UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Bakalářská práce

„Opaluji se, tedy jsem“:

vnímání vlastního těla u tanorektiků opalujících se v solárních zařízeních

Autorka: Jana Djakovová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Josephy, Ph.D.

Praha 2013

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 27.6.2013 .....

podpis

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu mé práce Mgr. Michalu Josephymu, Ph.D., za trpělivost a podnětné poznámky, které umožnily vznik této práce.

OBSAH

ÚVOD 6
I. Teoretická část 8
1. Teoretické zakotvení práce 8
2. Sebepojetí 8
2.1 Vymezení pojmu sebepojetí 9
2.2 Vývoj sebehodnocení a sebepojetí v ontogenezi jedince 10
2.3 Obrana sebepojetí 11
2.4 Základní druhy obrany sebepojetí 13
3. Tělo 13
3.1 Vymezení pojmu tělo 14
3.2 Kulturní dimenze těla 14
4. Tělesné sebepojetí 16
4.1 Vymezení pojmu tělesné sebepojetí 16
4.2 Důležitost tělesného sebepojetí pro vlastní identitu 18
4.3 Naše tělo jako informátor okolí 19
5. Barva kůže 22
5.1 Historie 22
5.2 Tanorexie 23
6. Atraktivita, krása a ideál krásy 25
6.1 Atraktivita 25
6.1.1 Fyzická atraktivita 26
6.1.2 Statutární atraktivita 27
6.1.3 Osobní atraktivita 27
6.2 Krása 28
6.3 Ideál krásy 29
7. Výzkumy 30
II. Empirická část 33
1. Metodologická část 33
1.1 Výzkumný problém 33
1.2 Výzkumná strategie 34
1.3 Techniky sběru dat 34
1.4 Výběr vzorku 35
1.5 Zpracování dat 38
1.6 Hodnocení kvality výzkumu 39
1.7 Etické otázky společenskovědního výzkumu 40
2. Analytická část 40

2.1 Představa tanorektiků o vlastním těle ... 41
2.2 Vztah tanorektiků k vlastnímu tělu ... 42
2.2.1 Zvyklosti ... 42
2.2.2 Důvody ... 43
2.2.3 Zdraví ... 45
2.3 Vliv tělesného sebepojetí na emoce, myšlenky, chování, vztahy a kvalitu života tanorektiků ... 47
2.3.1 Emoce ... 47
2.3.2 Závislost ... 49
2.3.3 Společenské vztahy ... 51
2.4 Atraktivita a ideál krásy u tanorektiků ... 54
ZÁVĚR ... 56
Seznam použité literatury ... 59
Internetové zdroje ... 60
Přílohy ... 62

ÚVOD

V naší zeměpisné šířce není po celý rok dostatek přírodního UV záření, a proto lidé, kteří touží po celoročním opálení, hledají náhradní řešení. Vedle cestování za sluncem cíleně volí variantu snazší – návštěvu solária. Opalování v soláriích je stále oblíbenější a rozhodně se netýká pouze žen, opalují se i muži.

Ačkoliv si lidé rizika spojená s opalováním uvědomují, neberou je příliš vážně. Opalování se stalo v dnešní západní společnosti módu, životním stylem. Na internetových stránkách v rubrikách věnovaných životnímu stylu nikde nesmí chybět článek o opalování. Zde se dočtete, že přeci chcete vypadat zdravě a sexy a ne jako ředitel vápenky, dále že i s nejsvětlejším fototypem kůže se můžete opalovat v soláriu a když se potřebujete opálit opravdu rychle, máte zvolit nástřik, který je rychlejší, ale zato méně vydrží. Bronzové barvy se tak snaží dosáhnout i jedinci, kteří mají nejsvětlejší typ pokožky a s opálením mají problémy. Přes všechna zdravotní rizika tak navštěvují solária i několikrát týdně, jejich touha po snědé pokožce je nekonečná. Neuvědomují si, že svou honbou za opálenou pokožkou si mohou přivodit závislost na opalování- tanorexii.

Tématem tanorexie se zabývali a zabývají dermatologové. Tanorexie se pojí s rakovinou kůže, dermatologové zkoumají, co rakovinu způsobuje, jak ji léčit a jak ji předcházet. V posledních letech se řeší zdravotní škodlivost solárií, vstup do solárií se věkově omezuje a kontroluje se síla UV záření v trubicích. V mé práci budu na tanorexii nahlížet z pohledu sociální a kulturní antropologie, nenašla jsem žádné zmínky o tom, že by na tento problém nahlížel někdo z tohoto hlediska.

Termín tanorexie je znám mezi odborníky, avšak ne dlouhou dobu, mezi laickou veřejností není znám už vůbec. Ze všech lidí, kteří se dotazovali na téma mé bakalářské práce, neznal pojem tanorexie ani jeden. Osobně znám hned několik jedinců, kteří se opalují čtyři a vícekrát týdně. Na internetu jsem narazila na několik článků zabývající se přímo tanorexií, ale to je podle mě nedostačující. Myslím si, že tanorexii by měla být věnována mnohem větší pozornost, to byl jeden z důvodů výběru mého tématu.

Já osobně mám velmi světlou pleť. Několikrát jsem se kvůli ní setkala s posměchem a s obavami o mé zdraví. To mě přivedlo na myšlenku, proč by každý měl být opálený, proč je to vyžadováno, co vede jedince k nadměrnému opalování, jak se

jedinci s opálenou pokožkou cítí a jak se cítí, když se z nějakého důvodu v soláriu opalovat nemohou?

Důležité je, jaký vztah mají lidé k vlastnímu tělu, jak se na něj dívají, jak o něm přemýšlí, jak ho vnímají a cítí.

Ve své práci se pokusím zjistit, jak se tanorektici vztahují ke svému tělu, jak na něj nahlíží. Počítám s tím, že se mi povede zjistit, co je vede k nadměrnému opalování, co jim to dává a bere.

I. TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce je věnována představení a definici hlavních konceptů a pojmů, které se váží k tématu mého výzkumu. Jejich prostřednictvím jej blíže vymezuji, ale zároveň zasazuji do širšího kontextu. Tento postup mi umožňuje popsat vícero úhlů, ze kterých budu na dané téma nahlížet. Zpočátku se proto věnuji konceptům sebepojetí, těla a tělesného sebepojetí, které svým rámcem zastřešují ty následující, jimiž jsou barva kůže, atraktivita, krása a ideál krásy. Na závěr této části pak předkládám přehled relevantních výzkumů, které se těmito tématy již zabývaly přede mnou.

1. Teoretické zakotvení práce

Téma této práce spadá do více společenskovědních oborů. Já na tanorexii nahlížela z pohledu sociálně kulturní antropologie. Přesněji z hlediska antropologie těla, která zkoumá lidské tělo v čase a prostoru s ohledem na jeho biologickou, sociální a kulturní dimenzi. Věnuje se způsobům, jak kultura s tělem zachází, funkcím, které reprezentuje a plní a symbolům a hodnotám, které se tělu připisují. Dále se zabývá vztahem jedince k tělu, souvislostmi mezi vztahy těla a duše a vlivy životního prostředí (Soukup, Balcerová, 2011).

Nejvíce studií o tanorexii je dermatologických a psychologických. Takové studie obvykle zkoumají, jestli solární opalování způsobuje rakovinu a jak rakovině kůže zabránit, dále jestli na opalování vzniká kromě psychické závislosti také závislost fyzická. Kdo je náchylnější k tanorexii, kdo se nejvíce opaluje. Vedou se statistiky, kde na rakovinu kůže zemře nejvíce lidí. Opalování v mé práci není pojednáváno z biologického hlediska, ale z hlediska sociální a kulturní antropologie, práce dermatologické jsou uvedeny, pouze abych nastínila a popsala pojem tanorexie. Práce psychologické byly uvedeny, protože souvisí s mým tématem a s antropologií těla.

2. Sebepojetí

Ve své práci chci zjistit, jak se tanorektici vztahují ke svému tělu, sebepojetí, tělo a tělesné sebepojetí představují ve struktuře teoretické části ústřední pojmy. Úzce

se váží k mému tématu práce, pomáhají jej pochopit, a proto je níže rozvádím. Jako první popisuji sebepojetí, protože zahrnuje oba dva následující pojmy, které ho ale zároveň spoluutvářejí a určují.

2.1 Vymezení pojmu sebepojetí

Někteří autoři se shodují v tom, že sebepojetí lze chápat jako postoj ke své vlastní osobě. Blatný a Plháková vychází z obecně sdílené definice sebepojetí. „V psychologii označujeme tímto pojmem souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“ (Blatný, Plháková, 2003: 92). „Podobně jako postoj můžeme proto sebepojetí charakterizovat třemi aspekty. Jde o aspekt kognitivní, týkající se obsahu sebepojetí a jeho organizace (struktury), afektivní, týkající se emocionálního vztahu k sobě (sebehodnocení), a konativní, který vyjadřuje skutečnost, že sebepojetí má motivační funkce a uplatňuje se v seberegulaci chování“ (Blatný, Plháková, 2003: 93).

Ludmila Fialová (2001: 28) přistupuje k pojmu sebepojetí obdobným způsobem a chápe sebepojetí jako: „celkový postoj k vlastní osobě, který má prvky kognitivní (sebepoznání, sebedefinování…), emocionální (sebehodnocení, sebeúcta…) a činnostně regulativní (sebeprosazování, sebeuplatnění, sebekontrola…).“ Sebepojetí dále definuje: „jako obraz já (mé inteligence, mého těla, mého charakteru, mých pocitů…). Tělesné sebepojetí (tělesný vzhled, zdraví a výkonnost) je velmi důležitou součástí celkového sebepojetí“ (Fialová, 2001: 29). S tímto názorem se ve své práci ztotožňuji.

„Sebepojetí podle Wylieho ovlivňuje chování jedince v mnoha směrech: Jedinec vnímá a osvojuje si takové obsahy, které souhlasí s jeho sebepojetím, a odmítá takové, které nejsou v souladu s jeho sebepojetím. Jedinec s nepřiměřeným a nepravdivým sebepojetím je lehce zranitelný, protože musí stále počítat s možností, že bude konfrontován s neočekávanými reakcemi druhých lidí. Výsledkem toho je pak úzkost a obranné reakce. Hodnocení sociálního okolí jedincem závisí na vztahu tohoto okolí k jeho osobě. Úroveň sebevědomí jedince je dána poměrem obrazu jeho reálného a ideálního já, tj. toho, za koho se považuje, a toho, kým by chtěl být. Čím menší je rozdíl, tím je jeho sebevědomí větší.“ (Nakonečný, 1995 in Fialová, 2001: 28).

Pojetí sebe sama zahrnuje vlastní vzhled a tělesné vlastnosti, vlastní schopnosti (umím, mohu), vlastní postoje (cítím se špatně, když…), vlastní role a povinnosti

druhých vůči jedinci (lidé jsou povinni prokazovat mi…). Fialová rozlišuje několik základních významů sebepojetí:

- **„Obraz Já**- V něčem se realitě podobá, v něčem se jí vzdaluje, je to výpověď o mně samotném- o tom, jaký jsem, jak se vnímám jako individualita.
- **Hodnocení mám být**- Já zaujímám k vlastnímu obrazu citový a hodnotící vztah (láska, odpor, pocit viny…). Jde tu často o rozpor „ideální já“ oproti „skutečné já“, závisí to na přijatých nárocích na sebe. Toto sebehodnocení bývá odolné vůči změně.
- **Směřování chci být**- Obraz o sobě je výzvou, zdrojem budoucí motivace, je tu kromě hodnocení i činné směřování.
- **Možnost ovlivnění**- Obraz o sobě je ovlivněný druhými lidmi.
- **Role**- Společnost má určitá očekávání, která se liší např. pro osobu ženy, studenta, ředitele…Na základě takového zařazení je očekáváno určité chování, oblékání, vzhled, znalosti…Společenská role je činitel, která prostřednictvím sebepojetí mění chování i prožívání“ (Fialová, 2001: 31).

2.2 Vývoj sebehodnocení a sebepojetí v ontogenezi jedince

Sebepojetí se vyvíjí v souvislosti se socializací jedince. Za nejdůležitější sociální skupinu se považuje rodina, ve které člověk vyrůstá. Sebepojetí pomáhá utvářet zkušenosti právě s nejbližšími lidmi, kteří zaujímají k jedinci často hodnotící postoj (rodiče, sourozenci, vrstevníci, autority…). Společenské stereotypy ovlivňují jedince a jeho chování podle toho, za co je pokládán a co se od něj očekává vzhledem k příslušnosti k pohlaví, národnosti, vrstvě, povolání, věku, zevnějšku apod.

Přestože obraz o sobě je poměrně stálý, může být jeho určitá část změněna, na základě toho, jak nás vidí druzí. Sebepojetí se tak vyvíjí v interakci se světem na základě zkušenosti sám se sebou (Fialová, 2001). „Podle Balcara (1991) vzniká základ sebepojetí ve třetím roce života, kdy dítě začne teprve odlišovat já - ty, osoby - předměty. Nejprve se vyvíjí tělové já, pak teprve sociální já. V ontogenezi jedince lze jednotlivé fáze vývoje sebepojetí charakterizovat ve shodě s Balcarem (1983) takto:

- věk batolecí- jsem to, co mohu svobodně dělat
- věk předškolní- jsem to, co učiním

- věk školní- jsem to, co dovedu
- období dospívání- jsem to, čemu věřím
- věk mladé dospělosti- jsem to, co miluji
- střední věk- jsem to, co poskytuji
- období zralosti- jsem to, co po mně zůstane“ (Balcar 1991, 1983 in Fialová, 2001: 31).

Jak jsem již zmiňovala výše, poznávání vlastní osoby souvisí se sociální integrací, první informace z vnější získává dítě od svých nejbližších. Stále častěji se uplatňují i hodnocení podobně starých dětí, která narůstají ve školním období. Názory vrstevníků se postupem času stávají důležitější než postoje vlastních rodičů. Mladý člověk cítí potřebu zapadnout do kolektivu ostatních dětí, protože začíná hodnotit sám sebe tak, jak je jimi uznáván. Činnosti mladších školáků jsou zaměřeny navenek, o vlastní nitro se děti v tomto věku příliš nestarají, přestože je jejich sebepojetí ještě globální a nediferenciované, jejich já už je nositelem emocí, snah a přání. Pokud je žák hodnocen neustále negativně, může to vyvolat ztrátu důvěry ve vlastní síly, na druhé straně, pokud je dítě často nadhodnocováno, může to vyvolat nadměrnou sebedůvěru a sebejistotu (Bukovská a kol., 2010).

Velký předěl v sebepojímání znamenají pubescence a adolescence. Pozornost dospívajícího nejprve upoutá jeho vzhled, tvary, vzrůstající fyzická síla a vlastnosti jeho těla. Tyto nové kvality si mladiství mezi sebou srovnávají a hodnotí. Vlastní já se stává kromě subjektu činnosti i objektem sebeuvědomění. Vzniká obraz sebe sama, prohlubuje se, mění se a zahrnuje nejen vlastní exteriér ale i schopnosti, myšlenky, názory, touhy, přání a mravní kvality. Nadměrný zájem o vlastní já je projevem postupného osamostatňování, hledání sebe sama a úsilí o vlastní identifikaci. Nadměrný zájem o vlastní osobu umožňuje na jedné straně hlubší poznávání sebe sama, ale na straně druhé je výsledkem nedostatečně vyvinutého sebevědomí a sebehodnocení (ibid.).

2.3 Obrana sebepojetí

Právě v dospívání jsou pubescenti a mladší adolescenti nejcitlivější na to, jak působí na druhé lidi. Vnímají všechno, co se vztahuje k jejich osobě a to nejen verbální ale i neverbální projevy. Zvláště ty projevy a výroky, které jsou skutečně či podle

mínění dospívajících negativní, bývají intenzivně prožívány a mohou působit zmatky a výkyvy v sebehodnocení.

Většina dospívajících má své vzory a ideály, které vedou mladého člověka svými žádoucími a ceněnými vlastnostmi k napodobování a identifikaci. Zároveň představují soubor srovnávacích kritérií pro sebehodnocení. V tomto období probíhá proces sociálního srovnávání každodenně a velmi intenzivně. Zde se dále utváří sociální zkušenost jedince se sebou samým i s tím, jak je přijímám či odmítán a proč. Názory vrstevníků mohou korigovat některé výkyvy sebehodnocení (nadměrné sebevědomí, namyšlenost, ale i podceňování se).

Sebehodnocení dospívajících se vždy týká především vzhledu, přitažlivosti, úspěchů a neúspěchů, vědomostí, dovedností i schopností, sociálního postavení, jednotlivých charakterových vlastností, zásad a principů jednání. Na utváření sebehodnocení se podílejí rozličné psychické procesy (kognitivní, emocionální i volní). Snaha vyjádřit hodnotu vlastní osoby vede v pozitivním případě k vybudování přiměřené sebeúcty. Poznání a určení míry vlastních schopností i kvalita plněných úkolů posilují sebejistotu a sebedůvěru, které ovlivňují potřeby a možnosti sebeuplatnění. S objektivními možnostmi sebeuplatnění se v dospívání střetávají formující aspirace, plány a životní cíle (Fialová, 2001).

Sebepojetí má dvě základní úlohy, funguje jako nástroj orientace v osobním životě a jako stabilizátor činnosti. Pomáhá orientovat se ve společenských a citových vztazích, řídí očekávání a chování. Jednání člověka záleží na tom, jak spolehlivý obraz o sobě má. Duševně zdravý člověk zná své síly, chápe své motivy, psychotik má nereálná očekávání, nepřiměřené reakce a následné neúspěchy ho vedou k dezorientaci (ibid.).

Naše sebepojetí bráníme proti vnějším vlivům, často nevědomě zkreslujeme vnímanou skutečnost a takové sebeuvědomování má pak povahu sebeklamu. Psychologickou obranou se člověk zbavuje nutnosti vyrovnat se s konfliktní situací, která ohrožuje jednotu sebepojetí a poskytuje čas a klid pro vhodnější realistický způsob řešení. Je třeba ale dávat pozor, aby se únik od reality nestal trvalým sklonem.

2.4 Základní druhy obrany sebepojetí

- „**Popření**- skutečnost bývá zkreslena tak, že je prožívána jako méně hrozivá (vlastní nemoc, smrt blízkého, tělesná indispozice…nejsou vnímány realisticky, jedinec se chová, jako by nebyly)
- **Vytěsnění**- zábrana uvědomění vlastních obávaných pohnutek a citů (zapomenutí hrozivých vzpomínek, vyhýbání se problematickým prostředím a skutečnostem)
- **Regrese**- únik do již překonaného vývojového stupně (vyrovnání s určitým druhem stresu- typické v dětství, např. návrat k lezení po čtyřech)
- **Projekce**- vcítění do nevyjádřených myšlenek druhých lidí (intuitivně připodobňuji druhé osobě, často bez vazby k jejich osobnosti, ale s úzkým vztahem k vlastní představě a vnímání)
- **Izolace**- oddělení obsahu poznání od citu (izolované emoce mají za následek nepřiměřené projevy)
- **Racionalizace**- klamné zdůvodňování (nejsem dokonalý, protože…, často se vyskytují důvody nezávislé na vlastní osobě: náhoda, neschopnost druhých…)
- **Somatizace**- nepříjemné emoce jsou převedeny na tělesné projevy (např. třas až ochrnutí při psychicky náročné situaci)
- **Odčinění**- vyhnout se trestu novým, pečlivým, přesným činem
- **Přesunutí**- náhradní řešení (sex s jiným partnerem). V tzv. sublimaci jde o přesun původních nepřijatelných pudových sklonů do kladně hodnocených činností (např. odreagování agresivity při výkonu povolání řezník)“ (Fialová, 2001: 35).

Člověk se zdravým sebepojetím, aktivně a uvědoměle spoluutváří vlastní život. Hlavním znakem zralé osobnosti je otevřenost vůči novým zážitkům a poznatkům, která je podmíněna jistotou a důvěrou ve vlastní hodnotu a vlastní schopnosti.

3. Tělo

3.1 Vymezení pojmu tělo

Poměrně delší období stálo tělo a tělesnost mimo sféru sociální či kulturní antropologie. Tělesná stránka člověka byla považována pouze za čistě biologický fenomén, jehož zkoumání náleží biologickým vědám. Klasické dělení antropologie na jednotlivé subdisciplíny, mezi něž patří jak antropologie kulturní či sociální, tak antropologie fyzická, či dnes častěji biologická, se opírá o představu oddělenosti světa přírody a kultury. Zatímco kulturní a sociální antropologie se zaměřuje na projevy kultury a společenské uspořádání, biologická antropologie se soustředí na biologické aspekty lidského života, především na jeho tělesnou stránku.

Na základě tohoto dělení se sociální a kulturní antropologové soustředili spíše na verbální a symbolickou stránku sociální interakce, nežli na tělesnost v nich obsaženou (Cregan, 2006: 1 in Šanderová, 2011). „Tělo bylo chápáno jako pevná, materiální entita podrobená empirickým pravidlům biologické vědy, existující před proměnlivostí a nestálostí kulturní změny a diverzity, charakterizovaná jako neměnné vnitřní nutnosti“ (Csordas, 1994: 1 in Šanderová, 2011: 1).

V současnosti se tělem zabývají i sociální vědy. Tělo nestojí mimo kulturu, ale plní nejrůznější sociální funkce a nese mnoho významů, již nemůže být považováno za čistě biologickou danost, která patří výhradně do řádu přírody. Lidské tělo je tedy ambivalentní entitou, kterou není možné zařadit ani do světa přírody ani do světa kultury. Skrze tělo vnímáme svět kolem nás, jenom s jeho pomocí ho můžeme poznávat, jednat v něm a dávat mu smysl. Na stranu druhou zpětně dochází k formování těl skrze kulturní normy vytvořené člověkem (Šanderová, 2011). Lidské tělo představuje základní a nejbližší prostředek, který provází člověka při všech aktivitách, myslím si tedy, že zkoumání těla tedy vyžaduje výrazně interdisciplinární přístup.

3.2 Kulturní dimenze těla

Kultury se více či méně co do jednotlivých kulturních prvků liší, ale jejich nejmenším společným jmenovatelem je vždy lidské tělo. Z antropologického hlediska můžeme rozlišit u lidského těla organickou a kulturní dimenzi.

Kulturní dimenze má tři strukturální úrovně – tělo jako artefakt, norma a význam, tři stanovené strukturální úrovně můžeme uchopit pomocí procesů, jimiž je lidské tělo

upravováno, disciplinováno a semiotizováno. Právě na lidském těle lze demonstrovat sílu kultury a ukázat dynamiku kulturního a biologického determinismu, uvedené tři strukturální úrovně odpovídají kulturně antropologickému přístupu ke kultuře. V antropologii se totiž pod pojmem kultura rozumí systém artefaktů, sociokulturních regulativů a idejí, které jsou sdíleny členy určité společnosti (Soukup, 2011 in Soukup, Balcerová, 2011).

Lidské tělo samo o sobě nenese žádné významy, proces semiotizace nastává teprve vlivem kultury, kdy se částem těla přikládá nějaký význam. Patrné je to například u srdce, kterému se v různých kulturách přikládá určitý význam. Ve starověkém Egyptě se srdce pokládalo za sídlo duše, po smrti člověka jej bohové vážili, aby posoudili míru jeho dobrých a špatných skutků. Srdce zemřelého bylo vyvažováno pštrosím perem, to představovalo atribut bohyně pravdy Maat, pokud bylo srdce těžší, odcházela duše zemřelého do podsvětí, v opačném případě ji pozřela Požíračka zesnulých: Ammut (Soukup, Balcerová, 2011).

Lidské tělo je v souladu se sociokulturními normami a idejemi nejen rozmanitým způsobem opravováno a deformováno, někdy se jedná o velmi drastické úpravy, a stává se z něj tak artefakt, ale rovněž je disciplinováno. Marcel Mauss ve studii Techniky těla popisuje, jak se od kultury ke kultuře liší způsoby chůze, běhu nebo plavecké styly. Ovládání těla se lidé učí od prvních minut svého života, osvojujeme si tělesné návyky a učíme se ovládat vlastní tělo. (Mauss, 1936 in Soukup, Balcerová, 2011). Do oblasti disciplinace těla patří například kontrola sfinkterů, zvládání a uspokojování základních tělesných potřeb či kontrola emocí. Disciplinace těla a jeho přetváření na spolehlivý sociální a kulturní stroj přináší zásadní důsledky pro psychický rozvoj jedince. Každá známá kultura připisuje lidskému tělu a jeho částem rozmanité významy. Ty nacházejí svůj výraz například v představách o kráse, dokonalosti, patřičnosti a podobně, jejich základ tvoří hodnotový systém kultury. Můžeme říci, že právě semiotizace lidského těla a jeho částí dává základ pro disciplinaci a úpravy lidského těla. Ideovou složku kultury považujeme za její zdaleka nejdůležitější součást, která nachází svůj výraz na úrovni sociokulturních regulativů a artefaktů (Soukup, Balcerová, 2011).

Je tedy zřejmé, že tělo není pouze holým faktem přírody, který pro sociální život nemá žádný význam. Tělo je naopak předmětem kulturního zájmu, definování, tvarování a disciplinace, skrývá v sobě mnoho významů, které čekají na odhalení (Šanderová, 2011).

4. Tělesné sebepojetí

„V našem světě existuje jeden objekt, který je krásnější, cennější a uznávanější než všechny ostatní = naše vlastní tělo. Jeho znovuobjevení po tisícileté éře puritanismu má za důsledek jeho všudypřítomnost v masové kultuře, módě, reklamě… Péče o tělo, dokonce připravenost k různým obětem (dietní režimy, speciální cvičení, kosmetické zákroky…), ukazují, že dochází k renesanci těla. V současnosti už je zřejmé, že nás nepotrestá Bůh, když budeme nedbalí k vlastnímu tělu, ale pomstíme se sami sobě, protože tělo pro nás dnes představuje pramen štěstí, prožitků identity. Tělo je pociťováno nejen jako prostředek životních prožitků, ale i jako objekt prestiže“ (Anzebbacher, 1990 in Fialová, 2001: 9).

Tělo je objektem sociálního a kulturního vývoje, měnící se normy a hodnoty v různých kulturách, epochách nebo prostředích ovlivňují naše sebepojetí. V současné době se pěstuje kult, který na naše tělo klade náročné požadavky. Má být zdatné, opálené, štíhlé, bez tuku a zdravě vypadající. V posledních letech pozorujeme, že stále větší počet lidí se o něj vědomě stará a to především o jeho vzhled, ale i o jeho funkčnost. To se projevuje ve zvýšených nákladech za péči o tělo, zdravou výživu, ale i v narůstajícím zájmu o pohybové aktivity, zejména neorganizované (běh, cyklistika, aerobik…) (Fialová, 2001).

Lidské tělo se stává designérským produktem a objektem, bývá často veřejně prezentováno i jako symbol úspěchu, musí se do něj investovat. Je tak považováno za nejdůležitější komponent z celkového sebepojetí (ibid.).

4.1 Vymezení pojmu tělesné sebepojetí

„Sebepojetí jako postoj k vlastní osobě je objasňováno v některých českých psychologických a sociálně vědních učebnicích, ale tělesnému sebepojetí dosud nebyla

věnována patřičná pozornost, přestože tělo má pro celkové sebepojetí velmi podstatný význam a do značné míry ho i předurčuje“ (Fialová, 2001: 217).

Ve dvacátých letech 20. století byl Paul Schilder první, kdo zkoumal prožívání těla v kontextu psychologie a sociologie, do té doby se výzkum vnímání obrazu těla omezoval na studium percepce těla narušené kvůli poškození mozku. Schilder ve své knize *Představa a vzhled lidského těla* (1950) tvrdí, že vnímání obrazu těla není jen kognitivní konstrukce, ale také odraz postojů člověka k ostatním lidem a interakcí s nimi (Grogan, 1999). Zmíněný autor Schilder definoval způsob vnímání těla jako „obraz vlastního těla, který si vytváříme v mysli, to znamená způsob, jakým se tělo jeví nám samým“ (Schilder, 1950: 11 in Grogan, 1999: 11).

Sarah Grogan (1999: 11) používá definici pojmu body image následovně: „Body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí.“ Tato definice zahrnuje všechny prvky body image: odhad velikosti těla, hodnocení přitažlivosti a emoce spojené s tvarem a velikostí postavy.

Tělesné sebepojetí se skládá ze tří složek: kognitivní, emocionální a behaviorální. Kognitivní složka zahrnuje představu o rozměrech těla jako celku i o jeho jednotlivých částech. Emotivní složka zahrnuje vztah k vlastnímu tělu jako celku, vztah k jeho částem a vztah k vlastní tělesnosti obecně. Behaviorální složka zahrnuje aktivity vedoucí k ovlivnění vzhledu našeho těla (diety, cvičení, plastické operace apod.) (Stackeová, 2007). Tato definice je dále používána v mé práci.

Existují dva druhy body image- pozitivní a negativní. Lidé s pozitivním body image jsou se svým tělem spokojeni, přijímají ho takové jaké je, naopak lidé s negativním body image vnímají zkresleně velikost i tvar svého těla, velmi často ho srovnávají s ostatními a drží nezdravé diety. Mají dojem, že jejich vzhled ovlivňuje jejich úspěch či neúspěch. Někdy se tito lidé vyhýbají svému okolí, trpí úzkostí, nízkým sebevědomím a depresemi a v extrémních případech poruchami přijmu potravy. V případě mé práce jsou to lidé závislí na opalování v soláriu, vnímají zkresleně svůj tělesný obraz, pokud se nemohou opalovat, mají pocit, že jsou bledí. Ve skutečnosti mají velmi tmavý odstín kůže, který se jim nezdá jako dostačující.

Se vztahem k našemu tělu se nerodíme, tento vztah se formuje hlavně v dětství a dospívání. Jestli budeme mít pozitivní či negativní body image souvisí s více faktory. Jsou jimi biologické a psychologické faktory (Paničová, 2010), dále faktory ekonomické, kam patří geografické místo, profese, výdělek a životní úroveň, faktory

sociálně-kulturní, to je rodina, přátelé, tradice ve stravování, chování a poslední faktory jsou individuální, sem patří zdravý životní styl (Fialová, 2006).

„Za základní složky tělesného sebepojetí považujeme zdraví, vzhled a zdatnost“ (Fialová, 2001: 40). Význam těchto složek se mění s věkem a je závislý i na pohlaví. Vzhled má na celkové sebepojetí výrazný vliv. Představy o vlastním těle jsou důležitými komponenty individuálního přijímání skutečnosti. Jak vypadáme je naší vizitkou, vzhled má obecně větší význam pro ženy než pro muže, se vzrůstajícím věkem ale poutá stále větší pozornost vlastní zdraví. Zdraví chápeme v souladu s lékařskou definicí jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze jako nepřítomnost nemoci (WHO, 1946). Dnes mnoho lidí a žen především ignoruje své zdraví a žene se za krásným vzhledem (podstupují náročné chirurgické zákroky, hladovějí, atd..) a nechtějí si připustit přirozený proces stárnutí. Poslední dobou bývá s péčí o zdraví spojován pojem welness, což je životní styl, ve kterém hraje podstatnou roli zdatnost. Zdatností míní Fialová jako schopnost těla fungovat s optimální účinností a hospodárností, její součástí jsou: kardiorespirační vytrvalost, svalová síla, svalová vytrvalost, neuromuskulární koordinace, rychlost svalové kontrakce a kloubní pohyblivost (Blahušová, 1995 in Fialová, 2001).

Dnešní společnost nás učí, že image jedince má velký význam, cítit se atraktivní je potřebné pro naše sebehodnocení. Snažíme se dosáhnout ideálu, ale mohou se dostavit pocity nezpůsobilosti a deprese, protože jeho dosažení je nereálné. Zlepšení tělesného sebepojetí vyžaduje změnu způsobu vnímání, myšlení i změnu chování jedince.

4.2 Důležitost tělesného sebepojetí pro vlastní identitu

„Identitu jedince chápeme jako prožívání toho, čím jedinec je (vlastní autentičnost, jedinečnost a konzistentnost v čase a prostoru) jako individuum, či jako člen lidské společnosti“ (Fialová, 2001: 52). Identita se vyvíjí v kulturním a sociohistorickém kontextu. Vytváření identity je aktivní proces a jeho výsledkem je sebeuvědomování jedince na základě jeho hledání, rozhodování a vybírání si toho, čím jedinec ve světě je nebo bude jako osoba nebo jako člen různých společenství. Tvorba identity není tedy procesem, který by mohl probíhat v sociálním či kulturním vakuu (Šanderová, 2011).

Tělo je základem lidského bytí, je hlavním prostředkem k sebeexpresi a k interakci se světem, a proto je klíčem k pochopení k celému „já“ a významně ovlivňuje naše sebedefinování. Způsob jakým vnímáme naše tělo a pohyb a jak jsou pro nás důležité, určuje naši fyzickou identitu. „Podle Haussera (Siebrasse, 1995) má identita komponenty kognitivní (sebepoznání), emocionální (sebehodnocení) a motivační (osobní kontrola), které jsou psychicky generalizovány do sebepojetí jako do pocitu vlastní ceny“ (Hausser in Fialová 2001: 53). Obsah sebepojetí tvoří různé aspekty sociální identity (role, status, věk, pohlaví, jméno…), poté následují osobní atributy (zájmy, aktivity, interpersonální styly chování, vzhled, majetek…). Další úroveň tvoří systematické míněné o sobě (vlastní kompetence, struktura hodnot…). Na základě těchto aspektů si jedinec vytváří pocit osobní autonomie, mínění o vlastní osobě a sebehodnocení. Se spokojeností s vlastním tělem úzce souvisí pocit vnímané sebekontroly a sebevědomí (Fialová, 2001).

Musíme si uvědomit, že tělesnost jako faktor působící na tvorbu identity není faktorem jediným. Tvorba identity je založena na různých aspektech: genderu, náboženské víře, zaměstnání, věku, rase, příslušnosti k národu, sociálně-ekonomických podmínkách, politické příslušnosti apod. Identita je jevem multidimenzionálním, jehož přesné vymezení je složité. Nejsou to tělesné znaky samotné, které mají vliv na tvorbu identity, ale především sociální významy připisované tělesnosti v dané konkrétní společnosti. Donna Jackson Nakazawa poznamenala: „Identita je založená na tom, jak vnímám sám sebe a zároveň tím, jak jsem vnímán ostatními.“ (Nakazawa, 2004: 147 in Šanderová, 2011: 9). Identita člověka je tedy vyjednávána v rámci sociálních skupin, sociálního jednání a komunikace na základě sdílených norem a hodnot (Šanderová, 2011).

4.3 Naše tělo jako informátor okolí

O těle můžeme z jednoho úhlu pohledu uvažovat jako o instrumentu, který nám umožňuje pohyb ve světě a zajišťuje biologické funkce nutné k přežití. Skrze těla příslušníků dané společnosti jsou však také vyjadřovány základní hodnoty, které jsou v tom jistém společenském uspořádání uznávány a vyzdvihovány. Tyto hodnoty mohou být vyjádřeny preferovaným typem postavy, způsobem oblékání, účesem, způsobem líčení, výrazem tváře, gesty, mimikou, držením těla, proxemikou, barvou pleti a vůbec

dílčími způsoby používání celého těla. Proto není naše tělo pouhou „schránkou“ nutnou k přežití, ale také komunikačním prostředkem. Tělo působí jako symbolické vyjádření kulturně partikulárních hodnot sdílených ve společnosti, ve své funkci je tedy jak utilitární, tak i expresivní, slouží ke komunikaci představ, norem a hodnot (ibid.).

Lidské tělo nabývá tedy nepřeberné množství etických, morálních, politických, náboženských, genderových, ekonomických a dalších významů. Tyto všechny významy můžeme označit za „vtělené“. Musíme ale mít na paměti, že významy spojené s tělem jsou kulturně specifické (ibid.).

Udělat první dojem, je důležité pro každého z nás. Někteří odborníci tvrdí, že si vytváříme trvalé hodnocení o druhém již během prvních 120 vteřin setkání. Řeč těla je důležitější než řeč samotná. Devadesát procent lidí si podle výzkumů utváří první úsudek z vizuálních vjemů (tělesných rysů, vystupování, řeči těla, oblečení a celkové upravenosti). Většina z nás vnímá charakteristické rysy druhé osoby v tomto pořadí: rasa, pohlaví, věk, velikost, výraz obličeje (oči, vlasy), oblečení, pohyb a držení těla. Těmto charakteristikám přisuzujeme jistý význam a podle toho si vytváříme postupně představu o: atraktivnosti, osobnosti a temperamentu, úrovni vzdělání, úspěšnosti, kultivovanosti, výchově, finanční situaci, rozhodovacích pravomocích, sociálních a morálních hodnotách a sociálním postavení. Poté se rozhodujeme, zda-li můžeme druhému člověku důvěřovat, zda je nám sympatický a jsme ochotni s ním spolupracovat. Naše rozhodování vychází z pocitů, pozorování, dedukce, předpokladů a očekávání. Tělesný vzhled je tak součástí komunikace a má vliv na představy a reakce druhých vůči člověku. Poskytuje informace o osobnosti, příslušnosti ke skupině, ale také o agresivitě, sexuální ochotě a dalších interpersonálních vztazích (Fialová, 2001).

Příslušnost ke skupině se naznačuje společným stylem oblékání, ozdobami, toto informuje o představách skupiny, sociálním postavení a společenské aktivitě členů. Tyto signály mají svůj význam (uniforma, střih vlasů, ozdoby…) a zdůrazňují příslušnost k různým hnutím (hippies, rockeři, skinheadi…). Stáří a pohlaví by měly být patrné, podle nich jedná okolí s jedincem. Lze s nimi manipulovat, ale charakteristiky obličeje, vlasů a především kůže vypovídají o skutečném věku zcela pravdivě. V případě kůže u lidí závislých na opalování může být věk špatně odhadnutelný. Nadměrné opalování způsobuje vrásky a změny na kůži a přidává tak člověku léta. Status a společenská role jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů rozlišení, postavení jedince ve společnosti bývá úzce spojeno s jeho životním stylem. Oblečení a majetek

zvláště ukazují portrét sociálního statutu. Různé společenské skupiny může charakterizovat zaměstnání. Opět oblečení může hodně vypovídat o svých nositelích. Šaty jsou ukazatelem společenských hodnot po řadu století a informují druhé o osobnosti člověka. Jednotlivce rozlišují i individuální osobnostní znaky a pak signály tělesné stavby, ty dávají informace o skutečné velikosti tělesných partií. Tyto dvě kritéria mohou mít něco společného. Ze signálů tělesné stavby můžeme usuzovat o osobních vlastnostech. Hubení lidé stejně jako lidé s brýlemi bývají považováni za inteligentní, oproti tomu otylí lidé jsou považováni v dnešní době v západní společnosti za hloupé, líné, hádavé a bez vůle. Atraktivnější lidé jsou oblíbenější, považováni za šťastnější, dobře oblečený člověk je pokládán za důvěryhodného. Co se týče úpravy zevnějšku, ten se v procesu ontogeneze vyvíjí. Nejprve je jedinec ovlivňován rodinou, pak nabývá na významu fantazie ať už vlastní či vrstevnická, v další fázi se podřizujeme určitým pravidlům, která respektují příslušnost ke skupině. Pokud si jedinec chce potvrdit svou vlastní identitu, pak upřednostňuje odpovídající signály (ibid.).

Vlastní vzhled můžeme aktivně utvářet, či se mu pasivně poddat. Image podporuje, nebo bortí naše šance na úspěch, naše sebepojetí není jen to, co posuzují druzí, ale i to, jak se vidíme sami. Vypadáme-li dobře, cítíme se dobře, cítíme se sebevědoměji. Pozitivní image v nás vyvolává sebeúctu a má podíl na našich výkonech. Při vystupování se cítíme jistě a pravděpodobně se dočkáme i většího uznání a to podpoří naši sebeúctu. Negativní image (nevhodné oblečení, zanedbaný zevnějšek, špatná kondice, sebepodceňování…) mohou vést ke zhoršenému výkonu a někdy až k paranoie. Při komunikaci nejprve vnímáme nonverbální znaky, při neshodě mezi verbálními a neverbálními znaky se doporučuje dát přednost neverbální informaci jako té pravdivější. Nonverbální informace jsou na nás patrné na první pohled, obsahují základní informace o naší osobě, mezi něž patří: pohlaví, věk, rasa, zdraví, zdatnost, vzhled. Z tohoto pohledu existují tak tři skupiny informací o sobě: tělesné znaky (výška, barva pleti, atraktivita, rasa…), role osoby ve společnosti (stáří, pohlaví, povolání…), rysy osobnosti (extroverze, neuroticismus, dominance…) (ibid.).

Aby lidé oklamali své okolí nebo alespoň vylepšili své nedostatky, mohou záměrně tyto znaky měnit. Z tohoto důvodu upravujeme náš celkový vzhled, zejména změnou oblečení, účesu, líčením…Je přirozené, že se člověk snaží být druhými respektován, obdivován a milován. Platí pravidlo, že jak posuzujeme sami sebe, tak nás

budou posuzovat druzí, musíme mít proto úctu sami k sobě a mít sami sebe rádi. Pokud tohoto dosáhneme, získáme sebedůvěru a jistotu.

Řeč těla prozradí špatné mínění o některých partiích našeho těla, zejména v krizových situacích se jedinec těchto míst dotýká. Takovéto dotyky se nazývají autokontakty a mají zpravidla dvě příčiny: osoba pociťuje emocionální vzrušení (formou úzkosti, hněvu, nejistoty…) či se osoba snaží kontaktovanou část ukrýt. Naše tělo je vykonavatelem komunikace, komunikují části, které vidíme i které nevidíme (spolupráce neuronů, synapsí, hormonů…). Vykonavatelé komunikace nás někdy mohou prozradit a říci to, co jsme chtěli skrýt. Interaktivně tedy komunikujeme částmi svého těla, které nejsou někdy zcela pod naší kontrolou, zvláště v neznámém prostředí (Fialová, 2001).

5. Barva kůže

5.1 Historie

V mnoha zemích západního i východního světa se bílá barva pleti považovala v minulosti za krásnější. Byla spojována se společenským postavením. Tmavou pokožku měli rolníci na poli. Přirozená barva pleti se však se společenským postavením nemusela shodovat, proto se už od dob Kleopatry používají obličejové a tělové pudry (Fialová, 2006). Po 2000 let byl v Evropě vyráběn make-up z bílého olova, které se kombinovalo s křídou nebo smíchalo s octem a vaječnými bílky do pasty. Na obličej se tato pasta nanášela ve velmi silné vrstvě. „Světlá, červenající se pleť je pletí mládí a žen, které ještě neporodily dítě. To je důvod, proč ženy celý život zápasí o udržení co nejsvěžejší pleti, malují se a podstupují plastické operace. To vše ve jménu zachování dojmu mládí a plodnosti.“ (Etcoffová, 2002: 110). Olovo stejně jako později arzenik však pronikalo kůží do organismu a způsobovalo pomalou otravu. O hodně později nahradily antisluneční pudry slunečníky a ženy se s nimi promenovaly až do počátku 20. století. Představu o světlé aristokratické pleti prolomila Coco Chanel, které propagovala ideál sportující opálené ženy. V období druhé světové války, konkrétně v roce 1944, vyvinul floridský lékárník Benjamin Green červenou lepkavou pastu, která se stala předzvěstí opalovacího krému. V polovině 20. století již byl trh zaplaven make-upem, který měl pleti dodat bronzový nádech, roku 1960 tu byly první samoopalovací

krémy a posledním vynálezem, který přišel na trh, byla solária (Fitness Tv, 2011, Jen Pro Ženy).

Barva kůže se pojí s rasismem, liší se ale i u příslušníků jedné rasy. Ženy bývají bledší než muži stejné rasy, protože mají v krvi obecně méně hemoglobinu a v kůži méně melaninu. Rozdíly v barvě kůže jsou také vyvolány působením mužských a ženských hormonů. V pubertě kůže chlapcům tmavne a dívkám světlá. Světlejší kůže mnohem jasněji odráží věk, zdravotní stav, a známky sexuálního zájmu (červenání) než kůže tmavá. Muži dávají přednost ženám se světlejší pletí, je to obvyklé u všech kultur. Světlá kůže má ale v porovnání s ostatními řadu nevýhod, dříve se objevují vrásky, oproti kůži Afričanů nebo Asiatů je náchylnější k akné a rakovině. Lidé se světlou kůží dříve zešediví a častěji plešatí (Etcoffová, 2002). „Avšak od 20. století se v mnoha zemích prosazuje ideál opálené pleti a to po celý rok. Tento vzhled representuje skupinu lidí, která si může dovolit opalování u moře. Pro méně majetné je tu velká řada kosmetiky“ (Fialová, 2006: 62). Dvacáté století považuje bledost za příznak vyčerpanosti a slabosti, oproti tomu opálení symbolizuje život trávený mimo šedivé stěny domova (Ecoffová, 2002).

Kůže v prvé řadě reprezentuje vnější obal naší existence. Povrch kůže je to co společnost vnímá jako první, z toho důvodu nám zdravá, neporušená kůže zvedá sebeúctu. Dokonce ve 21. století je v některých společnostech pigmentace kůže bohužel stále určována společenským postavením. Mít dobře vypadající povrch kůže je obvykle předpokladem pro zachování optimálního tělesného sebepojetí. Znetvoření, nemoc či vada na kůži může vést k rozpakům, ponížení a dalším negativním zážitkům tělesnému sebepojetí, které v obratu mohou snížit sebevědomí a vyvolat depresi a další psychické problémy (Cash, Pruzinsky, 2002).

5.2 Tanorexie

Tanorexie je termín, který se často používá k popisu podmínky, za které se osoba zúčastní nadměrného venkovního opalování nebo nadměrného použití jiných opalovacích metod (jako jsou opalovací lůžka), aby dosáhla vzhledu tmavější pleti, protože vnímá sebe samu jako nepřijatelně bledou. Syndrom je jiný než závislost na opalování, avšak oba mohou pasovat do stejného syndromu a mohou být považováni za

podsoubor závislosti na opalování. Ačkoliv termín „tanorexie“ bývá běžně používán médii a mnoha doktory k popisu syndromu, oba – slovo a syndrom nebyly široce přijaty lékařskou komunitou a mnohými jsou považovány za slang. Termín byl vytvořen podle lékařského termínu anorexia nervosa, porucha, charakterizována nízkou hmotností těla a deformací podoby těla s utkvělým strachem získáním váhy. Může to být přirovnáno k běžné praxi přidání přípony „-oholic“ (z termínu alkoholik či např. čokoládoholik, golfoholik, shop-aholic) (Skin Cancer Doctors, 2005).

Závažné případy tanorexie mohou být považovány za nebezpečné, protože mnohé z více populárních metod opalování vyžadují prodloužené vystavení se UV radiaci, která je známa jako příčina mnoha negativních vedlejších účinků zahrnující rakovinu kůže.

Extrémní příklady mohou být znamením body dismorphic disorder (BDD), duševní poruchy, kdy jsou muž nebo žena extrémně kritičtí ke své tělesné konstituci nebo vlastní podobě až v utkvělém a povinném stupni. Tak jako s anorexií, osoba s BDD vykazuje typická znamení nazývaná zkreslená podoba těla. V laickém termínu, oběti anorexie běžně věří, že trpí nadváhou, mnohokrát tvrdí, že sami sebe vidí jako tlusté, i když v realitě jsou výživově pod váhou a fyzicky jsou mnohem více hubení než průměrná osoba. Stejně tak obět tanorexie může věřit, že má mnohem světlejší až bledou pokožku, i když ji má aktuálně docela tmavou (ibid.).

Biochemické testy ukazují, že dotyční jsou údajně závislí na látkách, které se během slunění vyplavují do těla a navozují pocit pohody a uvolnění. Psychiatři jsou však vůči takovéto interpretaci skeptičtí. Naopak tvrdí, že se nejedná o závislost ve smyslu mezinárodní klasifikace nemocí, ale o jednu z mnoha forem návykového chování. Naprostá většina lidí, která to s opalováním přehání, to vůbec nepovažuje za problém. Profesor závislostní psychiatrie Colin Drummond z Velké Británie říká: „Závislost znamená, že v mozku dochází ke konkrétním chemickým změnám, které podmiňují chování jedince. A takové mechanismy zatím nebyly v souvislosti s nadměrným opalováním prokázány." (Lišková, Záveská, 2009). V tomto případě můžeme uvažovat spíše o dysmorfobii- jedná se o dost specifickou fobii- posedlost vlastním tělem, strach z vlastní ošklivosti. Obsahuje nejen složku nepřiměřeného strachu a úzkosti, jejichž nepřiměřenosti si je nemocný vědom, ale i složku obsesivní, tedy nutkání nějak konat. Často je také doprovázena paranoiou.

Lidi trpící tanorexií tak asi spíše žene do solárií přehnaná obava o vzhled, strach z vyblednutí, než fyzická závislost (Lišková, Záveská, 2009). Ačkoliv syndrom nebyl oficiálně popsán lékařskou komunitou, může obsahovat tyto nahlášené symptomy: intenzivní úzkost jestliže je opalování zmeškáno, soutěž mezi vrstevníky o to, kdo získá temnější odstín, chronickou frustraci ohledně barvy kůže jiné osoby, osoby které jsou přesvědčeny, že jejich pokožka je světlejší, než ve skutečnosti je (Skin Cancer Doctors, 2005).

V nejnovějších odborných článcích jsou tanorektici popsáni jako lidé, kteří pociťují strach a úzkost, pokud se nemohou jít opalovat. Kvůli opalování se mohou cítit špatně a provinile, ale často je opalování první věc, na kterou ráno myslí. Dotyční často lžou o času stráveném v soláriu či na slunci, opalují se víckrát jak 8krát do měsíce, nechodí do práce či vynechávají důležité společenské události, aby se místo toho mohli opalovat. Potřebují se opalovat, aby se cítili dobře. Nezajímá je, že mohou dostat rakovinu kůže, chtějí být opálení teď, o budoucnost se nestarají. Pokud se nemohou opalovat, používají samoopalovací přípravky. Děsí je představa, že by měli s opalováním skončit, někteří se o to pokusí, či se pokusí opalování omezit, většinou bez úspěchu (Thompson, 2012, Kelley, 2007, Olympic Medical Center, 2011, Asarch, 2012).

6. Atraktivita, krása a ideál krásy

Tato kapitola je věnována ideálu krásy, kráse a rozdělení atraktivity. Tanorektikům i lidem nezávislým na opalování připadá opálení atraktivní. Atraktivita je pro tanorektiky důležitá, věnuji se jí v analytické části a z tohoto důvodu se jí dále zabývám.

6.1 Atraktivita

Přitažlivost člověka je často diskutovaným tématem a mezi lidmi vzbuzuje rozporuplné reakce, na jednu stranu je zájem o atraktivitu považován za značně povrchní, na stranu druhou mnohé studie prokazují, že přitažlivost skutečně, ať už vědomě či nevědomě, ovlivňuje společenský kontakt.

Atraktivní jedinci mají ve společnosti řadu výhod. Atraktivní znaky jsou z evolučního hlediska takové, které vábí partnery druhého pohlaví a zvyšují tak jedincům šanci na jejich reprodukční úspěch (Havlíček, 2010). Atraktivita hraje v lidském životě důležitou roli a interpersonální přitažlivost je předpokladem vzniku sympatií. „V západní společnosti je atraktivita jedním z nejdůležitějších kritérií pro vnější projev jedince“ (Fialová, 2001: 66). Můžeme říci, že celková atraktivita jedince spočívá ve třech směrech: tělesné přitažlivosti (dobově podmíněný ideál krásy a zdraví), statutární přitažlivosti (symboly prestiže, statutární symboly) a osobní přitažlivosti (vlastnosti, především veselost, otevřenost, ochota) (Benesch, 2001 in Šrámková 2011).

6.1.1 Fyzická atraktivita

Fyzická atraktivita nejvíce ovlivňuje navazování kontaktů, protože fyzický vzhled je většinou první informací, kterou o člověku získáme. Je dána např. rysy tváře, držením těla, hmotností, barvou vlasů. Do jisté míry je ideál krásy dán dobovou a kulturní normou, která je sdílená většinou populace. Každý člověk však má, dle přísloví „sto lidí, sto chutí“, vlastní měřítka důležitosti aspektů fyzické přitažlivosti.

Vědomí vlastní atraktivity, či naopak neatraktivity, pro sociální okolí je součástí utváření sebeobrazu a tím důležitou komponentou osobnosti, sebepojetí a sebevědomí již od dětství. Hezké děti jsou častěji vyhledávány a tak častěji získávají pozitivní zpětné reakce. Dostává se jim pozitivního sociálního posílení, čímž se zpevňuje a zvyšuje jejich sebedůvěra. Ostatní děti pak častěji vyvažují tento nedostatek osobnostními a výkonovými parametry (Stephan, Langlois, 1984 in Šrámková 2011).

Jistě zde hraje roli tradiční stereotyp „co je hezké, to je dobré“, díky kterému atraktivní lidé již od dětství dostávají pozitivnější zpětnou vazbu než lidé nepřitažliví, neboť jsou jim přisuzovány pozitivní vlastnosti. Fyzický vzhled může mít vliv na formování stereotypů již v dětství a během socializace nabývá stále více na významu. Fyzicky atraktivní lidé mají podle dostupných výzkumů vyšší společenský status, vysoké sebevědomí a více přátel. Zároveň jsou ale také bez znalosti osobnostních charakteristik druhými považováni za šťastné, úspěšné a přívětivé. (Šrámková, 2011).

Jak u mužů, tak u žen existuje určitý tělesný poměr, který je považován za atraktivní, u mužů se jedná o SHR –„Shoulder- to-hip ratio“, čili poměr ramena-boky, u žen jde o WHR -„Waist- Hip Ratio“, poměr pas-boky. Až do určité hraniční hodnoty

platí, že čím větší je tento poměr, tím je muž, resp. žena považován/a za atraktivnější (Singh, 2002 in Šrámková 2011). Poměr pasu k bokům, tedy ženská postava tzv. typu přesýpacích hodin, je navíc prediktor neonatální váhy, což je klíčový faktor určující přežití dítěte (Pawlowski, Dunbar, 2005 in Barret, Dunbar, Lycett, 2007) a zároveň ukazatel, že žena není těhotná (Weiss, 2009).

6.1.2 Statutární atraktivita

Přestože fyzické znaky hrají velmi významnou roli, byly prokázány i jiné znaky, které velmi výrazně ovlivnily hodnocení sexuální atraktivity. Jedním z nich je socioekonomický status, znaky socioekonomického statutu mají velký vliv zejména na hodnocení žen (Zvelebilová, 2012).

Pro ženy je ekonomické zázemí důležitější než pro muže, napříč kulturami si ženy cení finančních zdrojů dvakrát více než muži. Kromě ekonomické síly a kondice kladou ženy velký důraz na společenské postavení, ambice, pracovitost, spolehlivost, stabilitu a inteligenci. Ženy vyhledávají tyto vlastnosti, protože vedou k získání a zabezpečení stálosti zdrojů (Buss, 2009).

6.1.3 Osobní atraktivita

Někdy je nazývána šarm nebo charisma, osobní atraktivita bývá z hlediska utváření interpersonálních vztahů považována za nejdůležitější. „Navození osobní atraktivity nelze zcela přesně vymezit vzhledem k téměř nekonečné množině prvků, které ji sytí… Vždy rozhoduje právě ona jedinečná kombinace vstupujících aspektů atraktivity, která navodí vznik osobní atraktivity“ (Řehan, 2007: 103). Existuje mnoho teorií o vzniku osobní atraktivity, mezi nejrozšířenější patří teorie blízkosti a známosti, čili že mnoho důvěrných vztahů vzniká mezi lidmi, kteří se pohybují v určité blízkosti. Mezi těmi se rozvine vzájemný vztah či přátelství a to na základě možnosti trávení společného času, prostřednictvím kterého se dozvědí o společných zájmech, názorech a hodnotách. Lidé se souhlasnými postoji jsou pro člověka atraktivnější a jsou vnímáni jako sympatičtější a inteligentnější (Feldman, 1985 in Šmahel, Veselá, 2006). Toto se týká hodnot a zájmů, naopak jsou ale hodnoceny osobnostní vlastnosti člověka.

Atraktivnější se zdají být vlastnosti protikladné k těm, které charakterizují jedince. Nazývá se to hypotéza komplementárních potřeb, a vyslovil ji R. F. Winch. Tato hypotéza říká, že pokud rozdíly jednotlivých partnerů umožňují lépe uspokojovat potřeby toho druhého, pak rozdílnost obou může vést k vyšší přitažlivosti (Hayesová, 1998 in Šrámková, 2011).

Jako nejdůležitější se jeví emocionální složka hodnocení druhé osoby. Právě tento základ podává vysvětlení toho, proč jsme kvůli jednomu pozitivně dominantnímu aspektu ochotni přehlížet jiné, často negativní rysy člověka, a naopak proč jej jedna jeho negativní vlastnost pro nás zcela odepíše (Řehan, 2007).

6.2 Krása

Podle Hohlera „tvoří krása lidského těla přechod mezi přírodním a mimouměleckým estetičnem. Je výsledkem jak vrozených dispozic, tak vlivu společenských a kulturních podmínek, které určují estetické ideály a normy, jež formují osobnost člověka po stránce fyzické i psychické. Předmětem estetického hodnocení se však často stává tvarová složka hodnoceného objektu, aniž by se přihlíželo k funkci, účelu či zdravotnímu hledisku. Ideál tělesné krásy se v průběhu vývoje lidstva měnil. Měnil se pohled na tvar těla a jednotlivých orgánů, pohled na správné držení těla, na stav a barvu kůže“ (Hohler in Fialová, 2001: 96).

Barva kůže souvisí s opalováním. V tomto výzkumu mě bude zajímat, jaký vztah ke svému tělu má jedinec, který se často a pravidelně opaluje. Časté pravidelné opalování může přerůst v závislost na opalování- tanorexii. Lidé trpící tanorexií nekontrolovatelně touží po opálené pokožce, nehledíce na své zdraví. Opálenou pokožku považují za atraktivní.

Tělo člověka, jeho vzhled a projevy jsou úzce spjaty s kulturou. Lidskému tělu, jeho morfologii a fyziologii jsou v každé kultuře přikládány rozmanité významy. Lidské tělo je kulturně konstruováno a reprezentováno. Pohled na krásu je sice individuální, ale v historii lidstva je možné mezi kulturami vysledovat jisté trendy, které ovlivňují hodnocení krásy. Přestože u různých kultur najdeme odlišné požadavky na jednotlivé části těla, na jejich velikost a tvar, v náhledu na krásu existují jisté shody, které ve většině společností převládají. U mladých žen se preferují tělesné znaky jako pevná prsa a boky, celková zakulacenost oproti hranatosti, mírná korpulence oproti vyzáblosti,

neporušená hladká kůže oproti svěšené a celková symetrie. Vnímání a hodnocení krásy lidského těla je ovlivněno geograficky- územím a kulturou, která vychází z určitých tradic a postavení příslušníků společnosti, které mohou ovlivnit například postoj k ženě, uznávané hodnoty vnímání krásy apod. S odlišnými požadavky na vzhled těla a obličeje se setkáváme v některých asijských a afrických kulturách. Řada nároků „zdokonaluje tělesný vzhled“, bojuje proti přirozenosti a funkčnosti těla a často ho dokonce poškozuje (Fialová, 2006). [1] Podobně se můžeme dívat i na různé trendy v naší kultuře- tetování, piercing, plastické operace a změny barvy pleti. Každá doba preferuje určitý ideál, který se vyvíjí a mění stejně jako společnost.

Americký kulturní antropolog Horace Miner v jedné ze svých studií popsal rituály, které praktikují příslušníci kmene Nacirema, kteří jsou posedlí krásou lidského těla, kultem mládí a dojmem, který jejich tělo vyvolává. Dominantním kulturním vzorcem je zde krása a mládí. Miner svou studií *Body Ritual among Nacirema* (Rituál těla mezi Naciremy, 1956) ukázal, že i západní kultura má bizarní rituály a praktiky. Miner jen napsal slovo Američan (orig. *American*) pozpátku, typický Nacirema je totiž typický Američan. V zásadě platí, že každá kultura adaptuje lidská těla svých příslušníků takovým způsobem, aby odpovídal standardním představám o lidském vzhledu. Do této strukturální úrovně proto patří nejen všechny typy úprav lidského těla od změny morfologie po modifikaci zevnějšku pomocí kosmetiky či oblékání. Každý jedinec se rodí do nadindividuálního kulturního kontextu, kterému musí přizpůsobit vzhled svého těla (Soukup, Balcerová, 2011).

6.3 Ideál krásy

Lidé cítí silnou potřebu náležet ke skupině, protože chápou, že uvnitř skupiny budou mít větší šanci na přežití. Uvnitř skupiny nalézáme uznání, dokonce i v severoamerické kultuře, kde se klade důraz na nezávislost a individualismus, má převážná většina silné instinkty k formování skupin. Společenské skupiny se odlišují svou vírou, žebříčkem hodnot, pravidly v oblékání a chování. Za přizpůsobení se pravidlům skupiny nás čekají odměny, přínos psychologický či emocionální jako je obdiv, podpora a za další fyzická pozitiva jako jsou peníze, postavení, manželství a

[1] Například se jedná o náhrdelníky- kroužky na krk, které dívkám v Africe a Barmě postupně přidávají, až krční svaly bez jejich opory nejsou schopny hlavu unést.

sexuální příležitosti. Přizpůsobení se je jak citově uspokojivé, tak fyzicky přínosné. Podmínkou úspěšnosti ekonomiky západní společnosti je majetek, klademe tak na první místo bohatství. Produktem naší ekonomiky je důraz, který se dává na dobrý vzhled. Ten převažuje nad hodnocením charakteru, osobitosti, produktivity a společenského přínosu (Crooková, 1995).

Pokud ženy a muži neberou svá těla taková, jaká jsou, pokud nenávidí své rozměry a váhu, mají pak problém uvěřit tomu, že je jiní mohou akceptovat. Nejsou si jistí, jestli jsou ve společnosti vítány, pocit vlastní méněcennosti jim brání se do společnosti začlenit. Z nejistoty žen i mužů těží například „zkrášlovací“ průmysl, jehož zachování na jejich nejistotě přímo stojí.

Každý jsme jiný, nepotřebujeme být svíráni tlakem vymezeného image těla a ideálu krásy, potřebujeme více svobody, co se týče našich velikostí a tvarů, více prostoru být takovými, jaké nás příroda stvořila.

7. Výzkumy

Doktorka Carolyn Heckmanová z Fox Chase Cancer Center ve Filadelfii provedla v roce 2008 online výzkum univerzitních studentů. Výsledek byl, že 27 procent bylo klasifikováno jako závislých na opalování. Závislost na opalování byla předvídána podle typu kůže, etnické příslušnosti, vnitřního a vnějšího opalování, také podle kouření a BMI. Na závěr vyplynulo, že mladí lidé jsou ohroženi závislostí na opalování, která může být předvídána specifickými demografickými a na chování závislými faktory (Heckman, 2008). Heckmanová říká, že si opravdu není jistá, jestli veřejnost ví, že na opalování mohou být lidé závislí. Kuřáci a štíhlejší lidé jsou k tanorexii náchylnější. Postoj Světové zdravotnické organizace k opalování je jasný: solária by měla být do věku 18 let zakázána. Heckmanová tvrdí, že při opalování se uvolňují endorfiny stejně jako při cvičení. V zimě si tak lidé chtějí opalováním zlepšit náladu (Proudfoot, 2008).

Výzkumy také řeší, zda je opalování návykové po fyzické stránce. Do závislostí stále více spadá nepřiměřené chování. Kromě užívání návykových látek jako kokainu, nikotinu a alkoholu se chování jako gamblerství, sex, nakupování, pojídání čokolády, hraní videoher a telefonování bere jako závislost. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí

je závislost skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání látky má u jedince přednost než jiné jednání, kterého si cenil více. Diagnóza závislosti se určuje, jestliže během jednoho roku došlo ke třem či více z následujících jevů: silná touha (craving)- pocit puzení látku užívat, potíže v sebeovládání při užívání látky, tělesný odvykací stav, vyžadování vyšších dávek, pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (Nešpor, 2003). Tanorexie sem patří. Ferman a Harrington v současnosti měřili mozkovou aktivitu při opalování a berou jej jako závislost, že jsou ale lidé fyzicky závislí na opalování, však na 100 procent tvrdit nemohou (Adinoff, 2012).

Socioložky Charlesová a Kerrová (1986) zpovídaly padesát žen od 16 do 63 let v rozhovorech na Metropolitní univerzitě v Manchesteru, ženy byly vybídnuty, aby hovořily o postoji k dietám a ke svému tělu. Informátorky uváděly nespokojenost se svým tělem a také uváděly, že si uvědomují tlak ze strany médií a módního průmyslu. Ženy jsou vedeny považovat svá těla za obchodní artikl, v západní spotřební společnosti jsou jejich těla používána k prodeji zboží. Tělo se stává předmětem a tímto se vytváří problémy s vnímáním obrazu těla (Grogan, 1999).

Spokojenost s tělem závisí na pohlaví, věku, etnickém původu, společenské třídě i sexuální orientaci. Existují důkazy potvrzující rozdíly ve vnímání obezity a nadváhy u různých etnických skupin. Harris a kol. (1991) uvádějí, že afroameričtí účastníci měli pozitivnější postoj k nadváze žen než bílí Američané. Ale současné studie naznačují, že příslušníci asijských a hispánských etnických skupin začínají pociťovat menší spokojenost s vlastním tělem, než tomu bylo dosud (Grogan, 1999). Výzkumy porovnávající spokojenost s tělem účastníků z různých sociálních skupin přinesly smíšené výsledky. Americká studie Robinsona (1996) zaměřená na mladé ženy - 939 dívek, 12-13 let - zjistila, že vzdělání rodičů (vzdělání bráno jako definice společensko-ekonomického postavení) nekorelovalo signifikantně s nespokojeností s vlastní postavou. U mladých dívek nebyla nalezena souvislost mezi společensko-ekonomickým postavením a obavami o postavu. Doktorka April Fallonová (1990) naopak tvrdí, že současná ideální západní postava vyžaduje čas a peníze. Domnívá se, že bohatí lidé se lehčeji přiblíží ideálu, protože si mohou dovolit trávit čas v posilovnách, zaplatit si plastickou operaci. Tvrdí, že tělo, nahé či oblečené, umožňuje jasně rozlišit příslušnost k vyšším nebo nižším třídám. Různé společenské třídy mají jiné finanční možnosti, jinou motivaci a jiný přístup. Důležitý je také vliv sexuální orientace. Profesorka

psychologie Sarah Grogan tvrdí, že heterosexuální ženy a gayové jsou obecně více nespokojeni s vlastním tělem než například lesbické ženy a dále, že s pocitem spokojenosti s vlastním tělem úzce souvisí pocit vnímané sebekontroly a sebevědomí (Grogan, 1999).

V roce 1997- 2002 probíhal výzkum s názvem „Sport, zdraví a tělesné sebepojetí v zemích střední, východní a západní Evropy“. Šlo zde o srovnání způsobu života, vztahu k sobě a ke svému tělu u Čechů, Němců a Rusů. Nejspokojenější a nejuvědomělejší přístup v péči o tělo a zdraví měli Němci. Jejich motivace byla vnitřní- pečovali o své zdraví a zdatnost. Se svým vzhledem a postavou byli spokojeni. Na východě oproti tomu převládala motivace vnější. Rusové dbali na věci, které bylo vidět zvenčí: upravený vzhled, opálené tělo, vyvinuté svaly, ale již nepravidelně navštěvovali lékaře a nejvíce kouřili. Češi se pohybovali mezi „západem“ a „východem“ a byli k sobě nejvíce kritičtí. Výzkumníci přišli na to, že ale ve všech třech případech, lidé nejvíce pečovali o vzhled a až poté o zdraví a zdatnost (Fialová, 2006).

II. EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část je rozdělena na dvě části. První metodologická část představuje výzkumný problém, otázky a strategii, techniku sběru dat, výběr vzorku, techniku zpracování dat, hodnocení kvality výzkumu a etické otázky. Ve všech případech uvádím, jaký jsem zvolila postup, jaké jsem k tomu měla důvody a odkazuji se na relevantní literaturu. V druhé analytické části popisuji přepisy rozhovorů s jednotlivými aktéry. Dále uvádím, k jakým výsledkům jsem ve výzkumu došla, co jednotlivé aktéry spojuje a naopak čím je každý informátor výjimečný. Na konci shrnuji vše v závěru.

1. Metodologická část

1.1 Výzkumný problém

Hlavním cílem této práce bylo objasnit, jak se tanorektici vztahují k vlastnímu tělu.

Jako základní výzkumnou otázku jsem určila:

- Jakým způsobem lidé s tanorexií vnímají své tělo a jeho tělesný obraz?

Hlavní výzkumná otázka byla dále rozložena na čtyři specifičtější podotázky, které výzkumnou otázku upřesňují. Rozdělení jsem určila podle definice tělesného sebepojetí Daniely Stackeové.

„Tělové schéma je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, která má tři složky: kognitivní, emocionální a behaviorální. Kognitivní složka zahrnuje představu o rozměrech těla jako celku, o rozměrech jednotlivých částí a jejich vzájemném poměru. Emotivní složka zahrnuje vztah k vlastnímu tělu jako celku, vztah k jednotlivým jeho částem, který se může lišit, a vztah k vlastní tělesnosti obecně. Behaviorální složka zahrnuje aktivity vedoucí k ovlivnění vzhledu našeho těla jako např. diety, cvičení, plastické operace apod. (vnímání těla vystupuje jako důležitý motivační činitel k provádění všech takových aktivit či podstupování takových vnějších zásahů)“ (Stackeová, 2007: 47).

Podotázky:

- Jakou představu mají tanorektici o vlastním těle?
- Jaký vztah mají k vlastnímu tělu?
- Jaký vliv má tělesné sebepojetí na jejich emoce, myšlenky, chování, vztahy a kvalitu jejich života?
- Co pro ně představuje atraktivita a ideál krásy?

1.2 Výzkumná strategie

Vzhledem k podstatě výzkumného problému jsem zvolila pro svou studii kvalitativní přístup. „Jde o to do hloubky a kontextuálně zakotveně prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací“ (Švaříček, Šeďová, 2007: 24). Hledala jsem tedy v terénu informace, které mi pomohly osvětlit zkoumaný problém tanorexie. Chtěla jsem získat podrobné informace od menšího vzorku lidí, můj vztah k nim byl těsný. Používán byl induktivní postup - od konkrétních věcí k obecným, od sociálního problému k hypotézám. K dosažení výsledků nebylo použito statistických procedur. Záměrem bylo rozkrýt a reprezentovat, jak daní lidé chápou, prožívají a vytvářejí jednání, které je označováno jako tanorexie.

1.3 Techniky sběru dat

Ke sběru dat bylo použito hloubkového polostrukturovaného rozhovoru. „Výhodou polostrukturovaného interview je především to, že dokáže eliminovat nevýhody obou zbývajících variant metody interview (nestrukturovaného a plně strukturovaného) a vytěžit současně maximum jejich výhod.“ (Miovský, 2006: 161).

„U polostrukturovaného interview máme definované tzv. jádro interview, tj. minimum témat a otázek, které má tazatel za povinnost probrat. Máme tak určitý stupeň jistoty, že všechna tato témata probrána skutečně budou. Na toto jádro se pak nabaluje množství různých doplňujících témat a otázek, které se tazateli jevily jako smysluplné či vhodně rozšiřující původní zadání.“ (Miovský, 2006: 160). Jádrem rozhovoru byly otázky, které byly přímo spojeny s jeho cíli, s výzkumnou otázkou a podotázkami.

Rozhovor jsem zvolila, protože jsem se informátorů ptala na jejich subjektivní názory, postoje a myšlenky a zachytila jsem díky mluvenému projevu informace, které bych jinak nezískala. Uvedený postup dává lidem větší volnost vyjádřit, co cítí. Sami si vyberou, o čem chtějí mluvit, co je pro ně důležité. Na druhou stranu jsem brala v potaz, že když informátor chtěl něco zamlčet či si něco neuvědomoval, nedozvěděla jsem se to.

Domnívala jsem se, že v tomto výzkumu nedojde k situaci, kdy rozhovor z jakýchkoli důvodů nebude proveditelný. Základní otázky byly pečlivě připraveny, to zajistilo, abych se neodklonila od hlavní podstaty tématu. Po představení výzkumu následovaly úvodní otázky pro navození dobré atmosféry, informátor se představil, rozhovor probíhal na jemu příjemném místě. Pro výzkum by ale bylo nejlepší, aby rozhovory probíhaly u informátorů doma, se zjištěním kde a jak žijí, jsem si mohla udělat představu o sociálním a kulturním kontextu.

Rozhovory byly nahrávány na diktafon, poté byly celé přepsány. Při přepisu rozhovorů jsem používala anonymizaci. Na konci rozhovoru jsem poprosila informátora, aby jmenoval další informátory. S každým informátorem jsem se sešla minimálně dvakrát, pokud mi během transkripce nebyly nějaké informace jasné, informátora jsem kontaktovala s žádostí o vysvětlení.

1.4 Výběr vzorku

Pro výzkum byla zvolena metoda záměrného (účelového) výběru. „Za záměrný výběr výzkumného vzorku označujeme takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritérium výběru je právě ona vybraná (určená) vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (např. příslušnost k určité sociální nebo jiné skupině).“ (Miovský, 2006: 135). Na základě stanoveného kritéria tak vyhledáváme ty jedince, kteří toto kritérium splňují a jsou ochotní zúčastnit se výzkumu.

V mé práci byla hlavním kritériem závislost na opalování. Při výběru vzorku bylo potřeba odlišit tanorektiky od lidí, kteří na opalování závislí nejsou. V teoretické části jsem toto odlišení již zmínila. Ačkoliv syndrom nebyl oficiálně popsán lékařskou komunitou, může obsahovat tyto nahlášené symptomy: intenzivní úzkost jestliže je opalování zmeškáno, soutěž mezi vrstevníky o to, kdo získá temnější odstín, chronickou

frustraci ohledně barvy kůže jiné osoby, osoby které jsou přesvědčeny, že jejich pokožka je světlejší, než ve skutečnosti je (Skin Cancer Doctors, 2005).

Do vzorku jsem zahrnula jedince, kteří se opalují častěji než osmkrát za měsíc, potřebují se opalovat, aby se cítili dobře, pociťují úzkost, pokud se nemohou jít opalovat. Nezajímá je, že mohou dostat rakovinu kůže, chtějí být opálení teď, o budoucnost se nestarají. Představa, že by měli s opalováním skončit, je děsí či vůbec nenapadá (Thompson, 2012, Kelley, 2007, Olympic Medical Center, 2011, Asarch, 2012).

Tanorexie se týká pouze určité části euro-americké kultury a také zřejmě určité sociální třídy. Já jsem se ve své práci věnovala výhradně České republice. Uvědomuji si, že zde hrály důležitou roli faktory jako ekonomické podmínky, věk a společenská třída. Zabývala jsem se pouze českým etnikem.

V teoretické části rozpracovávám vývoj sebepojetí a sebehodnocení jedince. Zmiňuji, že obzvláště je tento vývoj zásadní v období dětství a puberty. Tyto kapitoly mají své odůvodnění. V období dětství a puberty mi přijde vývoj sebepojetí a sebehodnocení zásadní, protože se utváří osobnost jedince. Špatné zkušenosti a zážitky si dítě může nést celý život. Posléze jako dospělý člověk se s nimi může vyrovnávat různě. Mému informátorovi se děti dlouhodobě posmívali, že má nadváhu. On se jí rozhodl zbavit drastickým způsobem, kterým si přivodil anorexii a posléze aby upoutal pozornost, aby dostál pocitu, že si ho druzí všímají a obdivují ho, začal se radikálně opalovat v soláriu.

Do vzorku jsem zahrnula muže a ženy od 18 let, zkrátka všechny dostupné osoby, které zastupovaly problém tanorexie. Věk informátorů nebyl vybrán náhodně. Osmnáctý věk je věkem plnoletosti, jedinec odpovídá sám za sebe. Pravdou je, že věk vstupu do solárií není v České republice nijak omezen, ministerstvo zdravotnictví připravuje vyhlášku o soláriích již od roku 2009. Horní věkovou hranici jsem neurčila.

Velikost vzorku čítala sedm informátorů. Jednalo se o výzkum krátkodobý. Doba trvání výzkumu byla 5 měsíců. Výzkum probíhal v Brandýse nad Labem a Praze. V Brandýse nad Labem žiji, v místním soláriu mi po domluvě s provozovatelkou doporučili nové informátory, v Praze bydlí tanorektici, které jsem znala osobně a kteří mi doporučili další pražské účastníky.

Pro získání informátorů byla použita technika snowball sampling a metoda expertního výběru. Technika snowball sampling mi usnadnila vyhledávání informátorů, vybrala jsem si ji, protože se úspěšně využívá ke studiu skrytých populací, k nimž se je obtížné dostat prostřednictvím tradičnějších metod, jako jsou populační šetření, výzkumné studie, atd. Začala jsem u informátorů, které jsem znala osobně. Je jsem dále požádala o kontakty na další informátory. Pomocí metody expertního výběru se staly druhým zdrojem solária, kde mi doporučili konkrétní jedince, zaměřila jsem se na solárium v Brandýse nad Labem.

Rozhovory s informátory probíhaly v rozmezí pěti měsíců. Všichni z doporučených osob nebyli ochotní se mnou komunikovat. Několik lidí mě odmítlo se slovy: „Ať si na to najdu někoho jiného“. Získala jsem tak přesně sedm informátorů- šest žen a jednoho muže, kterého mi jako jediného doporučili v soláriu v Brandýse nad Labem. Informátorky nedoporučili muže žádného.

Zde chci představit svých sedm informátorů, jejich jména jsou anonymizována a nahrazena přezdívkami[2].

Markétě je 26 let, žije v Brandýse nad Labem, pracuje jako administrativní asistentka, má vysokoškolské vzdělání. Do solária začala chodit ve svých osmnácti letech, až do tohoto roku do konce února se opalovala každý druhý den, během mého výzkumu přehodnotila své zvyklosti a momentálně se opaluje třikrát týdně. Markéta je má známá, rozhovor probíhal v kavárně.

Ondrovi je 28 let, žije v Zápech (obec u Brandýsa nad Labem). Pracuje jako asistent v obchodě s oblečením. Má středoškolské vzdělání. Od svých dvaceti let se opaluje v soláriu. Ze začátku se opaloval dvakrát denně, poté opalování omezil pravidelně na každý druhý den a poslední měsíce během mého výzkumu, stejně jako Markéta, se opaluje zhruba čtyřikrát, někdy třikrát týdně. Ondru mi doporučili v soláriu v Brandýse nad Labem. Rozhovor probíhal v restauraci.

Petře je 27 let, žije v Praze, pracuje jako servírka. Má základní vzdělání. Do solária dochází třikrát týdně a opaluje se od svých devatenácti let. Petra je má známá, rozhovor jsem vedla u Petry doma.

[2] Dále v rozhovorech jsou informátoři označeni pouze začátečním písmenem jména, já jsem se označila jako písmeno J.

Sabině je 37 let, bydlí v Brandýse nad Labem. Pracuje v soláriu v Brandýse nad Labem, kde byl rozhovor veden. Má vysokoškolské vzdělání. Sabina se opaluje třikrát týdně asi patnáct let. Sabinu mi doporučila Markéta.

Magdě je 49 let, bydlí v Praze. Pracuje jako poštovní doručovatelka. Má vysokoškolské vzdělání. Opaluje se minimálně třikrát týdně, spíše čtyřikrát týdně. Magdu mi doporučila Petra. Rozhovor byl veden v kavárně.

Táně je 30 let, bydlí ve Staré Boleslavi, momentálně je na mateřské dovolené. Má vysokoškolské vzdělání. Opalovala se každý den, ale nyní minimálně třikrát týdně. Táňu mi doporučili v soláriu v Brandýse nad Labem. Rozhovor byl veden u Táni doma.

Katce je 27 let, bydlí v Praze, má středoškolské vzdělání. Opaluje se pravidelně třikrát týdně od svých patnácti let. Katku mi doporučila Petra. Rozhovor byl veden v restauraci.

1.5 Zpracování dat

Jako analytický postup pro rozbor polostrukturovaných rozhovorů byla zvolena metoda otevřeného kódování. Je to účinná technika, s jejíž pomocí jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování se postupuje tak, že se přepsaný text rozdělí na jednotky, tou může být slovo, sekvence slov, věta či odstavec a každé vzniklé jednotce se přidělí nějaký kód, tedy jméno nebo označení. K analýze se nepoužívaly žádné počítačové programy (Švaříček, Šeďová, 2007). „Kvalitativní analýza je uměním zpracovat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na položenou výzkumnou otázku“ (Hendl, 2008: 223).

Jakmile byl hotový seznam kódů, bylo možné začít s jejich systematickou kategorizací. Všechny kódy bylo potřeba seskupit podle podobnosti či jiné vnitřní souvislosti pod novou hlavičku- kategorii. Jde o to, že jednotlivé úryvky z dat se nejprve podřazují různým kódům a jednotlivé kódy se potom podřazují různým kategoriím (Švaříček, Šeďová, 2007). V praxi to vypadalo tak, že jsem si do textu vypisovala ručně kódy, což byly slova, či věty a ty pak seskupila podle významu do kategorií.

Pro další zpřesňování pohledu byla použita metoda konstantní komparace, což je analytická strategie, kde jsou v průběhu analýzy prováděna neustálá porovnávání,

hledají se podobnosti a rozdíly a to na všech rovinách práce s daty. Je vhodné začít s hledáním shod a rozdílů uvnitř jednoho datového zdroje a následovně porovnávat různé zdroje týkajících se různých aktérů (ibid.).

Vedle metody konstantní komparace byla použita technika „vyložení karet“. „Jde zkrátka o to, že výzkumník vezme kategorizovaný seznam kódů, kategorie vzniklé skrze otevřené kódování uspořádá do nějakého obrazce či linky a na základě tohoto uspořádání sestaví text tak, že je vlastně převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií“ (Švaříček, Šeďová, 2007: 226). Není nutné použít všechny vytvořené kategorie, mohou být vybrány jen některé. Tato technika vede k tomu, že se názvy jednotlivých kategorií stávají názvy jednotlivých kapitol (ibid.). Podkapitoly jako zvyklosti, důvody, zdraví, závislost, emoce a společenské vztahy tomu v mé práci odpovídají.

Data se zpracovávala a třídila podle kritérií, která se během výzkumu mohla měnit. Výsledek nebyl tedy konečný, vždy podléhal mým potřebám výzkumníka a záměrům pro analýzu.

Nakonec byly vyvozeny závěry, po analýze dat sepsána interpretace. V praxi to vypadalo tak, že jsem vzala seznam kategorií, výsledky konstantní komparace a s jejich využitím odpověděla na podotázky a na hlavní výzkumnou otázku. Pomocí techniky „vyložení karet“ dostála analytická část struktuře.

1.6 Hodnocení kvality výzkumu

Můj výzkum byl neustále reflektován. Uvědomovala jsem si, že validitu- schopnost výzkumného nástroje zjišťovat nebo měřit právě to, co je záměrem výzkumného pracovníka, molo poškodit zkreslení ze strany informátora. Se záměrem kontroly validity jsem aplikovala požadavek na popis kontextu a zkušenostní zakotvení, to znamená, když informátor například říká, že je první věc lepší než druhá, tak já jsem požadovala konkrétní zkušenost a vysvětlení, proč byla první věc lepší. Reaktivita znamená, že přítomnost výzkumníka může ovlivnit procesy, na něž je výzkum zaměřen, k jejímu zmenšení jsem se snažila získat od informátorů co nejvíce informací a na zřetel jsem brala význam reflexivity tj. vědomí způsobu, jak sociální identita, vzdělání a osobnost mohou ovlivnit výzkumný proces. Ke zkoumanému tématu jsem měla své vlastní názory a postoje, byla jsem ovšem hodnotově neutrální - nesoudila jsem je. Do

informátorů jsem se pokusila vcítit, čím blíže jsem jim byla, tím lépe pro výzkum (Hendl, 2008).

K zajištění reliability- přesnosti a konzistentnosti měření byl posuzován celý proces kvalitativního výzkumu, ne pouze jeho závěr. Dále byly přesně přepsány nahrávky rozhovorů, zachována konzistence při kódování, byla jsem pečlivá a obezřetná v kladení otázek. Zároveň jsem si uvědomovala, že reliabilita je v kvalitativním výzkumu nízká a při opakování výzkumu by nedošlo ke stejným výsledkům.

Abych se neodchýlila od stanovené výzkumné otázky, byla použita „olovnice“ se čtyřmi položkami: Jaká je oblast zájmu? Jaké mám výzkumné otázky? Jaká data potřebuji shromáždit k zodpovězení mých otázek? Jak budu analyzovat to, co v terénu sesbírám?

1.7 Etické otázky společenskovědního výzkumu

Výzkum probíhal v České republice, byly pro něj tedy závazné zákony naší země. Předně zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Všechna získaná data o informátorech zůstala anonymní, na začátku výzkumu jsem zpravila o důvěrnosti všechny účastníky a také o možnosti výzkum kdykoli ukončit. Dohodla jsem s nimi způsob zaznamenávání rozhovoru. Řídil jsem se podle etického kodexu České asociace pro sociální antropologii, který vychází z etického kodexu výzkumných pracovníků Akademie věd České republiky (Etický kodex CASA).

Výzkum byl dobrovolný, byl zdokumentován informovaný souhlas k výzkumu všech účastníků. Pokud budou mít zájem, své výsledky jim zpřístupním.

Uvědomovala jsem si, že můj výzkum byl citlivý, citlivé otázky jsem kladla opatrně, abych informátorům neublížila. Pokud se objevilo něco eticky citlivého, co jsem nestačila předem zohlednit, reflektovala jsem etické aspekty v průběhu výzkumu.

2. Analytická část

V této části popisuji výsledky svého výzkumu. Analytická část je rozdělena do čtyř kapitol, které obsahují další podkapitoly. Kapitoly se shodují s podotázkami, podkapitoly byly určeny na základě kategorií, které vyplynuly z analýzy rozhovorů.

Rozhovory s informátory probíhaly v rozmezí pěti měsíců. Ne každá z doporučených osob se mnou byla ochotna komunikovat. Několik lidí mě odmítlo se slovy: „ať si na to najdu někoho jiného“, proto jsem získala přesně sedm informátorů. V následujících kapitolách uvedu, co informátoři o sobě vypovídali a jak jsem jejich výpovědi interpretovala.

2.1 Představa tanorektiků o vlastním těle

Někdy se tělesný obraz neboli body image a skutečná realita mohou lišit, v tom případě hovoříme o narušeném tělesném sebepojetí. Člověk má o svém těle určitou představu, ale stává se, že tato představa může být pokřivená, člověk v této představě žije a nenechá si ji za nic na světě vymluvit.

Ondra měl popsat, jak si myslí, že vypadá. Z jeho výpovědi vyplynulo, že to jak vypadá, záleží na jeho konkrétních pocitech. Dále že je srovnaný sám se sebou a v této době se cítí sám se sebou spokojený.

O: *„Jak vypadám? To bych se měl zeptat spíše Tebe. Vypadám tak, jak se v daný okamžik cítím. Momentálně se cítím v pohodě. Popravdě....už vím, že nebudu kulturistou....,vím že fotbalová legenda ze mě opravdu nebude. Užívám si a ten kdo chce, si užívá se Mnou.“*

Sabina popsala, že přes svůj věk a nemoc vypadá v porovnání s ostatními ženami, které k ní docházejí do solária, dobře.

S: *„Já si nemyslím, že by to bylo nějak nezdravé, vidím to na těch ženských, co sem chodí, některé třicetileté mají vrásky, ale od toho, že se nesmějou, že se mračí, jo ty mimické. Mě je 37 a myslím, že přes to všechno vypadám dobře, a to nemám nějak kvalitní pleť a přes ty nemoc, to se mnou není zas tak zlý. Takže vidím, že jim je 20 nebo 25 a vypadají strašně sešle oproti mně.“*

Magda, která pobývá ráda v přírodě, měla představu, že by měla být opálená právě kvůli pobývání na čerstvém vzduchu a že to symbolizuje zdraví. Podle Magdy opálení zakrývá to, že někdo může být nemocný.

M*: „Já v tom vidim, i dyž to solárium je technická věc, já sem člověk kerej má vztah k přírodě, nejsem městský člověk, tak mě k té přírodě patří i to by člověk byl opálenej,*

byt to provozuju technikou. Tím ze se ubírám tou cestou sportovního ...tak to opálení k tomu patří."

J: *„Vypadá zdravě?"*

M*: „Člověk vypadá zdravě, přesně, teď jste to vystihla. Nemusí být, ale vnímám to tak….prostě ten člověk je zdravěj i dyby umíral."*

Lidé závislí na opalování v soláriu jistý pokřivený úsudek o sobě samých mají. Kromě Katky, která je přírodní zrzka, všech šest informátorů mělo velmi tmavý odstín kůže. Všichni mi potvrdili, že opálení je atraktivní. Všichni až na Katku, které se líbil odstín ze solária, se shodli na tom, že přírodní odstín ze slunce je atraktivnější. Na slunci se opalovali v létě a často opalování kombinovali se soláriem, což se striktně nedoporučuje. Opalování v soláriu je avšak rychlejší a díky slunečním podmínkám v České republice dostupnější. Přestože byli všichni velmi výrazně opálení, tvrdili, že jejich opálení není dostačující, že by mohlo být ještě tmavší. Nejméně spokojená byla Katka. Její fototyp kůže jí nedovoluje, aby se opálila na slunci, tam okamžitě zčervená, spálí se a následovně se oloupe, proto využívala solárium, kde dosáhla alespoň nějakého odstínu. Podle mého názoru, byl dostačující. Představa informátorů o vlastním těle vzhledem k opalování, byla tedy jiná, než skutečnost.

2.2 Vztah tanorektiků k vlastnímu tělu

2.2.1 Zvyklosti

Již v metodologické části jsem zmínila, že jsem hledala osoby, které navštěvují solárium minimálně osmkrát do měsíce.

Petra uvádí, že opalování omezila, chodila na 25 minut, teď chodí na minut 15 a to třikrát až čtyřikrát týdně. Omezení neproběhlo z obav o zdraví, ale z časových důvodů

P: *„Chodím podle toho, jak mi vycházejí směny v práci, vychází to minimálně 3krát tejdně, ale spíš chodím obden na co nejvíc minut to de, chodila jsem i na 25 minut, ale to už nedělám, protože jsem byla spálená, měla jsem vyloženě spálené pihy, teď chodím tak na 15 minut."*

Informátoři uváděli stejně jako níže Sabina, že ze začátku je nutné solárium navštěvovat častěji, aby se rychleji opálili, pak si opálení už jen udržovali. Také uváděli, že dodržují zvyklosti či rituály jako namazání se krémem před vstupem do solária, před a po opalování se nemyjí a nechodí po opalování v soláriu na slunce.

S: *„Chodím na 17 minut, pravidelně třikrát týdně, dodržuju zásady, odlíčená, před tím se dvě hodiny nesprchovat a potom, chodím...letos to bude ňákejch 10 let."*

J: *„Chodila jsi ze začátku častěji?"*

S: *„Je nutný chodit častěji, aby se začal tvořit melanin, nemůžeš chodit málo, pak to můžeš omezit, ale na začátku ne."*

Katka by ráda chodila i častěji, důležitá je pro ni předně pravidelnost, zajetý režim. Určila si, že bude chodit třikrát týdně a to dodržuje.

K: *„Takže opaluju se tak třikrát nebo čtyřikrát do týdne. Začla sem s tim už hodně dávno, chodím tak ňák pravidelně. Dělám to tak, že mám určité období, kdy chodím více a mezitím si dávám přestávku a potom zase nanovo. V létě to ubírám, v zimě chodím víc."*

J: *„Teď už vám do toho nikdo nemluví, ze začátku jste chodila kolikrát týdně?"*

K: *„Nemluví, chodila jsem více ze začátku...doporučili mi program, po tři týdny chodit více často kůli barvě...pak mi řekli, že může být přestávka a pak zase nanovo. Každý den bych tam nechodila, ale uvažovala jsem, že bych tam chodila tak čtyřikrát pětkrát z důvodu aby to bylo víc vidět…výraznější…z hlediska …povzdech…kůli penězům taky...protože mám ráda ňákou pravidelnost...tak sem si řekla třikrát týdně.*

Ukázalo se, že všichni mají jedno společné, ze začátku chodili do solária každý den či obden a poté to omezili, většinou právě na docházení po dobu třikrát až čtyřikrát do týdne. Sabina s Katkou uvádějí, že počáteční častější návštěvy jsou nutné z důvodu rychlého získání barvy.

2.2.2 Důvody

Petra si chodí do solária odpočinout, opálení ji připadá atraktivní a pomáhá jí s pletí.

P: *„Tak je to i to, že na solárku mám dobrou kamarádku, takže tam jdu na kafíčko, odpočinout, udělat si takovou hodinku klidu na ten den, ale tak pravidelně to kůli to zaměstnání už nestíhám. Hlavně mám i hodně špatnou pleť a to solárko mi pomáhá, čistí to, mám míň akné a všeho. Líbí se mi, když je člověk opálenej, než když je bílej. Z hlediska relaxace i estetiky mi to přijde atraktivní.“*

Sabina si do solária chodí zlepšit náladu, chodí do něj, protože v České republice není tolik slunečního svitu, kolik by si přála. A nakonec jí opálení pomáhá smířit se s nadváhou.

S*: „Já si myslim, že to je nedostatek toho přirozeného sluníčka, kdybych bydlela na Floridě, tak asi bych těžko do solárka chodila, je to dané tím, že my to sluníčko tady nemáme. Mě pomáhá prostě jakoby to světlo. Dyž vstávám ráno do sluníčka, tak je mi líp, než když prší.“*

J: *„Takže kvůli psychice?“*

S*: „Přesně tak, jdu si zlepšit náladu, pomáhá mi to, smířit se s tím, že mám neuvěřitelné množství léků, že mám nadváhu, kterou nemůžu regulovat sportem, byť bych chtěla, přijde mi, že ty kila se takhle nosí líp.“*

Jiný důvod měl Ondra, ten hlavně na počátku opalování chtěl, aby si ho lidé všímali. To vyplývá z minulosti, kdy jako dítě byl silně obézní, lidé se mu za to posmívali. Začal tak drasticky hubnout, to ale ještě před tím, než se začal opalovat v soláriu. V rozhovorech se zmiňuje, že anorexie nebyla propojena s tanorexií. Nyní se opaluje hlavně z důvodu relaxace a načerpání energie.

J: *„A proč tam chodíš, jaký důvod?“*

O*: „Pocit relaxace a načerpání energie. O barvu mi šlo na začátku. Teď se tam spíš chodim zavřít před prací, shonem, telefony....“*

J: *„Na negativa jsi někdy myslel? Řekni, jak si to bral před třemi měsíci, když jsi chodil každý den a jak teď?“*

O*: „V minulosti to bylo spíš ohledně vzhledu. Barva a chuť být vidět. Momentálně je to spíše pocit relaxace.“*

Důvody k návštěvě solárního studia byly především dva- získat barvu a načerpat energii. Jiným bylo zlepšení pleti. Informátorky vysvětlovaly, že opálení sjednocuje pleť, pomáhá proti akné, protože pleť vysušuje a také má krycí účinky, například

zakrývá celulitidu. Dále pomáhá proti alergii na slunce. Dalším důvodem byla snaha, aby si dotyčného všimlo okolí a posledním vyrovnání se se smutkem a nadváhou.

2.2.3 Zdraví

Petra tvrdila, že každé opalování je škodlivé, že solárium není méně škodlivé než opalování na slunci.

P: *„Já si myslím, že v dnešní době, když už je ozonová díra, taková jako je, nevím, jestli je lepší se vyvalit na celej den na sluníčku, na žhnoucí žár toho slunce, anebo si zajít na deset minut do solárka, to mi přijde takový sporný. Když do tebe pere celej den sluníčko, tak si nemyslím, že to je míň škodlivý v dnešní době, než to solárko takhle na chvíli. Každý opalování je škodlivý, solárium není míň škodlivý než sluníčko.“*

Sabina, která pracuje v soláriu, se naopak domnívala, že záření v něm není škodlivé, že škodlivost solária není prokazatelná a že záleží, jaký typ pleti máte. Podle ní nehrozí chronická onemocnění natož rakovina, ale pouze akutní poruchy jako spálení či bolest hlavy. Přitom existuje hodně článku o tom, že v soláriu se škodlivá záření vyskytují, že ho nejsou zbavena.

S: *„Dodává energii, rozhodně to záření není škodlivé, protože je to sluníčko bez škodlivých UV záření, ale pokožce to ubližuje, způsobuje to vrásky, ale musí se dodržovat rituály, odlíčená…a tak.“*

S: *„Já sem dělala zdravotnického záchranáře...jsme se o tom bavili…ale není to prokazatelně jasně dané…tak když jsem úplně bílí typ s pihama a zrzavýma vlasama, tak asi nemůžu jít na půl hodiny, ale tady spíš hrozí akutní porucha, že se spálíte, může dojít k bolestem hlavy…ale že to není něco, co se změní v něco chronického až v rakovinu…laici říkají, že solárko je zbavené škodlivých záření. Jsou dané limity, kolik můžete strávit na slunci, ale to solárko nikdo neodlimitoval, výrobce vám řekne, že síla trubice rovná se opálení a dete tam kůli tý barvě.“*

Magda je skálopevně přesvědčena, že pro ni opalování není nebezpečné, že jí pomáhá a nic její názor nemůže změnit.

M: *„Oni samozřejmě teďko existujou na to názory, že to neni zdravý.“*

J: *Říkala jste si, že by to mohlo škodit třeba Vašemu zdraví, napadlo Vás to někdy?*

M: *„Slyšim na to reklamy, ale můj názor na to, že chci chodit na solárium, to neovlivní. Asi to, asi tim že jsem se vlastně, jsem od malinka jezdila k moři, neměla jsem žádnou reakci a prostě věřim tomu, že mi to nemůže ublížit.“*

J: *Mhm.*

M: *„Takže, tím pádem, že tomu věřim, tak to jako žádná reklama to nemůže ovlivnit.“*

J: *Takže, nic nemůže Váš jako názor změnit?*

M: *„Ne, ne, ne. Ne, ne, ne.“*

Ondra se rakovinou kůže nezabývá, protože se ho netýká, popírá, že solárium škodí zdraví. Naopak tvrdí, že lidé opalování potřebují. Péče o své tělo je pro něj velmi důležitá, v budoucnu je ochotný připustit stárnutí kůže.

O: *„Ano, rakovina tu samozřejmě je a strašák je to velký. Ale dokud se to člověku vyhýbá, nepřemýšlí o tom.“*

J: *„Chápu, takže víš, že to škodí zdraví, ale nezabýváš se tím?“*

O: *„Nemyslím si, že to škodí zdraví.“*

J: *Aha, a připouštíš alespoň rychlejší stárnutí kůže?*

O: *„Naopak, člověk to potřebuje. Uvědom si, že dokud lidi lítali venku, bylo všechno v poho, ale v 21. století? Procházky přírodou atd....chacha.“*

O: *„V budoucnu stárnutí kůže určitě připustím. Ale o co jde, tak jako tak člověku kůže zestárne. Nejsem ten typ člověka, který se jde opálit a má hotovo. Člověk o své tělo musí pečovat.“*

Žádný z mých sedmi informátorů nepovažoval zdraví, v souvislosti s opalováním, za podstatné. Všichni se víceméně shodli na tom, že opalování v soláriu podporuje stárnutí kůže, ale v názoru na rakovinu kůže se rozcházeli. Pokud byli nuceni opalování v soláriu omezit, bylo to v prvé řadě z finančních důvodů, dále z nedostatku času, ale nikdy z obav o své zdraví. Markéta se dokonce přiznala, že v soláriu omdlela. Bylo horko a ona přijímala málo tekutin. Na otázku, jestli opalování kvůli tomuto zážitku omezila, odpověděla, že nikoli, ale že začala více pít.

Bylo mi řečeno, že žijí přítomností, co bude za pár let, je v této době nezajímá. Nevšední mi přišlo tvrzení Sabiny, která řekla, že raději zemře opálená na rakovinu kůže, než bílá na rakovinu střev.

Co se týče vztahu ke svému tělu, většina byla se svým tělem spokojena až na Magdu, které vadilo, že má nadváhu a ji řešila pravidelným opalováním. Informátoři měli pocit, že o svá těla pečují právě tím, že je opalují v soláriu. Ondra měl ke svému tělu velice pozitivní vztah v tom smyslu, že byl se svým tělem spokojen. O své tělo pečoval, chodil do solária, do posilovny, ke kadeřnici, na kosmetiku. Zdůrazňoval, že péče o tělo soláriem nekončí, ale teprve začíná a že je důležitá.

Nikdo z nich nedbal na zdraví, nikdo se nezajímal, co bude v budoucnu. Šlo jim pouze o výsledný efekt opálení. Stárnutí kůže popřípadě připisovali věku, ne nadměrnému opalování. Že nadměrné opalování způsobuje rakovinu, až na Sabinu připustili, ale nechtěli o tom více slyšet. Opalování omezili v tom smyslu, že chodili minimálně třikrát týdně a to jim přišlo jako dostačující omezení, nechodí už přeci každý den! Být opálený za každou cenu, to byl jejich přístup.

2.3 Vliv tělesného sebepojetí na emoce, myšlenky, chování, vztahy a kvalitu života tanorektiků

2.3.1 Emoce

Petra popisovala, že se cítí uvolněná a odpočatá a také má větší sebevědomí. Když se opalovat nemůže, cítí, že bledne. Deprese nemá, popisuje, že se cítila ošklivá, ale hned vzápětí to dovysvětlovala tím, že se bála, že opálení ztratí a bude to muset dohánět.

J: *„Jak si cítíš, když se opaluješ?“*

P: *„Odpočatě, uvolněně.“*

J: *„Jak se cítíš, když do solária jít nemůžeš?“*

P: *„Že blednu. Třeba i za dva dny si připadám, že blednu. Jako deprese jako zase žádný nemám. Zkrátka cítím, že blednu, že ztratím to opálení a pak to zase budu muset dohánět.“*

J: *„Když jsi opálená nebyla, připadala sis ošklivá?“*

P: *„Hmm, jojo, jako neee, že bych se úplně styděla a měla ze sebe mindrák, ale necejtím se tak dobře no.“*

J: *„Jak se cítíš, když jsi opálená?“*

P: *„Sebevědomě. Nejsem flekatá, zakryje to celulitidy, je to prostě dobrý.“*

Sabina jako jediná říkala, že ji samotné opalování nebaví a protože solárium hučí, nepřináší jí to žádné hezké pocity, natož aby se v něm uvolnila a odpočinula si.

S: *„Jako když tam ležím jo? No mě to NEBAVÍ. Je to děsná nuda…není to že by mi to dávalo, že náký hurráá teď se opaluju….žádnou relaxaci a přijemný pocity mi to nepřináší…jako potom jo….jsem ve větší pohodě, když je sychravo...ale přitom přímo ne…když je vyloženě zima, tak se zahřejete, ale že bych tam prožívala orgasmy…to nee a spousta lidí to tak má...ptaj se, na jakou nejkratší dobu můžou jít..ale ten stroj hučí, nemůže dojít k žádnýmu relaxu.“*

Markéta přirovnala pocit z opalování k dostání dárku a přiznala, že pokud se opalovat nemůže, má deprese.

J: *„Že se cítíš dobře, můžeš to k něčemu přirovnat?“*

M: *„To bych musela chvíli přemýšlet. Cejtím se dobře, teď to bude znít špatně, cejtím se, když třeba jako člověk dostane dárek, mám hned lepší náladu, jako když je venku sluníčko a je hezkej den.“*

J: *„Jak se cítíš, když se opalovat nemůžeš?“*

M: *„Když se opalovat nemůžu, tak je to přesně to, že….mám deprese. Nevím proč, ale nemám zdaleka tak dobrou náladu a cejtím se teda popravdě i míň přitažlivá? Mě přijde zkrátka vzhledem k tý pleti to opálení hezčí, atraktivní.“*

Až na Sabinu všem informátorům přinášelo opalování v soláriu příjemné pocity, uvolnili se tam, odpočinuli si. Pokud mohli, nebyli například nemocní, vždy si vyhradili čas do solária zajít. Magda popsala, že pokud by neměla dostatek času na klidnou relaxaci v soláriu a musela pospíchat, raději by solárium nenavštívila. Oproti ní Katka říkala, že solárium je časově nenáročné. Pochopila jsem ji tak, že tam přijde, je tam 15 minut a ihned odchází, za to si ale udržuje svůj rituál pravidelného docházení. Pro Sabinu byly rituály také důležité - odlíčit se, namazat se krémem určeným do solária. Tvrdila, že pokud se rituály dodržují, opalování je bezpečné.

Pokud se opalovat nemohli, popsali informátoři, že se jim to nelíbilo, že neměli příjemné pocity, že jim to vadilo, cítili, že blednout, že pak budou muset opálení dohánět. Nejvíce to vadilo Markétě, která popsala, že pokud se neopaluje, má regulérní deprese. Magda vysvětlila, že neměla nikdy důvod do solária nejít, pokud jela v létě na dovolenou, opalovala se na slunci. Katka popsala, že pokud byla na dovolené a nemohla jít do solária, hodně jí to vadilo, protože opálení od slunce se jí nelíbí a přerušila si svůj pravidelný rytmus docházení. Když byla nemocná, popsala, že měla nutkavé pocity, že by ji solárium od nemoci pomohlo, ale doktoři opalování nedoporučovali a tak nakonec zůstala doma.

2.3.2 Závislost

Tázala jsem se, co říká informátorům pojem tanorexie.

Když Petra chodila do solária každý druhý den, závislost na opalování si nepřipouštěla. Po opalování byla spálená, ale tuto skutečnost přecházela. Teď chodí minimálně třikrát týdně a již mi dává za pravdu, že na opalování závislá je.

J: *Chodila jsi obden, teď chodíš třikrát, to jsi zase tolik neomezila, připouštíš si, že jsi závislá?*

P: *„Takhle, když jsem chodila obden, tak jsem si to určitě nepřipouštěla, teďka chodím tak třikrát tejdně a určitě jsem si na tom nějakou závislost vyvinout musela no. Jako teď už nechodím na tolik minut, nenechám se spálit, joo to v minulosti jsem to břicho měla seškvařený, to i kolikrát bolelo.“*

Sabina přiznala, že k ní do solária chodí lidé i vícekrát za den a že je nechce pustit. Závislost na opalování v soláriu nepotvrdila ani nevyvrátila, ale spíše si myslí, že to není závislost, že lidé chodí do solária, protože nemají dost slunečního záření. Srovnávala závislost na opalování s gamblingem, který na rozdíl od opalování, dotyčným nemůže nic přinášet. Jako jediná uvedla, že opálení je obranná reakce kůže na záření.

S: *„To je těžký…..asi asi….jako těžko soudit. Jo když někdo sem přijde ten samý den, tak já ho samozřejmě nepustím nebo doporučuju, že by neměl chodit ani na sluníčko. Lidé si myslí, že opálení je něco zdravého, ale vlastně je to naše obrana té kůže proti tomu záření, to si spousta lidí neuvědomuje.“*

S: *„Nooo……asi…teď nechci být za blbce….je to něco jakože moc opalování?“*

J: *„Závislost na opalování, přesně tak. I jedna slečna vám sem chodí, která ji má…člověk chodí opravdu moc často...zkuste mi říct, cítila jste se někdy, že musíte jít?“*

S: *„Víte co zrovna v našich podmínkách to nemusí bejt tím, že máte ňákou závislost, jo tady je málo sluníčka a ty předpovědi na léto….na těch lidech vidíte co sem chodí, ty znáte s úsměvem na rtech...když člověk hraje automaty, tam nemůžete říct, že mu to něco přináší...noo když vstáváte a svítí sluníčko, tak se vám vstává líp. Je těžké poznat, když je to závislost. Já sem chodila každý druhý den, měla sem dobrou práci a potřebovala sem vypadat…ale kdybych nešla, tak mi to nic nedělalo….tak já sem teď po mrtvici, nemůžu zhubnout sportem a ty kila se s opálením líp nosí jo….zakrývá to.“*

Markéta o tanorexii nikdy neslyšela, článkům o opalování se zásadně vyhýbá, protože má strach z možných dopadů na její zdraví. Vybírá si jen pozitivní články, o negativech nechce nic vědět. O své zdraví se bojí, ale dělá, jakoby se nic nedělo, v opalování dál pokračuje a připouští, že je na něm závislá a že má nutkání se opalovat.

M: *„Tanorexie, jako vim co to je anorexie, vim co to je tan, tan má něco spojenýho tuším jako s těma soláriem jako že se to používá vlastně i u krémů a u gelů. Ale že bych z toho zbytek teda odvodila, tak to ne.“*

J: *„Je možné, že jsi se ze závislostí i potýkala?“*

M: *„Je to možný. Člověk si to nechce připustit“*

J: *„Měla jsi nutkání po opálení, musela jsi ho mít za každou cenu?“*

M: *„V podstatě jo, nešlo to teda, pokud nebyly peníze na solárium, pokud nebyly, tak jsem samozřejmě bohužel...bohužel? no bohužel ho nemohla navštívit, ale rozhodně jsem si zase kůli soláriu nešla půjčit peníze. Závislá takhle jo, ale myslím si zase, aby to nepřekračovalo veškerý meze.“*

J: *O pojmu tanorexie jsi tedy neslyšela?*

M: *„Hmm…neslyšela, popravdě ne.“*

J: *„Nikde žádný článek* na internetu?“

M: *Takhle, já se článkům o škodlivosti zásadně vyhýbám*

J: *„Proč to děláš?“*

M: *„Protože se toho bojim.“*

J: *„Bojíš se toho?“*

M: *„Bojim se toho a Nechci to vědět. Já si to poslechnu, jednu uchem tam a druhým ven ale nepotřebuju to číst. Bojím se těch rizik, který jsou ňákým způsobem vědecky podložený.“*

J: *„Takže si je uvědomuješ ale …“*

M: *„Dělám, jako kdyby neexistovaly.“*

J: *„Víš, že se to pojí se stárnutím kůže, s rakovinou ..“*

M: *„V podstatě tydlecty všeobecný informace mám, vím je, ale já se snažím vyzdvihnout ty pozitiva. To znamená, že já třeba co pozitivní o soláriu mám, tak v současný době je hodně článků, já čtu ty pozitivní články, že to jednak dobíjí vitamínem D a druhá věc je ta, že je to furt míň škodlivý než sluníčko, vzhledem k ozonový díře, jo která je vlastně hodně rozšířená.“*

Většina netušila, co tanorexie znamená, nikdy o ní neslyšela. Petra o tanorexii četla, Ondra název odvodil od anorexie, kterou si prošel, řekl ale, že i kdyby byl závislý, nepřizná to. Alkoholik podle Ondry také nepřizná svou závislost na alkoholu. Až na Petru a Markétu, které připustily, že by mohly být závislé, ostatní svou závislost na opalování popřeli. Katce přišlo zvláštní, že by na opalování mohl vůbec někdo být závislý. Markéta připustila, že má silnou touhu a potřebu se opalovat, bez opalování trpí depresemi.

2.3.3 Společenské vztahy

Všichni informátoři se shodli na tom, že s opálením se cítí ve společnosti mnohem sebevědoměji. Markéta, Táňa a Ondra vypovídali, že opálení se líbí druhému pohlaví.

Magda popsala, že pro ni opálení znamená osobní úspěch a prestiž. Pokud by se ocitla ve společnosti neznámých lidí, začala by se bavit s těmi opálenými, protože by jim záviděla a chtěla by zjistit, co pro své opálení udělali a jak to ona může dohnat.

M: *„Cítím se dobře, lepší, dělá mi dobře, když někdo opálenej není a já z toho solária sem, takže prostě mám pocit, že to je pro mě osobní prestiž. Mám větší sebevědomí, jistotu, pro mě vnitřně je to větší úspěch.“*

J: *„Kdybyste přišla do společnosti a byli tam opálení a neopálení, s kým byste se dala do řeči?“*

M: *„S těmi opálenými, protože bych jim záviděla a snažila bych se to rychle dohnat, vyzvědět kam chodí, jak to dokázali, zjistit informace než závist no…“*

Ondra popisoval, jak velký vliv má opálení na ženy a že se ženám líbí muži, kteří o sebe pečují.

O: *„Výtečný, zvláště u opačného pohlaví.“*

J: *„Líbí se to, jinak řečeno?“*

O: *„Jasně, holky v naší profesi se můžou utlouct po chlapech, který chodí na kosmetiku, cvičit atd....společnost máš prakticky všude. Jsou lidi, které vídám ve fitku a jsou lidi, které potkávám v solárku.“*

J: *„Kritizovala tě například partnerka v minulosti, že jsi tam moc často?“*

O: *„Kritizovala, ale začali jsme chodit spolu. Sice se mi to prodražilo, ale byl klid.“*

Markéta si je vědoma, že se opálení líbilo hlavně mužům, zato ženy záviděly a tak se od ní odvracely.

M: *„Tak mělo to takový vliv, že určitě ve společnosti, myslím si, že chlapům se to hodně líbilo, takže sem pro ně byla i přitažlivá, používali to i jako metodu k seznámení, jestli jsem byla na dovolené a podobně, je to takhle standardně nastavené ve společnosti, že já si myslím že, chlapi mě chválili a ženy ty mě vlastně odsuzovaly s tím, že mi vlastně kladly pouze do popředí to, jak budu vypadat, jak vypadám teď a že se jim to nelíbí a že to není zdravý. Takže u mužů jsem se vlastně dostala si myslím do popředí, kdežto u žen jsem se jim trošičku vzdálila.“*

J: *„Jaký vliv má časté opalování na tvé společenské vztahy?“*

M: *„Jaký vliv má časté opalování na mé společenské vztahy…*

Jestli vznikaly nějaké hádky? Takhle, v rodině určitě, tam vznikaly hádky permanentně, ty se stále opakují, protože se bojí o moje zdraví samozřejmě a tohlencto je takový vztyčný bod, že opravdu ta rodina, samozřejmě máme ty vztahy v pořádku, ale byly kůli tomu značné konflikty.“

J: *„Zajímal tě názor rodiny?“*

M: *„Vůbec mě nezajímal, vůbec mě nezajímal, dělala jsem si přesně, co sem chtěla, byla to prostě moje kůže, moje věc a nenechala jsem si do toho rozhodně vůbec kecat. Teď už možná bych na to taky změnila názor, změnila jsem ho celkově, ale v tý době když si člověk za něčím stojí, líbí se mu to, baví ho to tak takzvaně neslyší, nevidí.“*

J: *„Kritizovali tě i tvoji partneři?“*

M: *„Zrovna v tý době, když jsem se opalovala hodně, jsem měla přítele, který tam chodil se mnou do toho solárka, takže ten mě za to nekritizoval vůbec. Jo ale potom, to byla teda světlá výjimka, jsme se rozešli a našla jsem si jiného přítele a ten mi v podstatě řekl, ať si dělám, co chci, je to tvoje tělo a mě se to nelíbí. Takhle mi to bylo vlastně řečeno.“*

J: *„On ti vyloženě řekl, že se to mu nelíbí?“*

M: *„Přesně tak, jako že se mu nelíbí ten můj styl, jako ne vzhledově, to opálení, ale že se mu nelíbí, že tam docházím, kůli mému zdraví.“*

Ondru kritizovala jeho matka, ale stejně jako u Markéty rodina nakonec nepochopitelně tvrdila, že mají zdravou barvu.

O: *„ Jasně, že kritizoval. Máma je zdravotní sestra. Tak to mám na talíři pořád, ale i ona připouští, že mám nyní zdravou barvu.“*

Markétu se rodina snažila přimět k tomu, aby opalování omezila a aby si uvědomila, jak bude jednou vypadat.

M: *„Ze začátku mě kritizovali určitě, to bylo vlastně, jak jsem chodila ještě hodně do toho solária a kritizovali mě vlastně z toho důvodu, ať se na sebe podívám, jak budu vypadat v budoucnosti, že to dělá vrásky, že to způsobuje rakovinu, že je to špatný a s tím jsem se setkala teda popravdě hodně.“*

S kritikou se setkali všichni informátoři. Kritizovala je hlavně rodina, jejich partneři je většinou nekritizovali. Tak jako je nezajímal názor rodiny, nenechali si do opalování mluvit ani svými partnery. Pouze Katka omezila své opalování na základě kritiky přátel. Můžeme říci, že čím je člověk starší, nebydlí s rodiči, tak ho rodina nekritizuje. Ondra, Sabina a Markéta popisovali, že partneři navštěvují solárium spolu s nimi. Magda přiznala jasnou podporu ze strany svého manžela a zároveň ponoukání, aby se opalovala, protože manžel opálení shledával velice atraktivní. Sám ovšem solárium nenavštěvoval.

2.4 Atraktivita a ideál krásy u tanorektiků

Fenomén atraktivity je důležitý ze sociálního hlediska, protože ovlivňuje, jak na první pohled hodnotíme druhé, jak k nim přistupujeme a jak s nimi jednáme.

Ondra řekl, že odstín ze solária a odstín ze slunce mu přijdou stejné.

O: *„Odstín od solárka a odstín od slunce opravdu rozlišit nedokážu.“*

Jediná Katka uváděla, že se jí líbí odstín ze solária, který má něco navíc.

K: *„Jo, ze solárka je to takové do bronzova a ze slunce do hněda jenom prostě…ze solárka se mi líbí víc.“*

Ideál krásy dokázali popsat všichni informátoři až na Petru. Všichni až na Petru shledávali za samozřejmé, že k ideálu krásy patří opálení. Všichni odpovídali, že vzhled je důležitý, ale jaký je člověk ve skutečnosti, je důležitější. Vzhled považovali za důležitější, když byli mladší, ale čím jsou starší, přehodnocují své priority. Markéta řekla, že v minulosti by s neopáleným partnerem za žádnou cenu nechodila.

Markéta okamžitě věděla, jak odpovědět, když se řeklo ideál krásy, opálení bylo samozřejmostí.

M: *„Pro mě žena je ideál krásy minimálně metr 75, rozhodně teda asi hubený, co jsou třeba ty modelky, 55 kilo, 57 kilo a rozhodně dlouhovlasá blondýna, můžu uvíst i prsa, všeho moc škodí, takže řeknu dvojky ideál, modrý oči a primárně teda bílý rovný zuby.“*

J: *„Opálená?“*

M: *„A opálená, samozřejmě vypadá to mnohem líp.*

J: *„Ideál krásy co se týče mužů?“*

M: *„Určitě vysokej chlap, vysportovaný, rozhodně žádný svaly, štíhlejší vlastně jenom aby byl tak nějak vyrýsovaný, blonďák, modrý oči, bílý zuby, v podstatě to samý co ta ženská, Pokud, holou hruď teda, určitě mi v létě přijde mnohem víc přitažlivější na koupališti a opálený chlap než aby byl bílý jako stěna.“*

Opálení shledávali atraktivní všichni informátoři. Opálení od slunce shledávali až na Katku všichni informátoři atraktivnější než opálení ze solária. Uváděli, že odstín ze slunce je přirozeně hnědý, naproti tomu odstín ze solária je nepřirozeně oranžový.

Ptala jsem se informátorů, pokud by se ocitli ve společnosti neznámých lidí, kde jedna skupina by byla opálená a druhá nikoli, s jakou skupinou lidí by se začali nejdříve rozprávět. Mylně jsem se domnívala, že by se začali bavit s opálenou skupinkou z důvodu společného tématu. Informátoři by začali konverzaci s opálenými lidmi z důvodů závisti, snažili by se zjistit, proč jsou tak opálení, jaké solárium navštěvují, zkrátka by se od nich snažili získat co nejvíce informací, to se týkalo například Magdy. Na druhou stranu Markéta by komunikovala ze začátku s neopálenými osobami, protože ty podle jejího mínění mají menší sebevědomí, předpokládala by tak, že by ji nesoudili, byli milí a konverzace byla jednodušší.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo přiblížit, jakým způsobem lidé s tanorexií vnímají své tělo a jeho tělesný obraz.

Z mého výzkumu vyplynulo, že lidé závislí na opalování vnímají svůj tělesný obraz - své tělesné sebepojetí zkresleně. Jejich představy o svém těle a realita se rozcházejí. Mají pocit, že stále nejsou dostatečně opálení, i když jejich vzezření tomu jednoznačně nenapovídá. Jejich tělo je pro ně důležité z estetického hlediska, zdraví je až druhořadé. Tanorektici mají nutkání navštěvovat solária minimálně třikrát až čtyřikrát týdně a v soláriu pobývat po dobu minimálně patnácti minut.

Jejich tělesné sebepojetí je narušené. Příklady narušeného tělesného sebepojetí jsou poruchy příjmu potravy, mezi nimi mentální anorexie, která se právě s tanorexií může pojit. Spokojenost či nespokojenost s opálením není věcí objektivního zhodnocení nýbrž subjektivního pohledu.

Závislost na opalování si ve většině případů informátoři nepřipouštějí, někteří nevěřili, že závislost na opalování existuje. Polovina z tázaných má dokonce pocit, že opalování je zdravé a prospěšné, že jim dodává potřebný vitamín D. Druhá polovina připouští, že žádné opalování není zdravé, ale neřeší to. Někteří jsou přesvědčeni, že jim opalování v soláriu nemůže škodit, ale naopak, že jim pouze pomáhá. Na své zdraví tak nedbají, to že v soláriu dokonce omdleli, pro ně není dostatečný důvod s opalováním přestat. Zajímá je přítomnost, jak vypadají teď, jak budou vypadat za deset dvacet let, neřeší.

Opálení připadalo všem informátorům atraktivní, vysvětlovali, že se opalují, aby si jich okolí všímalo, aby jim závidělo. Dále uváděli, že opalování zlepšuje pleť, kryje nedostatky pleti jako například celulitidu, pomáhá jim vyrovnat se s nadváhou a se steskem po domově. Ideál krásy znamenal pro většinu informátorů opálenou pokožku, opálení bylo bráno jako samozřejmost. Po opálení následoval sportovní typ postavy, u žen dlouhé vlasy.

Vliv tělesného sebepojetí na emoce a myšlenky je zřejmý. Pokud se informátoři pravidelně opalovali, přinášelo jim to příjemné pocity, vnímali sami sebe jako opálené a byli se sebou spokojeni.

Když se informátoři opalovat z jakéhokoli důvodu nemohli, připadali si, že mají světlou kůži, že blednou, přemýšleli sami o sobě jako o neopálených. Cítili se špatně, někteří měli dokonce deprese, cítili zmar, protože budou muset po vynechání své opálení složitě dohánět. Měli silné nutkání jít se opálit. Opalování dávali přednost před jinými činnostmi, například před nakupováním jídla nebo oblečení. Tak si odpustili nové oblečení a své finance raději vložili do opalování. Peníze na opalování v soláriu si ale nikdy nepůjčili.

Vliv tělesného sebepojetí na chování spatřuji v tom, že pokud se informátoři cítili špatně, připadali si neopálení, šli a navštívili solárium. Chování informátorů poté vyvolávalo kritiku u členů rodiny či partnerů a způsobovalo tím nesrovnalosti ve vztazích. Zajímavé bylo, že rodina a partneři je kritizovali za to, že se nadměrně opalují, ale když opalování omezili, jejich blízcí se báli, zda nejsou nemocní. Když se pak začali znovu pravidelně a často opalovat, rodina a partneři tvrdili, že mají konečně zdravou barvu.

Vliv tělesného sebepojetí na vztahy je určitě důležitý. Když se člověk cítí dobře, je sám se sebou spokojený, je šťastný, vyzařuje pozitivní energii, tak ostatní lidé rádi vyhledávají jeho společnost. Informátoři mi sdělili, že se opalují i z důvodů, aby si jich lidé všímali, aby byli vidět a také, aby jim druzí záviděli. Popsali, že mají po svém boku rádi partnery, kteří jsou také opálení. Důvod byl, že se k sobě pak více hodí, nejsou na první pohled tolik rozdílní. Partneři některých informátorů je místo kritiky otevřeně podporovali. Někteří informátoři přiměli své partnery, aby se opalovali spolu s nimi.

Já si myslím, že tělesné sebepojetí, to jak sami o sobě smýšlíme, jak se cítíme a vnímáme, má vliv na naše emoce, myšlenky, chování, vztahy a z toho všeho vyplývající kvalitu života. Kvalitní život je podle mého jenom ten, ve kterém je jedinec z větší části spokojený a šťastný. Všech sedm informátorů mi připadalo spokojených, ale za jakou cenu? Nejvíce mě překvapilo, že všichni informátoři zavrhovali jedince opálené řekněme až opravdu extrémně do tmavé barvy, ale sami se těmto lidem barvou kůže podobali.

Informátoři se přiznali, že jim opálení způsobuje viditelné změny na kůži, jako pihy, pigmentové skvrny a dětské bradavičky. S těmito vzniklými problémy se obraceli na dermatologa. Dermatologové upozorňují na nebezpečnou stránku opalování, odstraňují jeho projevy, ale speciálně jedné informátorce pochválili krásné opálení a to

dokonce věděli, že není opálená od slunce, ale naopak v soláriu. Můžeme tak odvodit, že opálení připadá lidem atraktivní, dokonce i dermatologům, kteří by podle mého názoru neměli tmavé opálení ze solária chválit, ale naopak kritizovat.

Můžeme tedy tvrdit, že ideál opálené kůže je nadřazen zdraví, kultura zde převládá nad biologií. Opálená pleť v euroamerickém okruhu lidí nehraje roli pouze v biologickém rozlišení rasových typů, ale i v pociťování atraktivity. Odstín kůže znamená pro lidi závislé na opalování vskutku mnoho, ovládá jejich pocity, myšlenky, vztahy s druhými lidmi a i když si to nechtějí plně připustit, ovládá jejich životy.

Je třeba poznamenat, že výsledky, ke kterým jsem ve svém výzkumu dospěla, nelze v žádném případě zobecňovat, týkají se pouze sedmi konkrétních informátorů, ale i tak myslím vypovídají o lidech, místě a době.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BARRET, Louise; DUNBAR, Robin; LYCETT, John. 2007. *Evoluční psychologie člověka.* Portál. 552 s. ISBN 978-80-7178-969-7
2. BLATNÝ, Marek a PLHÁKOVÁ, Alena. 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu.*Vyd.1. Brno: Psychologický ústav AV ČR. 150 s. ISBN 80-86620-05-0
3. BUKOVSKÁ, L. a kol. 2010. *Sborník studií, děti a jejich problémy III*. Praha: Sdružení. Linka bezpečí. 146 s. ISBN 978-80-254-6840-1
4. BUSS, M. David. 2009. *Evoluce touhy: strategie sexuálního chování*. Daphin/ Volvox Globator. 375 s. ISBN 978- 80- 7272-214-3
5. CASH, F. Thomas, Pruzinsky, Thomas. 2002. *Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice.* The Guiford press, New York. 530 s. ISBN 1-59385- 015-8
6. CROOKOVÁ, Marion. 1995. *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o tělesném image.* Vyd. 1. Ostava: Oldag. 136 s. ISBN 80-85954-02-8
7. ETCOFFOVÁ, Nancy. 2002. *Proč krása vládne světu: nevšední kniha o tom, co vlastně je a jak působí lidská krása.* Vyd. 1. Praha: Columbus. 260 s. ISBN 80-7249-112-1.
8. FIALOVÁ, Ludmila. 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 269 s. ISBN 80-246-0173-7.
9. FIALOVÁ, Ludmila. 2006. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla.* Grada. 98 s. ISBN 978-80-247-6015-5
10. GROGAN, Sarah. 1999. Body Image: *Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem.* Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 80-7169-907-1
11. HENDL, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie metody a aplikace.* Portál. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4/
12. CHENAIL, R. 1998. *Jak srovnat kvalitativní výzkum do latě.* Biograf 15-16.
13. LIPOVETSKY, Gilles. 2007. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. Praha: Prostor. 329 s. ISBN 978-80-7260-171-4
14. MIOVSKÝ, Michal. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Grada. Vyd. 1. 332 s. ISBN 80-247-1362-4
15. NEŠPOR, Karel. 2003. *Návykové chování a závislost*. Portál. 152 s. ISBN 80-7178-831-7
16. PANIČOVÁ, Maja. 2010. *Body image a jeho dopad na zdraví spotřebitelů.* Bakalářská práce, 17.12. 2010. Vysoká škola ekonomická v Praze.
17. RENZETTI, M. Claire, CURRAN, J. Daniel. 2003. *Ženy, muži a společnost*. Vyd 1. Praha: Karolinum. 642 s. ISBN 80-246-0525-2
18. ŘEHAN, Vladimír. 2007. *Adiktologie 1.* Vyd. 1. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci. 130 s. ISBN 978-80-244-1745-5.

19. ŠANDEROVÁ, Petra. 2011. *Tělesnost jako významný faktor procesu adopce: kulturně antropologický problém*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon). 162 s. ISBN 978-80-7419-046-9

20. ŠMAHEL, D., VESELÁ, M. 2006. „Interpersonální atraktivita ve virtuálním prostředí.“ *Československá psychologie*, Praha: Academia, 2006, roč. 50/2006, č. 2, s. 174-186. ISSN 0009-062X.

21. ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ, Klára a kol. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Portál. 384s. ISBN 978-80-7367-313-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. ADINOFF, Brian, 2012. „Should we be targeting potencial addictive behaviors in tanning bed users?“ *futuremedicine.com* [online]. [cit. 16.5.2012]. Dostupné z: http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/919653769/136B799059559B51693/27?accountid=35514

2. ARMSTRONG, Jenice. 2012. „Tanning´s dark side.“ 30. července 2009, *Tribune business news* [online]. [cit. 16.5.2012]. Dostupné z: http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/457872373/136B799059559B51693/22?accountid=35514

3. ASARCH, Richard, Dr. 2012. „Have you heard od tanorexia?“ 10.5.2012. *Always New You* [online]. [cit. 10.7.2012]. Dostupné z: http://www.alwaysnewyou.com/skin_care_you/sunburn/have-you-heard-of-tanorexia.html

4. BERESFORD, Heather. 2004. „Tanorexia time bomb.“ 17. Července 2004, *The Times* [online]. [cit. 16.5.2012]. Dostupné z: http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/319122891

5. E-*kurz*. [online]. [cit. 1.6.2012]. Dostupné z: http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614

6. *Etický kodex CASA*. [online]. [cit. 1.6.2012]. Dostupné z: http://www.casaonline.cz/ke-stazeni

7. HAVLÍČEK, Jan. 2010. „Etologie člověka- atraktivita.“ [online]. [cit. 20.5.2012]. Dostupné z: http://www.fhs.cuni.cz/etologie/index.php/cs/vyzkum/atraktivita

8. HECKMAN, C. Phd.2008 „A Preliminary Investigation of the Predictors of Tanning Dependence.“ *American Journal od health behavio*r [online]. [cit. 15.5.2012]. Dostupné z: http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/211877276?accountid=35514

9. KELLEY, Sam. 2007. „Tanorexia- the dangerous turn from fun to addiction.“16.11.2007, *Peace Pipe Chatter*, Vol.93, Edition 4 [online]. [cit. 26.8.2012]. Dostupné z: http://www.mchs.net/iweb/PPC/CR_Main/2007-08_files/PPCIssue4.11.16.07.pdf

10. LIŠKOVÁ, Karolína a ZÁVESKÁ, Dominika. 2009. „Smrtonosná solária.“ 24.09.2009, *Instinkt* č. 38/09 [online]. [cit. 15.5.2012]. Dostupné z: http://instinkt.tyden.cz/rubriky/ostatni/tema/smrtonosna-solaria_24589.html

11. MULLER, David. 2009. „New Orleans area stores don't expect burn from tanning tax.“ 23. Dubna 2009, *New Orleans CityBusiness* [online]. [cit. 16.5.2012]. Dostupné z: http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/209579807/136B799059559B51693/25?accountid=35514

12. PROUDFOOT, Shannon. 2008. „Over one in four youngsters addicted to tanning: study.“ 2. září 2008, *Postmedia news* [online]. [cit. 16.5.2012]. Dostupné z: http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/461176280/136B799059559B51693/16?accountid=35514

13. SKIN CANCER DOCTORS. 2005. „Tanorexia- a new medical condition“ [online]. [cit. 16.6.2013]. Dostupné z: http://skincancerdoctor.wordpress.com/2011/05/12/tanorexia-a-new-medical-condition/

14. SOUKUP, Martin, BALCEROVÁ, Michaela. 2011. „Antropologie těla.“ *Anthropologia Integra.* Vol. 2 NO. 1/2011.

15. STACKEOVÁ, Daniela. 2007. „Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění.“ *Psych@Som*, Vol.2 NO V/2007, ISSN 1214-6102[online]. [cit. 15.5.2013]. Dostupné z: http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007_2/Psychosom_2_07.pdf

16. ŠRÁMKOVÁ, L. 2011. „Atraktivita a důvěryhodnost.“ *e-psychologie* (elektronický časopis ČMPS) .

17. THOMPSON, Jillian. 2012. „Understanding Tanorexia: The Myths and Reality of Excessive Tanning.“ 9.8.2012, *Global Good Group* [online]. [cit. 15.5.2012]. Dostupné z: http://globalgoodgroup.com/blog/2012/08/09/understanding-tanorexia-the-myths-and-reality-of-excessive-tanning/

18. WEISS, P. 2009. „Sexuální atraktivita a její determinanty“. *Psychiatrie pro Praxi* 10. No.4, 2009 ISSN 1213-0508

19. WHO. 1946. „Lidské zdraví.“ [online]. [cit. 24.5.2013]. Dostupné z: http://www.sos-ub.cz/proj_06/lekce4/hyp9.htm

20. Wikipedia. „Physical attractiveness" [online]. [cit. 2.6.2012]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Physical_attractiveness

21. ZAHRÁDKA, Pavel. „Mýtus o mýtu krásy“. [online]. [cit. 30.5.2012]. Dostupné z: upmedia.cz/interkulturstudia/wp-content/uploads/2009/08/Mýtus-o-mýtu-krásy.pdf

22. ZVELEBILOVÁ, Lucie. 2012. *Vliv náklonnosti k subkultuře na posuzování atraktivity jejich členů.* Bakalářská práce. Karlova Univerzita, FHS.

.

PŘÍLOHY

Přepisy rozhovorů