která se vyvíjí od narození, v rané fázi nekončí, ale přetrvává po celý život. Nedojde-li narcistická energie do stádia, kdy je neovladatelná, tedy není-li překročen rámec přirozenosti, nepokládá ho za patologii. Narcismus není sobeckostí, jak tvrdil Freud, ale naopak podmínkou pro lásku k druhým lidem. Má také důležitou biologickou funkci (Fromm, 2008).

Oba autoři se shodují v tom, že sobecký člověk není schopen lásky k druhým. Podle Freuda však z důvodu, že libido je natolik zaměřeno na vlastní osobu, že již nezbude libidozní energie na vnější objekty, podle Fromma naopak proto, že člověk není schopen milovat sebe sama, nebo se dokonce nenávidí. Nežádoucí je tedy jak sebenenávisť, tak narcismus v patologické (vystupňované) formě, říká Fromm (Fromm, 2008). S jeho pojetím narcismu se ztotožňuji i já. Jsem velkým zastáncem zdravé sebelásky - včetně lásky k vlastnímu tělu.

3.4. Pohled K. Horneyové na neurotickou osobnost

V klasické psychoanalýze mají své hluboké kořeny myšlenky Horneyové. Kromě toho byla tato autorka inspirovaná např. W. Jamesem, E. Frommem a mnoha dalšími osobnostmi z různých oborů. Ráda bych nyní stručně představila její náhled na neurotickou osobnost.

Horneyová zastává názor, že to, co je v lidských bytostech zdravé, se od nezdravého liší kvalitativně, nikoli kvantitativně. Touto myšlenkou se velmi odklání od pojetí většiny psychoanalytiků. Říká, že zdravé a neurotické procesy, přestože v nás působí současně, se řídí různými pravidly, míří k jiným cílům a jsou ve své podstatě ve vzájemném konfliktu (Horney, 2007).

Ve své teorii klade velký důraz nejen na náhodné individuální zkušenosti člověka jako zdroj neurózy, ale také na vliv konkrétních kulturních podmínek. *„Když si uvědomíme, jak velký vliv mají na neurózy kulturní podmínky, ustupují biologické a fyziologické podmínky, jež Freud považuje za příčinu neuróz, do pozadí. Vliv těchto faktorů by se měl brát v úvahu pouze tam, kde je podepřen nezvratnými důkazy.“* (Horney, 2007, s. 8).

Neurotická charakterová struktura je velmi složitá. Horneyová zavedla pojem „bazální úzkost“, jejíž zdroj je podle ní v dětství – v rodině, a to tam, kde se dítěti nedostává dostatek vřelosti a citu. Rodiče mu nejsou schopni zajistit dostatek bezpečí a spokojenosti kvůli jejich vlastní neuróze. K překonání nejistoty pak dítě užívá deset strategií, které Horneyová nazývá „neurotickými potřebami“⁶. Ústředním bodem neurózy je přehnaná potřeba soutěžit. V rozumné míře najdeme tyto potřeby u všech lidí. Lidé bez neurózy však flexibilně využívají všechny strategie dle situace, na rozdíl od neurotického člověka, který se naučí používat jen jednu dominantní (přednáška Teorie osobnosti doc. Lenky Hříbkové z 2. 12. 2010).

⁶ Patří sem např.: **potřeba lásky a souhlasu** - snaha být milován, citlivost na kritiku, přehnaná závislost na jiných, strach z opuštěnosti, **potřeba mít partnera (kontrolu)** - přehnaná závislost na jiných, strach z opuštěnosti, **potřeba úzké hranice života** - pořádek, spokojenost s málem, submise, **potřeba moci** - dominance, nesnese slabost, **potřeba využívat druhé** - hrůza z využívání sebe, **potřeba osobního obdivu** - přehnaná představa o sobě a své pozici a další.

Horneyová je přesvědčená, že „v naší kultuře jsou obsaženy určité typické problémy, které se mohou odrážet jako konflikty v životě každého člověka a které, pokud se nahromadí, mohou vést ke vzniku neuróz“ (Horney, 2007, s. 179). Popisuje hlavní trendy moderní kultury, které představují úrodnou půdu pro vznik neuróz: konkurence a rivalita, jako jeden z převažujících faktorů, potenciální nepřátelství, obavy nebo snížené sebevědomí. Ty všechny mají vliv na to, že se člověk cítí osamělý, i když má mnoho kontaktů s ostatními (Horney, 2007).

Horneyová se navíc rozumně ptá: Když si uvědomíme, že v každé neuróze jsou přítomné protichůdné tendence, které neurotik nedokáže usmířit, neexistují také zřejmé rozpory v kultuře, jež by se skrývaly za typickými neurotickými konflikty? (Horney, 2007). A jmenuje hlavní tři:

1. *Rozpor mezi soutěžením a úspěchem na jedné straně a bratrskou láskou a pokorou na druhé straně.*
2. *Rozpor mezi stimulací našich potřeb a skutečnou frustrací při jejich uspokojování. (Naše potřeby jsou neustále podněcovány prostředky, jako je reklama, ideál „jít s módou, „okázalá spotřeba“ apod., přičemž pro mnoho lidí je skutečné naplnění těchto potřeb úzce omezeno.)*
3. *Rozpor mezi údajnou svobodou a všemi jejími reálnými omezeními. (Člověk se při směřování vlastního osudu potácí mezi pocitem bezmezné moci a pocitem naprosté bezmoci.)*

Také ona zdůrazňuje, že není možné jasně rozlišit mezi neurotickým a normálním. „Zatímco normální člověk se dokáže vypořádat s potížemi, aniž by jeho osobnost utrpěla škodu, u neurotika jsou všechny konflikty natolik zesílené, že jakékoli uspokojivé řešení je nemožné.“ (Horney, 2007 s. 182).

3.5. Boj proti úzkosti v období dospívání

S úzkostí člověk nakládá různými způsoby a využívá všemožných copingových strategií, jak již ostatně napověděl předchozí text. Některé způsoby jsou pro adolescenty typické, proto bych se na ně chtěla nyní blíže zaměřit.

Freudová vymezuje tři hlavní bouřlivá období v lidském životě – infantilní periodu, období puberty a klimakterium. Podle ní v nich významnou roli hraje lidská sexualita a jejich podobnosti jsou dány zesílením libida – kvantitativním silovým

nepoměrem mezi Já a pudem. V těchto etapách stojí proti poměrně silnému Ono relativně slabé Já (Freud, 2005).

Sílení pudových požadavků v pubertě vede nepřímo také k maximalizaci snah individua je zvládnout. V pubertě se podle ní zesilují především dva obranné postoje Já vůči pudovému životu: askese mladistvých a jejich intelektualita. Je v nich ale skryté určité nebezpečí – tyto mechanismy se mohou rozvinout až k chorobnému charakteru (Freud, 2005).

3.5.1. Askese mladistvých

Autorka si u mladistvých všímá nejen pudových výstřelků a náhlých průlomů pudů, ale také zcela protikladného postoje – nepřátelství proti pudům. Říká: „*Svou podobou a rozměry se podobá spíše postoji k pudům, s nímž se setkáváme u asketů motivovaných náboženským fanatismem.*“ (Freud, 2005, s. 104). Tento postoj popisuje jako kvalitativně odlišný od neurotických symptomů. Při neuróze je odmítání pudů a jejich vytěšňování vždy spojeno s druhem pudu a jeho kvalitou, u mladistvých se však odmítání rozšiřuje více či méně na celý život. „*Zdá se, že se mladí v takovéto asketické fázi neobávají kvality pudu, nýbrž jeho kvantity. Jejich nedůvěra vůči požitku je všeobecná. (...) Má takovou povahu, že se z počátku, kdy se týká skutečných pudových přání, může přenášet i na ty nejběžnější tělesné potřeby.*“ (Freud, 2005, s. 104). Úlohou této askese je každopádně udržet prostým zákazem Ono v mezích.

Od neurotických osobností odlišuje mladistvé také to, že při jejich odmítání si nedopřávají jakéhokoli jiného náhradního uspokojení (jako je tomu u hysterie, která k tomuto cíli používá konverzi, nebo u fobie, která tím získává přinejmenším sekundární zisk z nemoci). A to je důvodem, že u dospívajících se askese takřka pravidelně zvrhá v pudové excesy. Náhle je „*bez jakýchkoli ohledů na omezení z vnějšku dovoleno vše, co bylo dosud zakázáno*“ (Freud, 2005, s. 105). Jedná se vlastně o okamžité spontánní zhojení asketického stavu.

Freudová pro toto extrémní odmítání u dospívajících nenachází jednoznačné vysvětlení. Uvažuje o tom, že se může jednat o pozůstatek po všech pudových vytěšněních, která prováděly mnohé generace před námi. V takovém případě

by se jednoduše jednalo o vrozené primární a primitivní nepřátelství mezi Já a pudem (Freud, 2005).

O možné genetické předurčenosti si netroufám polemizovat. Tato domněnka je z mého pohledu možná. Ale nemyslím si, že by odmítání prostupovalo celý život dospívajícího. Je to přinejmenším záležitost velmi individuální.

3.5.2. *Intelektualizace mladistvých*

Jak již bylo uvedeno, člověk se v podmínkách pubertálních změn stává pudovějším, zároveň morálnějším a asketičtějším. To je možno vysvětlit bojem mezi Já a Ono, který v nitru mladého člověka probíhá. Významná změna však nastává také v intelektuálním vývoji. Někteří mladiství mají neukojitelnou potřebu hodiny přemýšlet o abstraktních tématech, hloubat o nich a s někým rozprávět. Zabývají se otázkami přátelství, partnerství, svobody, ale také světonázorovými otázkami – zejména náboženstvím, volnomyšlenkářstvím, různými politickými problémy atd. (Freud, 2005, s. 107). Někdy nás až překvapuje šíře a neomezenost jejich mladého myšlení a zápal pro diskusi.

Freudová poukazuje na zajímavou věc – všechny ty obdivuhodné myšlenkové výkony mají pramálo společného s chováním dospívajícího (jeho činy), anebo dokonce vůbec nic. Například vcítění do duševního života druhých často mladému člověku nebrání dopouštět se vůči nim těch nejbezohlednějších hrubostí. *„Samo to, že přemýšlí, horuje a diskutuje, mu přináší uspokojení, ale jeho jednání nemusí být výsledky tohoto přemýšlení, přemítání a rozhovorů vůbec ovlivněno.“* (Freud, 2005, s. 108 - 109).

Protože se askese mladému člověku neukazuje jako stoprocentně účinná a „hrozí mu nebezpečí“ stále, poohlíží se po dalších prostředcích, jak se ochránit. Jedním takovým prostředkem je právě promýšlení pudového konfliktu – jeho intelektualizace. *„V ní je útěk před pudem, jak jej vidíme u askese, nahrazen příklonem k němu. Je to však příklon pouze myšlenkový, intelektuální.“* (Freud, 2005, s. 109). Člověk je ve skutečnosti zaujat svými vnitřními pudovými procesy a to, co pociťuje, přetváří v abstraktní myšlenky, čímž se snaží získat nad

nimi moc. Úlohou intelektualizace je spojit pudové procesy co nejpevněji s obsahy představ, aby byly přístupné a ovladatelné (Freud, 2005).

To by znamenalo, že čím větší pudové nebezpečí, tím lepší myšlenkové výkony. Ale jak potom vysvětlit intelektuální rozvoj v období latence, kdy je Já poměrně silné? Freudová říká, že rozumová práce v pubertě je sice překvapující a oslnivá, ale zhora neplodná. To je podle mého názoru velmi tvrdě řečeno. Souhlasím, že v době latence a dospělosti jsou výsledky myšlenkové činnosti pevněji spjaté s jednáním člověka, ale objektivně posuzovat neplodnost myšlenek je z mého pohledu zbytečné. Pro mladého člověka jsou totiž nesmírně cenné a objevné.

3.5.3. Víra a náboženství

V době dospívání hledá člověk po všech stránkách sám sebe. Kromě praktické orientace, se snaží najít i svou hodnotovou orientaci, do níž patří také otázka víry. Kromě dalších přínosů poskytuje náboženství člověku z mého pohledu určité psychické zázemí, které jej chrání před úzkostí. To je také důvodem, proč někteří dospívající hledají svou ztracenou, nebo rozkolísanou jistotu právě v různých církevních společenstvích. Přestože nemuseli být k náboženské víře vychováni, právě v období puberty u některých dochází ke konverzi.

Silné Superego, které v období dospívání drží pudový život na uzdě tím, že rozdává příkazy a zákazy, má na svědomí časté pocity nedostatečnosti a výčitky svědomí. Řešení pak nabízí náboženství tím, že poskytne člověku výklad jeho vnitřní tenze a nabídne i prostředky poskytující úlevu. Zároveň ale na oplátku vyžaduje dodržování určitých pravidel a omezení, která jdou velmi často zcela proti přirozeným tendencím člověka. Říčan ve shodě s Freudem poznamenává: „Často je taková úleva jen dočasná, neboť každým zřeknutím se pudového nároku Superego sílí (podle zachování energie), stává se přísnějším a krutějším.“ (Říčan, 2007, s. 155).

Dle Freuda lze jako „malé bizarní soukromé náboženství“ chápat samotnou neurózu, říká Říčan (Freud in Říčan, 2007). Člověku je jistými závazky zakázáno činit to, k čemu je puzen, stejně jako je tomu v náboženství. Je proto paradoxem, že je to právě náboženství, které (nejen) mladým lidem poskytuje kolektivní obranu před úzkostí způsobenou neurózou. Z mého pohledu je jeho účinek dvousečný. Na jedné straně jakoby člověka vyvádělo z temného lesa, ale opřádalo ho další úzkostí.

Náboženská víra tvoří pevné spojenectví se Superegem - strážcem morálky. To je jí velkým pomocníkem. Dostává-li však dítě s vnímavou psychickou konstitucí určitý typ náboženské výchovy, může se jeho Superego stát velmi silným až krutým. P. Říčan jej nazývá dokonce „sadistickým“. Člověka pak pronásledují vtíravé myšlenky – obavy, že bude Bohem potrestán. Ty mohou být až extrémně mučivé. *„Mravní život může být za těchto okolností zatížen nadměrnou úzkostí, ztrátou spontaneity, potlačováním a vytěsňováním sexuálních a agresivních přání a impulzů.“* (Říčan, 2007, s. 115). Pocity viny, které člověka zužují, přitom bývají iracionální – lidé zažívají neurčité pocity, jejichž příčiny leží mimo vědomí (Říčan, 2007). A co teprve vztah víry a sexuality? Pokud dítě vyrůstá v nábožensky prudérní výchově, kde se o sexu nemluví, dochází k tomu, že ještě adolescenti *„vidí v sexu tajemný nevysvětlitelný pud, obklopený samými tabu, neurčitým a zlověstným mrakem hříšnosti“* (Cuskelly in Říčan, 2007, s. 117). Pokud mívají zákazy v sexuální oblasti charakter tabu, k racionálnímu zdůvodnění mravních zásad dozrává člověk až poměrně pozdě. Pocity viny za sex jsou pak jen slabě racionálně strukturované a málo přístupné racionální kontrole. Přestože někteří jedinci suverénně prohlašují, že člověk může celkem snadno žít bez sexu (stačí nepustit si pokušení k tělu), *„podcenění skryté síly, 'zákeřnosti' sexuálního pokušení může vést k neadekvátně silným pocitům viny, u jedinců se skrupulózním svědomím někdy k ustavičnému týrání sebe sama“* (Říčan, 2007, s. 119).

Nerada bych, aby měl čtenář z dosavadního textu pocit, že náboženskou víru spíše kritizují či dokonce odsuzují. Jsem si jistá, že život v náboženství může být velmi šťastný. Erikson však říká, že to platí jen v sociokulturně a nábožensky homogenním prostředí. Pokud tato podmínka splněna není, znamená to, zvláště pro dítě, závažné vnitřní i vnější konflikty. To je následně nuceno hledat psychologicky přijatelné řešení. Ideální je, pokud se člověku podaří navzájem izolovat náboženskou nauku od nenáboženského nahlížení na svět (včetně vědeckého) jako dva odlišné světy (Erikson in Říčan, 2007).

Erikson se také věnuje hlavnímu zdroji, ze kterého lidská víra pramení, a tou je důvěra vzešlá z péče v raném dětství. Rodičovská víra totiž podporuje v malém novorozenci již vznikající důvěru. Mnozí lidé jsou hrdi na to, že se obejdou bez náboženství, ale mají děti, které si nemohou dovolit být bez něho, říká (Erikson, 2002, s. 228). Přestože jsou sami bez „oficiální víry“, podařilo se jim

poskytnout svým dětem důvěru, aby mohly věřit. Jsou totiž mnozí, jak se zdá, kteří čerpají víru ze sociální akce, nebo vědecké dráhy. „*A opět existuje mnoho těch, kteří sice vyznávají víru, ale v praxi z nich vyzařuje nedůvěra jak v život, tak v člověka.*“ (Erikson, 2002, s. 228). Těmto lidem zřejmě nebyla v raném dětství poskytnuta důvěra dostatečně. Proto se v dospělosti zoufale upínají k náboženství, které jim ale nemůže dát to, co od něj čekají.

3.5.4. Příslušnost k jiným formám náboženství

Vedle prototypových forem náboženství, existují ještě jiné formy náboženství, které ovšem plní podobnou funkci. Mladým lidem poskytují možnost někam patřit a činit pro ně svět přehlednějším, a tedy bezpečnějším. Mezi taková náboženství řadí Říčan tzv. kryptonáboženství (od řeckého *kryptos* - skrytý či tajný). Tímto nezvyklým pojmem se rozumí takové náboženství, které se samo za náboženství neprohlašuje, nebo svůj religiózní charakter dokonce přímo popírá, avšak charakteristiky, které lze náboženství připsat, splňuje. Intenzivně se vztahuje k tomu, co považuje za nejvyšší hodnotu a tu vnímá jako něco posvátného. „*Zřetelné náboženské rysy má moderní věda, stejně jako totalitní ideologicko-politická hnutí, ale pro mnoho našich současníků i sport a konzum (hypermarket jako velechrám, olympiáda jako gigantická poutní slavnost).*“ (Říčan, 2007, S. 41). Religiozita na sebe bere nejrůznější skryté podoby bez explicitního náboženského rámce - v astrologii, v józe a v různých meditačních programech, v psychoterapii, alternativní medicíně a v dalším (Říčan, 2007).

III.PRAKTICKÁ ČÁST

1. Záměr výzkumné sondy

Jak již bylo předesláno v úvodu, záměrem tohoto výzkumu je navázat na již realizované šetření v mé bakalářské práci. To sledovalo celkem čtyři výzkumné cíle. V první řadě jsem si kladla za cíl zmapovat, jaká pojetí ideálu krásy se vyskytují mezi studenty gymnázia (u vlastního rodu/genderu) - jak k němu přistupují a jak své tělo hodnotí. Druhým cílem bylo umožnit lepší náhled do problematiky prožívání tělesnosti a do hodnocení těla jako takového ve vztahu ke své ideální normě. Třetí a čtvrtý cíl se zaměřovaly na zkoumání tělesného ideálu u opačného rodu/genderu.

Vzhledem k velmi širokému uchopení bakalářské práce, nebylo možné rozpracovat druhý výzkumný cíl dostatečně do hloubky, proto se o to pokusím nyní. Pro své nové zkoumání jsem se zároveň rozhodla vypustit pojem ideálu krásy, neboť by zkoumané osoby zaváděl spíše do oblasti estetizace těla. Mým zájmem bylo uchopit téma prožitku vlastní tělesnosti co nejvíce ze široka a ponechat probandům v rozhovorech co největší prostor. O předmětu rozhovoru věděli předem pouze to, že se spolu budeme bavit o jejich těle – jak ho vnímají a prožívají.

2. Charakteristika výzkumného vzorku

Materiály byly sebrány od osmi dospívajících lidí - od čtyř na začátku a od čtyř na konci období adolescence (vždy od dvou chlapců a dvou dívek)⁷. Kromě věkového kritéria byl výběr studentů náhodný.

⁷ Období dospívání se obvykle dělí na: **období pubescence**, které trvá přibližně od 11 do 15 let (dále jej lze dělit na fázi prepuberty a fázi vlastní puberty) a na **období adolescence**, které se vymezuje zhruba od 15 do 22 let věku (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Probandi – začátek adolescence	Probandi – konec adolescence
Mirek (16 let) – Student všeobecného gymnázia	Honza (20 let) – Student ČVUT
Jana (16 let) – Studentka všeobecného gymnázia	Iva (20 let) – Studentka filosofické fakulty (obor: archeologie), vietnamské národnosti
Aleš (17 let) – Student sportovního gymnázia	Jonáš (21 let) – Student pedagogické fakulty (obor: český jazyk a tělesná výchova)
Šárka (17 let) – Studentka prvního ročníku činoherního herectví na divadelní fakultě (Byla přijata podmíněně ještě před splněním maturitní zkoušky na střední škole. Nyní studuje obě školy najednou.)	Alena (21 let) – Studentka pedagogické fakulty (obor: český jazyk a základy společenských věd)

3. Metody sběru empirických dat

Pro svou práci jsem se rozhodla použít metodu zakotvené teorie, tedy kvalitativní pojetí výzkumu. Hlavní výzkumnou sondou se i v tomto výzkumu staly polostrukturované rozhovory. Během nich jsem se snažila ponechat studentům v rámci tématu co největší volnost. Všechny rozhovory jsem zahajovala stejnou otázkou: „*Představ si, že stojíš před zrcadlem, nikam nespěcháš a zkus mi říct, co vidíš.*“ Ačkoli se jednalo o rozhovory polostukturované, vždy jsem respektovala zájem probanda o rozvíjení tématu – jeho vlastní příběh. V žádném případě nešlo o administrování předem připraveného seznamu otázek.

Před každým rozhovorem byl navíc každému zadán krátký písemný úkol, který měl posloužit jako podpora pro vlastní rozhovor. Zadání v tomto úkolu znělo: „*Představ si, že hovoříš s vlastním tělem. Zkus tento rozhovor zachytit a napsat.*“ I zde byla dotazovaným ponechána absolutní volnost v pojetí. V průběhu rozhovoru byli všichni vyzváni, aby svou písemnou práci představili (co v ní bylo hlavním tématem) a na základě jejich odpovědí se rozhovory rozvíjely různými směry.

V textu používám autentická slova probandů, která jsou označena uvozovkami a psány kurzívou. Delší ukázky z rozhovorů jsou očíslované a k nahlédnutí v příloze 1.

Na začátku bych ještě chtěla upozornit, že jsem si vědoma limitů kvalitativně vedeného výzkumu. V těchto přístupech je zapotřebí dopředu počítat s tím, že dotazovaní spolupracují tak, jak jsou schopní, ale také ochotní. Zvláště pokud se jedná o natolik citlivé téma, jako je vlastní tělesnost, vstupují do hry zábrany, stud a nejistota. To je naprosto pochopitelné. Z tohoto důvodu předesílám, že při analýze budu vycházet pouze z toho, co mi o sobě dospívající lidé sdělili, a některé otázky bude nutné nechat nezodpovězené.

4. Výchozí rámec pro obsahovou analýzu rozhovorů

Sebraná data mi odkryla čtyři možné způsoby prožitku vlastní tělesnosti, která lze u člověka pozorovat: *1) slastné bytí v těle, 2) bytí v těle skrz čtyři odpory bránící přirozeným (pudovým tendencím), 3) nebytí v těle bez uvědomění a reflektovaného prožitku tělesnosti, 4) nebytí v těle vědomě – vlivem somatopsychické depersonalizace.* Jak ukáže následující text, každý prožitek je vždy aktuální a velmi proměnlivý dle mnoha okolností, proto jej nelze považovat za neměnnou charakteristiku osobnosti. Uvědomme si, že tělo nepřestává v sociálním styku komunikovat a samotný komunikační akt je emocionálně prožíván. To vše se odráží na těle, ale i uvnitř každého z nás. Jak je zřetelně vidět například u Šárky, prožitek vlastního těla je pevně navázán na interpersonální vztahy a ovlivněn jejich blízkostí. Není překvapivé, jak velkou roli v prožitku těla hraje také sexualita (viz Šárka str. 56).

4.1. Být v těle X nebýt v těle

Jak se člověk dostává do těla? Jaké cesty do něj vedou? To v rozhovoru velmi hezky vyjádřila Šárka. Rozlišila pohled do zrcadla přes den – kdy je dostatek světla od situace, kdy se na sebe dívá v noci. V prvním případě se zaměřuje

na detaily a vnímá se vizuálně. Jestliže je šero, nebo tma, vizuálně se vidí nedokonale, a proto může spatřit pouze svůj obrys. V takovém případě je její pohled komplexnější, neboť má možnost zaměřit se v myšlenkách na svou celkovou osobnost.

Zkus si představit, že stojíš před zrcadlem, máš spoustu času, nikam nespěcháš, díváš se na sebe. Co vidíš? - Já se nerada koukám do zrcadla ve dne. Protože to vnímá člověk jen takový ty nedostatky, nebo takový spíš části těla, ne jen ty nedostačující, ale obecně jako části. A když je třeba podvečer, nebo noc, tak to vidím celou tu osobnost.

V tuto chvíli není důležité, jak Šárka způsoby vnímání těla hodnotí. Pro mě je její odlišení inspirativní samo o sobě. Protože je naše vnímání neustále doprovázeno prožíváním, můžeme se prožitkově do těla dostat dvojím způsobem:

- I. přes svůj „vnější“ - **vizuální zrak** (funkční pouze přes den – za světla)
- II. přes svůj „vnitřní“ **zrak** (funkční stále, ale lépe v noci, nebo za tmy, kdy nejsme rušeni vizuálními vjemy)

Pokud budu v následujícím textu mluvit o „bytí v těle“, bude se vždy jednat o reflektované prožívání, ve kterém půjde především o pocity. Ale pozor, při reflexi si člověk nemusí uvědomovat podnět, který tyto pocity způsobuje. Mnohdy totiž zažíváme libost či nelibost, ale nevíme, co za nimi stojí a kde se vzaly. Od bytí v těle lze odlišit „nebytí v těle“. Oba stavy budou dále charakterizovány. Následující dělení má posloužit jako výchozí rámec, přes který se budu snažit vystihnout hlavní a nejzajímavější mechanismy, podle nichž se dospívající lidé v mém vzorku ve svém těle „prožitkově pohybují“.

4.2. Být v těle slastně

Všichni zúčastnění hovořili v rozhovoru o různých činnostech, do nichž je jejich tělo zapojováno, a které si do určité míry dovolí, nebo nedovolí provádět.

Slastným bytím v těle mám na mysli takový prožitek těla, kdy si člověk uvědoměle dopřává různých tělesných činností, užívá si je a zažívá při nich libost

(tančí, obléká se, jen tak leží a relaxuje, pozoruje se v zrcadle, běhá, zpívá apod.). Tato libost ho dostane do těla tím, že ho vytrhne z neutrality – z „nebytí v těle bez uvědomění a reflektovaného prožitku tělesnosti“ – viz kap. 4.4, čímž dojde ke zvědomění pocitů. Aby toho byl člověk schopen, musí ze sebe poodstoupit a pohlédnout na sebe jako na objekt. Dle Freuda by se dalo říci, že pudby „běží“ - realizují se a člověk následuje svou přirozenost (Freud viz kap. 3.2).

Neznamená to ovšem, že by se jednalo o stavy, kdy nad sebou člověk ztrácí kontrolu. Míra jejího zapojení je sice velmi individuální a mění se dle kontextu, ale je důležitá. Má data potvrzují, že pro slastné bytí v těle je potřebné vyvážení spontaneity a kontroly – stejně jako to vyjadřuje Lowen (Lowen viz str. 18). Opět to byla Šárka, která upozornila na to, že se necítí dobře, pokud ztrácí nad svým „spontánním tělem“ kontrolu. Děje se tak zejména v situacích, pokud je na blízku nějaký kluk, který se jí líbí.

Já u svého těla pozoruju jeho reakce na různé lidi kolem. A obávám se, protože já mám opravdu to tělo takový ženský, že když tam přijde, někdo, kdo se mu líbí, tak to tělo samostatně zareaguje. Tak ta duše ho musí někdy korigovat, anebo ho potom dotáhnout do správného celku. Jakoby korigovat se to asi musí trochu, aby pak duše neutrpěla nějakou újmu.

Slastné bytí v těle je stav, kdy je kontrola stále přítomná, ale člověk jí není příliš brzděn.

4.3. Být v těle skrz čtyři odpory bránící přirozeným (pudovým) tendencím člověka

Při analýze rozhovoru se ukázalo, jak aktuální jsou pro popis prožitku tělesnosti čtyři Freudovy odpory: **slast, hnus, hrůza, bolest** (Freud viz kap. 3.1). Ty mají za úkol zabránit podivným (společensky a sexuálně nepřijatelným) činnostem tím, že je zvědomí. Podle vzoru Flügela bych je nazvala „inhibitory“ různých vnitřních tendencí, ale i vnějších vlivů (např. bolestivé podněty). Kontrola (Superego) převezme za danou činnost zodpovědnost, a pokud ji vyhodnotí jako „ohrožující“ zabrání jejímu pokračování. V případě přirozeného proudění pudů,

dojde k jeho zablokování. Dle Freuda bychom tento stav mohli nazvat jako neurotický. Naopak perverzní člověk, u něhož pudy bez problému realizují, by byl, podle mého dělení, slastně a spokojeně ve svém těle (Freud viz kap. 3.2).

Předem je ještě potřeba podotknout, že všechny odpory nabývají různých intenzit - od slabé polohy po extrémní. Každý člověk má nastavená svá individuální měřítká, podle nichž vyhodnocuje jejich vliv a na základě toho reaguje. Jejich působení si však nemusí do určité míry uvědomovat. Ke zvědomění dochází totiž až v určité fázi. Podobně, vlivem dlouhodobého působení si na některé podněty (i nepříjemné) může jedinec zvyknout a postupně jim přestane věnovat tolik pozornosti.

Z mého pohledu dokážou lidé již od útlého věku velmi dobře reflektovat a pojmenovávat, pokud se něčeho bojí, něco se jim nelíbí či hnuší, nebo pociťují-li bolest. O něco problematičtější je to se studem. Ten totiž bývá mnohem více nepřiznaný, nebo dokonce popíraný. Může to být způsobeno tím, že v naší společnosti jsou hranice mezi tím, za co se stydět a za co ne, mnohem propustnější, nežli v posuzování toho, čeho se například bát. V některých situacích je stud hodnocen dokonce negativně - jako inhibitor, který brání v rozvoji našeho potenciálu (Flügel viz kap. 3.2.1). To odpovídá celkovému ladění dnešní výkonové společnosti, které se řídí heslem „Sed' stydlivě v koutě, avšak nenajdou tě.“

4.3.1. *Být v těle skrz stud*

Ukázalo se, že stud je nejčastější zábranou, která omezuje adolescenty v mém vzorku v tom, aby si užívali své tělo slastně a naplno. V období adolescence to není výsledek překvapující. Mladí lidé potřebují být stejní jako druzí, ale zároveň jiní, což s sebou přináší velkou úzkost. Svou jinakost málokdy dokážou unést. Pokud by naplno následovali své přirozené tendence, hrozilo by, že se až příliš od ostatních odkloní. To pro ně může mít velmi vážné důsledky (vyřazení z kolektivu, šikana apod.).

Také má data potvrdila, že stud v sobě nese „příchut“ exhibicionistických tendencí. Neurotický rozpor mezi potřebou „ukazovat se/předvádět svou krásu či přitažlivost“ a mezi „sociální přiměřeností, či dokonce nevhodností“ byl v rozhovorech velmi frekventovaný (Flügel, viz kap. 3.2.1).

4.3.2. *Být v těle skrz hnus/odpor*

Se studem velmi úzce souvisí hnus či odpor vůči něčemu, co je v dané kultuře všeobecně pokládáno za ošklivé či neestetické. Jestliže se něco, co se nám hnusí, vyskytuje na našem těle, nebo je s naším tělem nějak spjaté, přirozeně se za to stydíme. Každý z nás má zároveň své estetické/vkusové normy, podle nichž se řídí.

4.3.3. *Být v těle skrz hrůzu/strach*

Tato cesta do těla sice nebyla v rozhovorech tak častá, přesto ji pokládám za významnou. Přirozeně, člověk pocítuje strach, je-li jakýmkoli způsobem ohrožený. Dále bude nastíněno, jaké strachy sužují mladé lidi mého vzorku. Nejvíce jsou spjaté se zdravím a jejich existenciálním a emočním zázemím.

4.3.4. *Být v těle skrz bolest*

Pokud nás něco bolí, stahujeme se do těla a omezuje to naše další aktivity. Ve své podstatě jsou nociceptory, díky kterým jsme schopni cítit bolest, velmi užitečné. Fyzická bolest nám umožňuje rozlišit míru destruktivních vlivů na naše tělo a nutí nás zaměřit pozornost vědomí na možné tělesné ohrožení. Pokud bychom bolest necítili, velmi často by docházelo k nezáměrnému poškozování těla.

Dalo by se tedy říci, že člověk, který se záměrně sebepoškozuje, se uchyluje k této „cestě do těla/k sobě samému“, neboť jinými způsoby se mu to nedaří, nebo jsou pro něj zapovězené. V této souvislosti lze připomenout středověké „flagelantsví“ provozované společně s extrémní askesí jakýchkoli tělesných slastí.

Za nosný pro můj výzkum považuji především odpor *studu* a *bolesti*. Zbylé dva – *hnus* a *hrůzu* k nim lze přiřadit. Jak již bylo řečeno, hnus podle mého názoru vždy produkuje stud. Pokud se člověku na jeho těle něco hnusí (má k tomu odpor), zároveň se za to stydí (i když v opačném případě to platit nemusí – může se stydět za něco, co se mu nehnuší). Podobně spjatá je také hrůza a bolest. Pokud se něčeho

bojíme, přináší nám to nepříjemné („bolestivé“) pocity. V opačném směru je jisté, že zkušenost s bolestí produkuje strach z toho, aby se neopakovala.

V následujícím textu se nebudu striktně snažit od sebe jednotlivé odpory odlišovat, a pokud o nich bude řeč, je třeba mít jejich blízkou propojenost na vědomí.

4.4. Nebýt v těle bez uvědomění a reflektovaného prožitku tělesnosti

Takto jsem si pojmenovala stav, kdy člověk nepřemýšlí nad svým tělem a nereflektuje svou činnost, neboť je pro něj běžná a spíše neutrální (nijak významně emočně zabarvená). Zažívá se jako nediferencovaný celek, kdy je sám sebou. Tento způsob „nebytí v těle“ explicitně popsala Alena. Mluvila o tom, že lidé nad sebou běžně nepřemýšlí jako „zvlášť nad tělem“ a „zvlášť nad duší“, ale žijí v jejich jednotě. Jedná se zkrátka o stav, kdy je pozornost zaměřená na jiné objekty, nežli na tělo. Později Alena své přesvědčení upravila, neboť si uvědomila, že někdy skutečně o těle uvažujeme jako o samostatné jednotce. Dospěla k závěru, že potřebu přemýšlet nad ním a vydělovat ho z jednoty má jen člověk, který je sám se sebou nespokojený. Dle teorie, ze které vycházím, by se dalo říci, že čím lépe se ve svém těle cítíme, o to méně je kontrolou přehrazováno proudění pudu. To je důvod, proč své tělo člověk nereflektuje (slovy probandů „*neřeší*“) a nevěnuje mu pozornost. Proto si ho ani vědomě neužívá. To potvrzuje slova Flügela, podle kterého je studem nejméně omezován člověk, který je se svým tělem spokojený (viz Flügel, kap. 3.2.1).

Pro Alenu je nepochopitelné, že by nad tělem člověk přemýšlel jako nad samostatnou jednotkou – jako nad něčím odděleným: *To je prostě Já. Je to celý takový Já. A pokud je člověk se sebou spokojen, tak nepotřebuje to tělo oddělovat od té duše. Já to tělo normálně připojuju – automaticky.*

Jedná se o přirozený stav, který zažíváme zcela běžně, dokud nejsme nějakým podnětem „vtaženi“ do těla.

4.5. Nebýt v těle vědomě - vlivem somatopsychické depersonalizace

Depersonalizací je označována porucha uvědomění jedince, který se cítí oddělen od vlastních prožitků. Jeho osoba, včetně jeho těla a psychických procesů se mu zdají cizí, nebo si je nemůže uvědomit (Razska, Praško, 2008). Podle Rabocha jsou takové stavy běžné například při únavě, nevyspání, horečce či hladovění. Zároveň jsou příznakem mnoha neurotických poruch, depresí, schizofrenií či intoxikací. Pokud se jedná o pocit odcizení nebo změnu vlastního těla, nazývají se tyto depersonalizace somatopsychickými (Raboch, 2006). Lidé, kteří popisují svou zkušenost s depersonalizací, říkají, že se jedná o stavy, jako by pozorovali sebe sama s odstupem (podobně jako kdyby sledovali film). Zažívají se odděleně od vlastního těla, pociťují jako by byli ve snu, nebo se pozorují v zrcadle a mají pocit cizosti vlastního obrazu. Zároveň si ale uvědomují, že nejde o realitu (Simeon, 2004).

Na základě rozhovorů určených pro výzkumný účel (jako byly ty mé) není možné stanovit symptomy somatopsychické depersonalizace. Dvě dívky (Šárka a Iva) se o zážitku odcizenosti vlastního těla zmínily. Míru závažnosti, a zda je možné jejich stavy označit za depersonalizaci, určit nemohu. Přesto sem tuto možnost vnímání a prožívání vlastního těla pro úplnost zařazuji.

Na závěr této kapitoly bych chtěla ještě jednou připomenout, že o důležitosti kontroly v lidském životě nelze pochybovat. Ve vztahu k tělu ji proto nevnímám pouze negativně. Je pravda, že přehnaná kontrola může člověka brzdit, a to jak v jeho rozvoji, tak v příjemných prožitcích, nepříjemné pocity studu a nejistoty, které kontrolu doprovází, jsou ale podnětem k tomu, aby si mohl člověk svůj nedostatek uvědomit a změnit jej (a tím se opět dostat do pohody). Na tento mechanismus v rozhovoru upozornila Alena.

Já to tělo normálně připojuju – automaticky. Ale vem si, třeba kamarád měl nadváhu, a to znamená, že i ten člověk přemejšlí jinak. A on se odpoutal od toho, jak vypadá a začal přemejšlet jinak. Jako kdyby vypadal úplně normálně a byl normální zdravý člověk. A tím pádem, on se dostal na tu úroveň, že s tím mohl začít něco dělat, že jo. Odpoutal prostě tu mysl od toho svého těla. Asi jen v nějakých extrémních situacích, kdy něco potřebujeme, nebo za něčím jdeme, tak se to tělo asi dokáže od té mysli odpoutat.

5. Obsahová analýza empirických dat

V rámci této kapitoly se pokusím nastínit nejzajímavější mechanismy, podle nichž se dospívající lidé ve svém těle „pohybují“. Zároveň bude mou snahou popsat vlivy, kterými mohou být tyto mechanismy syceny.

5.1. Mirek (16 let)

U Mirka navodilo téma vnímání a hodnocení těla velkou nejistotu. V průběhu rozhovoru jsem měla pocit, že neustále monitoroval, jakou od něj asi očekávám odpověď a do svého odhadu se pokoušel střeťovat. Byl nejistý, odpovědi vybíral tak, aby nebyly příliš zarážející, nebo dokonce šokující. Ty by mi totiž daly prostor ptát se více do hloubky a jemu více znepráhlednily situaci. Držel si své hranice a nedával mi příliš podnětů, kterým směrem by bylo možné náš rozhovor dále rozvést. Byl spíše stručný a vyhýbavý. Po několika minutách mi upřímně sdělil, že odpovídat na mé otázky pro něj není snadné. Měla jsem pocit, jako by neustále vyvažoval „správnou míru kontroly nad sebou samým“. Říkal, že pokud vyhodnotí své vnitřní pohnutky jako nepřijatelné („že by vypadaly blbě“), musí je maskovat. Na jednu stranu přiznal, že by na sobě nic neměnil a že se rád vidí v zrcadle, protože mu to přináší příjemné pocity a pobavení. A na druhou stranu si dával pozor, aby to se svou sebechválou až příliš nepřeháněl. Jakoby si říkal: „Pozor, je na čase brzdit, abych nepůsobil, že jsem pyšný“. V zápětí proto pouze skromně ohodnotil své „docela dobré svaly“ a pronesl, že celým svým tělem se rozhodně pyšnit nemůže. Dále to doplnil vysvětlením, „nerad mluvím sám o sobě“.¹

Jak vysvětlit jeho nejistotu a rozpory? Mirek není pravděpodobně zvyklý nad tématem těla vědomě přemýšlet. Záleží mu na tom, jak působí a jak vypadá, ale nemusí si to uvědomovat. Tím, že jsem ho nutila o tématu hovořit, tedy zvědomit si to, co běžně „neřeší“, přirozeně to mohlo znásobit jeho nejistotu a podpořit rozporuplné odpovědi. Není to překvapivé, neboť pokud člověk mluví o tématu, o kterém není zvyklý přemýšlet, nemá to utříděné a jeho odpovědi bývají zmatené. Zároveň se jedná o citlivé téma – zvláště v jeho věku. Představme si jeho situaci: „Jak se vyznat v diktátu společnosti a jak to udělat, abych uposlechl všechny její výzvy a požadavky? Z jedné strany slyším: ‘měj se rád’, ‘je správné přijímat sám sebe a být se sebou spokojený’, z druhé strany slyším: ‘nepřeháněj to, mluvit o sobě je nevhodné, ať nejsi pyšný!’“² V ideálním případě si člověk v rozporných příkazech Superega dokáže najít svou cestu – snaží se být konformní, ale v rámci toho si udrží svou individualitu, osobitost, jinakost. Anebo je dokonce schopen jít proti proudu. Podmínkou je, že si to „ustojí“. Pro Mírka je to však ještě velmi obtížné. Za každé situace potřebuje zapadnout a „být v partě“.³

Mirek popsal některé činnosti a situace, kdy reflektivně zažívá slast – podle mého výchozího rámce by se dalo říct: je slastně v těle. Má rád míčové hry a závodně hraje fotbal. Baví ho to a pravidelně si sport dopřává. Se sportem je velmi často spojená bolest jako jeden z vlivů, které člověka vedou do těla. Mirek o ní mluví také. Je však možné, že stejně jako u Aleše, nebo Jonáše, kteří jsou také nadšeni do sportu, i u něj je určitá intenzita bolesti ze sportovního výkonu vnímána slastně - nikoli jako odpor, který brání možnosti užívat si tělo, ale jako příjemný důkaz toho, že sportoval poctivě a efektivně.

Určitý požitek Mirek zažívá, když se na sebe dívá do zrcadla. Vzhledem k teoretickým východiskům je možné říci, že se jedná o přirozené narcistické tendence (v pozitivním slova smyslu – viz Fromm, kap. 3.3), které si Mirek nejenom dopřává, ale dokonce to otevřeně přiznává. Vzhledem k jeho úzkostné sebekontrolě tuto upřímnost oceňuji. Myslím si, že málokdo projde kolem zrcadla, aniž by se do něj nepodíval, ovšem málokterý kluk v Mirkově věku by to přiznal.

Mirek popsal ještě jeden mechanismus, jak se příjemně dostává do těla. V podstatě jím doplnil již definované možnosti ve výchozím rámci uvedeném v kapitole 4. Jak již bylo řečeno, na působení podnětů (slastných i nepříjemných) si může člověk přivyknout – přestane je registrovat. Do těla se tedy dostane

v té chvíli, kdy se tento podnět (například nějaký dyskomfort) vytratí či přestane účinkovat. Mirek mluví o zážitku, kdy výjimečně neměl po ránu ochablé ruce, které pro něj znamenají určitou tělesnou nepohodu, na kterou je zvyklý. Tato jinakost – změna stavu jej natolik překvapila, že si ji uvědomil a lze říci, že ho na chvíli dostala do těla. Je ale velmi individuální, nakolik člověk vnímá změnu jako příjemnou, nebo nepříjemnou. Stejně jako může pominout omezení, bolest či jiné nepohodlí, může skončit také slast. V Mirkově případě si myslím, že se jednalo spíše o změnu vítanou.⁴

Situací, které ho dostávají slastně do těla, je pravděpodobně ještě více. Z rozhovoru například vyplývá, že si „libuje“ ve své určité formě exhibicionismu – nazvala jsem si ji „šaškováním“, které je z mého pohledu u dospívajících chlapců vysoce ceněné. Předvádí se, dělají vtípalky – Aleš říká, že dělá „*xichtíky*“, Mirek se „*šklebí*“. Z toho, co již bylo řečeno, je jasné, že ne v každé situaci si Mirek své šaškování dopřává a užívá. Z hlediska kontroly je pro něj zcela jiná situace, pokud se vyskytuje ve skupině kamarádů, které zná, a kteří jsou stejní jako on (naplňuje jejich charakteristiky), než když je mezi lidmi, které nezná, nebo od kterých se nějak liší. Mezi kamarády mu je například jedno, jak vypadá.⁵ Já si myslím, že i tehdy je jeho kontrola přítomná, avšak díky tomu, že se cítí být stejný, není tolik silných podnětů, které by mu připomínaly, že se něčím liší a tím ho znejišťovaly. Z toho by bylo možné usuzovat (ačkoli o tom přímo nemluví), že uvolněně a spokojeně šaškuje, je-li mezi kamarády. Velmi podobně to popisuje Jana (viz str. 50).

To, co ho ve společnosti jiných či různých lidí brzdí ve své spontaneitě, je z mého pohledu **stud a strach** z odmítnutí. Proto si na svém chování dává obzvlášť záležet právě ve škole.⁶ Také před svou holkou chce být hezký, což je přirozená tendence člověka. Podle Freuda by se tato forma krášlení a následné exhibice dala vyložit jako mezistupeň na cestě k normálnímu sexuálnímu uspokojení (viz Freud, kap. 3.1). Z mého pohledu se jedná i o mezistupeň k uspokojení citovému (potřeba být milován) a společenskému („uznání mám na to mít holku“). Samotná snaha být hezký před partnerem, zvláště pokud se člověk dokáže ocenit, je podle mě příjemná.

Souhrnně lze říci, že spíše nepříjemnými vlivy, které Mirka mohou dostávat do těla, jsou **stud a strach plynoucí z jeho tělesné jinakosti ve společnosti**. Slastné bytí v těle mu naopak zajišťuje **slast ze sportovního výkonu, z pohledu na vlastní**

obraz v zrcadle, nebo slast z estetizace před partnerkou. Je možné, že i u něj se objevuje příjemný pocit z určitého typu a intenzity bolesti spjaté se sportem (o té však Mírek přímo a explicitně nemluví). Je otázkou, jestli u Mirka hodnotit **pominutí dlouhodobého stavu (ochablých rukou)** jako slastné. Z mého pohledu ano.

Dále je obtížné určit, zda jeho šaškování označit spíše jako exhibicionismus duševní, nebo nakolik je spjatý s jeho tělem. V případě, že bychom ho chápali spíše jako duševní, dostává ho slast z této formy předvádění do těla? Podle mého názoru se při této exhibici dostává spíše do mysli (nebo do duše), přičemž jeho pozornost je věnována duševním pochodům a myšlenkám. Na rozdíl od exhibicionismu tělesného – kdy si například dívka vezme velký výstřih, aby ukázala své poprsí (část těla), její pozornost je stále obrácena k tělu (jak to bude vidět u Šárky). Myslím si, že podobně je to s jinakostí. Do těla Mirka dostává **jinakost spjatá s jeho tělem** („*když mu trčí vlasy, nebo když má přeleželý obličej*“). Hranice mezi bytím v těle a bytím v mysli je každopádně obtížně zachytitelná.

5.2. Jana (16 let)

Hned od začátku našeho rozhovoru začala Jana rozvíjet téma vlastního vzhledu a estetizace, což není vzhledem k jejímu věku překvapující. Její výpovědi byly plné rozporů, které podle mě svědčí o velké nejistotě a úzkosti. Také pro ni je důležité být stejná jako druzí a co nejméně se lišit.¹

Mnoho pozornosti věnovala hodnocení vlastního vzhledu, na kterém je dle jejích slov „*spousta věcí, které se dají posuzovat*“. V průběhu rozhovoru se o svém těle několikrát vyjádřila dosti kriticky. Například uvedla, že vždycky po ránu „*vypadá hrozně*“. Hrozný je podle ní hlavně její obličej, protože „*je v něm strašná spousta bed'arů*“. Proto si dává záležet s oblékáním a dalšími tělesnými úpravami, jako jsou různé experimenty s účesem, čištění pleti apod. Těmi se snaží svůj vzhled „*napravit*“ – vykompenzovat slabá místa, se kterými není spokojená.²

Zkrášlování vlastního těla Janu velmi zaměstnává. Sama si stříhá vlasy, plete si copánky, často mění oblečení, které si sama dokonce šije, nebo ho různě upravuje, zkouší různé styly oblékání (jednu dobu nosila jen černou barvu, nyní

si vybírá barevné a batikované věci). Říká, že ji to baví a přináší hezký pocit. Její estetizace může být také vyložena jako přirozená pudová tendence (úzce spjatá s exhibicionismem) – podle Freuda libidiózně sycená. Chce být pro ostatní zajímavá a občas má potřebu být něčím výstřednější a zaujmout. Zvláště je-li na obzoru nějaký kluk, který se jí líbí. V rozporu s tím ale po chvíli uvedla, že má na svůj vzhled určitý názor, a to takový, že není nijak hrozný, spíše je normální a nikoli výstřední.³

Vlastní vzhled je pro Janu jakýsi nástroj, který využívá k tomu, aby byla přijímaná. Je si totiž vědoma toho, že ji druzí nějak posuzují, přičemž negativně hodnocená je jinakost. Proto se v tom, co její vrstevníci nosí a co dělají či nedělají, přirozeně inspiruje a snaží se je napodobovat.⁴

Bylo překvapující, že chvílemi svůj velký zájem o estetizaci těla zcela degradovala. Tvrdila, že ji oblékání nebaví, dokonce ji otravuje a pokládá to za zbytečné zdržování. Na jednu stranu ji tedy těší, protože díky němu může „zapadnout“ – být stejná a přijímaná, na druhou stranu pro ni znamená velký zdroj úzkosti a nejistoty. Oděvní průmysl a dnešní společnost nám poskytují velmi široké pole působnosti – ohromný prostor pro výběr vlastního stylu. Ať se člověk oblékne jakkoli, vždy bude něčím jiný.⁵

Stejně jako Mirek, i Jana vyjádřila, že pokud je ve skupině podobných lidí (svých kamarádů), nemá tolik potřebu „řešit“ svůj vzhled (ve smyslu vědomé kontroly). Její kontrola nepochybně stále běží, avšak spíše na nevědomé úrovni. Dalo by se říci, že se v těchto chvílích jedná o stav, kdy „není v těle bez uvědomění a reflektovaného prožitku tělesnosti“. Když je sama, je kontrolou přirozeně „rušena“ ještě méně. Naopak je-li ve společnosti lidí, kteří jsou „jiní“ (například jsou jinak oblečení), z nebytí v těle se Jana do těla rychle dostává. Začne si svou odlišnost „uvědomovat“ a soustředit se na ni, jako kdyby na ni byl zaměřený reflektor vědomí, a začne o ní přemýšlet. Popisuje, že v těchto chvílích se cítí „divně a nepříjemně“.⁶

Být výstřední (neboli být vidět) znamená být do určité míry jiná. Tolik přínosná, lákavá a zábavná estetizace má tedy i svou stinnou stránku. Freud by v této souvislosti pravděpodobně hovořil o neurotické úzkosti, neboť dívka je ve svých přirozených tendencích brzděna. Tím, co jí brání v realizaci potřeby předvést se, a dostává ji tak do těla, je především **strach a stud z tělesné/vzhledové jinakosti**. Stud je u ní velmi silným inhibítozem, což potvrzuje to, že o něm poměrně detailně mluví. Proto je možné jeho projevy snadno zařazovat do Flügelových kategorií

(viz kap. 3.2.1). Zdá se, že v jejím případě je velmi napojený na obličejovou část – stydí se za akné. V období dospívání bývá tento nedostatek velmi emočně prožíván. Její obavy se vztahují především k tomu, aby nevzbudila v druhých odmítnutí či odpor.⁷

Od malička měla Jana tendence v něco věřit. Ačkoli nebyla rodinou vedena k žádné víře, stala se věřící a v současnosti svou církev ještě „hledá“. Dalo by se říci, že se ve svém náboženství snaží najít tolik postrádanou jistotu. Dle jejích výpovědí lze ale vysoudit, že jí stále nenachází. Aby jí mohla důvěřovat a věřit v ní, snaží se jí porozumět. Na jednu stranu jí víra poskytuje určitou oporu ve svém úzkostném dospívání, na druhou stranu je zdrojem další úzkosti. Přináší totiž do jejího života druhý obrovský rozpor. Ten se odehrává mezi jejími dvěma hybnými silami, které si lze představit jako vnitřní osoby.

První silou je asketický dospělý učitel, který reprezentuje tzv. vyšší zájmy a zastává racionální a pragmatisko-utilitární přístup ke světu a k vlastní osobě. Dospělému učiteli stojí po boku právě náboženská víra, která velmi výrazně umocňuje jeho vliv. Učiteli je možné přisoudit funkci Superega. Působí na mladého adolescenta svou povýšeností a rádoby moudrostí a mezi nižší zájmy řadí především tělo a jeho estetizaci. Jimi opovrhne a tvrdí o nich, že jsou zbytečné, pomíjivé a po rozumové stránce nijak neobohacující. Naopak ji odvádějí od vyšších, oduševnělých a dle něj chvályhodných zájmů.⁸

Druhou silou je citově a hédonisticky založený adolescent, který se kromě rozumu řídí svou přirozeností (tedy tím, co má rád, co je mu příjemné) a touhou zapadnout do skupiny vrstevníků. Velmi často přemýšlí nad svým tělem jako objektem kráslení. Dle psychoanalýzy hájí zájmy libida a můžeme mu přisoudit funkci Id.

Nemyslím si, že by pro Janu nebyla víra, ke které se upíná, nijak prospěšná. To zcela jistě ne, avšak zdá se, že její přínos je dvousečný. K rozporu estetizace ve smyslu „kráším se, abych byla jiná“, versus estetizace ve smyslu „kráším se, abych byla stejná“, přidává nový rozpor tím, že estetizaci zavrhuje úplně. V tom nacházím určitou podobnost s extrémním odmítáním, které popisuje Freudová (viz kap. 3.5.1). Dalo by se říci, že Jany Já se chrání před pudem a bere si na pomoc náboženskou víru. Jako by se snažilo dostat se „z těla“ – povznést se z něj k vyšším zájmům. Podle mě se mu to ale vůbec nedaří, spíše naopak. Zdá se mi, že čím více

si Jana odpírá své „tělesné a pozemské“ zájmy, tím více ji to k nim navrácí. Paradoxně, je to tedy **víra**, která ji z mého pohledu navrácí do těla.

Jana říká, že nad svým tělem přemýšlí, když **se dívá do zrcadla, baví se s někým o tom, jak vypadá, nebo se s někým srovnává.**⁹ Zůstává pro mě však nezodpověditelnou otázkou, zda je někdy v těle slastně. Své libidózní tendence si dopřává – kráší se (dělá si účesy, šije si oblečení apod.) a následně exhibuje (oblečení a copánky nosí), ale je otázka, do jaké míry si je užívá. Myslím si, že tyto činnosti jsou u ní velmi často opředené nejistotou.

Přestože je Janin asketický dospělý velmi mocný a vládne silnými argumenty, adolescent se nevzdává. Je často zaměřený na svůj estetický vzhled, třebaže při tom zažívá smýšlené pocity. Jana mě tímto přivádí na myšlenku, že člověk nemusí být v těle čistě slastně, a přesto se může cítit dobře. Jinými slovy, mírná úzkost nemusí příjemný prožitek těla narušovat.

5.3. Aleš (17 let)

Alešův příběh je o zapáleném sportovci, který přistupuje ke svému koníčku tělem i duší. Sám sebe řadí do skupiny sportovců - „svých lidí“ a snaží se naplňovat její hlavní poslání: „sportem ke svému zdraví a psychické pohodě“. Přináležitost ke skupině mu dává možnost identifikace a vymezení se vůči ostatním lidem (především těm „obézním“ a „zlenivělým“), proto ji dává zřetelně najevo při každé příležitosti. Také při našem rozhovoru zaměřeném na tělo pro něho nebylo obtížné sklouznout ke sportovnímu tématu, neboť právě tělo je jeho nejdůležitějším nástrojem, který mu umožňuje věnovat se sportu naplno.¹

Sport mu přináší důležité zisky. Některé z nich mu napomáhají k tomu, aby mohl vyjadřovat svou příslušnost ke skupině sportovců navenek:

- **optimální sportovní tělesná konstituce, která mu umožňuje vykonávat sport a dosahovat v něm úspěchů** (zároveň je tímto sportem utvářena) – „*akorát štíhlá a akorát osvalená*“,
- **estetická hodnota tělesné konstituce - její vzhled,**
- **společnost sportovců, ve které se vyskytuje,**
- **sportovní smýšlení – určitá „sportovní filosofie“** – „*sport je pro mě myšlenka*“,
- **sebeocení a dobrý pocit ze sebe sama - všeprostupující spokojenost,**

- psychický odpočinek ,
- tělesné zdraví,
- sebevědomí (fyzička jako silná zbraň namířená proti těm, co ohrožují jeho sebepojetí),²
- oslnění druhého pohlaví a následné navázání vztahu (vzhledem a úspěchem)

Důležitým znakem a zároveň velkým ziskem sportu je podle Aleše zájem žen. Říká, že většina vrcholových sportovců má velké množství partnerek a kolem nich „*různé aféry*“. Také Aleš cítí, že holky se dají na sportovní úspěchy a vzhled lépe chytit. Je přesvědčen, že je láká svalnatá postava.³

Z toho vyplývá, že tělesný vzhled je pro něho velmi důležitý. Slouží mu jako „*reklama*“, která druhým sděluje, jaké kvality u něj mohou očekávat. Podle Aleše každému tělu komplementárně odpovídá duše a způsob smýšlení. A stejně tak je tomu naopak – duši odpovídá tělesný vzhled a určité vystupování navenek.⁴

Zároveň ale důležitost tělesného vzhledu odmítá. Říká, že je s ním spokojený, líbí se mu, a proto nemá potřebu jej více „*řešit*“. Je přesvědčen, že mu hodnocení vlastního zevnějšku ani nepřísluší – posuzovat mají druzí, zejména příslušníci opačného pohlaví. Jejich hodnocení musí být ale „*strašně nudné a možná není ani pozitivní*“, uvedl. Proto ho to nikdy nezajímalo, ani nad tím nepřemýšlel. Přitom chce být mezi kamarády originální, aby zaujal na první pohled, proto si vybírá trička s různými originálními motivy.⁵

Alešovo přiznání o důležitosti tělesného vzhledu by totiž zřejmě nezapadalo do jeho „sportovní chlapácké filosofie“. Té odpovídá spíše přímý přístup ke světu (na základě nějaké intuice, nebo pocitu), nebojácnost, sebedůvěra, rozhodnost, praktičnost, žádné extra velké přemýšlení, váhání a „*řešení věcí*“. Nedělá mu problém pochválit svůj vzhled, když má šanci vysvětlit to tím, že je to vlastně optimální předpoklad pro výkon sportu. Například říká, že jeho tělesná konstituce je „*tak akorát*“ a je s ní spokojený. Nechtěl by se přiblížit ani k jednomu krajnímu pólu na škálách „*štíhlost – obezita*“ a „*neosvalenost – extrémní vyrýsovanost*“, protože by to ohrozilo jeho schopnosti podávat sportovní výkony.

Sportovcům obvykle záleží na vzhledu, ale z mého pohledu u nich nejde o extravaganci. Zakládají si na týmových dresech a typu oblečení pro daný sport. Jak řekl Aleš, stejně jako „*baleťák by si na sebe nevezal volné oblečení*“, kulturista by si na sebe nevezl legíny. Tím by totiž výrazně vybočili. I pro Aleše je tělo reklamou. Ale jejich potřeba líbit se, ukazovat se a vypadat stejně jako skupina, běží spíše

na nevědomé úrovni. Podobně jako Mirek, ani Aleš nad tím pravděpodobně vědomě nepřemýšlí.

Podle mě je Aleš ve svém těle často velmi spokojený (říká „*je to na pohodu*“, „*v těle je mi blaze*“). Ve sportu se „našel“, je to pro něho (jeho slovy) jako „*chodit spát, nebo koukat na televizi*“. Přestože se stále žene do lepších výsledků („*ať to stojí, co to stojí*“), jde mu o soutěž, která mu sama o sobě přináší radost. Nezdá se mi, že by ho nepříjemně stresovala. S kamarády soutěží i co do formování tělesné konstituce – chodí s nimi do posilovny, kde se vzájemně hecují. Jeho tělo musí vydržet obrovský nápor, přemáhat se, poslouchat rozkazy a podávat ty nejlepší sportovní výkony - výhry. Jako by bylo sluhou Alešovy přísné vůle. Říká, že stejně jako „*dobíjecí akumulátor pracuje na doraz do maximálního vybití*“. Pokud protestuje, neboť je vyčerpané, je upláčeno pouze krátkým odpočinkem, který mu poskytne nezbytně nutnou energii. To všechno ale podle něho ke sportu patří. Vyhovuje mu to. Je se sebou spokojený (je „*akorát*“) a potřeba se zlepšovat není zatěžující – je to soutěž a možnost, nikoli nutnost. Těší ho jak vypětí, únava a bolest, kterou sport přináší, tak následný odpočinek – „*občas sauna, vířivka nebo aquaparky, popovídání s kamarády na trénincích*“ apod. Nepříjemno totiž ke sportu patří. Bolest není negativní, pokud se zhodnotí a stojí za vynaložené úsilí. Copak by mohl fňukat? Jaký by to byl sportovec? Stejně tak patří ke sportu vyčerpání a únava. A pokud by přece jen byly tyto vedlejší dopady sportu nepříjemné, jsou vytlačené do pozadí, jestliže výsledek „stojí za to“. ⁶

Aleš se tedy do těla dostává díky tomu, že si prostřednictvím sportu „uspokojuje“ své libidózní tendence: **1) hédonistické** - užívá si jak vypětí (včetně určité míry únavy a bolesti), tak odpočinek, **2) exhibicionistické** - předvádí se, ukazuje se v létě u vody, „*machruje na holky*“ a sám je pozoruje (viz voyerismus a exhibicionismus, kap. 3.1.) a **3) narcistické** (v kladném slova smyslu) - „*dělá to pro sebe*“, stará se o sebe a líbí se sám sobě. Sport mu kromě toho umožňuje vyrovnat se vrcholovým sportovcům a dokázat si, že na to má. To je pro něho velmi důležité. Díky sportu si splňuje požadavek – být jiný a zároveň stejný. Myslím si, že jeho tendence nejsou tolik v rozporu jako u ostatních.

Všechny uvedené zisky ze sportu jsou pro Aleše motivací a podporují ho v nadšení. Velkou sílu má **pochvala a úspěch** – usnadňují mu **cestu do těla a možnost být v něm slastně**. Naopak **prohra nebo neúspěch** ho mohou dostávat

do těla skrz stud a z něj plynoucí nepříjemné pocity. Podobně **velká míra bolesti**, nebo **únavy** (v podobě **úrazu**, nebo **nemoci**) pro něho znamená **nepříjemné bytí v těle**. Znemožňuje mu totiž plnohodnotně pokračovat v tom, co má rád.

Jak ale říká Alena, určitá nespokojenost je nutnou podmínkou změny. Pokud se na to tedy podíváme z jiného úhlu pohledu, jsou to právě nepříjemné pocity, které Aleše podněcují ke sportovnímu růstu (nutí ho, aby na sobě „zamakal“), a tím ho vedou k slasti.

Slastné bytí v těle však není cíl, ke kterému by automaticky dospěl každý. Někteří lidé jsou nespokojeni neustále, a je proto otázka, jestli si někdy svůj úspěch užijí. To platí například pro Ivu, nebo pro Jonáše, který si dokonce spokojenost se sebou samým zakazuje, aby „neusnul na vavřínech“ a byl stále motivovaný na sobě pracovat.

5.4. Šárka (17 let)

Šárka se prezentuje jako velmi hyperaktivní a výkonově založený člověk. Studuje první ročník činoherního herectví na Divadelní Fakultě DAMU a zároveň dokončuje čtvrtý ročník soukromé střední školy a čeká ji maturitní zkouška. Musím ocenit, že své myšlenky a pocity dokázala v rozhovoru velmi dobře vyjádřit, byla upřímná a přemýšlivá. Na závěr mi potvrdila, že ji naše téma bavilo, protože nad svým tělem přemýšlí prakticky neustále.

Její přístup k tělu není příliš stabilní, je totiž velmi ovlivněn celou řadou vnějších okolností, které dokážou otočit její prožívání a vztah k sobě samé během krátkého okamžiku o sto osmdesát stupňů. Navíc v ní mohou probudit její „komplexy“ – tak nazývá své dané charakteristiky, se kterými je dlouhodobě nespokojená, a které není možné změnit. Jedná se o její výšku a sklon k obezitě. Přestože druhou z těchto vlastností je možné do určité míry ovlivňovat, ona ji vnímá jako velmi omezující a je přesvědčená, že se jedná o silnou genetickou dispozici, kterou je potřeba mít neustále pod kontrolou. Hlavní nebezpečí jejích daných vlastností spočívá v tom, že omezují a dokonce ohrožují její výkon a atraktivitu - stávají se hendikepem.¹

Lze rozlišit tři situace, v rámci kterých je možné sledovat její prožitek tělesnosti:

1) Šárka popisuje chvíle, kdy je sama, bez přítomnosti druhých osob. Je pomyslně noc – ona sama se nevidí, druzí ji nevidí, a to jí přináší příjemné pocity. Je spokojená ve svém těle – nechává ho zcela spontánně dělat to, o co si říká. Tyto chvíle zažívá například, je-li u babičky na zahradě, kde nejsou žádní lidé (natož muži), chodí bez podprsenky, neupravená, ve vytahaných montérkách, které jí neškrtí. Nemusí se kontrolovat a užívá si to. Podobnou situaci zažívá zřejmě také, když se sprchuje. Je sama sebou a je jí příjemné to, že prostě je.²

2) Druhý typ situace jí také přináší „parádní“ pocity. Šárka je totiž člověk, který se velmi rád předvádí a ukazuje (což opět nemyslím v negativním slova smyslu). Má ráda publikum – ať už přirozené, nebo divadelní a rozlišuje různé druhy diváků. Nejvýznamnější a pro ni nejdůležitější složkou jejího publika jsou především muži. Tančit samotnou jí nebaví, protože se nemá před kým předvést. Stejně tak jí nebaví tančit před ženami.³

Svůj exhibicionismus Šárka zdaleka neuspokojuje jenom tancem. Ráda poskakuje, když se s někým baví, říká, že je hyperaktivní, živočišná, dává tělu volnost, nosí vyzývavé oblečení (z jejích slov vyplynulo, že zdůrazňuje poprsí, přičemž vyjadřuje obavu, že jí „vypadne“ z výstřihu), chodí bez bot (naboso), protože „to má její tělo rádo“ apod. I mě se snažila zaujmout nezvyklými až provokativními odpověďmi. Přestože jsme se neznaly, otevřela dokonce téma jejího prvního sexu.

Co Šárce exhibicionismus přináší? Je-li obdivovaná, potvrzuje jí to vlastní hodnotu a posiluje sebedůvěru (např. mrkne na ni pán na ulici, nebo jí spolužák řekne, že jí to sluší). Kromě toho je jí to velmi příjemné. Podle mého názoru v tom Šárku do určité míry podporuje škola, a to tím, že po ní chce, aby byla hyperaktivní a přirozená (alespoň ona to tak chápe - „*Čím víc energie tady člověk má, tím je hodnotnější*“). Kromě toho, také společenské nastavení fandí spontaneitě mládí („*Proč bránit, když jsem mladá?*“).

Čistě příjemné pocity jí to ale nepřináší vždy. Jsou chvíle, kdy je její exhibice provázena velkou nejistotou. Podobně jako Jana se na jednu stranu chce předvést, na druhou stranu je brzděna zábranami – kontrolou. V mysli jí naskakují otázky jako: „*Není to společenské faux pas?*“, „*Jsem přirozená?*“, „*Jsem hezká?*“,

„Není to póza?“, „Nevypadám jako můra?“, „Neskáčou mi moc prsa?“. To ji někdy natolik znervózní, že se jí přestane při projevu (např. při tanci) dařit. Je v těle, ale nikoli přes slast, ale přes stud. Opět připomínám, že kontrola a stud, jsou do určité míry normální – zvláště v době dospívání. Zde se naplňují slova Lowena – pokud člověk dělá show, nejedná se o spontánní projev a slast klesá, přestože to herci, nebo tanečníkovi určité sebeuspokojení může přinášet (Lowen viz str. 18-19). Na Šárku má zřejmě vliv také negativní zkušenost ze základní školy, kdy se jí děti smály kvůli prsům. Navíc bojuje o své místo na fakultě (naznačuje, že soupeří s ostatními holkami), a to ji znejišťuje.

3) Přesto se jí někdy podaří - i před lidmi - dostat se k sobě samotné a zažívat slast. Jsou chvíle, kdy „*to jde a tělo facha tak, jak má*“. Příjemně vklouzne do těla a stud se rázem vytratí. Místo toho si v duchu říká: „*Tak se, Karle, dívej!*“ Šárka si to vykládá tím, že si „*zvykne*“. Ale podle mě tam hraje roli ještě něco jiného. Jak se zdá, stává se to pouze v situacích, kdy má publikum, kde jsou muži, ale a buď v něm není „ten pravý“ (o kterého Šárka stojí), nebo se na ni diváci dívají jen někdy. To znamená, že je jí poskytnut určitý prostor. Když je se spolužáky, kteří ji při hodinách tance chvíli pozorují a chvíli ne, tak je to „*jedna z chviliek dne, kdy se cítí být nejvíc přitažlivá*“. Navíc nemají v sále zrcadla, takže nevidí ani samu sebe – jako by bylo pomyslně zhasnuto. „*Rozlije se kolem ní energie*“ a je u sebe – v těle. Z mého pohledu tato situace představuje kompromis, mezi předchozími – lidé se na ni dívají jen občas, a proto má možnost být chvílemi „sama“. Tehdy podává nejlepší výkony, jak říká.

Když člověka někdo pozoruje stále, znamená to pro něho obrovský tlak. Jen domýšlím, že pokud by v publiku seděl někdo, kdo by se Šárce opravdu moc líbil a koho by chtěla získat, vzrostla by jak její potřeba předvést se, tak sebekontrola. Čistě slastné bytí v těle by v takový okamžik nebylo pravděpodobně vůbec možné. Proto se zřejmě stává, že čím víc se člověk v takových chvílích snaží a dává si záležet, tím více se mu nedaří. Netvrdím však, že jsou tyto situace pouze nepříjemné.

Šárce ale nestačí být pouze obdivována. Je přirozené, že potřebuje, aby ji její vybraný muž z publika také miloval. Pokud jde vše podle jejích představ a cítí se být žádaná, své tělo až zbožně uctívá, oplývá sebejistotou a dobrými pocity. Pokud je totiž zamilovaná, úplně „*svítí*“, je mnohonásobně krásnější

(říká, že „o 90%“), a tudíž více atraktivní pro své publikum. Komplimenty se jen hrnou a spokojenost roste. Tehdy zažívá „dobré dny“ a je na své tělo „pyšná až k adoraci“. Nevnímá žádné své vady, výkon se sám o sobě zvyšuje a ona má přirozeně skvělou náladu. V takových chvílích si své tělo a jeho krásu užívá. Jak již bylo naznačeno, dokonce jako jediná z dotazovaných zmínila sex ve spojitosti s láskou jako zdroj slastných pocitů v těle.⁴

Je-li však odmítnuta, propadá se do „depresí“ (jak sama tyto stavy nazývá) a viníkem se stává její tělo. Takové dny nazývá jako „špatné“. Jedná se o chvíle, kdy se jí často mění nálada (říká, že dokonce až šestkrát za den), nic se jí nedaří, všímá si svých sebemenších nedostatků a nerada se na sebe dívá do zrcadla.⁵ Vše se odvíjí od hodnocení a reakcí druhých lidí, které si vykládá jako pozitivní či negativní. V době, kdy jsme se spolu sešly, abychom uskutečnily náš rozhovor, se právě vyrovnávala s nevydařenou schůzkou s chlapcem, o kterého velmi stála. V jejích výpovědích jsem sledovala drobné náznaky sebedoceňování.

Jak je vidět, vztah k vlastnímu tělu je u ní poměrně křehký a neustále se pohybuje mezi dvěma extrémy – *deprese* x *adorace*. Je proto přirozené, že se nepříjemných pocitů potřebuje nějak zbavit. V rozhovoru jsem vyzorovala tři způsoby, kterými se o to pokouší: 1) usilovně hledá „náplast“ na svou nejistotu a nepříjemné pocity, proto láká nové muže, 2) snaží se nemyslet na své nedostatky a přijmout je za své. Jakoby se učila mít je ráda – proto je nazývá „pseudonedostatky“, 3) ještě více se zaměří na výkon.

Šárka se celkově velmi přepíná, maká na sobě, moc nespí a únavu zahání kávou a studenou sprchou. To se přirozeně odráží na těle – důkazem jsou její časté migrény. Já si myslím, že tento způsob života k jejímu studiu patří, a protože jí na něm hodně záleží, je ochotná jej podstupovat. Škola jí totiž umožňuje naplno realizovat její potřeby ukazovat se a být vidět. Aby se na svém vysněném studiu udržela, musí naplňovat image, který má student herectví z jejího pohledu mít. Uvědomuje si, že se svým tělem „hrozně zachází“ a dává mu zabrat, ale zároveň nesmí zanaříkat. To by znamenalo, že na to nemá. Proto tvrdí, že její tělo všechno zvládá, že je hyperaktivní a nepotřebuje spát.⁶

Nejlépe se tedy Šárka cítí v těle, **je-li milována a obdivována**. Zažívá **úspěch**, který se odráží navenek – o to více „svítí krásou“, což zvyšuje šanci, že bude dále objektem zájmu (někdo jí vyjádří kompliment – třebaže v podobě

obdivného pohledu). S partnerským vztahem je spojena **slastná fyzická láska**, kterou v rozhovoru připomněla. Co se týká exhibicionismu, nejvíce si tělo užívá, **má-li publikum a zároveň prostor pro sebe (dírají se občas)**. Slastně se v těle také cítí, **je-li sama a může-li dát své spontaneitě stoprocentní prostor**. Z toho vyplývá, že absolutní spontaneita nemusí být vždy chaos, jak uvádí Lowen. Pokud je člověk o samotě, může být kontrolou omezován jen minimálně a zažívá velmi příjemné pocity (Lowen viz str. 18-19).

Přes **stud** se Šárka do těla dostává, **nemá-li při svém předvádění dostatek prostoru**. A to buď z toho důvodu, že jsou na ni pohledy upnuty neustále, nebo že v publiku sedí muž, na kterém jí záleží. V takovém případě se u ní objeví rozporuplné tendence (dívejte se x nedívejte se). Kontrola vzroste a Šárka je zaplavena emocemi. Nejistota, strach a stud se objevují, **není-li milována a obdivována**. O to více prožívá **jinakost**, probouzí se její „komplexy“ (**tloušťka a výška**) a cítí se **hendikepovaná** – zvláště mezi **konkurencí**. V těchto chvílích ji do těla dokáže dostat **sebemenší nedostatek** (například pupínek na čele). Má zkušenost s tím, že tyto stavy mohou vést až k odtažitosti od těla. Protože se přepíná, často pociťuje **bolest a nepříjemno**.

5.5. Honza (20 let)

Od začátku rozhovoru s Honzou jsem měla pocit, že se v něm permanentně odehrává velký souboj mezi hodnotami (duchovními potřebami) a pudy (tělesnými potřebami). Hned v první větě našeho rozhovoru upozornil na své filosofické stanovisko, ze kterého po celou dobu vycházel. Uvedl, že na sebe samého nahlíží jednoznačně „*dualisticky*“ – jako na „*dvouhlavého dráčka*“, jehož jednu hlavu tvoří tělo a druhou hlavu tvoří duše. Jsou spojeny dohromady v jednu bytost, což umožňuje jejich spolupráci.¹

Od malička byl rodiči vedený k hodnotám křesťanské víry a zároveň ke vzdělání (táhne především k matematicko-přírodovědným oborům). Jak věda, tak křesťanské náboženství se dualistickým nazíráním na svět vyznačují. To vysvětluje, proč se k němu Honza explicitně hlásí. Hlavními faktory, které významnou měrou formují jeho osobnost a jeho hodnotový systém jsou totiž právě křesťanská víra

a vědecké poznání. Dle Eriksona lze tyto dva světy chápat jako protichůdné a ne vždy snadno propojitelné (viz Erikson, kap. 3.5.3).

Strážcem Honzových hodnot, nebo také „*duchovních potřeb či radostí*“, jak je sám nazval, je velmi pevné svědomí (Superego), které podle něho sídlí v duši. Mezi své duchovní radosti řadí: **potřebu být morální** (v souladu se svou vírou) - tedy konat dobro, **potřebu být vzdělaný**, **potřebu milovat** („*Milovat holku vlastně dává takovou určitou duchovní radost.*“, říká Honza) a **potřebu mít stálou a jistou práci**.

Je možné, že jeho duchovních radostí je ještě více, ale v rámci našeho rozhovoru přišla řeč pouze na tyto čtyři. Honza je v současnosti zaměřený na své vzdělání, které je pro něho prioritou číslo jedna. Vše ostatní musí jít stranou – včetně holek, po kterých velmi touží. Je v prvním ročníku na ČVUT a jeho jediným současným cílem je vystudovat. Řídí se poslušností „škola – holka – zaměstnání“.

Na to, aby bylo dodrženo správné pořadí jeho cílů a žádná z hodnot nebyla porušována, dohlíží právě jeho svědomí. Hodnotí veškeré jeho pohnutky a schvaluje, nebo neschvaluje činy, ke kterým tyto pohnutky vedou. Tím chrání Honzu před možnými výčitkami. Na tom by nebylo nic překvapivého, každý disponujeme svým osobním svědomím, které funguje na stejném principu. Ale Honzovo svědomí je podle mého názoru až neobvykle přísné a odpovědné. Nejen, že si na sebe klade velmi vysoké požadavky, ale je v neustálém boji se svou pudovou složkou – tělesnými sexuálními potřebami (Id). Jak sám říká, tělesné potřeby jsou velmi silným protivníkem, neboť každou chvíli nabývají na síle a dostávají se do rozporu s tím, co jeho svědomí chrání - sexuální čistotu těla. Až do svatby je nutné s ním zacházet jako s „*chrámem ducha svatého*“, tedy vyvarovat se činům, které by jej mohly pošpinit. Mezi takové činy řadí Honza především sex.²

Tělo je pro duši a pro Honzovo svědomí obrovským pokušelem, proto jej nazývá „*nepřítelem duše*“. A protože roste síla těla a jeho pudů, musí narůstat také pevnost svědomí. Příznivou okolností se pro svědomí stává to, že v současné době není k dispozici žádná holka, která by pokušení ještě více zesílila. Honza říká, že od střední školy až doposud měl, vzhledem k oboru svého studia, málo příležitostí se s nějakou dívkou seznámit.

Vlivem svého odříkání se po tělesné stránce cítí Honza velmi nešťastný a dlouhodobě deprivovaný. Říkal, že pociťuje výrazné tělesné i duševní strádání. Kromě sexu mu chybí láska, která se řadí, jak již bylo řečeno, mezi jeho duchovní

radosti. V písemné práci, kde zaznamenal svůj rozhovor s tělem, jeho tělo namítá: „Proč nechodíš s holkou? Oba po tom přece velice prahneme.“. Honza mu odpovídá: „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.“ Aby ještě lépe přiblížil své tělesné neuspokojení, říkal, že se cítí, jako by byl uvězněný „v kleci“. Metaforu sevření, „spoutanosti“, „vězení“ či „zavřených dveří“, používal v rozhovoru velmi často. Život bez holky je podle něj „peklo“.³

V ukázce vyjádřil, jak intenzivně nad svými nenaplněnými potřebami přemýšlí, v jiné části rozhovoru uvedl, že v současnosti žádnou holku nehledá, protože na to nemá vůbec myšlenky. Je přesvědčený, že by ho nyní mohla od studijních povinností zdržovat a rozptylovat. Proto mu připadá nejrozumnější neuposlechnout volání svých tělesných potřeb a potřeby být milován a plně se věnovat studiu. Později své plány, odsunout hledání holky až na dobu, kdy ukončí své studium, rozvolnil, neboť prozradil, že o prázdninách se pokusí nějakou získat. V době volna na ni bude mít dost času a neohrozí to jeho povinnosti.⁴ V takovém případě by se mohl ze své klece dostat dříve (i když zatím jen částečně). Úplně ho osvobodí teprve až manželský slib.

Z mého pohledu je jasné, že v současnosti vychází ze souboje vítězně jeho duše. Poražené tělo zůstává uvězněné a spoutané. Proč se vědomě trýzní? Proč to dopustí? Tvrdí, že jestliže teď vytrvá, později ho nalezením jeho vysněné práce čekají další důležité zisky. Slibuje si, že teprve potom konečně nabude jistoty, bezstarostnosti a uvolněnosti. Jeho současný upjatý vzhled vystřídá vzhled svěží a „pohodářský“.

O Honzovi bych mohla psát ještě několik stran, protože měl opravdu hodně myšlenek na srdci, které mi chtěl sdělit. Jeho dobrá duše z něho na první pohled přímo sálala. Ale teprve po našem rozhovoru jsem si uvědomila, že takový člověk to nemůže mít ve skupině dětí, ale i dospělých, snadné. Honza o sobě ví, že působí „upjatě“ a že v očích druhých je „nespolečenský brouk“, „šprt“ či samotářský a do studia pohroužený „matfyzák“ (tak ho nazývají druzí). Nezajímá se o své okolí, raději se učí a nezapojuje se do společné zábavy se svými vrstevníky. Uvědomuje si, že tímto se od nich liší: chováním, uvažováním, ale také vzhledem, který je dán

především jeho „výrazem ve tváři a vyjadřováním“. Ví o sobě, že v estetické péči o tělo je spíše nedbalý, přestože vzhled pokládá pro kontakt s druhými lidmi za důležitý.⁵ Také jeho mluva je nápadná - svou uhlazeností a častými spisovnými výrazy. Celkově je plachý a nejistý. Dokonce se u něj objevují různé neurotické projevy, jako je škrábání si obličeje za účelem uvolnění tenze, a to ve chvílích, kdy je neupravený. Velmi citlivým se v našem rozhovoru stalo téma šikany. Zjistila jsem, že Honza byl opakovaně, ve všech školních kolektivech (na základní škole, na střední škole a dokonce i na seznamovacím kurzu před zahájením studia na vysoké škole) svými spolužáky šikanovaný. Řekl mi, že to je důvod, proč ztratil důvěru a žije v neustálé naštvanosti na lidi.⁶

U dívek zažívá také opakované neúspěchy. Minulé prázdniny, kdy si mohl dovolit alespoň částečně „pustit své tělo z klece“, aktivně dívku hledal prostřednictvím inzerátů. Setkal se ale pouze s odmítáním, které popsal jako „odtažitě, až arogantní chování“ ze strany dívek. Jejich odmítání ho přirozeně velmi zraňuje.⁷ Touží po lásce a sexuálním uspokojení, ale nemůže je mít. V průběhu analýzy jeho rozhovoru jsem se stále více přikláněla k myšlence, že tím, co ve skutečnosti brání tomu, aby mohl své potřeby uspokojovat, není jen jeho despotické Superego ve spojení s náboženskou vírou. Pokud by bylo tak kruté a Honzova výchova tak přísná (až prudérní), podle Řičana by zažíval mučivé pocity viny, které by byly spíše iracionální – mimo oblast vědomí. Tito lidé o sexu nemluví, neboť je to pro ně tabuizované téma. To však Honzovi problém nedělá. Myslím si, že za jeho asketickým přístupem ke světu nestojí pouze jeho svědomí, ale spíše to, že ho dívky odmítají. Víra se mu nabízí jako výhodný pomocník pro zraněné Ego. Mou domněnku podporují také jeho slova o tom, že v létě bude dívku opět hledat. Ve skutečnosti pro něho skloubení partnerského vztahu se studiem není nemožné.

At' je to jakkoli, Honza je v tomto ohledu nešťastný – „*cítí se v kleci*“. Neustále přemýšlí nad svou sexuální touhou, jak jeho vzhled na holky působí a proč ho odmítají. Dalo by se říci, že **je ve svém těle přes neuspokojení či strádání**, což je vlastně **určitá forma (psychické) bolesti**. Tuto formu bytí v těle mohou podporovat také špatné vztahy s vrstevníky, opakovaná šikana a odmítání.

Honza je zároveň příkladem toho, že pokud člověk v jednom ohledu strádá, cesta do těla vede i jinudy. Například se **rád rozmazluje v koupelně**. Dělá si lázně

a užívá si to. Alespoň chvilkově je v těle **slastně** a spokojený. Je samozřejmě možné, že takových cest do těla má více, ale v rozhovoru na ně zkrátka nepřišla řeč.⁸

5.6. Iva (20 let)

Iva je dívka vietnamské národnosti, která se narodila v Čechách. Od malička zde vyrůstala, a proto se cítí jako Češka. V současnosti studuje prvním rokem svůj vysněný obor – archeologii. V našem rozhovoru jsme se neustále stáčely k tématu jejího odlišného vzhledu, přičemž ani chvíli o sobě nemluvila pozitivně. Vyjadřovala velkou nespokojenost sama se sebou. Jak jsem již uvedla, každý máme do určité míry nějak zkreslený svůj vnitřní sebeobraz, ale pro Ivu je toto zkreslení natolik významné, že pohled na sebe samu pro ni představuje vždy nepříjemný zážitek. Žije totiž v představě, že vypadá jinak než ve skutečnosti. Ve chvíli, kdy se podívá do zrcadla, je přímo vystavená realitě, která jí sděluje: „jsi jiná“. Proto se zrcadlům raději vyhýbá.¹

Uvědomuje si, že její asijské rysy jsou trvalé, a proto by je měla hrdě přijmout za své a naučit se je mít ráda („*Já jsem se svým tělem vyrůstala a je prostě mojí součástí, jsem na něj zvyklá.*“). Přesto v rozhovoru neustále vyjadřovala obdiv ke krásnějším Evropankám. O svém dokonalém vzhledu sní (jejími slovy „*touží po něm*“) - chtěla by vypadat jako filmová hvězda, nebo modelka evropského původu. Ale protože ví, že je nereálné přetvořit člověka kompletně, její vzor představují asijské modelky s evropskými rysy upravenými plastickou operací, nebo míšenky. Do budoucna uvažuje o podobné plastické úpravě.²

Další zdroj její nespokojenosti se sebou samou spočívá v tom, že jí od malička otec a další příbuzní ve zlém připomínali velkou podobnost mezi ní a její matkou, která rodinu opustila, když byla dívka malá. Otec je v rodině pravděpodobně velkou autoritou a Iva je jeho názorem ve svém sebehodnocení výrazně ovlivněná. To podlamuje její sebedůvěru. V rozhovoru uznala určitou vzhledovou podobnost, ale chvílemi se snažila otcově kritice bránit - opakovaně se ujišťovala o tom, že není stejná jako matka ve všech ohledech. V zápětí však svůj „*hrozný vzhled*“ opět vysvětlila touto podobností.³

Všimla jsem si, že ke své nespokojenosti se sebou samotnou střídala aktivní a pasivní přístup. Hodnotila se velmi kriticky – uvedla, že vypadá „*děsně a neupraveně*“ a mluvila ve smyslu „tak to prostě je a nezmění se to“. Označila se za línou na to, aby na sobě něco změnila. Také tvrdila, že svůj tělesný vzhled (oblečení a estetizaci těla) moc neřeší – podobně jako ostatní studenti archeologie, kteří o sebe také příliš nedbají (čímž se odlišují od studentů historie, kteří se téměř všichni vyznačují „*usedlým stařeckým stylem oblékání*“ a viditelně jim záleží na tom, jak vypadají).⁴

Na druhou stranu bylo viditelné, že jí na svém vzhledu velmi záleží a často nad ním přemýšlí - plánuje estetickou operaci, chystá se sportovat, protože se jí líbí vypracovaná postava a pokud jde mezi lidi, nebo když chce zapůsobit na nějakého kluka, snaží se, aby jí to slušelo. Chce se před ním předvést, proto si dává záležet na tom, aby si na sebe vzala to, co se jí „*fakt líbí*“.⁵

Mluvila o svých potřebách exhibovat – být pro někoho hezká, ale v konečné fázi to podle ní nemá žádný efekt a akorát „*to spacká*“. „*Chová se jako idiot*“, protože místo toho, aby byla přirozená, tak se „*předvádí, což obvykle nedělá*“. Perou se v ní dvě tendence: být přirozená („*jako vždycky*“), versus, předvést se a zaujmout. Velmi si nedůvěřuje, a to je možný důvod, proč jí vlastní exhibice nepřináší příjemné pocity (na rozdíl od Šárky, která si to alespoň někdy užívá). Podobně tomu bylo i při přijetí na vysněnou školu. Když byla přijatá, nedovedla se ze svého úspěchu radovat, protože to nebyla podle ní taková radost, jakou si vysnila. Zdá se, že Iva jde do akce, když o něco usiluje, ale nepřinese jí to očekávanou slast. Snaží se, ale zároveň je předem smířená s tím, že to stejně nevyjde, nebo se toho obává. Když mluvila o plastické operaci, nevyjádřila obavu z bolesti, ale z toho, že jí to nepřinese pocit, který si vysnila.

Iva je velký snílek – představuje si, jak by chtěla vypadat a přemýšlí o svém budoucím vzhledu. Je možné, že jsou to právě **sny**, které jí pomáhají dostávat se slastně těla – ale do těla vysněného a nereálného. Zůstává pro mě proto otázkou, zda si dívka vůbec někdy užívá své reálné tělo, neboť se o žádné takové situaci, nebo činnosti nezmínila.

Z toho, co mi v rozhovoru prozradila, usuzuji, že je **v těle** spíše **skrz stud** **za svou jinakost**, se kterou ji konfrontuje realita (např. pohled do zrcadla). Když už se kráslí, je brzděna **sebekritikou a nedůvěrou v sebe samotnou**. Zdá se mi, že její

postoj vůči svému tělu hraničí až s odcizením. Je však potřeba znovu připomenout, že ačkoli o sobě v tomto duchu mluví, neznamená, že to tak skutečně prožívá.

Za vším zřejmě stojí její vše prostupující nespokojenost. Co je její příčinou? Bylo by velmi obtížné, ne-li nemožné, najít na tuto otázku přesnou odpověď, ale podle mého názoru je pro ni dodnes složité vyrovnat se střetem kultur, ve kterém od malička vyrůstala. Přestože se cítí být Češkou, její otec v rodině vždy zastával hodnoty odlišné od těch, které v ní pěstovala česká škola a vrstevníci. Její rodina navíc nefungovala tak, jak by měla, proto dívka dodnes cítí vůči rodičům velmi negativní emoce a pocity křivdy. Ani jeden z nich pro ni nebyl k dispozici, když je potřebovala. A přitom to mají být právě rodiče, kteří dávají podporu a sílu. Natož v tak těžkých chvílích, kdy se jako členka menšiny musela vyrovnávat se svou odlišností.

Dnes jí tuto sílu dodávají její noví přátelé na vysoké škole. Bála se, že stejně jako na gymnáziu, jimi nebude přijímána, ale nakonec si v novém kolektivu získala velmi dobrou pozici. Ze svého studia je nadšená a dokonce je ve středu veškerého dění. To by jí do budoucna mohlo psychicky více posilovat a podporovat vztah k sobě samé (včetně svého těla).

5.7. Jonáš (21 let)

Jonáš byl v průběhu našeho rozhovoru spíše vážný a po celou dobu si držel určité dekorum. Zdálo se mi, že jeho úmyslem bylo působit „jinak“ než ostatní – nějak výjimečně. Na otázky mi nepodával v žádném případě očekávatelné a běžné odpovědi. Stejně jako ostatních, i jeho jsem se prvně zeptala, co vidí v zrcadle, když se na sebe podívá. Jeho odpověď zněla: „*To je těžké si představit, protože já se do zrcadla nekoukám*“. Svá slova vysvětlil tím, že vzhledu nepřikládá ve svém životě velký význam. Všimá si vyšších hodnot a má ušlechtlejší zájmy, nežli je vzhled. Když se podívá do zrcadla, vidí tam spíše „*průřez svým životem*“. Tuto odpověď jsem si hned v úvodu pojmenovala jako „odpověď na úrovni“.¹

Podobně vyvrálých odpovědí bylo v našem rozhovoru ještě více. Lze říci, že vhodně ilustrují jeho hlavní problém, který se v rozhovoru otevřel hned na začátku. Jonáš se totiž v současnosti ocitá v nepříjemné situaci. Je sevřený ze tří

stran svými zatím neslučitelnými motivy. Studuje druhým rokem vysokou školu a stále více si uvědomuje, že je již dospělý. Dítě, se kterým se dříve setkával při pohledu do zrcadla, je pryč. Z jeho úst velmi často zaznívá slovo „*musím*“, neboť cítí velkou odpovědnost vůči nové životní etapě, pro kterou je nutná „*samostatnost, soběstačnost a sebedůvěra*“. Na jednu stranu jako by mu jeho „dospělácká image“ dodávala na důležitosti – už je dospělý a chce jím být, na druhou stranu jeho přirozená tendence „stát se skutečným dospělým“ ještě nemá volnou cestu – je stále finančně závislý na rodičích. Zároveň říká, že ho dospělost svým způsobem děsí a je pro něj do určité míry omezením. Jako dítě byl svobodný, neměl žádné povinnosti, nic ho nesvazovalo. Zažívá určitou nejistotu a pochybnost, jestli to všechno zvládne.²

Jeho spor přináší určitou míru neurotické úzkosti. Jeho přirozený vývoj (potřeba osamostatnit se a stát se dospělým) je přehrazen hned dvěma zábranami: 1) strachem z neznámého a 2) samotnou realitou – studiem, které jej stále činí závislým na rodičích. Zmíněné zábrany mají na svědomí opakované zvědomování problému. Jak sám říká, tyto myšlenky se mu neustále „*honí hlavou*“. To je také důvod, proč zažívá svou úzkost nejvíce v období, kdy se blíží jeho narozeniny, nebo když se podívá do zrcadla. Konstituce těla, kterou lze vnímat jako znak dospělosti, mu připomene realitu.³

Záhy ale říká, že pocity, které popisuje, nejsou jednoznačně nepříjemné, spíše naopak. Postupně jsem začala mít pocit, že Jonáš se v roli dospělého cítí dobře. Rád zmiňoval své zkušenosti a určitou moudrost, kterou získal. Strach, který při představě samostatnosti prožívá, se mu vlastně hodí k tomu, aby jím mohl na svou novou životní etapu upozorňovat.⁴ V této souvislosti si proto kladu otázku, zda je Jonáš při pohledu do zrcadla **v těle spíše skrz příjemné pocity – když vidí své dospělé tělo**, nebo zda je **v těle spíše skrz strach či nejistotu, že již není dítě**. Já se přikláním spíše k první možnosti. Je ale možné, že se jedná o pocity smíšené.

Do svých sedmnácti let byl Jonáš obézní a vážil 120 Kg, což ho velmi omezovalo – jak po stránce funkční – popisoval, jak se mu velmi těžce dýchalo a nic nestíhal, tak po stránce estetické. Nechodil v plavkách, nemohl zapnout kalhoty a musel nosit trička velikosti XXL. Tím, co ho dostávalo **do těla**, bylo určité **nepříjemno v podobě omezení, stud, a dokonce strach**. Báł se o své zdraví („*že to neudýchá*“).⁵ Proto se rozhodl zhubnout a podařilo se mu shodit svou váhu na dnešních 85 Kg. V současnosti by na urostlém sportovci nikdo nepoznal, jakým

vývojem si jeho tělo prošlo. To svědčí o jeho velmi silné vůli a odhodlání. Pociťuje obrovský rozdíl oproti tomu, kdy byl tlustý. Když zhubnul, dodalo mu to sebedůvěru a dokázal si, že pokud něco chce, tak to dokáže. ⁶ **I pocit z úspěchu při pohledu na svou štíhlou postavu** může podporovat slastné bytí v těle.

Říkal, že o to, aby vypadal lépe, mu ani tolik nešlo. Přesto na svou dokonalou sportovní postavu a své úspěchy dnes rád upozorňuje. Je se sebou „*absolutně spokojený a nic by na sobě neměnil*“. Sice se zmínil o „*drobnostech*“, které nejsou jeho silnou stránkou, v zápětí ale dodal, že poslední dobou se mu daří je odstraňovat. To by znamenalo, že v současnosti je Jonáš bez chyby, i když on by s tím asi skromně nesouhlasil. Je totiž přesvědčený, že by se sebou neměl být nikdy zcela spokojený, aby si stále mohl klást vyšší cíle. ⁷

Svou vyzrálost a moudrost dával najevo neustálým opakováním, že vzhled pro něj není důležitou hodnotou, natož prioritou. ⁸ Je tedy možné, aby mu na vlastním vzhledu opravdu nezáleželo? Já si myslím, že ne. Vždyť sám uvedl, že psychično a fyzický vzhled jdou ruku v ruce. Snaží se vypadat dobře - například se moc rád obléká. Říká, že v šatníku má všechny barvy triček a „*dohromady více kalhot než táta s bráchou dohromady*“ a na oblečení si „*velmi potrpí*“. Proč si tolik odporuje? Opět to vnímám jako Jonášovu tendenci „být jiný“ – zkrátka rozumný dospělý. Jako by se pevný rozum (Superego) bránil jeho narcistické tendenci. Roli zřejmě hraje také obava, aby svým zájmem o estetizaci nebyl hodnocen jako homosexuál, či metrosexuál. To by podobně jako u Aleše nezapadalo do jeho sportovní image.

Velkou část rozhovoru jsme se věnovali tématu studia. Dalo by se říci, že Jonáš je svým studijním oborem (tělesná výchova a český jazyk) přímo pohlcený. Sport mu dnes poskytuje nejen vysokoškolské vzdělávání, ale také určitý životní styl. Je inspirován svými vyučujícími, o kterých hovoří s velkou úctou a obdivem. ⁹ S příchodem na vysokou školu jako by procitl, uvědomil si, že nejvyšší hodnotou je zdraví, přičemž sport mu může poskytnout způsob, jak o něj pečovat. Podle řeckého ideálu „*kalokagathia*“ si uvědomil, že jestliže bude pečovat o své tělo, bude tím pečovat také o svou duši. ¹⁰ Abych jeho slova správně pochopila, používal často metafory, kterými se snažil opakovaně vyjádřit, na jakých hodnotách mu v životě opravdu záleží – na fyzickém a duševním zdraví („*nehezke jablko z venčí, ale zdravé uvnitř*“, nebo „*oprýskané auto s funkčním motorem*“). ¹¹

Přestože se stále „schoval“ za hlavní motiv sportu „být především zdravý“, estetický zájem, u něj rozhodně není nepodstatný. Sport je pro něj ve skutečnosti nástrojem, jak být pohledný a nestárnout. Co se týká odívání, Jonáš si potrpí na společenský a elegantní styl. Svůj oděv vnímá jako znak - v jeho případě jako znak inteligence, jak sám otevřeně říká. Ví, že se tím od ostatních odlišuje a že je vlastně „zvláštní“. Svou jinakost si ale ustojí a je jisté, že mu přináší určité výhody – v jeho případě jde především o pocity důstojnosti a důležitosti.¹²

Lidé, kteří nezastávají stejný životní styl jako on a dokonce jím opovrhují, jsou podle Jonáše „zabednění“. On je na rozdíl od nich uvědomělý a přistupuje ke svému životu zodpovědně. Svě poznatky velmi rád předává dál. Dělá mu dobře, pokud může svou filosofii šířit mezi mladé sportovce, nebo poučit svého tátu o tom, jak správně regenerovat.

K jeho novému životnímu stylu a sportovní filosofii ho podle něj podnítila ještě jedna situace (kromě jeho odhodlání zhubnout a nástupu na vysokou školu). Se svým tělem dříve spíše hazardoval, často „šel přes bolest“ a podceňoval rizika poškození svého zdraví. To se mu také vymstilo. Stal se mu úraz s rukou, který pro něj znamenal roční omezení ve sportu. Od té doby se snaží svému tělu více naslouchat. Velmi se oceňuje v tom, že přes svůj hendikep (zraněnou ruku) všechny své školní – sportovní povinnosti zvládl, a naopak ho to zocelilo. Na rozdíl od jiných „neřňukal a dokázalo to“. Říká o sobě, že je bojovník a že „všechno je v myšlení – v hlavě“. Opět se potvrdila Jonášova velmi silná vůle, ale i schopnost se ocenit a nešetřit chválou na svou osobu.

Stejně jako u Aleše, i pro Jonáše představuje sport určité náboženství (kryptonáboženství). Přináší mu určitou možnost, jak „vyřešit“ své neslučitelné motivy. Jonáš o sobě velmi rád mluví, upozorňuje na vlastní výjimečnost a má potřebu se prezentovat v dokonalém světle. Avšak ví, že to s vlastní sebechválou nemůže přehánět – brání mu určitá kontrola a společenské nastavení. Jimi je podle mého názoru velmi spoutaný. Ve své sportovní filosofii ale nachází určité východisko – poskytuje mu příležitost, jak „legálně“ realizovat svůj narcismus (znovu připomínám, že tuto potřebu nevnímám v negativním slova smyslu, ale naopak!). Díky ní může pečovat sám o sobě (o své tělo a duši) a zaobírat se sebou samým – vlastními hodnotami, úspěchy, ale i vzhledem. V tomto kontextu je to pro společnost přijatelné a řekla bych, že dokonce ušlechtilé a žádoucí.

Jeho filosofie mu svým způsobem může dopřávat i pocity dospělosti, jinakosti a výjimečnosti (včetně pocitu prospěšnosti pro druhé).

Opět pro mě ale zůstává otevřenou otázkou, nakolik mu jeho „sportovní náboženství“ přináší skutečné řešení, vyrovnanost, klid, a tedy i slastné bytí v těle. Jak jsem již naznačila, Jonáš je, na rozdíl od Aleše, velmi svázán sebekontrolou a odpovědný vůči svému studiu. V tom zřejmě spočívá jejich hlavní rozdíl. Pro Aleše není sport propojený s povinností, ale je čistě koníčkem. Jonáš ví, že kdyby mu šlo o zápočet, šel by „*přes bolest*“, a tím by svou filosofii porušil. Navíc ho stále doprovází stud, který má podle něj kořeny v době, kdy byl nespokojený se svou obézní postavou. Přestože dnes ví, že se „*nemá se za co stydět*“, stud je stále přítomný.

Slastně by se mohl do těla dostávat díky své oblíbené estetizaci – oblékání a následné exhibici (v elegantním oblečení na štíhlé a sportovní postavě), **pocitům dospělosti, důležitosti, jinakosti, úspěchům, které si dokáže ocenit (od studijních či sportovních úspěchů až k úspěchu ze zhubnutí) nebo samotnému sportovnímu pohybu**. S rozdílnými pocity ale může být **v těle skrz** zmiňovaný **stud za svůj vzhled a skrz strach z hodnocení druhých** (že by byl vnímán jako metrosexuál). V rozhovoru se strach objevil i v souvislosti s obezitou, kdy Jonáš zažíval **obavu o své zdraví**. Z jeho slov také vyplynulo, jak nepříjemné je pro něj ve vztahu k tělu **fyzické omezení** (ať už v podobě tloušťky, nebo způsobené zraněnou rukou).

5.8. Alena (21 let)

Alena by se chtěla stát herečkou, proto v současnosti hodně přemýšlí o výběru vhodných monologů na talentové zkoušky, které by se hodily k její osobě. Zkoumá svůj vlastní projev (včetně vzhledu) a reakce okolí. Zajímá ji, jak na ní druzí pohlížejí a jak může jejich pohled ovlivňovat. V tom ale spočívá její hlavní nesoulad motivů. Chce být hezká podle obrazu druhých lidí, proto si dává záležet hlavně s výběrem oblečení a líčením. Od přírody je na první pohled výrazný typ – má přirozeně zrzavé vlasy, na kterých si zakládá, přestože si uvědomuje, že ji řadí

do skupiny „*flirtujících lolitek, které jdou přes mrtvolu*“. Ví, že jsou zvláště pro muže přitažlivé. Na druhou stranu ale nechce být jiná a někam „*zaškatulkovaná*“. Vadí jí, když si o ní lidé „*dopředu něco myslí*“. Raději se nemaluje, aby o ní nemohli říci, že je „*fičlena*“. Uvedla, že se snaží „*přizpůsobovat svůj vzhled situaci*“, ale za chvíli tvrdila, že „*je jí skoro vždycky jedno, jak vypadá*“ a „*že na tom zase extra nezáleží*“.¹

Skromně se hodnotila jako ne moc úspěšný člověk, ačkoli si je svých úspěchů vědoma. Popsala se jako průměrně hezká a normální holka, nikoli jako nějaká „*ikona nebo model*“. Popis, jak takový model vypadá, se však téměř shodoval s tím, jak prvně popsala sebe samotnou.²

V průběhu rozhovoru několikrát opakovala, že je sama se sebou spokojená a „*nemá se sebou žádný problém*“. Jako většina lidí by sice občas chtěla být hubenější a někdy si uvědomí, že „*by si měla jít zaposilovat*“.³, ale přijímá se taková, jaká je a za nic se nestydí. Podle ní je to proto, že nad sebou hodně přemýšlí, a tím pádem se dobře zná. Pokud s něčím spokojená není, snaží se to změnit, anebo se s tím smířit. Přistupuji k tomu pragmaticky – ví, že jí nic jiného nezbyvá a nečinně se „*mučit*“ tím, že je se sebou nespokojená jí připadá zbytečné.⁴ Možnost, že by byl někdo sám se sebou nespokojený, se jí zdá nepředstavitelná. Alena cítí, že vliv okolí v podobě různých idolů předkládaných reklamami na ní doléhá stále méně. Má pocit, že už z toho vyrostla. Být nespokojená sama se sebou je podle ní „*předškolácké*“.⁵

Navzdory zmiňované spokojenosti Alena ale o žádném zážitku slastného bytí v těle nemluvila. Nezminila žádnou konkrétní činnost, při které by si svou spokojenost užívala. Mohu se jen domnívat, že se cítí příjemně, když hraje před publikem diváků, nebo když se obléká a kráší podobně jako Šárka. Náš rozhovor se ale odehrával spíše na obecné rovině. Naopak se mi zdálo, že místy se Alena podceňovala a shazovala. Na otázku, zda o těle někdy přemýšlí, odpověděla, že samozřejmě ano a často, avšak popsala jen nepříjemné prožitky (když ji něco bolí, nebo pokud na sobě shledá něco, co se jí nelíbí). Pohled do zrcadla si dle jejích slov neužívá, neboť sebechválou „*netrpí*“ (že by si řekla: „*Jó, ty máš fakt výjimečný oči.*“). Když jí přítel pochválí něco, co je na ní výjimečného, Alena jeho lichotku banalizuje. Podívá-li se ráno do zrcadla, proběhne jí hlavou myšlenka: „*odpoledne už to bude lepší*“.

Je ale potřeba znovu připomenout, že tyto odpovědi, včetně faktu, že nejmenuje žádnou konkrétní činnost, nebo situaci, při které by byla slastně v těle, nemusí nic znamenat. To že o nich Alena nemluví, není důkaz toho, že žádné neprožívá. Důvodů může být celá řada: mohlo pro ni být bezpečnější přistupovat k tématu z obecnější perspektivy, nechtěla mluvit o sobě, aby nepůsobila jako „sebestředná narcistka“, styděla se, nebo se mi zkrátka v rozhovoru nepodařilo podnítit jí k osobnějším zážitkům stejně jako ostatní. Je také možné, že už je na rozdíl od Jany, která podobně jako Alena popsala své rozporuplné tendence (chci x nechci) přece jen vyrovnanější a jistější. Dokáže si svůj rozpor lépe ustát a není u ní tolik spojen s nejistotou a strachem.

Alena zmínila spíše ty méně příjemné cesty do těla. Přemýšlí nad svým tělem (uvědomuje si ho) ve chvíli, když ji něco bolí. Dostává se do něj **skrz bolest**. Také v jejím případě hraje v zážitku tělesnosti velkou roli **stud**. Do těla se rázem dostane, pokud na sobě **shledá nějakou změnu k horšímu** – podívá se do zrcadla a je nepříjemně překvapená, když vidí, že ztloustla. Protože je ale tento pocit podmínkou změny (což si Alena uvědomuje), podnítí ji to k tomu, aby šla posilovat. O studu také hovoří v souvislosti s **hygienou - konkrétně s holením nohou**. Její slova opět vhodně dokládají, jak stud může „cestovat“ po těle a objevovat se na základě různých kritérií. Například podle svých vnitřních měřítek odhaduje Alena chvíli, kdy už je nutné jít posilovat a kdy je to ještě v pořádku. V holení nohou se však řídí diktátem společnosti (viz 3. kategorie studu dle Flügela, kap. 3.2.1). Uvedla, že jí samotné neholené nohy nevadí, avšak pocit, že by si o ní ostatní mysleli, že „není ženská“, je silnější. Uvědomuje si, že dnes už se jedná o dámskou hygienickou záležitost, která je přísně posuzovaná.⁵

I u Aleny je zřetelné, jak moc je v prožitku vlastní tělesnosti ovlivněna hodnocením okolí. Intenzitu její neurotické úzkosti je obtížné posoudit, každopádně je to v určité míře také **strach a nejistota z kritického pohledu druhých** (z toho, že by byla „zaškatulkovaná“), skrz které se zaměřuje na své tělo.

IV. DISKUSE

Cílem mého zkoumání bylo zmapovat vztahovost k vlastnímu tělu a jeho prožívání u dospívajících lidí. Snažila jsem se alespoň částečně odhalit odpověď na otázku, co to znamená „být ve svém těle spokojený či nespokojený“. V úvodu jsem uvedla Eriskonův předpoklad, o tom, že pokud předchozí vývoj proběhne bez větších problémů, na konci adolescence se mladý člověk „cítí ve svém těle doma“. Tento výrok jsem si přeložila ve smyslu, že dospěje do fáze, kdy se začne přijímat takový, jaký je. Ve svém těle je mu příjemně, uvolněně a nachází v něm zázemí. Jeho bezpečný pocit již jen tak něco nerozkolísá a udrží se i nadále. Abych mohla posoudit rozdíl v prožitku těla vzhledem k věku, vybrala jsem si záměrně skupinu dospívajících na začátku a na konci adolescence.

Mým hlavním zjištěním bylo, že mezi skupinami se neukázaly žádné výrazné rozdíly. U všech zkoumaných osob se aktuální prožitek vlastní tělesnosti jevil jako velmi proměnlivý a významně navázaný na interpersonální vztahy. Je přirozené, že člověk se k sobě samému vztahuje na základě zpětné vazby svého okolí a nějak se prožívá. Tohoto vlivu není zproštěn ani vztah k tělu.

Mladí lidé prožívají své tělo na základě toho, kde si drží hranici pro působení či realizaci různých vlivů, včetně vnitřních přirozených tendencí. Podle toho jsem si rozdělila několik způsobů bytí v těle. Do těla vede pět hlavních cest: prožívá-li člověk **slast, stud, strach, bolest a hnus**. Později jsem k nim přiřadila také **změnu v působení uvedených vlivů** (neboli návrat do homeostázy). Inhibitor bolesti jsem postupně rozšířila na celkové „nepříjemno“, pod které lze zařadit jakékoli omezení.

Ve způsobu, jakým se člověk dostává do těla, hraje ústřední roli vyváženost mezi spontaneitou a kontrolou. Tato vyváženost závisí na situaci, ve které se nachází. Pokud je člověk o samotě, kontrola klesá a on si dovolí činnosti, které mu jsou ve společnosti lidí plně zapovězené (např. Šárka uvedla, že je pro ni příjemné, když se nemusí jednou za čas na zahradě u babičky kontrolovat, protože tam nejsou žádní lidé). Dále je přísnost kontroly dána typem společnosti. Záleží na tom, do jaké míry dovede jedinec popustit uzdu své přirozenosti a do jaké míry je brzděn měřítky společnosti. Jak uvedli Mirek a Jana, intenzita jejich nejistoty a sebekontroly

je rozdílná ve skupině kamarádů a ve skupině cizích lidí. Podle Lowena se člověk cítí slastně právě tehdy, pokud stále přítomná kontrola spolupracuje s Já a s tělem. To ovšem z mého pohledu platí pro situace, kdy je člověk mezi lidmi. V soukromí nemusí pokles kontroly znamenat chaos, jak Lowen říká (Lowen viz str. 18-19). Jsem si vědoma toho, že i v situacích, kdy je člověk sám a nikým nepozorovaný, je určitá míra kontroly stále přítomná (např. někteří lidé se stydí i sami před sebou), avšak z mého pohledu nelze tyto rozdílné kontexty slučovat. Jak potvrdila Šárka, v soukromí zažíváme jiný druh slasti, kterou spontaneita přináší.

Lze říci, že mezi „pobyty v těle“ nelze udělat ostrou hranici. Slastný prožitek těla nabývá různých intenzit a, řekněme, „příchutí“. Mnohdy se objevují pocity smíšené – příjemné i nepříjemné zároveň, které kopírují rozporuplné tendence mladých lidí. Je možné, že u Jonáše se objevují právě ve chvíli, kdy se dívá do zrcadla. Chce vidět dospělého člověka a zároveň ho realita svým způsobem děsí. Uvedl, že jeho pocity nejsou jednoznačně nepříjemné. Podobné je to možná u Jany, když se kráší a obléká. Člověk se může cítit příjemně i v procesu změny, ke které ho přivedl právě některý z odporů. Například Jonáš, se mohl cítit dobře ve chvíli, kdy se snažil zhubnout a sledoval na sobě pokroky. K tomu ho ale motivoval stud a celkové nepříjemno, které byly přítomné i během jeho snažení. Kdy je člověk v těle čistě slastně a zda tomu někdy je, se podle mého názoru zmapovat přesně nedá.

V průběhu analýzy jsem si také uvědomila, že vnímání těla a reflexe prožitku nemusí probíhat v danou chvíli paralelně. Ve výchozím rámci jsem uvedla, že bytí v těle je reflektovaný prožitek v průběhu realizace přirozených tendencí, nebo jejich zamezení (vlivem nějaké zábrany). Nyní bych toto tvrzení upravila tak, že reflektovaně se člověk může do těla dostat až zpětně. Ve chvíli, kdy například Šárka tančí, prožívá příjemné pocity. Uvědomit si je ale může až později, kdy bude nad svým výstupem a vlastním tělem přemýšlet (až zpětně si např. řekne: „Wáw, to bylo super!“).

Nejčastější cestou do těla se ukázala záliba **v estetizaci zevnějšku a následné exhibici**. Ačkoli jsem se snažila vést rozhovory tak, aby měli studenti v tématu co největší svobodu, téma estetizace bylo přesto nejfrekventovanějším. O těchto tendencích mluvili všichni kromě Honzy, který tento zájem přímo popřel. Krášení a exhibice, jsou blízce propojené, neboť člověk se většinou kráší,

aby se mohl ukázat – zvláště před druhým pohlavím všeobecně, nebo před konkrétním člověkem (současným, nebo potenciálním partnerem).

Šárky odpověď na otázku, zda jí záleží na reakcích okolí, když si dá na svém vzhledu záležet: „Určitě. Proto to většina lidí dělá, že jo? Protože záleží na nějaký vnější reflexi. Protože namalovat se krásně a natočit si vlasy a koukat se celý den do zrcadla, to by mě asi nebavilo.“

Exhibice však sama o sobě velmi často přináší pocity velké úzkosti, čímž vzniká neurotický rozpor „chci x nechci/dívejte se x nedívejte se“. Proto může být nejistotou zatíženo také krášení, které předchází předvádění. Tato propojenost je dobře pozorovatelná na příkladu Jany. Estetizace a tělesné úpravy ji těší, chce být vidět, usiluje o to, ale zároveň nechce být jiná než druzí. Kromě Honzy se tento konflikt objevil v určité míře u všech.

Příjemné bytí v těle zažívají dospívající díky realizaci **vlastních narcistických tendencí**. Ty jsou pochopitelně na estetizaci a exhibici napojené. Dobrý vztah k sobě samému a k vlastnímu tělu podporuje obdiv druhých osob, úspěch, lichotky, pochvaly a dobré pocity ze sebe samého (to vše zaměřené na tělo). Šárce sytí tyto tendence škola, která jí dopřává uspokojení potřeby exhibovat. Chlapcům je umožňuje realizovat sportovní filosofie (sport dělají „pro sebe“ – pro vlastní psychické a fyzické zdraví). Zaobírání se sebou samým je v rámci sportovní filosofie nejen legální, ale také žádoucí. Dobře dělá mladým lidem také upozorňování na svou „dospěláckou image“. Přestože jejich slova doprovází lítost nad nevratností mládí, myslím, že pohled na dospělé tělo je jim spíše příjemný. Kromě Jonáše se o tom zmínil také Aleš.

Libé tělesné pocity přináší **sportovcům** také **přechodná svalová bolest**, která dokládá plné nasazení a poctivou práci.

Přestože téma tělesnosti pokládám za velmi citlivé, nebylo v rozhovorech opomenuto ani **slastné bytí v těle spojené s prožitkem psychické, ale také fyzické lásky**. Odvahu k navození tématu sexu našla sice jen Šárka a Honza, ale zato vyjádřili, že jim ve vztahu k vlastnímu tělu přikládají velký význam. Šárka vycházela ze své zkušenosti, Honza se do těla dostává přes neuspokojení své touhy. O lásce, včetně lásky fyzické, zatím pouze sní.

Ukázalo se, že **do slastného bytí v těle existuje také snová cesta**. Iva je s vlastním vzhledem nespokojená, a proto sní o tom, že bude krásnější. Při zaměření

pozornosti na své reálné rysy je v těle spíše přes stud a nejistotu, ale pokud má šanci utéci do vysněného těla, je možné, že se cítí lépe.

Méně příjemná a u adolescentů velmi častá **cesta do těla vede přes stud a strach z odmítnutí**. Jedná se o inhibitory, které tlumí již zmiňované tendence, a tím se podílejí na vniku neurotické úzkosti. Mladí lidé se obávají tělesné jinakosti, která by znamenala kritiku a případné zavržení společností. Potřebě být stejný a být přijímán jsme se v rozhovorech věnovali v různé míře se všemi. Prolínaly se v nich všechny Flügelovy způsoby (kategorie) studu: **stud za sociální i sexuální formu ukazování/odhalování, stud doprovázející odhalení nahého těla** (u Šárky hluboký výstřih doprovázený rizikem ztrapnění), **stud za nepřiměřený oděv dané situaci** (např. u Jany), **nesoulad v osobních a společenských kritériích (za co se stydět a za co ne), obava, že vzbudím odpor a budu odmítnut**, ale také **stud zaměřený na různé části těla**. Adolescenti nejčastěji popisovali stud za svou postavu (z hlediska štíhlosti) a za nedostatky v obličeji – především akné. Vzhled tváře se ukázal jako velmi emočně prožívaný (Iva se stydí především za své obličejové rysy, neboť ty značí její jinakost a nelze je skrýt). Silné emoce vyjádřila Šárka také ve vztahu ke svému poprsí.

Někteří dospívající se **do těla dostávají velmi často také přes bolest a určité nepříjemno (v podobě různého tělesného strádání – od únavy k sexuálnímu neuspokojení)**. Šárka mi vyprávěla, jak se celé její tělo „*smrsklo do pravé nohy*“, když se léčila poté, co v moři stoupla na jedovatou rybu.

„Jak jsem měla spálený ty nervy v tý pravačce, tak to strašně bolelo a ta noha měla strašný křeče. Že se fakt cukala takhle ze strany na stranu, takže vlastně téměř celé tělo se smrsklo do pravý nohy. Byla pravá noha, duše a pak zbytek těla. Takže to bylo úplně nadřazený všemu. Den se odvíjel od toho, jak ta noha bolela.“

U většiny respondentů mě zaujala ohromná vůle a schopnost sebezapření (včetně tělesného odříkání) na cestě k dosažení svých duchovních a tělesných cílů. Aby jich docílili, neváhají mladí lidé zaplatit dočasným strádáním: Šárka popsala své velké současné přepětí (aby se udržela na divadelní škole, přijala „hyperaktivní“ a „noční“ způsob života, který ji velmi vyčerpává), Jonáš by byl schopen porušit svůj harmonický a citlivý přístup k duši a tělu („*jít přes bolest*“), pokud by mu šlo o zápočet a postup do dalšího ročníku, a zřetelné je to také u Honzy. Vrhá se

do studia s ohromným odhodláním, aby si po škole (a po svatbě) mohl dopřát vysněné slasti a vychutnávat si svůj „*pohodářský* *vzhled*“. Ten bude důkazem jeho spokojeného života.

„A ta klec brání i tomu tělu? - Ano. Svým způsobem ano, protože jsem přesvědčen, o tom, že kdybych si našel tu holku, tak bych byl v takové té tělesné oblasti spokojenější. - Takže je zde určité východisko? Ty jsi totiž psal v té práci, že je potřeba počkat až do konce studia. - Pokud možno. Ale už před koncem studia bych se třeba uvolnil, protože bych věděl, že to mám na dosah ruky. Takže možná že už před koncem studia bych to hledání té holky nějak řešil. Ale nejlepší a ideální případ je ten, že bych tu školu dokončil, našel si holku, našel si zaměstnání, a to už bych pak skoro ani nepotřeboval jít do nebe. To už bych měl pocit, že v něm jsem.“

V souvislosti se svým výkonově zaměřeným životem vyjádřili někteří **strach o své tělesné zdraví**. Podle Jonáše to byl právě strach, který ho podnítil k tomu, aby zhubnul. Dlouho ho v životě omezoval také úraz s rukou. A protože věděl, že si ho způsobil nešetrným zacházením a hazardováním se svým zdravím, rozhodl se pro nový a citlivější přístup ke svému tělu. Také Šárka zmínila obavu, aby se jí za současné vypětí její tělo „*na stará kolena*“ nepomstilo.

Jak jsem již uvedla, prožitek vlastního těla je velmi proměnlivý a může se často měnit pod vlivem různých okolností. Šárka je toho nejlepším příkladem. Potvrdila, že vztah ke svému tělu se u ní mění z deprese k adoraci (a naopak) podle reakcí jejího vytouženého muže. Přesto jsou z mého pohledu lidé k určitým cestám do těla přednastaveni. Již od dětství na nás působí nejrůznější vlivy, které poměrně pevně formují naše rysy. A stejné je tomu i ve způsobu prožívání tělesnosti. Mnohé z těchto rysů si mladí lidé přináší do současnosti již z dětství. U Šárky je možné, že její výkyvy ve vztahu k vlastnímu tělu mají své kořeny v době, kdy se jí děti na základní škole posmívaly kvůli vyvinutým prsům. Podobně Jonáš dnes tvrdí, že je sám se sebou spokojený a ví, že se nemusí za svou postavu stydět. Přesto stud stále pociťuje, když má odhalit své tělo. Tento typ inhibitoru se ho drží od doby, kdy byl obézní, i když si dnes racionálně dovede vysvětlit, že je to zbytečné. Cesta do těla skrz vlastní stud se pro něj stala charakteristickou. Podle mě však nikoli neměnnou! Oproti tomu Aleš, přestože byl jako dítě také tlustý, nepocítila jsem z něj, že by si svou úzkost nesl do současnosti (alespoň ne v takové míře). Přestože lze jistou podobnost v jejich vývoji zaznamenat, u každého z nich bylo ve hře ještě mnoho faktorů, které formovaly jejich způsoby prožitku těla.

Podle mého názoru jsou určité cesty do těla pro člověka typické. Mnohé z nich jsou nepříjemné a zavádí ho tam, kde být nechce. Proto si každý z nás vytváří rozdílné taktiky, jak své vnitřní spory řešit. Mezi mladými lidmi v mém vzorku se jako nejčastější ukázal konflikt mezi potřebou být stejný a zároveň jiný, který je zvláště pro adolescenci typický. Z mého pohledu si s ním nejlépe dokázal poradit Aleš. Způsob, jak naplnit obě tendence našel ve své sportovní filosofii – dle Řičana v tzv. sportovním kryptonáboženství (viz Řičan, kap. 3.5.4). Ve své skupině sportovců je stejný, ale příslušnost mu poskytuje možnost vymezit se navenek vůči nespoutujícím a zlenivělým lidem a být jiný. Sounáležitost se svou skupinou mu poskytuje takovou oporu, že dovede svou jinakost ustát. Jeho narcisticko-hedonistické tendence nejsou kontrolou vyhodnocovány jako nežádoucí (protože by byly „jiné“), neboť do sportovního smýšlení patří a mají v něm své opodstatnění („sportuji pro sebe, pečuji o sebe a užívám si to...“). Podobně tomu je u Jonáše. Ale čím to je, že Mirkovi, přestože je také sportovec, se zdaleka nedaří ustát si svou jinakost tak efektivně jako jim? Proč mu sport neposkytuje také takovou oporu? Roli může hrát mnoho faktorů. Aleš má zřejmě ve sportu pevnější zázemí – sportuje celá jeho rodina (včetně babičky), město, ve kterém bydlí, pěstuje sport (především basketbal), také navštěvuje sportovní školu a jeho kamarádi jsou sportovci. Oproti tomu Mirek prozradil, že jeho sportovní nadšení spíše polevuje. V pozadí může stát také jeho osobnostní nastavení. Pro Aleše je sport z mého pohledu skutečně víra, se kterou souvisí schopnost se něčemu plně oddat a věřit (viz Erikson, kap. 3.5.3). Je možné, že u Aleše je větší nežli u Mirka.

Období adolescence podporuje proměnlivost prožitku tělesnosti, neboť je obdobím rozporů a rozkolísanosti. Tato proměnlivost se ale pohybuje v určitých mezích, které se formovaly od začátku života. Souhlasím s tím, že ve chvíli, kdy dospívání končí, mnoho sporů se rozplyne, nebo se s nimi člověk naučí žít (včetně sporů týkajících se tělesnosti). Ale jak dokazuje Aleš, každý nemusí čekat až na konec období adolescence, aby se cítil ve svém těle příjemně a víceméně stabilně. Vše záleží na předchozím vývoji a dispozicích člověka. Zároveň si nemyslím, že se někdy o prožitku vlastní tělesnosti natrvalo rozhodne. U Ivy pramení příčiny nízké sebedůvěry a sebedoceňování podle mě hluboko v dětství a v celkovém kulturním rámci. Přesto věřím, že kamarádi a emoční zázemí, které

si v současnosti buduje na vysoké škole, ji pomohou objevovat nové a příjemnější cesty do těla, a podpoří v ní pozitivní vztah sobě samé a ke svému zevnějšku.

Dva z mých probandů (Janu a Honzu) ve vztahu k vlastnímu tělu významně ovlivňuje víra v Boha. Jak již bylo řečeno v teoretické části, náboženství lze chápat jako způsob řešení konfliktů a úzkosti, ale také jako jejich zdroj. Na rozdíl od Aleše, který nachází ve své „sportovní víře“ klid a jistotu, u Jany a Honzy si to tvrdit netroufám. Jejich rozumový přístup k tělu si klade za cíl řešit rozpor askesí, čímž zároveň zakládá nový neurotický konflikt a bludný kruh se tím uzavírá. Celý problém spočívá z mého pohledu v tom, že Jana a Honza se upnuli ke světu, který je co do tělesných potřeb s většinovým světem v nesouladu (na rozdíl od sportovního světa Aleše). Dnešní doba holduje péči o tělo a v uspěchaném mentálním světě spíše vítá narcisticko-hedonistickou formu odpočinku. Alešův svět je sice specifický, ale do kulturního rámce, v němž žije a ve formě, kterou mi představil, bez problému zapadá.

Askese, se ukázala jako významný způsob řešení úzkosti, avšak rozhodně se nedá říci, že by prostupovala celým životem mladých lidí, jak tvrdí Freudová (Freud viz kap. 3.5.1). Honza je toho příkladem, na jedné straně je schopen silného tělesného odříkání a na druhé straně si dopřává tělesných slastí, když se „rozmazluje v koupelně“. Tím dokládá, že slastných cest do těla vede více, a jestliže je jedna člověku zapovězena, nebo si jí asketicky nedopřává, u ostatních to tak být nemusí.

Dospívám k závěru, že dnešní mladí lidé se pohybují ve velmi zmatené době, v níž se uplatňují snad všechny historické přístupy k vlastní tělesnosti. A protože se v dějinách vyvíjely tak, že jedna nahrazovala druhou a přinášela často zcela rozdílná východiska, není divu, že je pro člověka svět nepřehledný. Na jedné straně na nás působí filosofie prožitkové neoddělitelnosti těla a duše (ve formě různých osvětových filosofii), řecká kalokagathia, epikureismus, hédonismus i střídmy kynismus. Svě významné slovo má stále křesťanská morálka stojící na tělesném odříkání i dnešní nárok na výkon. Lipovetský jmenuje dva hlavní cíle moderní doby: výkonnost a pozemské štěstí v podobě slastí, které jsou ale velmi často neslučitelné (s výjimkou lidí, kteří nachází slast právě ve výkonu). To potvrzuje také můj výzkum.

Rozporuplnost je, jak říká Horneyová, přítomná již v samotných požadavcích kultury (Horney viz kap. 3.4). Výkonové zaměření společně

s disciplínou se v člověku často dostávají do sporu s realizací potřeb, které přinášejí slast. V této souvislosti však nesouhlasím s Faetherstonem, který tvrdí, že v dnešní době je hédonismus s disciplínou zcela neslučitelný (Faetherstone viz str. 11). Rozhovory naopak ukázaly, že mladí lidé jsou schopni velkého sebezapření, aby později dosáhli tělesných slastí. Tím naplňují učení Epikúrovo, podle kterého je někdy důležité vzdát se, pro dosažení dlouhodobého dobra, krátkodobých slastí (viz str. 6). Pokud bych z historických přístupů k tělu měla vybrat a určit, který nejlépe odpovídá mladým lidem v mém vzorku, nemohla bych zvolit jeden jediný. Z mého pohledu se mezi nimi přístupy k tělu mísí. Narcisticko-hedonistické tíhnutí se často dostává do sporu s asketickou morálkou stále čerpající z křesťanství, skrz které k nám stále promlouvá Platón se svým názorem na tělo jako vězení duše (Platón viz str. 5). Tento přístup se objevuje zejména u Honzy a Jany. Jejich náboženství si klade za cíl odvrátit pozornost od pozemských a pomíjivých záležitostí jako jsou tělesné slasti, čímž je paradoxně dostává do těla jinými cestami a myšlenkově se jím zabývají o to více. Sportovci se inspiroují řeckým smířlivým názorem na tělo a duši, který se však mnohdy „tluče“ s požadavkem na co nejlepší výkon a vítězství charakteristický pro dnešní dobu.

V. ZÁVĚR

Zkoumat prožitek tělesnosti u adolescentů jsem se rozhodla proto, že se jedná o období významných změn ve formování jejich osobnosti. Tyto změny jsou často doprovázeny intenzivními úzkostmi vyplývajícími z nejrůznějších rozporů. V našem kulturním nastavení je tělesná krása pojímána jako podmínka šťastného života a nároky na člověka se neustále zvyšují. Přísnému diktátu doby podléhá také naše tělo, proto mu lidé věnují mnoho pozornosti. V období dospívání se „objevují“ nejrůznější psychické poruchy vyplývající z narušeného vnímání vlastního těla (od odporu vůči některé z jeho částí po celkové odmítání). Záměrně jsem nepoužila slovo „vznikají“, neboť jsem přesvědčená o tom, že způsob prožívání tělesnosti není jen chvilkovou a pomíjivou záležitostí. Ano, prožitky těla se mohou měnit vzhledem k aktuálním okolnostem, ale určité cesty do těla jsou pro člověka typické a mají své kořeny v jeho minulosti. Proto je z mého pohledu nesmírně důležité jim věnovat dostatek pozornosti.

Ukázalo se, jak pevně je tento prožitek navázán na aktuální, ale také dlouhodobé interpersonální vztahy. Člověk vnímá své tělo rozdílně, je-li o samotě, ve skupině přátel, v cizím a neznámém prostředí, před člověkem, do kterého je zamilovaný, nebo kterému se líbí. Myslím si, že tento výsledek může být přínosný pro odborníky věnující se léčbě zaměřené na lidi s nejrůznějšími poruchami vnímání těla a jejich prevenci. U někoho se rozptýl v prožitcích může pohybovat od deprese a odtazivosti od těla po jeho zbožné uctívání.

Vymezila jsem si šest hlavních cest, jimiž může člověk pronikat do vlastního těla: skrz slast, stud, strach, hnus a změnu v působení těchto vlivů. Výpovědi mnou vybraných mladých lidí ukázaly, že slastně do těla pronikají nejčastěji při estetizaci, následné exhibici a prostřednictvím realizace vlastních narcistických tendencí. Není překvapivé, že slastné bytí v těle je spojené s prožitkem psychické, ale také fyzické lásky. Spíše negativní prožitky jim kromě jiného přináší bytí v těle prostřednictvím studu a strachu z odmítnutí. Tato cesta do těla se objevila v různé míře u všech dospívajících.

Podle mého názoru nezůstává ani v období dospělosti prožitek těla neměnný, nýbrž stále podléhá vývojovým změnám (přestože tyto změny nemusí být

tak překotné a výrazné jako v období dětství a dospívání). Myslím si, že by bylo velmi zajímavé zaměřit se podobným zkoumáním také na další vývojové etapy člověka a pozorovat proměny cest vedoucích do těla v průběhu života. Přínosné by bylo jistě longitudiální zaměření výzkumu. Velký potenciál pro další studium spatřuji také problematice studu a jeho „pohyblivosti po těle“ u různých věkových skupin.

VI. POUŽITÁ LITERATURA

- BLATNÝ, M.; PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno : Psychologický ústav Akademie Věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. *Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York : Guilford Press, 2002. ISBN 1-57230-777-3.
- COLEMAN, J.; HAGELL, A. *Adolescence, risk and resilience : Against the odds*. Chichester : Hoboken: J. Wiley & Sons Ltd, 2007. ISBN 978-0-470-02502-4.
- ČERMÁK, F. *Jazyk a jazykověda*. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0154-0.
- ECO, U. *Dějiny ošklivosti*. Praha : Argo, 2007. ISBN 978-80-7203-893-0.
- ERIKSON, E. H. *Dětství a společnost*. Praha : Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.
- ERIKSON, E. H. *Jugend und Krise : Die Psychodynamik im sozialen Wandel*. Stuttgart : Ernest Klett Verlag, 1970.
- FAETHERSTONE, M. *The body in consumer culture*. In FAETHERSTONE, M.; HEPWORTH, M.; TURNER, B. S. *The Body : Social process and cultural theory*. London : SAGE Publications, 1991. ISBN 0-8039-8412-X.
- FAHRNEROVÁ, M. *Komu patří naše tělo? : O vztahu člověka k vlastnímu tělu*. Praha, 2010. Diplomová práce (MUDr.). Karlova Univerzita, 3. lékařská fakulta, Ústav etiky, 2010-09-02.
- FAY, B. *Současná filosofie sociálních věd*. Praha : SLON, 2002. ISBN 80-86429-10-5.
- FIALOVÁ, L. *Moderní body image : Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0.
- FIALOVÁ, L. *Moderní body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
- FLÜGEL, J. C. *The psychology of clothes*. London : Leonard & Virginia Woolf at The Hogarth Press, 1930.

- FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha : Portál, 2006.
ISBN 80-7367-084-4.
- FREUD, S. *Vybrané spisy II – III*. Praha : Avicenum: Universe, 1993.
ISBN 80-201-0226-4.
- FROMM, E. *Umění milovat*. Praha : Český klub, 2008.
ISBN 978-80-86922-07-2.
- GOGAN, S. *Body image : Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha : Grada, 2000. ISBN 80-7169-907-1.
- HAMAR, E. *Náboženství a tělo : Teoretické perspektivy v diskursu religionistiky*. In DOLEŽALOVÁ, I.; HAMAR, E.; BĚLKA, L. et al. *Náboženství a tělo*. Praha : Malvern, 2006. ISBN 80-86702-17-0.
- HORNEY, K. *Neurotická osobnost naší doby*. Praha : Portál, 2007.
ISBN 978-807367-219-5.
- HORNEY, K. *Neuróza a lidský růst*. Praha : Pragma, 2000.
ISBN 80-7205-715-4.
- JAMES, W. *The Principles of psychology*. Chicago : Encyclopaedia Britannica, 1990. ISBN 0-85229-531-6.
- JANOUŠEK, J.: *Sociální komunikace*. In VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. et al. *Sociální psychologie*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- KAHR, B. *Exhibicionismus*. In KENNEDY, R.; ABEL-HIRSCH, N.; PAJACZKOWSKA, B.; KAHR, B. *Témata psychoanalýzy II*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-703-5.
- KOMÁREK, S. *Spasení těla : Moc, nemoc a psychosomatika*. Praha : Mladá fronta, 2005. ISBN 80-204-1287-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence : Otázky na vrcholu života*. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- LE GOFF, J.; TRUONG, N. *Tělo ve středověké kultuře*. Praha : Vyšehrad, 2006.
ISBN 80-7021-826-6.
- LIPOVETSKY, G. *Paradoxní štěstí : Esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha : Prostor, 2007. ISBN 978-80-7260-184-4.
- LIPOVETSKY, G. *Třetí žena : Neměnnost a proměny ženství*. Praha : Prostor, 2000. ISBN 80-7260-030-3.

- LOWEN, A. *Bioenergetika : Terapie duše pomocí práce s tělem*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-649-7.
- MACHOVEC, M. *Filosofie tváří v tvář zániku*. Praha : Akropolis, 2006. ISBN 80-86903-16-8.
- MCGUIRE, M. B. Religion and the body : Rematerializing the human body in the social sciences of religion. *Journal for the scientific study of religion*. September 1990, vol. 29, no. 3, s. 283-296.
- MICHALČÁKOVÁ, R. *Strachy v období rané adolescence*. Brno : Barrister & Principal, 2007. ISBN 978-80-87029-15-2.
- PATOČKA, J. *Tělo, společenství, jazyk, svět*. Praha : OIKÚMENÉ, 1995. ISBN 80-85241-90-0.
- PERUGI, G.; AKISKAL, H. S.; GIANNOTTI, D. et al. Gender-related differences in body dysmorphic disorder (dysmorphophobia). *Journal of nervous and mental disease*. September 1997, vol. 185, no. 9, s. 578-582.
- PHILLIPS, K. A.; MENARD, W.; FAY, CH. Gender similarities and differences in 200 individuals with body dysmorphic disorder. *Comprehensive psychiatry*. March-April 2006, vol. 47, no. 2, s. 77-87.
- PLATÓN. *Faidon*. Praha : Jan Laichter, 1941.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1499-3.
- RABOCH, J.; PAVLOVSKÝ, P.; JANOTOVÁ, D. *Psychiatrie : Minimum pro praxi*. Praha : Triton, 2006. ISBN 80-7254-746-1.
- RADOVÁ, V. *Tělo jako subjekt estetizace*. Praha, 2010. Bakalářská práce (Bc.). Karlova Univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, 2010-06-25.
- RAZSKA, M.; PRAŠKO, J. Depersonalizace a derealizace – současné nálezy. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2008, roč. 71/104, č. 3, s. 263-270.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
- SIMEON, D. Depersonalisation disorder : A contemporary overview. *CNS Drugs*. 2004, vol. 18, no. 6, s. 343-354.
- SKARLANTOVÁ, J. *Oděv jako znak*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-330-6.

- STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice : Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- VOLOŠÍNOVÁ, Z. *Tělo jako znak kultury*. Praha, 2011. Bakalářská práce (Bc.). Karlova Univerzita, Katedra výtvarné výchovy, 2011-04.
- VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. et al. *Sociální psychologie*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

Další zdroje

- Přednášky *Evropská myšlenková tradice I prof. Anny Hogenové* probíhající v zimním semestru školního roku 2010/2011.
- Přednášky *Vývojová psychologie: základy a aplikace doc. Miloše Kučery* probíhající v zimním semestru školního roku 2010/2011.
- Přednášky *Teorie osobnosti doc. Lenky Hříbkové* probíhající v zimním semestru školního roku 2010/2011.

VII. PŘÍLOHY