

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra mediálních studií

Diplomová práce

2021

Tereza Mrázková

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD
Institut komunikačních studií a žurnalistiky
Katedra mediálních studií

Případová studie pořadu Tlouštíci
Reality show jako cesta ke štěstí

Diplomová práce

Autor práce: Tereza Mrázková
Studijní program: Mediální a komunikační studia (N7202)
Vedoucí práce: PhDr. Irena Reifová, Ph.D.
Rok obhajoby: 2021

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 03. 05. 2021

Tereza Mrázková

Bibliografický záznam

MRÁZKOVÁ, Tereza. *Případová studie pořadu Tloušťici – Reality show jako cesta ke štěstí*. Praha, 2021. 113 s. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut Komunikačních studií a žurnalistiky. Katedra Mediálních studií. Vedoucí diplomové práce PhDr. Irena Reifová, Ph.D.

Rozsah práce: 236 340 znaků

Anotace

Diplomová práce *Případová studie pořadu Tlouštíci – reality show jako cesta za štěstím* si klade za cíl prozkoumat, jak se v jednotlivých momentech vzniku pořadu (obsahy, tvůrci, účastníci) interpretuje a realizuje definice makeover television, která chápe proměnu životního stylu jako cestu ke zvýšení kvality života. Hlavními zdroji informací pro tuto diplomovou práci jsou obsahy jednotlivých epizod pořadu Tlouštíci, rozhovory s tvůrci pořadu a účastníkem a nezúčastněné pozorování castingů a natáčení druhé řady. V teoretické části práce rozebírá problematiku obezity z medicínského i sociálního hlediska a vývoj zobrazení a nahlížení na obezitu. Práce se též opírá o téma vztahu mezi lékařem a obézním pacientem. V teoretické části práce dále rozebírá teorii a historii reality show, konkrétně makeover reality television. V praktické části jsou poté zkoumány obsahy, rozhovory a pozorování, které bylo provedeno. Pomocí případové studie práce zkoumá, jak se v jednotlivých rovinách dá interpretovat makeover reality TV jako cesta za štěstím. Dále pak interpretuje výsledky případové studie a popisuje roviny proměn u účastníka, kterými prošel (fyzická, psychická, sociální aj.), a ve kterých částech pořadu je lze najít.

Annotation

Diploma thesis *Case study of the reality show Tlouštíci – reality show as a way to happiness* aims to explore how the definition of the makeover reality television is interpreted and implemented in individual moments of the show's creation (contents, creators, participants), which understands change of lifestyle as a way to increase quality of life. The main sources of information for this diploma theses are the contents of the individual episodes of the show Tlouštíci, interviews with the creators of the show and the participant, and non-participant observation of the castings and the shooting of the second series. The theoretical part of the thesis discusses the issue of obesity from a medical and social point of view and the development of depictions and views on obesity. The work is also based on the topic of relationship between a doctor and an obese patient. In the theoretical part the diploma thesis further analyzes the theory and history of reality television shows, specifically makeover reality television. The practical part then examines the

contents, interviews and observations that were made and with the help of a case study of the work examines how the makeover of reality TV can be interpreted at each level as a way to happiness. Then the diploma thesis interprets the results of the case study and describes the levels of the transformation of the participant, which he or she went through (physical, mental, social, etc.) and in which parts of the body they can be found.

Klíčová slova

Obezita, reality TV, případová studie, fyzická proměna, psychická proměna, sociální proměna, makeover reality TV

Keywords

Obesity, reality TV, case study, physical transformation, mental transformation, social transformation, makeover reality TV

Title/název práce

Case study of show Tloušťáci – reality show as a way to happiness

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí diplomové práce, PhDr. Ireně Reifové, PhD. za trpělivé a inspirativní vedení mé práce. Díky jejím zkušenostem a vědomostem mohla tato práce vzniknout. Zároveň bych ráda poděkovala svému partnerovi a rodině za velkou podporu při studiu.

Obsah

Úvod	3
Teoretická část	5
1. Úvod do problematiky obezity	5
1.1. Obezita pohledem medicíny	5
1.1.1. Obezita v České republice	8
1.2. Obezita pohledem společenských věd	13
1.2.1. Proměny pojetí obezity napříč časem a zobrazení těla v umění	13
1.2.2. Tvar těla jako předmět biomoci u Michela Foucaulta	16
1.2.3. Body image a sociologie těla	19
1.2.4. Fat studies	21
1.2.5. Health Communication – vliv médií na zdravý životní styl	24
2. Reality TV show	34
2.1. Žánr a definice reality TV show	34
2.2. Historie reality TV	36
2.3. Makeover a life transformation reality TV	40
3. Empirická část	44
3.1. Metodologická východiska	44
3.2. Cíl práce	44
3.3. Metodologie výzkumu – kvalitativní výzkum	46
3.4. Případová studie	48
3.4.1. Metoda zakotvené teorie	49
3.4.2. Hlubkové rozhovory	50
3.4.3. Nezúčastněné a strukturované pozorování	51
3.5. Výzkumný vzorek	52
3.6. Pořad Tlouštíci	53
4. Případová studie – Tlouštíci	55
4.1. Proces výběru účastníka pořadu Tlouštíci	55
4.1.1. Kritéria výběru účastníka pořadu	56
4.2. Tvorba pořadu Tlouštíci	60
4.2.1. Tvůrčí tým v kontextu reality show	62
4.2.2. Výběr odborníků	65
4.2.3. Odlišnost Tlouštíků na trhu reality show v České republice	66
4.2.4. Vyznění pořadu Tlouštíci a odezvy diváků	67
4.3. Cesta za štěstím	69

4.3.1. Fyzická proměna účastníka	71
4.3.2. Psychická proměna účastníka	97
4.3.3. Sociální proměna účastníka a společenské stigma	101
4.4. Interpretace výsledků	107
Závěr	113
Summary	115
Použitá literatura	117
Teze diplomové práce	124
Seznam příloh	128

Úvod

Stěžejním tématem mé diplomové práce je obezita¹ a její zpracování v pořadu *Tloušťici* od Prima FTV.

V úvodu se diplomová práce bude zabývat teoretickým rámcem obezity ze sociologického a medicínského hlediska. Dle Státního zdravotního ústavu a jeho studie z roku 2018 má více než polovina populace v České republice hmotnost nad hranicí normálu. Alarmující je též počet dětí, u kterých se nadváha objevuje.² V diplomové práci se také objeví statistiky ohledně obezity v České republice, faktory, které obezitu určují, a zároveň se podíváme i na fat studies (tento pojem nemá konkrétní český překlad, v diplomové práci bude používáno toto anglické spojení), tedy studia obezity/nadváhy, která mají za cíl zobrazovat obezitu jako běžnou součást života. Počátek fat studies můžeme zařadit do roku 2004 po konferenci *Fat Attitudes: An Examination of an American Subculture and the Representation of the Female Body*. Dalším rozebíraným tématem v diplomové práci bude health communication, jak je obezita pojata v médiích – například disciplinace lidí (z pohledu pořadu *Tloušťici* je cesta protagonistů vedena týmem odborníků) nebo kultu krásy a štíhlosti těla (například výběr účastníků na castingu).

Zpracování v praktické části bude pomocí kvalitativního výzkumu, konkrétně případové studie, která bude zkoumat různé aspekty daného reality TV pořadu – tedy *Tloušťíků*. Záměrem je prozkoumat, jak se v jednotlivých momentech vzniku pořadu (obsahy, tvůrci, účastníci) interpretuje a realizuje definice makeover television, která chápe proměnu životního stylu (například díky účasti v pořadu RTV) jako cestu ke zvýšení kvality života. Tento přístup není úplně obvyklý a diplomová práce bude s tímto pořadem pracovat do hloubky pomocí rozhovorů s produkcí (různými profesemi od dramaturga po kameramana), analýzou obsahů

¹ Obezita definována dle WHO jako nadměrná přítomnost tuku v těle, což může zapříčít některé zdravotní problémy. Je měřena dle tzv. BMI (body mass index), kdy hraniční hodnota pro nadváhu je 25 a nad 30 je již člověk považován za obézního. V roce 2017 zemřelo více než 4 miliony lidí na obezitu nebo její důsledky a míra nadváhy neustále roste.

² SZÚ [online]. Copyright ©Q [cit. 30. 08. 2020]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2018.pdf

nebo díky rozhovorům s protagonisty. Praktická část bude přímo ve spolupráci s FTV Prima s osobní účastí na castinzích a na natáčení tohoto pořadu.

V diplomové práci se budu zabývat tématem, které je stále aktuální a jeho obraz se v čase v médiích mění.

Teoretická část

1. Úvod do problematiky obezity

Pojem obezita je neustále skloňován v různých médiích i ve společnosti. My jako společnost se o tuto problematiku zajímáme. V této kapitole se diplomová práce zaměří na definici obezity z medicínského i sociologického hlediska. Jedná se o úvod do studia obezity, který zrekapituluje, jaké faktory ji určují, a bude také prezentovat statistiky související s tělesnou hmotností obyvatel v České republice a jejím vývojem. Zároveň bude v kapitole dán prostor pro to, jak na obezitu pohlíží fat studies a health communication, jak na obézního člověka pohlíží společnost, nebo jak je k němu přistupováno.

1.1. Obezita pohledem medicíny

Pro diplomovou práci je důležité nejdříve stanovit, co přesně nazýváme obezitou, jakým způsobem ji měříme a jak se s ní, respektive s obézními lidmi, pracuje ve společnosti. Jak již bylo řečeno v úvodu, dle WHO (*World Health Organization*, dále jen WHO) je obezita definována jako nadměrné množství či hromadění tuku, které může zapříčinit některé zdravotní obtíže. WHO používá měřítko BMI, tzv. body mass index, dle kterého je možné změřit, zda má člověk nadváhu, či dokonce obezitu. Pokud má hodnotu BMI nad 25, má nadváhu, pokud již nad 30 bodů, je považován za obézního. BMI nelze považovat za úplně přesný a individuální výpočet, neboť na každém člověku vypadají tyto hodnoty jinak (např. dle výšky či podílu svalů v těle). Je to však jasně stanovený výpočet a v této práci s ním budeme pracovat.³

Podobně se na toto téma dívá Brigita Mastná (1999: s. 9–10), která charakterizuje obezitu množením tukové tkáně a označuje obezitu, stejně jako WHO, za jedno z nejvíce častých onemocnění. Dle Mastné vzniká tak, že tělo

³ *Obesity*. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 29. 11. 2020]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

dlouhodobě přijímá více kalorií, než jich dokáže spálit. Dle Svačiny a Bretšnajdrové je velmi snadné poznat, zda je člověk obézní. Pokud by šlo o konkrétní číselnou hodnotu, uvádí zkoumání procenta tuku v těle, nebo poté měření hmotnosti daného člověka vzhledem k jeho výšce. Zároveň se ale shoduje s Mastnou i definicí dle WHO, že jde o nadměrné množství tuku, které máme uložené v těle (Svačina, Bretšnajdrová, 2008). K definici obezity dle WHO se přidává i Věra Adámková, která rozšiřuje definici hromadění tuku na poměr pasu a boků – na mužskou (v oblasti břicha) a ženskou (v oblasti boků). Čím vyšší tato hodnota je, tím se zvyšuje zdravotní riziko (Adámková, 2009).

Faktory, které obezitu určují, jsou celkem jasně definované. Patří mezi ně právě BMI, se kterým pracují WHO i další autoři. Body mass index používáme k měření nejen obezity, ale také normální váhy či podvýživy. Tento index bere v potaz výšku a váhu daného jedince. Pokud mu vyjdou hodnoty vyšší, než je 30, poté je považován za obézního.⁴ Index tělesné hmotnosti neboli Queletův index se počítá následujícím vzorcem:

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{(\text{výška (m)})^2}$$

Tento vzorec definujeme jako „*podíl tělesné hmotnosti (v kg) a tělesné výšky (v m na druhou)*.“ (zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR)⁵

Svačina a Bretšnajdrová již zmínili, že obézního člověka poznáme poměrně snadno. Dodává, že historicky bylo možné měřit tuk např. měřením kožních řas, měřením pod vodou, tomografií, nebo pomocí Brocova indexu⁶. Dnes tato měření ale nejsou běžná, neboť se obezita dá změřit pomocí vodivosti těla – tedy měřením na přístroji, kde daná osoba drží zařízení v ruce a přístroj snadno rozpozná veškerá měření v těle (Svačina, Bretšnajdrová, 2008). Hodnoty BMI, které udávají, zda je člověk obézní, lze dle Svačiny (potažmo WHO i dalších autorů) rozdělit následovně:

⁴ World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic (No. 894). World Health Organization, s. 8

⁵ . Datový standard MZČR [online]. Dostupné z: http://ciselniky.dasta.mzcr.cz/CD_DS3/hypertext/HKAAAR.htm

⁶ Brocův index je dle Svačiny měření závažnosti obezity, jeho vzorec je výška v cm - 100.

Tab. č. 1. Tělesná hmotnost dle BMI	
Podvýživa	do 18,5
Normální hmotnost	18,5–25
Nadváha	25–30
Obezita 1. stupně (mírná)	30–35
Obezita 2. stupně (střední)	35–40
Obezita 3. stupně	nad 40

Zdroj: Svačina, Bretšnajdrová, 2008

Kromě BMI je možné zhruba zjistit obezitu také dle poměru pasu a boků, tzv. WHR (waist to hip). Tato metoda se využívá tak, že se změří obvod pasu (v nejužším místě) a boků pomocí krejčovského metru (přesnost je v tomto případě 0,5 cm). Čím je tato hodnota (rozdíl) vyšší, tím více se člověku ukládá tuk v oblasti břicha (u žen je to tuk na bocích). Dle Adámkové (2009: s. 18) jsou pro ženy normální hodnoty do 0,85-0,9.

WHR = obvod pasu (cm) / obvod boků (cm)

Zdroj: upraveno dle Adámkové, 2009

Pastucha k tomuto dodává, že s vyšším číslem se zvyšuje i riziko onemocnění (např. trombóza, srdeční onemocnění nebo cukrovka), zároveň však toto měření nelze brát jako stěžejní, neboť nebere ohledy na důležité údaje o daném člověku – jeho věk, výšku ani váhu. Toto měření je důležité spojit s dalšími výpočty, aby mělo vypovídající hodnotu. Lze jím však zjistit centrální oblast, kam se ukládá tuk (Pastucha, 2014). Důležitým faktorem jsou i geny. Genetický vliv se poté posuzuje dle výskytu obezity a dalších nemocí, které jsou s ní spojené, v rodině (Svačina, Bretšnajdrová, 2008). Kromě výskytu v rodině mají geny též vliv na stavbu našeho těla – především na délku kostí a svalovou hmotu. Dle dostupných studií však geny

přímo neovlivňují množství tuku. Negativním aspektem může být však vliv prostředí a výchova (Fialová, 2006).

1.1.1. Obezita v České republice

Obezita je významným problémem velké části populace v České republice. Napovídá tomu mnoho článků s titulky, které hovoří o problematice obezity. Například Česká televize v březnu v roce 2020 při příležitosti Světového dne obezity uvedla, že téměř polovina Čechů bojuje s obezitou. Dalším problémem je narůstající obezita u dětí, kdy dle ČT „více než pětina dětí ve věku 11 až 15 let má nadváhu, nebo je obézní, jejich počty se navíc meziročně stále zvyšují“⁷. Problémy nemá samozřejmě jen Česká republika, jedná se o globální problém (dle WHO je dnes trojnásobek lidí obézních, než tomu bylo v roce 1975, v roce 2016 trpělo nadváhou skoro 40 % dospělých jedinců), ale statistika pro Českou republiku nehovoří úplně pozitivně (ČT, 2020).

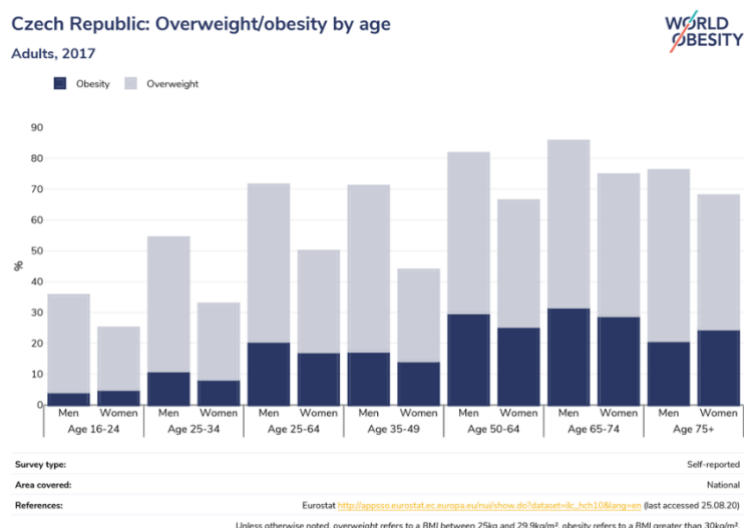
Dle žurnalistického projektu Česko v datech, který analyzuje data o České republice, můžeme diagnostikovat nadváhu či obezitu u 71 % mužů a u téměř 57 % žen, přičemž se toto číslo zvyšuje. V roce 1976 mělo 49,7 % českých mužů normální váhu, v roce 2016 to bylo již jen 29 %, u žen takto velký rozdíl nebyl, jednalo se o snížení o 8,5 %. Zajímavé je, že ačkoliv nadváha se dle BMI v Česku příliš nezvyšuje, obezita ano. Například u mužů vzrostl počet mužů, trpících 3. stupněm obezity, čtrnáctkrát od roku 1976 do roku 2016. U žen to bylo třikrát. Dle WHO má na tomto největší podíl nízká aktivita (pod doporučenou týdenní dávku) a životní styl. Kromě následků, které si s obezitou přináší přímo daný jedinec, je obezita i velkou zátěží pro stát a jeho rozpočet. V ČR to dle Zuzany Lhotákové ze SAS institutu je 10 % celkových výdajů, které se dělí na ty přímé – léčbu a diagnostiku, a nepřímé, tedy např. pracovní neschopnost nebo invalidní důchod z důvodu obezity.⁸ S tímto názorem souhlasí i Český statistický úřad, který vydal data za rok

⁷ *Nadváha se týká téměř poloviny Čechů. Podle Vojtěcha je potřeba řešit i narůstající obezitu u dětí* — ČT24 — Česká televize. ČT24 — Nejdůvěryhodnější zpravodajský web v ČR — Česká televize [online]. Copyright © [cit. 04.12.2020]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/3057456-nadvaha-se-tyka-temer-poloviny-cechu-podle-vojtecha-je-potreba-resit-i-narustajici>

⁸ *Povolujeme opasky | Česko v datech. Česko v datech* [online]. Copyright © 2020, Česko v datech [cit. 04. 12. 2020]. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/85-povolujeme-opasky-cechu-s-nadvahou-vyrazne-pribyva/>

2017, kdy bylo zjištěno, že až 18,5 % Čechům hrozí obezita. Dle ČSÚ to souvisí právě s nedostatkem pohybu a špatnou životosprávou (např. nízká konzumace ovoce a zeleniny).⁹

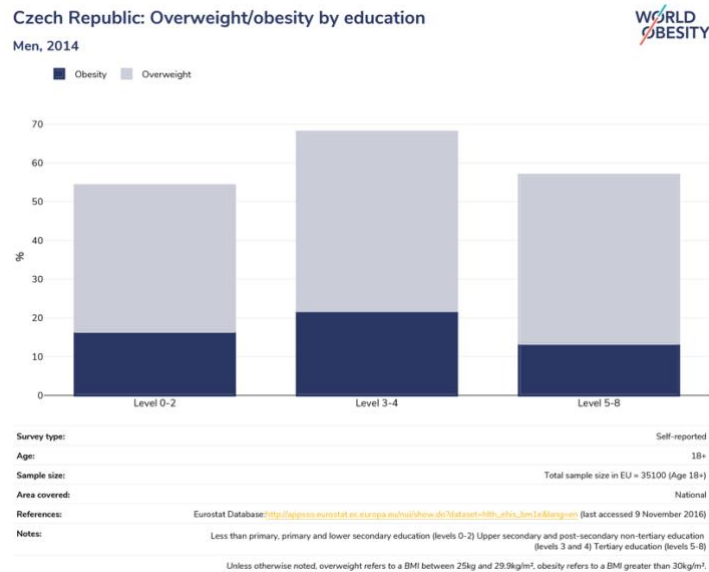
World Obesity Observatory řadí Českou republiku na škále rizika od jedné do deseti na sedmý rizikový stupeň. Stupně určuje dle vývoje obezity v daném státě a také dle toho, jak se k obezitě daný stát staví a jak se snaží tento stav zlepšovat. WOO ukazuje obezitu v České republice v detailních datech. Uvádí například výskyt obezity dle vzdělání a věku. Na grafu č. 1 vidíme, že u mužů se obezita nejvíce vyskytuje ve věku mezi padesáti a sedmdesáti čtyřmi lety. U žen je tento trend podobný, opět jsou nejvíce ohroženy obezitou a nadváhou ženy ve věku mezi padesáti až sedmdesáti čtyřmi lety. Obecně jsou muži náchylnější k tomu mít nadváhu než ženy, jak vyplývá z dat WOO.



Graf č. 1, zdroj World Obesity Observatory

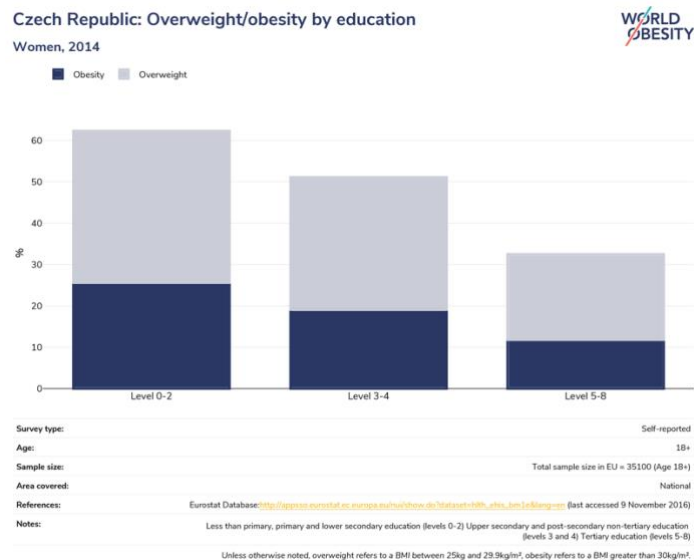
Dle vzdělání jsou nejvíce ohroženou skupinou ohledně nadváhy a obezity muži, kteří jsou klasifikováni úrovní vzdělání 3-4, která značí středoškolské vzdělání s maturitou, jak je vidět na grafu č. 2:

⁹ Průměrný Čech trpí mírnou nadváhou | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou>



Graf č. 2, zdroj World Obesity Observatory

U žen je tento trend trochu jiný. Na grafu č. 3 vidíme, že nejvíce ohroženou skupinou žen dle vzdělání jsou ženy s úrovní vzdělání hodnocené dle WOO jako 0–2, tedy ženy bez vzdělání, se základním vzděláním či vyučené. Markantní rozdíl je mezi ženami se vzděláním 0–2 a ženami se vzděláním 5–8, tedy vysokoškolským a vyšším vzděláním.

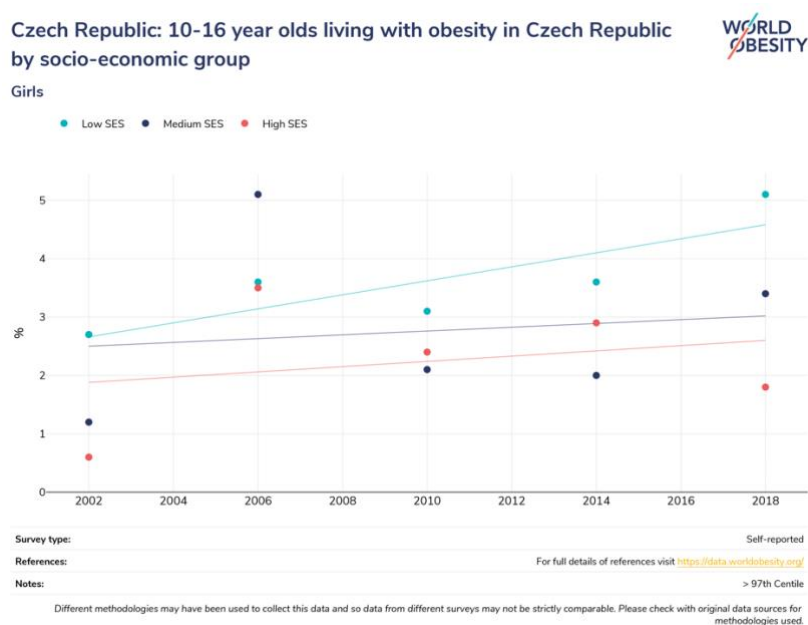


Graf č. 3, zdroj World Obesity Observatory

Velmi zajímavá data shrnuje World Obesity Observatory ve výzkumu obezity dle socioekonomických statusů (dále SES). Socioekonomický status definujeme jako proměnnou, pomocí které je charakterizováno postavení člověka ve společnosti,

například jeho dosažené vzdělání, zaměstnání, příjem, majetek či sociální třída (Kreidl a Hošková, 2008). Ve studii Sigmunda, Sigmundové, Badury a kolektivu¹⁰, která trvala šestnáct let (2002–2018), je možné zahlédnout trend obezity u adolescentů dle socioekonomického statusu rodiny.

Dle WOO se u dívek i chlapců obezita nejvíce objevuje a roste v nejnižší příjmové skupině, a to téměř skokově oproti střední a vysoko příjmové socioekonomické skupině, jak vidíme na grafech č. 4 (dívky 10–16 let) a č. 5 (chlapci 10–16 let):



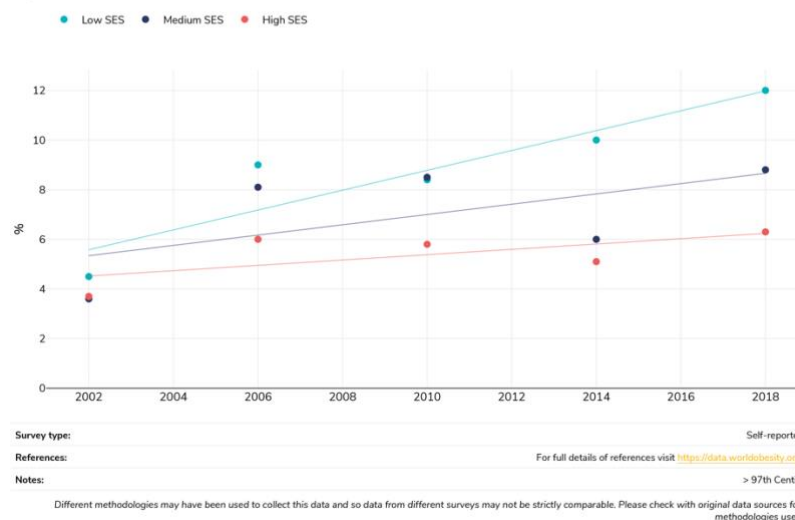
Graf č. 4, zdroj World Obesity Observatory

¹⁰ Sigmund E, Sigmundová D, Badura P, et al. Time-trends and correlates of obesity in Czech adolescents in relation to family socioeconomic status over a 16-year study period (2002-2018). BMC Public Health. 2020;20(1):229.

Czech Republic: 10-16 year olds living with obesity in Czech Republic by socio-economic group



Boys



Graf č. 5, zdroj World Obesity Observatory

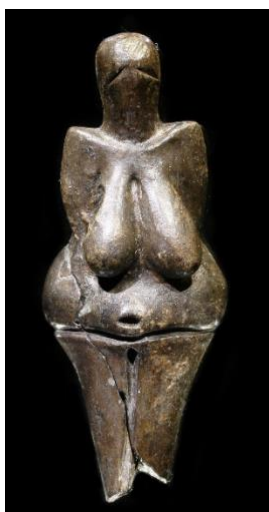
Tento trend však není pouze v České republice, ale i v dalších zemích, nejen v Evropě. Například dle studie z roku 2016 od M. Pigeyre a kolektivu, kteří zkoumali, jaký vliv má socioekonomický status jako determinant obezity, bylo riziko obezity mnohem vyšší u jedinců, kteří žili ve skupině s nízkým socioekonomickým statutem než u těch, kteří jej měli vyšší. Výsledky této studie zdůraznily vztah mezi nízkopříjmovými skupinami a rizikem obezity (Pigeyre et al., 2016).

Kromě socioekonomického statusu se na obezitu lze podívat i z pohledu toho, kde jedinec žije. Dle Richarda Wilkinsona a Kate Pickett (2009: s. 91-92) se například s obezitou nepotýkají pouze nízkopříjmové země, ale je to problém i bohatých států. Například zdůrazňují rozdíl mezi Skandinávií, kde je nižší míra obezity, a USA, kde je naopak velmi vysoká. Dle autorů jde především o rozdíly jednotlivých skupin obyvatel a nerovností mezi nimi. Nelze tedy brát v potaz ukazatel, kde je bohatství dané země přepočítáno na obyvatele, neboť přestože je USA jednou z nejbohatších zemí na světě, riziko obezity je zde alarmující.

1.2. Obezita pohledem společenských věd

V této kapitole se práce zaměřuje na teoretická východiska, kterými se řídí sociologie těla. Kromě termínů jako „body image“ (Grogan, 2000) či různé ideály těla, práce prozkoumá i historii zobrazení těla, například i v umění. Dále se práce zajímá o tzv. „fat studies“ a pojímá je z teoretického hlediska i praxe v současnosti.

1.2.1. Proměny pojetí obezity napříč časem a zobrazení těla v umění



Mezi hlavní možnosti, jak zjistit, jak byla pojata obezita v minulosti, patří bezesporu umění, např. obrazy, sochy i fotografie. Dobrým příkladem může být klasické barokní umění s tzv. „barokními anděličky“, nebo naopak renesance, kde byli na obrazech zobrazováni spíše štíhlí lidé. Obezita tedy nebyla v každém období pojata stejně – v minulosti existovaly etapy, kdy lidé trpěli hladem a obezita byla brána jako symbol hojnosti a dostatku jídla, ale také etapy, kdy bylo obezitou opovrhováno.

Zdroj obrázku č. 1: Wikipedie, Výstava Lovci mamutů v Národním muzeu v Praze

Krátkou poznámku k tomuto tématu přednesl již Svačina s Bretšnajdrovou, kteří zmiňují, že obezitu známe už odpradávná. Jasným příkladem je Věstonická Venuše. Figurky, jakou byla právě Venuše, lze poté nalézt po celé Evropě, kdy pravděpodobně symbolizovaly plodnost a byly tak přesné, že bylo potřeba mít k nim vzor reálné ženy. Dále uvádí, že „*se již osobní lékaři posledních Lucemburků Karla IV. a Václava IV., Havel ze Strhova a Albík z Uničova, věnovali nauce o správné životosprávě jako prevenci zdravotních komplikací*“ (Svačina a Bretšnajdrová, 2008: s. 17). V období pravěku byla obezita brána jako výjimečnost, plodnost, a pravděpodobně ani nebyla léčena, protože byla jednak vzácná, ale také se k obéznímu člověku chovali ostatní s úctou. (Říhová, 2005)

Jinou kapitolou je starověký Egypt, kde byly obezita, přejídání a nemoci s tím spojené skutečně doloženy, například rozborem mumifikovaných těl nebo

kožních řas. To se ale provádělo pouze u té nejbohatší vrstvy obyvatel, u nižších vrstev tedy nejsou data o obezitě známá. Zároveň bylo ale lékařství v Egyptě velmi rozvinuté a vznikla zde i dietetika, která zdůrazňovala důležitost nepřejídání se a riziko z toho plynoucí (Říhová, 2005). Na východě, ve starověké Číně, měli o existenci obezity také své prameny. Léčena byla za pomoci akupunktury a věděli, že se mají riziku obezity vyhybat, neboť zkracuje život (Hainer, 2011).



Obrázek č. 2, zdroj
Britannica.com

Staré Řecko a Řím byly v tomto na opačné straně barikády. Ideálem byl atletický typ postavy (např. Myrónův Diskobolos). Lékařství bylo v tomto ohledu rozvinuté, znalo rizika obezity, např. Hippokrates upozorňoval na možné zkrácení života, pokud měl člověk nadváhu či obezitu. Kromě toho se v jeho dílech našla souvislost s menstruačními potížemi a neplodností u obézních žen, což je oproti pravěku velký obrat. Ve starém Římě lékař Galén rozdělil obezitu na morbidní a přiměřenou, a společně s Hippokratem každý navrhl možná řešení obezity, např. úpravu jídla, pohyb, masáže

či koupele.

Křesťanství bylo známé hladověním poustevníků, čímž probíhala očista ducha. Rozvoj obezity, který byl prokázán antropologickými studiemi koster, byl podpořen ve středověku, kdy se opakovala situace z Egypta, kdy bohatí feudálové měli vysoký příjem jídla a nízký pohyb (Hainer, 2011). Jak zmiňuje již Říhová, někteří vládci měli své dvorní lékaře, kteří jim doporučovali správnou životosprávu. Zásady těchto dvorních lékařů lze použít i v současnosti – střídmost v jídle, dostatečný pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu. V jídelníčcích vládců bychom však nenašli ovoce ani zeleninu, která byla v té době pro chudé (Hainer, 2011). Původní význam slova chudý je dodnes zaznamenán například na Moravě či ve slovenském jazyce, kdy chudý znamená hubený (Seibt, 2000: s. 161). Toto je paradox vzhledem k dnešní době a cenám ovoce a zeleniny, kdy jsou tyto potraviny spíše pro bohatší třídu.

Baroko bylo centrem uctívání oblých tvarů, a to jak v umění (např. sochy či obrazy), tak v literatuře. Přestože nadváha či obezita byly vyobrazovány například v Rubensových obrazech či na otlých anděličkách, i v té době byla známa rizika

obezity, a to, že může zkrátit život. „V roce 1557 vydal benátský šlechtic Luigi Corano, který „vystřízlivěl z obžerství“, *Úvahy o střizlivém a umírněném životě*.“ (Seibt, 2000: s. 2). Nacházíme zde tedy zmínky o vědomí lidí o tom, že obezitě by se měl člověk vyvarovat a pokud jí trpí, měl by se snažit ji zmírnit. Právě ženské tělo, které bylo v této éře zobrazováno s plnými tvary, bylo tělesným ideálem své doby. V 18. a 19. století byly více zkoumány příčiny, proč obezita vzniká. Dle Thomase Shorta, který v té době zkoumal obezitu, byly nadváha a obezita hříchem, byly nezdravé a výsledkem toho bylo, že se člověk nedokázal kontrolovat v jídle. Thomas Short se též částečně díval na obezitu behaviorálním způsobem, kdy možnou léčbu obezity a nadváhy ovlivňoval charakter a chování daného jedince. Podstatnou myšlenku přednesl i Malcolm Flemyng, skotský psycholog, narozený v 18. století, který byl velkým průkopníkem ve fyziologii¹¹, který jednak označil obezitu „korpulentností“, ale také začal zkoumat možné genetické predispozice k obezitě. V této době byla obezita nazývána *polysarcia* či *korpulentnost* a začala být zkoumána i z pohledu genetiky a spalování tuků. Paradoxem vůči tomuto bylo odmítnutí obrazu od Moneta *Olympia*, kdy žena zobrazená na obraze nebyla dostatečně plných tvarů a nebyla považována za tělesný ideál té doby. Tyto ženy kyprých tvarů na obrazech byly protikladem k mužským atletickým tělům, které maloval například *Jacques-Louis David* (Grogan, 2000).

V 19. století se obezita již jasněji definovala jako nadměrná konzumace živočišných produktů, lenosti či nedostatku pohybu. Modlou a tělesným ideálem se stává císařovna Sissi (Elisabeth) a začíná první osvěta ohledně diet a redukce váhy.

¹¹ CREIGNTON Charles, Fleymng, Malcom M.D. [online]. Dostupné z: <https://www.oxforddnb.com/view/10.1093/odnb/9780192683120.001.0001/odnb-9780192683120-e-9715>

Ottův slovník naučený definuje obezitu jako „*přílišné až chorobné hromadění tuku v těle, zvláště v podkoží, v okruží střevním, v předstěře, kol ledvin, ano i kol srdce*“.

Vzniká též myšlenka o nadměrné konzumaci cukru jako příčině nadváhy. (Hainer, 2011) Přes uctívání otylosti či atletického těla v umění se do současnosti dostáváme přes trendy typu nošení korzetů v 19. století, aby měly ženy co nejužší pas a dostaly se tak k ideálu štíhlosti. Zobrazování velmi štíhlého těla se stalo trendem, jehož příkladem může být například modelka Twiggy (dodnes používaná metafora pro velmi štíhlý pas) (Málková a Krch, 2001). Sarah Grogan uvádí, že „*idealizace ženské štíhlosti je výsledkem úspěšné marketingové politiky módních průmyslů, ze kterého se stal standard kulturní krásy v bohatých průmyslových společnostech 20. století*“ (Grogan, 2000: s. 21).



Twiggy, zdroj: reflex.cz

Dle Sarah Grogan byla naopak ve 20. století spojována s nemocí štíhlost, konkrétně s tuberkulózou, nebo poté i s AIDS. V chudších zemích ale stále převažuje myšlenka, že štíhlý člověk je zdravý, a ten s nadváhou své zdraví riskuje. Dodává též, že osoba, která by například v roce 1960 byla považována za obézní, by dnes dle nových tabulek obezitou netrpěla, neboť globálně došlo ke zvýšení váhy (Grogan, 2000).

Současné pojetí obezity však označuje obezitu jako jeden z nejvíce tíživých problémů v mnoha zemích na světě. Dnešní situaci popisuje WHO jako „*globesitu*“ a poukazuje na rostoucí riziko u dětí, dospívajících i dospělých, které je spojené s rostoucí váhou. Dnešní pojetí obezity ukazuje trend, který se snaží pomocí dostupných prostředků zastavit či zlepšit stav v zemích, kde mají obyvatelé vysoké riziko nadváhy či obezity (Mazzeo, 2016).

1.2.2. Tvar těla jako předmět biomoci u Michela Foucaulta

Specifický přístup měl Michel Foucault, významný filozof a představitel francouzského poststrukturalismu 20. století, který představil své pojetí moci. Mocí se zabývá nejprve ve svém díle Dějiny sexuality, kde ji zkoumá z pohledu metody

archeologie, kterou již dříve používal. Moc definuje jako působení na celou společnost, na vztahy i veškeré struktury ve společnosti. Charakterizuje ji jako proudění zdola i shora. Dle něj moc neexistuje pouze v politických a vládnoucích institucích, ale ve všech částech společnosti. Pojetí poté rozpracovává v díle *Dohlížet a trestat*, ve kterém identifikuje způsob, jakým se moc vykonává ve společnosti (například právě vězení nebo mučení, popravy aj.) (Foucault, 1999).

Ustanovuje dva základní principy vykonávání moci, tzv. „mučené tělo“ (upřednostňované v době monarchie a absolutismu), kdy daný vládce na mučedníkovi demonstruje svoji moc a mučedníková poprava je symbolem této moci. Druhým principem je „tělo disciplinované“, kdy mučení bylo prostředkem pro získávání informací či důkazů. Myšlení v 18. a 10. století se velmi změnilo. Proto se lidé (tedy subjekty), kteří spáchali trestný čin, stávali pro společnost nepřáteli a vládce nebyl jediným, kdo vykonával trest. Byla to společnost, která určovala trest pro nepřítel. Zároveň však poprava nebyla brána jako jediné možné východisko, začalo se též přemýšlet o možné nápravě daného člověka a jeho navrácení do společnosti. Výsledkem tohoto myšlení bylo vězení, kde byl nepřítel ponechán pouze s myšlenkami na své činy. Vězení je založeno na moci a má podpořit disciplínu a řád. Tělo se tím stalo subjektem moci, která z tohoto těla udělá poslušný subjekt, který je možný formovat, vylepšovat a získat pomocí pravidel, řádu a kontroly (Foucault, 2000).

Jak řídit a kontrolovat společenský život, Foucault popisuje pomocí tzv. *pastoračního diagramu*. Jedná se o moc, která se soustředí na jedince a na jeho nepřetržitou kontrolu. Pochází z Egypta, avšak její rozvoj je spojován až s kulturou Židů. Subjektem pastýřské moci je stádo, které pastýř shromažďuje, pomáhá mu s ochranou a dohlíží na něj. Funguje na čtyřech základních pilířích – odpovědnost (zde je to spojeno s křesťanstvím, kdy pastýř odpovídá za všechny skutky svých oveček), poslušnost (ovečky jsou na svém pastýři závislé), osobní pouto mezi pastýřem a ovečkou (v tomto principu moci se pastýř stará o každou ovečku zvlášť, je vedena pastýřem po celý svůj život v každé situaci) a zpytování svědomí či zpovědi, které „*mají vést jednotlivce k umrtvování v tomto světě*“¹². Pastýřská moc se ve středověku rozvíjela v kláštrech, a v 18. století se rozšiřuje i do

¹² Foucault. Filozofická fakulta MU [online]. Dostupné z: <https://www.phil.muni.cz/fil/studenti/foucault.html>

mimocírkevních institucí a vzniká tzv. moderní stát. Dle Foucaulta se jedná o novou formu této moci a formuje se myšlenka „státního zájmu“. Ve společnosti narůstá byrokracie (například i v administrativě, kdy máme pevnou pracovní dobu, existuje demografické sčítání lidu aj.), objevuje se policejní dohled a stát má možnost intervencí do vztahů mezi lidmi, což Foucault nazývá totalitárními způsoby.¹³

Foucault se též zabýval zkoumáním subjektu, což on sám nazývá „*cílem posledních dvaceti let mé práce*“ (Foucault, 1982: s. 777). Esencí jeho zkoumání nebylo jen definovat moc a její strategie, ale především poukázat na všechny prvky, které se podílejí na tvorbě subjektu a popsat způsob, jak jsou všechny lidské bytosti postupně proměňovány v subjekty. Ve svých myšlenkách zmiňuje tři zásadní body, kdy se člověk transformuje v subjekt. Zaprvé je to tzv. „promlouvající subjekt“, kdy je subjekt podmíněn diskurzem doby, ve které se nachází a jeho existence je podmíněna s jazykem. Zadruhé je to „*dělení společnosti*“, respektive společenského postavení, a zatřetí je to bod, kdy Foucault zkoumal, jak se my sami měníme v subjekt, který je zbavován nezávislosti (Foucault, 1982).

Samostatnou kapitolou Foucaultova zkoumání je biomoc, která je spojována především s rozvíjejícím se kapitalismem a disciplinárním řádem. Je také prvním typem moci, který se zabývá kultivací zdraví, a ne rozhodováním o smrti.

Lidské tělo bylo pod kontrolou a stalo se součástí produkce. Zároveň bylo nutné zvyšovat ekonomický zisk – jednak vylepšováním těchto těl, ale také nárůstem populace, což vedlo ke zvýšení akumulace kapitálu. Tělo se mění v subjekt politické strategie, kterou přebírá většina institucí – například rodina, škola nebo zdravotnická zařízení. Společnost se stává normalizující pomocí medicíny, o kterou opírá své vědění. Ústředním tématem této strategie je sexualita, která je v 19. století detailně sledována u každého jedince a stává se středobodem politiky i ekonomiky státu. Cílem biomoci je reprodukce, budoucnost daného druhu a ochrana zdraví (Foucault, 1999). Zdraví se v moderní společnosti stává „*morální povinností civilizovaného jedince*“ (Parusniková, 2000: s. 132). Moderní biomoc se zaměřuje na tělo, které je zdravé a poslušné, aby mohlo být nadále vylepšováno a použito jako pracovní síla. Foucault biomoc rozděluje na dva směry – anatomo-politiku lidského těla, kdy je cílem zlepšení těla a zvýšení jeho schopností a biopolitiku,

¹³ *Tamtéž*

kteřá pracuje s řádem a pravidly ve společnosti. Aby bylo možné zlepšovat zdraví ve společnosti, je nutné o ní mít veškeré informace, díky kterým je možné určit normy (například k zařazení jedinců do skupin). Cílem tohoto snažení je zajistit blahobyt celé společnosti a zlepšení životních podmínek. Cenou za to je však poslušnost (Parusniková, 2000: s. 135). Myšlenky Michela Foucaulta rozvinul též Nicholas Rose pomocí pojmu „*healthism*“¹⁴. Nazýval jej doktrínou, která „*spojuje myšlenku veřejného zdraví a jeho cílů se stavem těla daného jedince a touhou po fyzickém zdraví a pohodě*“ (Rysst, 2010). Touha lidí po tom být zdravý ulehčuje práci státu, neboť praktiky, které jsou používány ve zdravotnických zařízeních, školách aj. (jako jsou kampaně, reklamy a přesvědčování), stimuluje v lidech tuto potřebu (Rysst, 2010). Tento diskurz zdravého životního stylu vede lidi k sebekontrolě, zda skutečně dělají maximum pro své zdraví. Strategie biomoci společnost straší tím, co se stane, pokud člověk nedodrží pravidla a řád. Zdraví se poté v podstatě stává nedosažitelným cílem, kdy se musí společnost donekonečna vzdělávat o všech rizicích a zásadách. Tento režim moci nepotřebuje přímý dohled nad společností, protože každý člověk se stává disciplinovaným a praktikuje vlastní seberegulaci (Parusniková, 2000).

1.2.3. Body image a sociologie těla

V této kapitole se práce bude věnovat uvedení obezity do sociologického i psychologického kontextu. Sarah Grogan zasazuje pojem body image do roku 1950, kdy byl definován jako způsob přemýšlení o vlastním těle, respektive obraz našeho těla v naší mysli (2000: s. 17). Sophia B. Green (2011: s. 62) zmiňuje, že body image se mění na základě podmínek, které jsou dané ve společnosti, ale i v člověku samotném. Vliv na podobu body image může mít jednak mediální obraz těla, normy ve společnosti či i posuzování nebo reakce na váhu daného člověka. K tomuto termínu přidává svůj názor i K. Kyrölä, která o body image mluví jako o velmi citlivém termínu, ve kterém se mísí sebereflexe a to, jak vidíme své tělo v minulosti, současnosti i budoucnosti, a právě tím, jak na tělo nahlížíme nebo v jakém prostředí

¹⁴ Do češtiny lze překládat jako „kult zdraví“. Ve spojitosti s tímto autorem zůstaneme u pojmu bez překladu.

žijeme, formuje naše sebepojetí. Body image může hrát i roli v oblasti nemocí, jako jsou například mentální anorexie či bulimie. Sociologii těla vnímáme jako samostatnou disciplínu od roku 1992, kdy tuto vědu začal rozvíjet Bryan Turner (Kyröla, 2016).

Dle Sarah Grogan je výsadou západních společností tělo, které je štíhlé a vypracované, které má eliminované tukové zásoby. Tato idealizace má být zárukou inteligence, vůle a úspěchu. Pokud člověk tomuto ideálu ve společnosti neodpovídá, může se setkat s předsudky, například spojování nadváhy se špatnými vlastnostmi nebo inteligencí, což ukazuje na studiích ohledně stereotypů obézních lidí. Přestože jim účastníci přisouvali vlastnosti jako „milý“, „přátelský“, tak je zároveň označovali za méně úspěšné nebo sebevědomé. Zdůrazňuje též, že již od 70. let spojujeme pozitivní vlastnosti s přitažlivostí (Grogan, 2000). Grogan se zajímala konkrétně i o studii žen a mužů ohledně spokojenosti s vlastním tělem. Její závěry byly jasné – většina žen není spokojená se svým tělem, a zároveň jsou společností tlačeny k tomu, aby odpovídaly ideálu – tedy měly štíhlé a vypracované tělo, které jim pomůže k úspěchu. U mužů se též většina vyjádřila tak, že muži nejsou spokojeni s vlastním tělem, avšak zároveň nechtějí být jen štíhlejší jako ženy, ale také svalnatější. Na rozdíl od žen se o to snaží ne prostřednictvím diety, ale cvičením (Grogan, 2000). Často ale lidé své tělo posuzují na základě čísla – může to být číslo na váze či velikost oblečení (Greene, 2011). Dle Ludmily Fialové jsou lidé ke svému tělu často nepřiměřeně kritičtí, což se může projevit na našem celkovém psychickém stavu – dle dostupných studií jsou lidé, kteří mají pozitivní sebepojetí, také celkově spokojenější ve svém životě a častěji se jim vyvarují psychické potíže (Fialová, 2006).

Kromě rozdělení na gender bylo pro Grogan důležité i hledisko společenské třídy, věku či sexuální orientace. V různých obdobích svého života vnímáme tělo rozdílně – například u dívek se první kritické pohledy na své vlastní tělo objevují v pre-adolescentním období již kolem devátého roku života. Už v této době se dívky dle studie obávaly, aby v budoucnu netrpěly obezitou. Vliv na to měly i sdělovací prostředky a mediální prezentace. Podobné je to u chlapců. V adolescenci je tento stav podobný s tím, že přichází pochopení o ideálu štíhlé postavy a obě skupiny se k němu chtějí přiblížit. Obavy se přenášejí i dospělosti, kdy je vzhled štíhlého těla

spojován s mládím, které si ženy chtějí udržet. Nadváha či obezita jsou známkou ztráty přitažlivosti. Grogan dodává, že nespokojenost s tělem lze všeobecně vztáhnout na ženy i muže všech věkových kategorií (Grogan, 2000). V oblasti společenské třídy je zde názor takový, že bohatí mají snazší cestu k ideálu štíhlé postavy, zatímco chudší vrstvy jsou náchylnější k nadváze (Grogan, 2000). Obezita dříve bývala symbolem bohatství a úspěchu, ale dnes jsou obézní lidé spíše diskriminováni a společnost má vůči nim předsudky. Právě tyto myšlenky vedou Fialovou ke shrnutí, že problémy s vlastním tělem a jeho přijetím mohou způsobit pocit vyloučení ze společnosti, psychologické problémy i izolaci (Fialová, 2006). Kvalita sebepojetí může být ovlivněna různými faktory – mezi ty hlavní patří dle Fialové ekonomické podmínky (místo, kde člověk žije, profese, koníčky a celkově životní úroveň), pak také sociální a kulturní faktory (vztahy mezi lidmi) i individuální faktory (například životní styl daného jedince), (Fialová, 2006).

Průlomovou i provokativní prací přispěla ve své knize Kathleen LeBesco, kdy dává do souvislosti nejen obezitu a zdraví, ale také možnou asociaci mezi obezitou a nižší příjmovou skupinou. Představuje obezitu ne jako zdravotní stav člověka, ale jako součást rebelie proti standardům ve společnosti. Obezita je dle ní v médiích charakterizována jako sociální postižení nebo je spojována s utlačovanými skupinami. Problémem této práce je však jednostranný pohled autorky na obezitu a absence pohledu na problematiku u mužů (Taub, 2005). V závěru této kapitoly nabízím zajímavé shrnutí tělesného ideálu od Alexandry A. Brewis, která čerpá z databáze HRAF (Human Relations Area Files, na které spolupracují antropologové a další odborníci) informace ohledně kulturních norem v mnoha různých společnostech – z dostupných studií nejvíce lidí preferuje „hubené“ a „normální“ tělo. Žádná z těchto společností však nepreferuje (morbidně) obézní těla (Brewis, 2010).

1.2.4. Fat studies

Pro začátek je vhodné definovat, že fat studies jsou interdisciplinárním vědeckým oborem, který je poměrně novodobý (v diplomové práci bude používán původní název v angličtině, do češtiny lze překládat jako „*studia obezity*“). Marilyn Wann nabízí definici, že fat studies charakterizujeme tím, co nejsou, tedy „*pokud*

věříte, že tlustí lidé by měli zhubnout, poté nejste součástí fat studies. [...] Pokud věříte, že štíhlost je krásná a tloušťka ošklivá, tak to též nepatří do fat studies“ (Wann, 2009).

V průběhu historie se pohled na obezitu měnil – konkrétně v USA přešla myšlenka, že obezita je znakem toho, že je člověk dobře situovaný, v myšlenku, že obezita rozhodně není znakem jakési prestiže. Naopak se ideálním tvarem těla stala štíhlost, které se snažilo dosáhnout mnoho lidí proto, aby vyhovovali kulturním normám, k čemuž je vedla například i móda nebo média. Dle Rothblum a Solovaye byla obezita svázána s lidmi jako jejich selhání, nedostatek disciplíny a nesla s sebou pouze negativní podtón. Fat studies toto paradigma obměňují tím, že ať vypadá jedinec jakkoliv, nemělo by to být spojováno s jakoukoliv diskriminací – ať už v sociálních vztazích, v práci, nebo například u lékaře.

Fat studies si stojí za tím, že je důležitá rovnost všech osob ve společnosti bez ohledu na to, jak vypadá jejich tělesná schránka. Obezita by též neměla být dle fat studies spojována s negativní charakteristikou lidí a stereotypy, na což jsme poukazovali již v kapitole o body image (Rothblum a Solovay, 2009). Jsou z části skeptická i k některým lékařským zjištěním ohledně obezity, k ekonomickým nákladům na léčbu a prevenci obezity a společenským předsudkům. Kriticky se staví i k medicínským faktorům (které jsme již popsali v kapitole o obezitě z medicínského pohledu), které člověku určují, zda je obézní, či nikoliv, jelikož nezohledňují individuální stavbu těla daného člověka. Také se zabývají otázkou, jak věda vykládá obezitu a promlouvá o ní v médiích – například termín „*epidemie obezity*“ aj. (Evans, 2014).

1.2.4.1. Historie fat studies

Jak již popsala Rothblum a Solovay, nazírání na obezitu se měnilo postupem času v celé naší historii. Počátek fat studies můžeme zasadit do roku 1969, kdy ve Spojených státech amerických začal tento trend ve spojení s National Association to Aid Fat Americans, dnes National Association to Advance Fat Acceptance (dále jen NAAFA). Dříve se též nazývalo jako „*sice acceptance movement*“ a bylo spojováno s protesty lidí proti předsudkům v oblasti obezity. V průběhu 70. let se toto uskupení vyvíjelo pomocí společně s Fat Underground

a grassroots skupinami, které byly schopny vytvořit pozadí pro nově vznikající hnutí. Sedmdesátá léta celkově nabízela prostor pro nové myšlenky a hnutí, jako bylo třeba i „*gay liberation movement*“. Průlomovým dílem pro fat studies byl manifest *The Fat Liberation Manifesto* od Judy Freespirit a Aldebaran, ve kterém stálo prohlášení, že tlustí lidé si zaslouží plný respekt, práva i konec diskriminace jakožto utlačovaná skupina. Důležitou myšlenkou tohoto díla bylo i zmínění dietního průmyslu jakožto nebezpečného pro zdraví tlustých lidí (Rothblum a Solovay, 2009). Podle socioložky Cooper můžeme podobný vývoj zaznamenat i u feminismu, kdy obě hnutí mají různě úspěšná období, která fungují ve vlnách (např. vznik NAAFA, poté spojení s Fat Underground a následně proud nových myšlenek v devadesátých letech a v současnosti posilování hnutí a nové myšlenky), (Cooper, 2010). Kromě teoretického a praktického základu, které hnutí poskytlo, také zároveň dodalo lidem odhodlání a je tváří boje za práva obézních lidí, snahu o zlepšení kvality jejich života, vzdělávání nebo odstranění či eliminaci diskriminace ve společnosti (Wann, 2009).

Dle NAAFA jsou lidé s nadváhou i obezitou diskriminováni v každodenním životě. Sama NAAFA o sobě v současnosti říká, že se snaží o pozitivní změnu ve společnosti nejen pro obézní lidi tak, aby se cítili dobře ve společnosti, ale také o respekt pro lidi ze všech sociálních spekter. Mezi členy NAAFA patří odborníci z řad lékařů, právníků i vědců.¹⁵

1.2.4.2. Health at Every Size

Jedním z odvětví fat studies je i *Health at Every Size* (zkráceně HAES). Deb Burgard upozorňuje na důležitost toho, jak obezita ovlivňuje zdraví a kolik reálně způsobuje zdravotních problémů, neboť ve společnosti existuje spojení obezita rovná se zdravotní problémy s tím, že obézní lidé si za své zdravotní problémy mohou sami. Tento směr jde proti medicínskému přístupu k obezitě, který bere obezitu čistě jako špatnou, kdežto tento směr nepovažuje obezitu primárně za problém, ale říká, že i obézní lidé mohou žít zdravý život. HAES má několik základních rovin, ve kterých se pohybuje a za kterými si stojí – mezi ně patří

¹⁵ NAAFA. *About us*. [online]. Dostupné z: <https://naafa.org/>

například zlepšení zdraví (například i psychická pomoc při snižování hmotnosti), přijetí vlastní váhy i sebe samého (tvaru svého těla, psychického rozpoložení), preferují jídlo jako požitek (jsou proti nesmyslným dietám, jídlo je však velmi důležité pro zdraví) nebo také užívání si pohybu, což by nemělo být pouze prostředkem ke snížení váhy, ale především radost. HAES hledá krásu v každém těle, ať je jakékoliv velikosti, a ztrácuje, že by obezita měla být spojována s charakterem daného jedince. Zároveň upozorňuje na to, že obézní lidé mohou mít jiné zdravotní problémy, které mají na jejich zdravotní stav větší důsledky než samotná obezita. Zjednodušeně definují zdraví jinak – nejen jako číslo na váze, ale především jako proces, který žijeme každý den (Burgard, 2009).

Podporu této myšlenky zajišťují různé organizace, mimo jiné International Size Acceptance Association (ISAA). Tato organizace si dává za cíl několik důležitých bodů, mezi které patří například respekt sebe samého i obecně pro lidi všech bez rozdílu, zdůrazňují, že člověk může být sportovně založený a zdravý, aniž by předtím zhubnul, či také obecně podporují zdravou stravu a její benefity.¹⁶

1.2.5. Health Communication – vliv médií na zdravý životní styl

Média jsou součástí našeho každodenního života. Kromě denních informací o politice či společenských tématech v nich najdeme i rubriku zdraví, mezi kterou lze zařadit i informování o zdravém životním stylu, potravinách či cvičení, ale i obezitě. V této kapitole práce pojímá health communication¹⁷ nejprve z pohledu charakteristiky celého modelu a pojmu, poté její konkrétní roviny, ve kterých se snoubí komunikace s publikem, ale i komunikace mezi lidmi, pacienti, lékaři či institucemi.

¹⁶ Zdroj: <http://www.size-acceptance.org/mission.html>

¹⁷ V diplomové práci budeme používat název v angličtině, neboť překlady do českého jazyka jsou nepřesné – jedná se o veřejnou komunikaci o zdraví.

1.2.5.1. Definice pojmu health communication

Součástí termínu health communication je i definice zdraví jako takového. Již v minulosti World Health Organisation definovala zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen absence nemoci nebo slabosti“. Na problematickou definici upozorňoval již například Saracci, který říká, že první polovina definice odkazuje spíše na vnitřní štěstí člověka než na jeho zdravotní stav (Saracci, 1997). Dle Birchera by podle této definice byl v dnešní společnosti každý pacientem. Navrhuje tedy rozšíření na zdraví jako stav, který nám umožňuje aktivní život, který odpovídá dané kultuře, osobnosti i věku (Bircher, 2005).

Konkrétně health communication je z části typ komunikace, která se objevuje v oboru veřejného zdraví a péče, a to jak ve veřejných, tak soukromých institucích. Je poměrně těžké říci jednu konkrétní definici, neboť je tento obor velmi protkaný mnoha dalšími a nejde jen čistě o komunikaci, ale také výzkum, praxi a teorii. Dle Schiava lze říci, že má health communication velký vliv v oblasti veřejného zdraví, politiky, vyhlášek, zájmových skupin i celkově ve společnosti a dokáže ovlivnit to, jaké chování přejímáme v oblasti životního stylu. Pro health communication je důležité zvolit správné kanály pro předávání informací, neboť musí zasáhnout klíčovou skupinu daného publika tak, aby na něj měla správný vliv. Cílem health communication je zapojit, ovlivnit a motivovat veřejnost a její rozhodování v oblasti zdraví a informací tak, aby publikum mohlo čerpat tyto zkušenosti v osobním životě a konečným cílem je jejich zdraví zlepšit. Důležitou součástí health communication je i komunikace s ohroženými skupinami – skupiny, které jsou ohroženy na psychickém i fyzickém zdraví, diskriminované skupiny (etnické či sociální skupiny). V této oblasti se snaží přinášet rovné podmínky pro zlepšení svého zdraví a životního stylu pro všechny typy publika, avšak používá k tomu jiné kanály či způsob komunikace, který je opět přizpůsobený publiku (Bircher, 2005).

V současnosti health communication spoléhá na vzdělané publikum, které je zainteresované a je ochotno změnit své chování, přebírat nové způsoby na poli životního stylu. Health communication má důležitou roli i při různých intervencích, které pocházejí od státu a vlády. Důležitou složkou jsou vzdělaní odborníci, kteří dále šíří a edukují veřejnost v health communication, která se neustále rozvíjí a získává větší vliv. Prostředkem health communication mohou být například

kampaně, které mají za cíl změnit či zlepšit rozhodování lidí – nejde pouze o šíření samotné informace, ale cílem je jasná a přímá komunikace, kanál, kterým proudí, správně vybrané publikum, u kterého informace zapůsobí a motivace. Zároveň se tyto intervence u health communication zaměřují na to, co je skutečně reálné u lidí změnit v jejich chování (Thompson, 2014).

Je důležité též zmínit, jaké výsledky health communication mít může a jaké ne. Bezesporu dokáže ovlivňovat smýšlení lidí o zdraví, determinanty zdraví a edukovat je v rámci faktorů, které na jejich zdraví mohou mít vliv. Také má vliv na zájmové skupiny, politiky a dokáže rozproudí diskuzi ve společnosti, která může vést ke změně chování (např. pomocí kampaní) či podpořit výzkumy a studie, které se zabývají zdravím a zdravým životním stylem. Naopak mezi její vliv nepatří tzv. práce v „bublině“. Musí vždy být spojena s veřejným zdravím, veřejností jako takovou, zdravotní péčí a komunitou a bezesporu nenahrazuje lékařskou péči a praxi či jiné služby (Schiavo, 2013).

1.2.5.2. Historie health communication

Historii health communication lze psát již od dob Řecka a Říma, kdy bylo lékařství na vysoké úrovni. Jak jsme již v práci zmiňovali v kapitole o zobrazování obezity v umění, staré Řecko a Řím byly v tomto velmi unikátní a jejich lékařství bylo na vysoké úrovni. Kromě toho, že Hippokrat věděl, že obezita může být zdravotním rizikem, doporučoval také mnohá léčení jako pohyb, koupele, masáže aj. Kromě toho zároveň zdůrazňoval péči o pacienta po psychické stránce – motivaci a podporu od lékaře považoval pro pacienta za klíčovou (Hainer, 2011).

Konkrétní historické toky health communication popsal Ratzan, kdy největší rozvoj zaznamenáváme zhruba ve druhé polovině 20. století a dále. Důležitým mezníkem byly ročenky, které začala vydávat *International Communication Association's Division of Health Communication* a následně v roce 1978 vycházející důležitá literatura ohledně komunikace mezi pacientem a lékařem. Dalším krokem bylo založení *Health Communication Commission*, která odstartovala zájem o tento obor jak u veřejnosti, tak u odborníků – například i vznikem *Office of Health Communication*, což health communication posouvá na úroveň vědeckého oboru, kterému vychází i akademický časopis *Health Communication*. Tyto instituce také

finančně podporují vědecký vývoj health communication v podobě různých studií, publikací i edukativních programů. Kromě akademického časopisu vzniká i *Journal of Health Communication*. Oba dva dodnes fungují jako vážený zdroj odborných informací.

V současnosti je health communication vyučována na několika univerzitách, především ve Spojených státech amerických (například *Tufts Health Science Campus* a *Emerson College*), (Ratzan et al., 1994). Její důležitost vyzdvihuje i WHO, která se tomuto tématu věnuje v jednom ze svých bulletinů, kdy komunikaci označuje jako jeden z nejdůležitějších bodů v lidském životě. Vzhledem ke globálnímu ohrožení veřejného zdraví apeluje na to, aby byla právě health communication využívána ke zlepšení životní úrovně a zdraví, protože pomáhá porozumět lidskému chování, a přispívat tak k možné záchraně životů.¹⁸

1.2.5.3. Roviny health communication

Health communication není pouze komunikací v médiích, ale probíhá na několika úrovních. Dle Parkera a Thorsona lze tyto úrovně rozdělit na micro (do které řadíme komunikaci mezi pacientem a lékařem a jiné mezilidské vztahy, například i komunity), mezo (tj. komunikace mezi zdravotní organizací a veřejností) a macro (komunikace v rámci celé společnosti), kdy každá z nich má svá specifika (Parker a Thorson, 2008).

S komunikací ohledně obezity se nesetkáváme pouze tehdy, pokud jde o lékařská zařízení – dle Rebecy M. Puhl se aktuálně jedná o jednu z podob komunikace o zdraví, kde hovoříme o tzv. stigmatizaci obézních lidí (obviňování z vlastní hmotnosti, mohou si za to sami, jsou méně inteligentní či nemají vůli apod.). Tato stigmatizace se objevuje jak ve zdravotnických zařízeních, tak také na pracovišti, ve vzdělávacích institucích, ale i mezi rodinnými příslušníky. Puhl zmiňuje, že v USA v roce 2009 bylo navýšení míry diskriminace o 66 % na základě váhy oproti předchozím deseti letům, což je srovnatelné s rasovou diskriminací.

¹⁸ SciELO – Saúde Pública – Why health communication is important in public health Why health communication is important in public health. SciELO – Saúde Pública [online]. Dostupné z: <https://www.scielosp.org/article/bwho/2009.v87n4/247-247a/en/>

Upozorňuje na to, že právě tato stigmatizace nepřispívá ke zlepšení veřejné komunikace o zdraví (Puhl a Heuer, 2010).

Komunikace mezi pacientem a lékařem

Jako první autoři uvádějí oblast komunikace mezi pacientem a lékařem, která se odehrává nejčastěji v soukromí ordinace daného lékaře a nejedná se tedy například o prezentaci nových výzkumů v rámci médií. Důležité na této rovině je zkoumání, jaká je strategie komunikace lékaře s pacientem a jaké má důsledky – nejen jeho spokojenost s péčí daného lékaře, ale také výsledky jeho zdravotního stavu. První strategií je komunikace zaměřená na pacienta, kdy je vedena s pacientem diskuze, je důležitá jeho perspektiva a má možnost podpory a otevřenosti. Zde je však potřeba zmínit, že záleží i na typu pacienta – dle výzkumů má vliv například vzdělání, sebevědomí nebo komunikační dovednosti. Druhou strategií je komunikace, kde je středobodem lékař, který má spíše direktivní tón řeči, nevytváří prostředí otevřené pro otázky a řídí se čistě metodou lékařské kontroly. Studie potvrdily, že lékaři mění strategii komunikace v návaznosti na to, jaký je pacientův zdravotní stav, věk či pohlaví. Kulturní prostředí, které pacienta a lékaře obklopuje, má na strategii komunikace velký vliv (Parker a Thorson, 2008).

Vzhledem k tématu práce se soustředíme na komunikaci lékaře a pacienta, kterou může obezita ovlivnit. Bylo provedeno mnoho studií, například výsledky zveřejněné v roce 2014 ze studie od Patricka Richarda a kolektivu, ukazují na rozdíl mezi komunikací lékaře s obézním pacientem a s pacientem, který není obézní – například u obézního pacienta je riziko nedostatečné úcty, snížení času, který lékař s pacientem tráví či je zde absence diskuze s pacientem ohledně jeho zdravotního stavu. Dle autorů je možné, že se tento trend zvyšuje úměrně s tím, jak se zvyšuje obezita globálně. Výsledky korespondují i s dalšími studii (například od Mary M. Huizinga). Problémem této studie je, že údaje o obezitě jsou brány čistě z váhy a výšky a nejsou rozděleny na tuk a svaly. Dále též je problémem to, že komunikace byla brána ze strany pacienta a není možné potvrdit správnost těchto údajů (Richard et al., 2014).

Mary M. Huizinga a kolektiv ve své studii analyzovali 40 lékařů a 238 jejich pacientů. Pracovali s hodnotou BMI a zajímali se o rozdíly v respektu k obézním

pacientům. Průměrná hodnota BMI byla 32,9, kdy se tedy dle tabulek se jednalo již o obezitu I. stupně. Studie prokázala, že v tomto vzorku pacientů chovali lékaři nižší respekt ke 39 % pacientů, kteří měli vyšší BMI a zároveň nižší věk. Pravděpodobnost, že lékař bude k pacientovi chovat nižší respekt, pokud má vyšší BMI, byla 14 %. Studie poukazuje na fakt, že nižší respekt může mít souvislost s horšími zdravotními výsledky (Huizinga et al., 2009).

Další studie, která toto téma rozvíjí, je od Kimberly A. Gudzone a kolektivu, kteří nasbírali data pomocí zvukového nahrávání ze setkání lékařů a jejich pacientů (39 lékařů, 208 pacientů). Zdůrazňují, že pro lékaře není komunikace a léčba obézního pacienta snadná, avšak z výsledků vyplynulo, že lékaři s těmito pacienty netráví více času, nevzdělávají je v oblasti zdravého životního stylu a celkově je v tomto nepodporují. Dalším nálezem bylo, že s obézním pacientem si lékař méně často vytváří emoční vztah (součástí je například i empatie, u kterého bylo dokázáno, že může pomoci při hubnutí, pokud přijde ze strany lékaře). Omezením této studie je menší vzorek, který byl převážně z etnické menšiny, a rovněž nebylo přímo známo, jak dlouho vztah mezi lékařem a pacientem funguje (Gudzone et al., 2013).

Jedna z novějších studií, která zkoumá vztah mezi komunikací lékaře s pacientem a obezitou, naopak neprokázala jasnou souvislost mezi BMI a komunikací daného lékaře. Souvislost byla nalezena pouze u mužů – zde panoval předpoklad, že ženy nejspíše častěji mění lékaře či instituce, dokud nejsou s péčí spokojeny (Phelan et al., 2018). Průzkum mezi dvěma tisíci lékaři od Sabin a kolektivu ukázal však jasný trend – lékaři mají předsudky vůči obézním lidem a upřednostňují lidi štíhlé, respektive s normální hmotností. Zároveň tyto předsudky vedly ke zhoršení zdravotní péče. Pacienti současně uvádějí, že právě stigmatizace jejich váhy jim brání v otevřenosti ohledně tohoto tématu a nekomunikují se zdravotníkem, což může vést i k psychickým potížím (Stanford et al., 2018).

V současnosti lékaři dávají do souvislosti obezitu a onemocnění COVID-19. Například v akademickém článku od V. Hainera a kolektivu kladou odborníci z řad lékařů důraz na souvislost obezity a nemocí v historii – například při chřipkové epidemii v Hongkongu nebo u chřipky s označením H1N1 v roce 2009 zaznamenali vyšší riziko úmrtnosti u pacientů, kteří trpěli obezitou. V tomto roce se setkáváme s dvěma pandemiemi současně – pandemií COVID-19 a obezitou. Hainer a kolektiv

zdůrazňují, že právě u obezných pacientů byl prokázán těžší průběh (například u obezity II. a III. stupně byla vyšší pravděpodobnost hospitalizace na jednotce intenzivní péče či připojení na plicní ventilátor – až 90 % případů). Proto se těmto případům věnovala vyšší pozornost i v médiích.

Vzhledem k restrikcím, které byly po celém světě, došlo též k omezení pohybu (například uzavření sportovišť). Aktuálně prozatím nemáme studie, které by prokazovaly, že se změnil životní styl lidí, nicméně předpoklady jsou takové, že tím, že lidé snížili pohyb, se zvýšila i jejich váha. Hainer shrnuje, že „*po zvládnutí koronavirové pandemie je třeba podpořit pozitivní změny životního stylu populace tak, aby se předešlo dalšímu nárůstu globální epidemie obezity*“ (Hainer et al., 2020: s. 162).

Dalším příkladem, kde je uplatňována health communication, je v prostředí komunit. Členové těchto komunit a komunity obecně jsou důležitým článkem v šíření informací o zdraví a zdravém životním stylu. Právě komunity byly i v minulosti využity k propagaci prevence, například u kouření či onemocnění srdce. Ke komunitě mívá člověk větší důvěru, neboť do ní vstupuje dobrovolně. Tato část health communication je pevným článkem, a díky tomu se informace dostávají do méně přístupných částí společnosti (Parker a Thorson, 2008).

Média a obezita

Dle Parkera a Thorsona jsou média bezesporu důležitým účastníkem health communication – mohou ovlivňovat naše chování, vytvářet vzory v oblasti zdravého životního stylu nebo šířit informace o zdraví. Zde se zaměříme konkrétně na tradiční média, která dokáží proniknout k velké části publika způsobem vzdělávání pomocí zábavné formy a zároveň se snaží o motivaci lidí ve zdravém životním stylu.

Stále zajímavějším formátem jsou nová média jako internet, e-mail či sociální média, která usnadňují komunikaci informací ohledně zdraví a pomáhají s výzkumem a rozvojem tohoto segmentu (Parker a Thorson, 2008). Právě (tradiční) média dokáží rychle a jasně šířit informace o zdraví, o jeho důležitosti, o rizikových faktorech i o možných řešeních problémů ke správnému publiku. Kromě toho jsou také využíváni experti v médiích z řad odborníků, kteří informují například o nových výzkumech, studiích či lékařských inovacích (Schiavo, 2013).

Kromě této služby jsou však média zároveň spojována s nárůstem obezity, především v západních zemích. Studie naznačují souvislost mezi konzumací médií a změnou našeho chování (zejména nezdravá volba v oblasti stravy). Média, kupříkladu v podobě televize nebo internetu, mohou podporovat sedavý životní styl. Problém vidí odborníci i v reklamě – nejčastěji propagované jsou potraviny s nízkým obsahem živin (tedy sladké a slané dezerty, alkohol aj.). Spojitost mezi zvýšeným rizikem obezity a konzumací médií (včetně reklam) byla nalezena především u dětí (Boyce, 2007). Dle Boyce zároveň však nelze média odsoudit a klasifikovat je čistě jako negativní determinant našeho zdraví. Právě v televizi můžeme sledovat různé pořady, které obsahují informace o zdravém stravování na fiktivních i reálných příbězích (např. *Fat Friends*, *You Are What You Eat* – v ČR *Jste to, co jíte*, nebo i zkoumaní *Tlouštíci*). Pomocí rozvoje médií a formátů v nich prezentovaných může vyvinout nové prostředky v boji s obezitou. Kupříkladu i mobilní aplikace mohou mít pozitivní vliv na změnu životního stylu, na zvýšení pohybu či snížení váhy (aplikace, které počítají kroky, měří spálené kalorie nebo aktivitu). To potvrzují i výsledky studie od Susan B. Quelly a kolektivu, kteří zkoumali vliv těchto aplikací na děti a adolescenty (Quelly et al., 2016) nebo Sang O. Chin a kolektivu, kteří zkoumali přímo snižování a udržování hmotnosti pomocí mobilní aplikace u lidí s nadváhou či obezitou (Chin et al., 2016). Molly E. Waring a kolektiv ve svém souhrnu uvedli, že díky sociálním médiím se mohou šířit informace o zdraví i mezi dospělé uživatele. Dle nich existuje velký potenciál v propojení sociálních médií a obézních pacientů, avšak je to velká výzva nejen pro samotné pacienty, ale především pro zdravotnická zařízení (Waring et al., 2018).

Druhá rovina v oblasti health communication, obezity a médií je to, jak je obezita prezentována a jak je o ní komunikováno. T. Boyce hovoří o ostrakizaci obézních lidí v médiích ve fiktivních příbězích, kdy zobrazování obézní lidé jsou často méně úspěšní, neatraktivní či méně oblíbení ve společnosti (příkladem může být telenovela *Má tlustá Valentýna*, kdy ve fiktivním příběhu byla vyobrazena obézní žena, neoblíbená a neúspěšná, která teprve po snížení své hmotnosti získá vše, po čem touží). Oproti tomu v médiích vidíme obraz velmi štíhlého a často nerealistického těla, ke kterému vzhlížíme. O této problematice hovořila již Sarah Grogan, která tvrdí, že na ženy i na muže je v současné společnosti kladen velký tlak, co se tvaru těla týče. Média mohou být silným tvůrcem kultu toho, jak má tělo

vypadat a publikum přebírá tento vzor vzhledem k vlastnímu tělu, což může ovlivnit jejich sebehodnocení (Grogan, 2000).

Natalie Boero hovoří o médiích nejen jako o těch, která nám ukazují různé sociální jevy, ale také je vytvářejí. Důležitým úkazem je rámcování obezity. Dle Boero existují tři základní rámce – lékařský, individuální a environmentální.¹⁹ Zájem o obezitu v posledních letech stoupá a média o ní hovoří ve dvou dimenzích – skepticky, kdy je tento sociální problém spíše upozadován a způsobem alarmujícím, který na obezitu nahlíží jako na katastrofu. Obezitu označují jednak za problém lékařský či genetický, na druhé straně též environmentální problém, který nemají lidé stoprocentně ve svých rukách. Studie odhalily, že média se též zaměřují na konkrétní menšiny obézních lidí (např. chudé či etnické menšiny, děti, u kterých se vina přesouvá na jejich rodiče nebo školy). Vědecké poznatky nejen o obezitě často čerpáme právě z médií, která ale vybírají, o čem a jakým způsobem budou psát. Již Rothblum v roce 1999 upozorňuje na protichůdnost zpráv v médiích – například článek o tom, že diety nefungují, nalezneme ve stejném médiu, které doporučuje dietu pro úbytek hmotnosti (Boero, 2013).

Stigmatizaci a rámcování obezity však nenalezneme pouze u tradičních médií – dle studie J. H. Yoo a J. Kim lze podobné tendence nalézt i u nových médií, jako je například YouTube. Výsledky této studie použijeme v práci vzhledem k tomu, že účastníci reality TV *Tlouštíci* se natáčejí také sami na videa a ta jsou poté použita v pořadu. Účastníci, stejně jako autoři na YouTube, nejsou profesionální tvůrci. Dle této studie i YouTube, podobně jako tradiční média, zobrazovalo obezitu jako důsledek nedostatečné morálky, disciplíny a lenosti daného jedince a jako řešení byla navržena změna životního stylu a zvýšení pohybu. To, že je zdůrazňováno, že obezita je individuálním problémem, za který si člověk může sám, může vést právě k podpoře stigmatizace. Zároveň předmětem každého pátého videa byl humor směřovaný na obézní osoby. Tato videa byla zároveň sledovanější než ta, kde se tento humor nevyskytoval. Obézní osoby byly také zobrazovány při nezdravém stravování (např. videa „*Jím denně 33 000 kalorií – Lisa Sellers*“), (Yoo et al., 2012).

Přestože má tato studie určitá omezení, lze odvodit, že to, jak média

¹⁹ U environmentálního se jedná o důsledek sedavého životního stylu či průmyslově zpracovaných potravin. Individuální, který převládá, je rámec, kdy je obezita čistě věc daného člověka a jeho morálky.

komunikují o obezitě, velmi ovlivňuje vnímání obézních lidí ve společnosti a může tak posilnit roli stigmatizace a stereotypů (například, že obezita je způsobena čistě špatnou stravou či že je způsobena nedostatečnou disciplínou).

2. Reality TV show

V této kapitole se diplomová práce soustředí na definici reality TV show jako žánru a zasazuje tento pojem do kontextu mediálních studií. Dále bude zpracována stručná historie reality TV a také její podoba ve formě „makeover show“, neboť zkoumaný pořad *Tloušťáci* je právě tento typ reality TV.

2.1. Žánr a definice reality TV show

Původ klasifikace různých žánrů²⁰ můžeme nalézt již ve starém Řecku, konkrétně u filozofa Aristotela, který byl jedním z prvních autorů, kteří svá díla rozlišovali (např. komedie, tragédie). Žánry pomáhají k rozdělení celku na menší, uchopitelné části a přibližují divákovi obsah daného díla. Všeobecně lze toto rozdělení nazvat taxonomií – termínem, který se užívá především v biologii, ale dá se uplatnit i v médiích a umění. Jde o klasifikaci dle předem daných pravidel a následné rozdělení do skupin. Věda a studium žánru je poměrně proměnlivá disciplína, která se neustále vyvíjí společně s technologií (Creeber, 2015). Reality TV si rychle našla své publikum, které omrzela fikce a drama. Obvykle měly tyto show i deset milionů diváků a více (konkrétní data byla zkoumána v Británii). Pro diváky byly autentické záběry o reálných lidech s bulvárním podtextem velmi lákavé (Creeber, 2015).

Jonathan Bignell (2012: s. 310) definuje reality TV jako „*programy, kde středem zájmu je spontánní chování obyčejných lidí*“. Hovoříme o televizním žánru (pod který spadá vícero druhů televizních formátů), který měl ve své první vlně značný úspěch a jinou klasifikaci, než která je v dnešní době – šlo o prestižní a intelektuální pořady, které byly kreativní, estetické a měly podpořit a motivovat publikum k přemýšlení o sociálních a kulturních problémech a aktivitách. Zároveň měly vliv na celkové porozumění sociálním problémům a na televizní kulturu. Dnes je reality TV žánr brán spíše jako levný, recyklovatelný typ pořadu, na který se globálně prodávají licence, aby se mohl vysílat v mnoha verzích po celém světě

²⁰ Slovo žánr pochází dle T. Millera a kolektivu (2015) z francouzštiny, lze používat synonymum „typ“.

(Murray a Ouellette, 2004). Charakteristické pro tento televizní žánr, který je často zasazený do kategorie zábavy, je například obsazení neprofesionálních herců, živé a akční záběry z různé perspektivy a natáčení skutečné reality - všeho, co lidé dělají před kamerou. Nelze jej zařadit jednoznačně jako dokument, neboť obsahuje i prvky drama a komedie (Hill, 2005).

Reality TV je často spojována, kromě neprofesionálních herců, kteří jsou natáčení kamerou při svém každodenním jednání, také s vysokou dávkou emocí, nízkou nákladovostí a otázkou etiky (Kavka, 2012). Právě hranice mezi etickým chováním a natáčením čistě bulvárního a senzacechtivého obsahu je často problémem. U reality show, která je založená na zdraví (například z prostředí nemocnice či pomoc s obezitou), je například velmi důležité to, jak se produkce chová k protagonistovi, pokud je ve stresu či jakým způsobem ukazuje jeho soukromí. Zároveň je tento typ pořadu často sledován rodinami a může mít vliv na možné napodobení chování u dětí i dospělých (Hill, 2005).

Navzdory tomu je reality TV žánrem s velmi vysokým ratingem²¹, což dokládá například sledovanost americké reality TV American Idol (ABC, 2002–dosud, přes dvacet pět milionů diváků) nebo I'm a Celebrity (LWT, 2002 - dosud, vysíláno v UK a v dalších zemích), kde si tyto pořady zajistily padesát procent diváků, kteří byli v čas vysílání přítomni u televize. Podobně na tom byly show jako Survivor (CBS, 2002–dosud, u nás Trosečník, vysíláno FTV Primou v roce 2006), která měla ve svém vysílacím čase zhruba dvacet sedm milionů diváků. Reality TV se dokonce vyrovnala i přenosu předávání cen Oscarů v roce 2003. Z některých stanic se díky reality TV staly velmi oblíbené kanály a udržují si svou sledovanost díky formátům tohoto typu. Vznikla i televizní stanice Reality Central, která veškerý obsah věnuje právě reality TV (Hill, 2005).

²¹ Rating definujeme jako odhad počtu diváků z cílové skupiny, kteří sedí u daného pořadu v živém čase, udáván je v tisících (oproti jiným programům). Dostupné z: <https://www.ato.cz/tv-vyzkum/definice-ukazatelu/>

2.2. Historie reality TV

Televize nám často předkládá formáty reality TV jako „nové“, „inovační“ či „nekonvenční“. Dle odbornice na média a sociologii médií Anette Hill je ale tento žánr budován již dlouhou dobu a vzniká kombinací bulváru, tzv. dokumentu a populární zábavy.

S bulvárem má reality TV společné především to, že udává kontrast mezi světem celebrit a obyčejných lidí. Již John Fiske označil bulvár za průsečík mezi veřejným a soukromým životem, zdůraznil jeho senzacechtivost a populismus (Fiske, 2002). Prvky reality TV se objevily již ve sbírce pamfletů *The Newgate Calendar* (1774-1866, Velká Británie), kde byly osobní příběhy psané zábavnou formou, což zajistilo jejich oblíbenost u publika. Styl, kterým bulvár komunikuje s publikem, se též nápadně podobá tomu, jak jsou koncipovány pořady typu *Big Brother* (Endemol, 1999 - dosud, TV Nova, 2005). Vizi o reality TV a jejich subžánrech měl i mediální magnát Rupert Murdoch, který plánoval i kanál zaměřený přímo na reality TV.²² Tento krok mu zajistil velkou sledovanost a úspěch a byl následován dalšími televizemi (Hill, 2005).

Úspěch reality TV byl spojen také s vývojem dokumentární televize. V této oblasti se propojují tyto dvě strany především v přejímání technologie – kupříkladu dramatická živá kamera, živé vstupy účastníků nebo reálné a autentické záběry. Hlavním aspektem, který reality TV přebírá, je časosběrný dokument, který má publiku co nejvíce přiblížit realitu, která se odehrává před kamerou (například *Big Brother*, *Vyvolení – FTV Prima*, 2005-2013, kdy je sledován život účastníků v podstatě nepřetržitě). Ruku v ruce s reality TV jde populární zábava, termín, který zastřešuje mnoho společných prvků různých typů pořadů. Součástí populární zábavy je například interakce mezi neprofesionálními herci, celebritami a moderátorem, interaktivní vstupy do pořadu, kdy mohou diváci ovlivnit živě děj nebo kontakt s diváky, kteří sedí před obrazovkou. Mezi známé formáty patří také talk show, jako je *The Tonight Show* (NBC, 1954 - současnost) nebo *The Oprah Winfrey Show* (Broadcast Syndication, 1986-2011), populární pořad, který sloužil

²² Murdoch plans reality TV channel | London Evening Standard | Evening Standard. London news | London Evening Standard [online]. Dostupné z: <https://www.standard.co.uk/hp/front/murdoch-plans-reality-tv-channel-6326831.html>

jako zpovědnice pro celebrity (Hill, 2005). Toto se dá dle Mishy Kavky označit jako předzvěst pravé reality TV. Otcem reality TV můžeme označit Allana Funta, tvůrce pořadu *Candid Camera* (ABC, 1948-2014)²³, který tento pořad odstartoval v roce 1948 a v různých verzích funguje dodnes. Funt byl poté obviňován, že zveřejňuje a soukromí daných lidí a zasahuje do něj. Současně jsou však tyto pořady přínosem pro sociologii (Kavka, 2012). Dle DeVollda o prvenství bojuje s *The Original Amateur Hour* (CBS, 1948-1992) od Teda Macka, jelikož více splňuje charakteristické znaky pro dnešní reality TV. Průlomovým se stal dvanáctidílný seriál o americké rodině, *An American Family* (PBS, 1971-1973), který se po roce 1973 stal fenoménem a nabídl publiku například jednu z prvních postav, která se otevřeně přiznává k homosexualitě či pohled na to, jak rodina řeší rozvod rodičů (Devolld, 2011). První vlna reality TV byla dle Susan Murray a Laurie Ouellette spojena s výzkumem toho, co skrytá kamera dokáže, jaké jsou hranice etiky při natáčení těchto formátů (což podtrhl i výzkum Stanleyho Milgrama). Kromě zábavné funkce dokázala mít i funkci vzdělávací (např. *Children of the U.N.* od A. Funta) či investigativní (při zpravodajství). Zlomem byl v padesátých letech vznik tzv. „game show“ (např. *Beat the Clock*: CBS, 1950-2019), herních pořadů, kde účinkovali lidé z řad veřejnosti, kteří měli v určitém časovém limitu splnit různé úkoly a získat tak možnou výhru. Game shows však nejsou přímým druhem reality TV, za první soutěžní reality show tedy můžeme označit pořad *Queen for a Day* (NBC, 1956-2004) (Murray a Ouellette, 2004). Výhodou reality TV byla její nízká nákladovost – i výroba největších hitů stála méně, než tomu bylo u sitcomů a drama (Devolld, 2011).

První generaci reality TV pořadů můžeme dle Mishy Kavky (2012) sledovat zhruba na přelomu osmdesátých a devadesátých let. Tuto fázi nazývá tzv. „érou videokamery“, kdy zvětšení reality získávalo své přední místo ve vysílání. Na politické scéně se odehrávalo několik deregulací, což vyústilo v začátek vysílání velkých kanálů jako CBS, NBC, FOX nebo CNN (1980), HBO (1970) nebo MTV (1981). Konkurence mezi těmito kanály způsobila, že tyto stanice hledaly levné formáty, které přilákají diváky (především televize FOX vsadila na tuto strategii). V tomto momentě můžeme sledovat první reality shows. První generace se

²³ Pořad byl založen na natáčení reakcí lidí, kteří byli konfrontováni otázkou. Jednalo se o adaptaci rozhlasového pořadu.

vyznačuje tzv. bulvární televizí, která spojovala informace se zábavným podáním a vzestupem docusoaps. Mezi populární pořady patřila například *A Current Affair* (FOX, 1986-1996). Kromě bulváru televize vysílala i krimi pořady, například *Rescue 911* (CBS, 1989-1996) nebo *Cops* (1989 - dosud) (Kavka, 2012).

Druhou generaci reality TV Kavka označuje jako generaci „*dohledu a soutěže*“ (Kavka, 2012: s. 75), kdy se reality TV dostává do popředí ve vysílání a stává se typem pořadů, který se vysílá v hlavním vysílacím čase. Revolučními byly pořady *Big Brother* (Endemol, 1999 - dosud, TV Nova, 2005) nebo *Survivor* (CBS, 2002 - dosud, u nás Trosečník, vysíláno FTV Primou v roce 2006). Zatímco první generace byla velmi ovlivněna politickou, sociální a kulturní situací, druhá generace se formuje zevnitř – s vlastními pravidly, produkcí i publikem. Přelomovým byl formát soutěžní reality TV show, kde obyčejní lidé plnili různé úkoly. Důležitým znakem bylo natáčení účastníků dvacet čtyři hodin denně, aby bylo zachyceno co nejvíce reálných reakcí a chování. Přestože prostředí bylo simulované, chování účastníků bylo naprosto reálné a autentické. V tomto období se také reality TV setkává s problémy s etikou, soukromím daných participantů a kontroverzí. Mezi zástupce pořadů této éry patří kromě již výše zmíněných také *The Real World* (MTV, 1992-2017, nyní Facebook Watch), který zachycuje život osmi lidí, kteří se před natáčením neznají a mají fungovat pod jednou střechou. Bylo natočeno dvacet čtyři sérií a stalo se to nejdéle běžícím programem na kanálu MTV (Devolld, 2011). Důležitým formátem byl také pořad *Who Wants to Be a Millionaire?* (Celador, Sony, 1998 - dosud) (Kavka, 2012).

Po roce 2000 se výrazně zvýšil počet reality TV pořadů a reality TV se rozšiřovala pomocí franšízy. Formuje se jasná vize o tom, co je přesně žánr reality TV – tedy zachycení obyčejných lidí pomocí kamer, kteří čelí výzvam v simulovaném prostředí. V tomto období se poprvé objevují makeover shows, například *The Bachelor* (ABC, 2002 - dosud). Přestože tyto pořady sklidily často kritiku, staly se pevným bodem v programu se silnou diváckou základnou, neboť byly obrazem moderní pohádky s dobrým koncem. Ze začátku byl v makeover show člověk proměňován pomocí šatníku, nalezením partnera nebo rekonstrukcí jeho obydlí (například *Changing Rooms*, BBC, 1996-2004), avšak s příchodem pořadů

Extreme Makeover (ABC, 2002-2007) nebo *The Swan* (FOX, 2004-2005) se proměny přesouvají do moderní doby plastické chirurgie (Kavka, 2012).

V současnosti reality TV často těží z popularity celebrit, na které se zaměřuje. Objevují se pořady, které ukazují celebrity jako obyčejné lidi, podtrhují jejich talent, či naopak. V pořadech jsou celebrity nejen obsazovány, ale především tyto pořady produkují celebrity nové. Jako zástupce můžeme uvést například „*I'm Celebrity... Get Me Out of Here!*“ (LWT, 2002 - dosud, vysíláno v UK a v dalších zemích), *Keeping Up With Kardashians* (E!, 2007 - dosud) nebo *America's Got Talent* (NBC, 2006 - dosud), (Kavka, 2012).

Oblíbenou formou reality TV jsou i talentové soutěže či tzv. „dating shows“, kde se pomocí televizní produkce hledají partneři (např. *Love is Blind*: Netflix, 2020, u nás *Svatba na první pohled*, TV Nova, 2020). Reality TV dnes stále láká velké množství diváků, avšak z části se zaměřuje na konkrétní, menší skupiny cílového publika (Derry, 2015).

2.3. Makeover a life transformation reality TV

„*Makeover television shows mohou být zdrojem informací, identifikací se sebou samým či tajnou neřestí.*“ (Sender, 2012)

Makeover a life transformation shows se objevují nejprve v UK, kdy vznikají v devadesátých letech dvacátého století. Později se jejich ohnisko přesouvá do USA, kde odstartovaly fenoménem *Extreme Makeover*. Formát makeover patří mezi nejsledovanější a zajišťuje televizi téměř vždy úspěch, proto tomuto formátu často patří i hlavní vysílací čas. Dnes je již globálně rozšířen a jeho podoba je ovlivněna kulturními a sociálními standardy dané země (Lewis, 2013). Vytvářejí vlastní způsob vzdělávání a možností řešení, jak zlepšit lidský vzhled, schopnosti či osobnost (Ouellette a Hay, 2008).

Makeover a life transformation²⁴ pořady si dávají za cíl proměnu daného člověka, který v pořadu participuje (nebo například jeho bydlení), a to jak jeho stránku fyzickou, tak psychickou. Často se zaměřují na člověka se silným příběhem pro diváky (u Tlouštíků například ztráta rodičů, vztahy či problémy v dětství). Příkladem těchto pořadů může být *Extreme Makeover* (který má i Home Edition, tedy proměnu domova) nebo *The Swan*, pořad v Americe, který se specializoval na proměnu žen s nízkým sebevědomím, kterým byla přislíbena proměna pomocí plastické chirurgie a jiných úprav (Devolld, 2011). V České republice se můžeme setkat s těmito formáty v podobě pořadů, jako jsou například *Jak se staví sen*, *O 10 let mladší*, *Tloušťáci*, *Jste to, co jíte* nebo *Souboj v těžké váze*. Toto jsou pouze příklady ve vysílání, kompletní rešerše by byla velmi obsáhlá. Ústředním bodem makeover reality TV je též nalézt správné participanty pro natáčení takové show – obyčejní lidé, různého věku, bez ohledu na pohlaví, kteří mají zajímavý příběh a budou lákadlem pro publikum, přestože bude natáčen jejich každodenní život. Proměna tohoto každodenního života musí být pro publikum podána zábavnou formou, neboť demonstruje nejen práci člověka na sobě, která je viditelná (fyzická změna, snížení váhy), ale i proměnu uvnitř, tedy psychickou (Ouellette a Hay, 2008).

²⁴ Tento pojem nelze přesně přeložit do českého jazyka, v práci budeme používat jeho anglickou verzi.

V makeover pořadech nalezneme prvky několika dalších žánrů od žánru drama, soap opery po seriály či komedie. Důležitým znakem je, že protagonista je v určitém časovém úseku pod tlakem a produkce testuje, zda zvládne určité úkoly, které jsou náročné jak na fyzickou (například cvičení), tak na psychickou (například správný jídelníček) stránku daného jedince. Jde o proměny obyčejných lidí (proměna těla pomocí zdravého jídelníčku a cvičení, šatníku) i celebrit (show, kde jsou celebrity zasazeny například do chudého prostředí a musí žít na nižší úrovni). Kromě zřetelné změny vnějšího vzhledu často protagonisté pociťují změny i v psychické rovině, což ale televize nedokáže vždy plně zachytit. Transformace jako taková má dle Heller má z protagonisty vytvořit někoho, kdo odpovídá ekonomickým a společenským kritériím, která existují v dnešní konzumní společnosti (Heller, 2007). Problémem dle Heller (2007) je politika vzhledu, kterou nám tyto show předkládají – vztah politiky a (ženského) těla je čím dál víc propojen a díváme se na tělo „normalizačním“ pohledem, kdy tělu dáváme jasná pravidla, jak má vypadat, aby splňovalo standardy, a to i za pomoci moderních technologií, jakými je například plastická chirurgie.

Show *Extreme Makeover* byla propagována sloganem, ve kterém bylo možným účastníkům nabízeno, že je promění v ideál celebrity, kterou sami uctívají. Z účastníků se během trvání pořadu stávaly celebrity, u kterých veřejnost viděla proměnu těla tak, aby odpovídalo normám a dalo se označit za „*fit*“ (Andrejevic, 2003). U tohoto typu pořadu může být problémem nedostatečné dodržení etických postupů a vykořisťování protagonistů při honbě za senzačním a „reálným“ obsahem (Murray a Ouellette, 2004). Jsou též kritizovány ve dvou dalších rovinách – první rovinou bylo nedostatečné rozlišení mezi obsahem a reklamou, tedy se tyto pořady často stávají komerční platformou pro různé společnosti, a druhou rovinou je posilování již zavedených stereotypů v kráse a atraktivitě, která je navíc ukazována na nižší a nižší střední třídě (Ouellette a Hay, 2008). Na druhou stranu však makeover reality TV tyto stereotypy a ideologie nevytváří, jsou již zakořeněné v naší společnosti. Pojí se to již s pojetím Foucaultova moderního státu, který zajišťuje blahobyt svému obyvatelstvu. V současné svobodné době jsou lidé tlačeni dělat tyto změny nejen pro sebe, ale pro celou společnost. Příkladem může být opět show *Extreme Makeover*, která ukazuje, že ti chudší, kteří mají horší podmínky, si zaslouží proměnu (dle Ouellette a Hay jsou pro účastníky jasné podmínky: mají

špatnou finanční situaci, trauma v rodině nebo v životě obecně, zároveň ale vlastní nemovitost bez ohledu na to, jak tato nemovitost vypadá). V neoliberalním pojetí tyto pořady obsazují lidi, kteří jsou v nižší společenské třídě a rozdělují společnost na ty, kteří si proměnu mohou dovolit a na ty, kteří si ji zaslouží (obrázek filantropie v televizi). Reality TV v podstatě neoliberalizuje, protože dokáže vyřešit naše problémy pomocí obchodu a mění celkové vyznění tohoto blahobytu. Zároveň nic není zadarmo – ačkoliv to na první pohled může v těchto pořadech takto vyznít (Ouellette a Hay, 2008).

Makeover reality TV a proměny obézních lidí

Katherine Sender (2012: s. 2) demonstuje na příkladu show *The Biggest Loser* koncept proměny obézního člověka v člověka štíhlejšího (pravděpodobně i spokojenějšího a zdravějšího). Poukazuje na to, že proměny se častěji týkají žen než mužů a na dvojité standardy vzhledu dle pohlaví. Právě tyto show mají dle ní potenciál tuto hranici prolomit, neboť do problematiky obezity zapojují lidi bez ohledu na pohlaví. Účastníky pořadu diváci vidí v nelichotivých pózách a často jen ve spodním prádle, kdy vyniká jejich postava. „*Pro účastníky je to velmi ponižující věc a myslím, že to je právě bodem zlomu, proč se sebou chtějí něco dělat,*“ (Sender, 2012: s. 2). Zároveň to činí pořad i účastníka autentickým. Pořad *The Biggest Loser* může mít na publikum zároveň motivační a edukativní vliv. Dle výpovědí některých diváků si z pořadu odnášejí tipy, jak jíst, vařit či cvičit tak, aby snížili svou hmotnost, protože „*když mohou oni, my můžeme též*“ (Sender, 2012: s. 52). Zároveň zdůrazňuje, že tyto pořady nemohou mít jasně daný příběh, protože není jistota, že daný protagonista skutečně zhubne. Proto se i publikum lépe ztotožňuje s tímto typem reality TV, protože vidí reálný příběh, který pomocí rituálu ukazuje skutečnou proměnu (Sender, 2012). Makeover shows však podporují trend, kdy je obezita čistě vinou daného člověka a on je povinen ji řešit, protože atraktivní je pouze štíhlé tělo a protagonisté jsou ve své podstatě uvězněni v těle, které není ideální. Pořad se soustředil na šíření informací o benefitech, které díky zdravému životnímu stylu můžeme mít – prodloužení života, možnost být aktivnější s dětmi, výkonnost v práci aj. (Ouellette a Hay, 2008).

Dle Sender též můžeme identifikovat dva směry, kterým se tyto pořady udávají – jednak je to rychlá změna za pomoci plastické chirurgie, chirurgické zmenšení žaludku či liposukce a na druhé straně je to cesta za změnou, která je delší, ale často účinnější a má na protagonistu dlouhodobý vliv. Tento směr připodobňuje k pohádce s dobrým koncem, o který publikum stojí (Sender, 2012). Jiným typem makeover pořadu byl *The Swan* či *Extreme Makeover*, kde se jednalo o masivní zásah do těl protagonistů pomocí plastické chirurgie – tedy kompletní proměna v jiného člověka. Zároveň nabízeli účastníkům možnosti vyzkoušet na sobě drahé zákroky, které jsou přístupné většinou pouze vyšší sociální vrstvě (Huff, 2006). Je to například příběh servírky, která živila sama tři děti, kdy jí měla tato show zprostředkovat augmentaci prsou, liposukci a úpravy zubů (bělení a srovnání). To jí mělo zajistit zlepšení její životní situace a nalezení lepšího pracovního místa a partnera. Dominantní ideologie v oblasti krásy měla této ženě přinést úspěch a štěstí (Ouellette a Hay, 2008).

Obecně se makeover reality TV zaměřují na proměny lidí, kteří mají emotivní příběh a zaujmou publikum. Proměny probíhají jednak přímo na protagonistovi (snížení váhy, výběr oblečení, plastická chirurgie), tak i v jeho obydlí, kdy proběhne rekonstrukce, a tím i zlepšení jeho životní situace. Často se potýkají s problematikou v oblasti etiky nebo tím, že upevňují zažitá standardy ve společnosti, kdy obezita je zaviněna přejídáním a je problémem pouze daného člověka, který ho má řešit. Současně ale dokáží motivovat publikum ke zdravějšímu životnímu stylu či cvičení, neboť se dokáží ztotožnit s účastníkem pořadu.

3. Empirická část

V praktické části diplomové práce je prezentována případová studie pořadu FTV Prima – Tloušťíci. První série tohoto reality TV pořadu se natáčela v roce 2019 a byla vydána v roce 2020. Druhou sérii televize vyráběla v roce 2021, kdy jsem byla osobně přítomna i natáčení. Případová studie se zajímá o zlomové okamžiky tvorby tohoto pořadu, co má vliv na jeho konečnou podobu, jak vyobrazuje obézní lidi a celkově zkoumá pořad Tloušťíci z mnoha různých pohledů – z hlediska obsahu, tvůrčího týmu i protagonistů.

Díky spolupráci s FTV Prima jsou mým zdrojem hloubkové rozhovory s členy tvůrčího týmu (produkční, dramaturg, kameraman či kreativní redaktorky), s protagonisty první i druhé řady, ale také moje osobní přítomnost na natáčení castingů (předvýběr a následně výběr protagonistů druhé řady) a na natáčení druhé řady. Zkoumat budu různé aspekty, které tvoří celek pořadu Tloušťíci, a také možné rozdíly mezi první a druhou řadou. Dalším zdrojem jsou mi přímo konkrétní díly první řady Tloušťíků, které byly odvysílány na jaře 2020, u nichž budu zkoumat obsahy, nebo jak se mezi sebou liší či podobají.

3.1. Metodologická východiska

V této kapitole uvedeme metodologická východiska pro tuto diplomovou práci – zejména charakteristiku kvalitativního výzkumu, případové studie a jejich součástí, neboť je pořad zkoumán z mnoha perspektiv.

3.2. Cíl práce

Cílem práce je zkoumat pomocí kvalitativního výzkumu, konkrétně případové studie, pořad Tloušťíci, který spadá pod kategorii reality TV, a to z několika různých pohledů. Pořad Tloušťíci je koncipován jako cesta za štěstím (pomoc s úbytkem váhy, změna návyků, zvýšení pohybu aj.) – úbytek váhy danému

protagonistovi má přinést zlepšení života z fyzické i psychické stránky. Práce se zaměřuje na průběh jeho výroby (podmínky a výběr účastníků, produkce, obsah dílů a jeho tvůrčí tým). Záměrem je prozkoumat, jak se v jednotlivých momentech vzniku pořadu (obsahy, tvůrci, účastníci) interpretuje a realizuje definice makeover television, která chápe proměnu životního stylu (například díky účasti v pořadu RTV) jako cestu ke zvýšení kvality života.

Výzkumné otázky

Pomocí případové studie budeme hledat souvislosti v nasbíraných datech. Výzkumné otázky pro tuto případovou studii byly zvoleny následovně:

Hlavní výzkumná otázka:

1. Jak je účastníky a tvůrci vnímána makeover television? Hraje v tom roli představa makeover pořadu jako cesty za kvalitnějším životem?

Podotázky k této výzkumné otázce:

2. Jaký vliv má na tvorbu pořadu Tloušťící osobnost tvůrce z pohledu mikrosociálních faktorů (osobnost tvůrce, věk, původ, vzdělání aj.)?

3. Jaký vliv makrosociální faktory (sociální instituce a systém, mediální organizace, nastavení ve společnosti)?

4. Jak se liší interpretace makeover u jednotlivých tvůrců a účastníků? (tedy zda vnímají tyto proměny jako prospěšné, jako cestu za kvalitnějším životem)

5. Jsou účastníci vybíráni z hlediska jejich potenciálu k úspěšné transformaci?

6. Objevují se během tvorby pořadu a v jeho obsahu nějaké dominantní společenské rámce představ o tom, co je štěstí a spokojenost?

3.3. Metodologie výzkumu – kvalitativní výzkum

Z důvodu podoby zvoleného tématu je k diplomové práci vhodný kvalitativní výzkum, konkrétně případová studie.

Kvalitativní výzkum popisuje několik autorů, např. Strauss a Corbinová zdůrazňují důležitost postupu ve třech rovinách – nejprve je nutné zvolit si výzkumný vzorek, který je vhodný k výzkumu. Následně se soustředíme na analýzu a interpretaci postupů, které nám umožní vyvodit hypotézy a teorie, a na závěr pak můžeme publikovat zprávy, které vycházejí z důležitých závěrů a výsledků toho, co jsme zkoumali (Strauss a Corbinová, 1999). Zároveň kvalitativní výzkum řadí mezi výzkumy, které nezkoumáme pomocí kvantifikace nebo statistických postupů (Strauss a Corbinová, 1999). S tím plně nesouhlasí Hendl, který dodává, že pouhá absence metod, které souvisí s kvantitativním výzkumem, není dostatečným podkladem pro charakteristiku kvalitativního výzkumu. V knize *Základy kvalitativního výzkumu* pak cituje k tomuto tématu Creswella, kdy dodává, že kvalitativní výzkum se soustředí na sociální a společenské problémy v přirozeném prostředí, které zkoumá pomocí různých metodologií a způsobů, a pomocí toho vytváří kompletní obraz o dané problematice (Hendl, 2005). Kvalitativní metody nemají jasné standardy, a tak je každý výzkum svým způsobem unikát – kvalitativní výzkum je flexibilní, lze zkoumat danou problematiku do hloubky, zároveň je však vždy subjektivní, a pokud se změní výzkumný vzorek, často se změní i výsledky (Trampota a Vojtěchovská, 2010).

Základem pro kvalitativní výzkum je zapojení terénního pracovníka po delší čas a jeho aktivní kontakt s daným sociálním či společenským problémem, který zachycuje pomocí pozorování, audio i video záznamů, poznámek i dokumentů, pomocí kterých publiku přibližuje danou situaci. Výsledky poté interpretuje pomocí analýzy, díky které postupně získává kompletní obraz, neboť struktura výsledků není předem známa. Kvalitativní výzkum je časově poměrně náročný a jeho výsledky jsou často použitelné pouze na konkrétní skupinu nebo populaci. Promítá se do něj i osobnost výzkumníka a je těžší testovat dané teorie (Trampota a Vojtěchovská, 2010).

3.4. Případová studie

Zvolenou metodou v této diplomové práci je případová studie. Případová studie zkoumá danou problematiku z několika úhlů pohledu, především pak zasazuje danou situaci do kontextu každodenního života (Trampota a Vojtěchovská, 2010).

Případová studie má několik společných charakteristik se studií dějin a historie, avšak jsou do ní vloženy dva důležité body – jednak přímé pozorování dané situace a pak také zapojení terénního pracovníka. Hlavní esencí případové studie je rozhodování – proč se daní lidé tak rozhodli či jaké jsou důsledky tohoto rozhodnutí. Zároveň Robert Yin popisuje, že historicky bylo těžké získat jasnou definici případové studie – vznikalo mnoho nepřesností nebo byla tato definice špatně vyložena. Případová studie je empirická metoda, která zkoumá předem určený jev v reálném čase a vsazuje ho do kontextu. Dle přístupu můžeme rozlišit případové studie na explanatorní, deskriptivní, testovací a exploratorní. V této diplomové práci je využita deskriptivní případová studie, která má za cíl komplexní a detailní popis daného jevu (Yin, 2014). V rámci této metody se zabýváme jedním konkrétním případem z mnoha různých ohledů, v této diplomové práci se jedná o konkrétní pořad Tloušťici (Hendl, 2005). Snažíme se o vsazení dané problematiky do kontextu díky detailnímu zkoumání. Můžeme zároveň výsledky porovnávat s jinými případy (Hendl, 2005).

K případové studii je potřeba zvolit a zformulovat výzkumné otázky, pomocí kterých charakterizujeme účel našeho výzkumu. Tyto otázky definujeme samostatně (viz kapitola 3.2. Cíl práce – Výzkumné *otázky*). Současně zvolíme metodu sběru dat (kterou se budeme řídit při sběru dat), analýzu a konkrétní problematiku, kterou budeme zkoumat (Hendl, 2005). Data sbíráme z vícero zdrojů. Mohou to být archivy, dokumenty, rozhovory, dotazníky nebo pozorování (Yin, 2014: s. 100). K této případové studii jsme zvolili jako zdroje dat rozhovory s produkcí, účastníky pořadu Tloušťici, pozorování na natáčení castingů a druhé řady pořadů, ale také archivní díly první řady.

Důležitou součástí je též ze zjištěných dat zjistit souvislosti mezi výsledky a výzkumnými otázkami, které si výzkumník předtím pokládá. Právě tato analýza umožňuje porovnání výsledků, často pomocí schémat a vizualizací. Z takové

analýzy je poté výzkumník schopen napsat zprávu, která komplexně shrnuje zjištění a data získaná z případové studie tak, aby celý průběh mohl hodnotit i čtenář (Hendl, 2005: 114).

Při analýze dat hledá výzkumník určité pravidelnosti, které zasazuje do kontextu, dává jim smysl a klasifikuje je do částí pomocí segmentace (data jsou přenesena pomocí programů do podoby, která umožňuje lepší zpracování). Při práci s texty výzkumník detailně zkoumá dokumenty a hledá souvislosti s výzkumnými otázkami. Poté se přesouvá ke kódování, pomocí kterého data klasifikuje (Hendl, 2005: 228). Díky kódování dokáže rozpracovat výzkumné otázky a postupně na ně odpovídat. Pomoc pro výzkumníka představují i poznámky – pokud ho napadne souvislost během výzkumu, měl by to mít poznamenáno v analýze (Hendl, 2005: 229).

3.4.1. Metoda zakotvené teorie

V rámci analyzování archivních děl Tlouštíků z první série pořadu, které mám k dispozici, a rozhovorů s produkcí využiju metodu zakotvené teorie, kterou vyvinuli v roce 1967 odborníci Anselm Strauss a Barney Glaser (Hendl, 2005). Zakotvená teorie stojí na třech základních pilířích, kterými jsou koncepty (tedy jednotlivé pojmy, základní stavební jednotky této metody), poté kategorie (jsou hierarchicky nad koncepty, ukazují rozdíly i to, co mají dané koncepty společné) a propozice, které již konkrétně definují vztahy mezi jednotkami (koncepty) a kategoriemi. Již při sběru dat začínáme touto metodou, neboť ji intuitivně zařazuje od začátku zkoumání dané problematiky. Postupně se pomocí této metody otevírají nové souvislosti a teorie (Hendl, 2005: s. 244–245).

Metoda zakotvené teorie má tři fáze, během kterých probíhá – jde o otevřené, axiální a selektivní kódování. V první fázi, otevřeném kódování, jsou data vystavena prvnímu velkému sítu, kdy se zaměřujeme na témata, která se vztahují k námi zvoleným výzkumným otázkám nebo nastudované odborné literatuře (Hendl, 2005: s. 247). V rámci axiálního kódování se již zaměřujeme na konkrétní kategorizování nalezených souvislostí a jejich pojmenování. Axiální kódování propojuje námi odhalené vztahy a koncepty, ze kterých vycházíme. Selektivním kódováním následně tyto vztahy můžeme porovnávat, hledat kontrasty a vytvořit

tak síť vztahů a propojení v kategoriích (Hendl, 2005).

3.4.2. Hlubkové rozhovory

Pro výzkum pomocí případové studie jsou součástí i rozhovory s produkcí reality TV show *Tloušťci*. Rozhovor je charakterizován dotazováním a zároveň nasloucháním lidem, o kterých získáváme informace (jejich názory, myšlenky a chování). V kvalitativním dotazování si s dotazovaným vytváříme vztah, můžeme si ověřit, zda porozuměl správně naší otázce, a především nedostává dopředu jasné strukturované možné znění odpovědi a dává mu to možnost vyjádřit své myšlenky a postoje. Vedení takového rozhovoru však vyžaduje určitou odbornost a porozumění (Hendl, 2005).

V rámci našeho výzkumu vzhledem k podmínkám byl zvolen typ polostrukturovaného rozhovoru. Dle Svenda Brinkmanna (2013) nelze žádný rozhovor označit jako úplně strukturovaný, neboť lidé často hovoří i mimo danou linii (před i po rozhovoru). Často jsou ale tyto myšlenky mimo strukturu velmi důležité k pochopení zkoumané problematiky. Stejně tak by neexistoval ani úplně nestrukturovaný rozhovor, protože tazatel by měl mít představu o tom, co by měl rozhovor přinést. Polostrukturovaný rozhovor je jednou z nejrozšířenějších metod v humanitních vědách, neboť umožňuje díky dialogu využít maximální potenciál této metody a tazatel i dotazovaný mají srovnatelnou roli. Polostrukturovaný rozhovor nám pomáhá získat pohled dotazovaného na problematiku, kterou zkoumáme (Brinkmann, 2013: s. 21).

Tazatel je v polostrukturovaném rozhovoru průvodcem a určuje pořadí otázek a témat, které je nutné s dotazovaným probrat. Zároveň pokud tazatel cítí, že se rozhovor neubírá správným směrem, má možnost ho korigovat. Polostrukturovaný rozhovor je vhodný ve chvíli, kdy máme pouze jednu šanci promluvit si s dotazovaným v limitovaném čase. Rozhovory s dotazovanými si výzkumník nahrává například na diktafon či mobilní zařízení k podrobné analýze a také, aby nenarušil plynutí dialogu. Polostrukturované rozhovory mohou díky předem připraveným otázkám být profesionální a poskytovat spolehlivá kvalitativní

data.²⁵

Pro účely této diplomové práce bylo vypracováno devět rozhovorů s následujícími profesemi – šéfdramaturg, kreativní režisér, redaktor, redaktor/scénárista, hlavní kameraman, střihač, vizážista, stylista a účastník první řady pořadu Tlouštíci. Při transkripci byly korigovány některé jazykové jevy, konkrétně pak zdvojená slova, koncovky – ej, případné vulgární výrazy nebyly zahrnuty vůbec. V praktické části budou citace rozhovorů odděleny od zbytku textu kurzívou, a zároveň je v závorce uveden písmenný index označující konkrétního respondenta (viz tabulka v kapitole o výzkumném vzorku).

3.4.3. Nezúčastněné a strukturované pozorování

K získání detailních informací o chování a rozhodování produkce a účastníků je důležitá účast výzkumníka na natáčení výběrových řízení – castingů – pořadu Tlouštíci a na natáčení druhé řady. Při nezúčastněném pozorování nepřichází výzkumník do přímého kontaktu se zkoumanými, ale snaží se nenápadným pozorováním získat přehled o dění před ním. Zaznamenává chování, mluvu i atmosféru dané situace (Hendl, 2005: s. 201–202).

Při strukturovaném pozorování kvantifikujeme jevy, které jsme zaznamenali. Výzkumník se vztahuje vždy k výzkumné otázce a zachycuje pohyby, vztahy mezi lidmi, mluvu i obsah rozhovorů mezi osobami. Důležité je, aby pozorování bylo zaměřeno na podstatné jevy pro výzkum, bylo objektivní, jednoduché, ale zároveň dobře strukturované (Hendl, 2016: s. 203–204).

Nezúčastněné pozorování jsem provedla ve dnech 16. 04. 2021 a 18. 04. 2021 během dvou natáčecích dnů, kdy jsem měla možnost vidět jednak natáčení přímo s účastníky v jejich domově (16. 04. 2021 v Plzni, 10:00 - 16:30) a poté natáčení všech účastníků při lékařských prohlídkách a výpovědích (Praha, 18. 04. 2021, 8:15 - 18:00). Během natáčení v Plzni se natáčelo především ve venkovních prostorách

²⁵ RWJF - Qualitative Research Guidelines Project | Semi-structured Interviews | Semi-structured Interviews. Qualitative Research Guidelines Project [online]. Dostupné z: <http://www.qualres.org/HomeSemi-3629.html> [cit. 28. 01. 2021].

a v blízké přírodě při aktivitách jako byla chůze nebo cvičení na venkovním hřišti. V Praze se jednalo o natáčení pravidelných lékařských prohlídek s doktorkou, zhodnocení zdravotního stavu a také výpovědi, jak se daří účastníkům v jejich proměně. Natáčelo se v centru *CWP, Opletalova 39*, Praha 1. Jednalo se o dvě „ordinace“ a zákulisní místnost. Nezúčastněné pozorování jsem prováděla pomocí seznamu bodů a zapisovala volně do bloku. Mezi body, dle kterých jsem se řídila, patřilo verbální a neverbální jednání mezi účastníky a štábem, mezi členy štábu a účastníky samostatně a také jednání v zákulisí mimo kamery.

3.5. Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem k této diplomové práci jsou obsahy jednotlivých dílů první série *Tlouštíků* FTV Prima (8 dílů), rozhovory s tvůrci a s účastníkem a záznamy z nezúčastněného pozorování (natáčení druhé řady a castingů).

Alfabetická nomenklatura	Profesní Zařazení	Věk	Vzdělání
R1	Šéfdramaturg	45	Vysokoškolské
R2	Kreativní producent	44	Vyšší odborné vzdělání
R3	Hlavní kameraman	33	Střední vzdělání s maturitou
R4	Střihač	45	Střední vzdělání s maturitou
R5	Redaktor	42	Střední vzdělání s maturitou
R6	Redaktor / Scénárista	45	Vysokoškolské
R7	Vizážista	39	Střední vzdělání s maturitou
R8	Stylista	40	Střední vzdělání s maturitou
R9	Účastník	45	Střední vzdělání s maturitou

Tabulka č. 2 – Rozdělení respondentů dle alfabetické nomenklatury

3.6. Pořad Tlouštíci

Pořad Tlouštíci je makeover TV show, která ukazuje proměnu osmi lidí. V pořadu můžeme vidět příběhy lidí, kteří bojují s nadváhou z různých důvodů a rozhodnou se přihlásit do tohoto pořadu s cílem dopracovat se k vysněné postavě za pomoci odborníků. Součástí cesty za zdravým životním stylem jsou změna stravy, pravidelný pohyb a také změna v psychické rovině tak, aby se po proměně účastník nevrátil zpět k nadváze.²⁶

První díl Tlouštíků byl odvysílán 26. 3. 2020 na FTV Prima od 21:35 hodin. V každé epizodě byl v padesáti minutách řešen příběh jednoho z „Tlouštíků“ jak po psychické, tak po fyzické stránce. Finále každé z epizod byl výsledek proměny účastníka po osmi měsících pod vedením odborníků. Po odvysílání první sezony byly poté vysílány díly Tlouštíci EXTRA, kde byly detailně rozebírány problémy a překážky, kterými si daný účastník v epizodě procházel.²⁷

Účastník je v první fázi podroben lékařské prohlídce pod vedením prof. MUDr. Vladimíra Teplana, DrSc., který na pořadu spolupracuje a který je odborníkem na metabolické poruchy, nefrologii²⁸, obezitu a podvýživu. Byl přednostou Kliniky nefrologie IKEM a je profesorem na Univerzitě Karlově a zároveň doktorem lékařských věd.²⁹ V psychické rovině v proměně podporuje účastníka Ing. Janka Chudlíková, koučka a lektorka, která přednášela na Vysoké škole ekonomické v Praze, která se věnuje se vzdělávání, psychologii, neurovědě a rozvoji na cestě ke spokojenému životu.³⁰ V oblasti výživy a jídelníčku pořad Tlouštíci spolupracuje s Ing. Bc. Lukášem Roubíkem, zakladatelem Institutu moderní výživy, který vlastní Cenu Josefa Hlávky za přínos v podobě diplomové

²⁶ O pořadu – Tlouštíci | Prima. Prima | iPrima [online]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/tloustici/o-poradu> [cit. 31. 01. 2021].

²⁷ Tlouštíci, 1. epizoda | Prima. Prima | iPrima [online]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/tloustici/1-epizoda?authentication=cancelled> [cit. 31. 01. 2021].

²⁸ „Nefrologie se zabývá diagnostikou a léčbou onemocnění ledvin, komplikovanými infekcemi močového traktu, sekundární hypertenzí a poruchami vnitřního prostředí.“ Zabývá se též transplantací. Dostupné z: <http://www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/cast-pro-dospеле/interni-klinika-uk-2lf-a-fn-motol/pro-pacienty/nefrologie/>

²⁹ Odborný personál | prof. MUDr. Vladimír Teplan, DrSc. | Ambicare. Ambicare Praha 4 | Ordinance odborných lékařů pod jednou střechou [online]. Dostupné z: <https://www.ambicare.eu/cz/praha4/lekarsky-tym/vladimir-teplan-prof> [cit. 31. 01. 2021].

³⁰ Janka - Janka Chudlíková. Ahoj, ahoj - Janka Chudlíková [online]. Dostupné z: <https://www.jankachudlikova.com/janka/> [cit. 31. 01. 2021].

práce o morbidní obezitě v České republice. V pořadu pomáhá každému z účastníků pochopit složení jídelníčku, jak se stravovat zdravěji, ale také s pravidelným pohybem.³¹ V tomto odvětví má každý z „Tlouštíků“ na pomoc též partnerku pořadu Tlouštíci Bc. Sandru Schmidovou, certifikovanou terapeutku zdravého životního stylu a expertku na zkoumání výsledků z přístroje In Body, který je v pořadu Tlouštíci využíván ke zjišťování výsledků a vývoje u každého účastníka.³²

Stránku produkce měla v případě scénáře na starosti Barbora Adamcová, redaktorka Markéta Kutnohorská, kreativní producentka Kateřina Průchová, výkonná producentka Michaela Soukupová a šéfdramaturg FTV Prima Jana Vondroušová a další.³³ Sledovanost prvního dílu Tlouštíků se pohybovala okolo půl milionu diváků.³⁴

³¹ Lukáš Roubík – Institut moderní výživy. Institut moderní výživy [online]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzyvy.cz/lukas-roubik/>

³² Náš tým – Výživová poradna Viviente. Výživová poradna Viviente – S námi to dokážete! [online]. Dostupné z: <https://www.vyzivovaporadnabrno.cz/o-nas/nas-tym/>

³³ ³³ Tlouštíci, 1. epizoda | Prima. Prima | iPrima [online]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/tloustici/1-epizoda?authentication=cancelled> [cit. 31. 01. 2021].

³⁴ Ordinance ve čtvrtek večer jedničkou s 1,1 mil. diváků | MediaGuru. Homepage | MediaGuru [online]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2020/03/ordinace-ve-ctvrtek-vecer-jednickou-s-1-1-mil-divaku/> [cit. 31. 01. 2021].

4. Případová studie – Tlouštíci

4.1. Proces výběru účastníka pořadu Tlouštíci

Výběr účastníka do pořadu Tlouštíci probíhal v několika kolech poté, co byl v televizi vyhlášen casting. Bylo tedy možné se přihlásit do pořadu o hubnutí. Zájem byl velký i na castinzích pro druhou řadu, kde byl již užší výběr účastníků, jednalo se o desítky kandidátů. To, že byl o pořad a o účast v něm zájem, potvrdila i šéfdramaturgyně pořadu: „*Celé se to potvrdilo, když jsme vyhlásili casting a přihlásilo se opravdu hodně lidí, což nebylo u jiných pořadů obvyklé.*“ (R1). Předtím, než účastník přišel osobně na casting, vyplňoval vstupní dotazník, který se v obměněné podobě používá v reality show od roku 2005: „*Ten dotazník koluje po různých pořadech. Já ho znám už od roku 2005, kdy jsme ho vytvářeli s Petrem Nezvalem právě na VyVolené.*“ (R6). Do dotazníku se dle náplně pořadu poté dotvářejí specifické otázky. Kromě otázek na osobní údaje (např. jméno, bydliště, výška, váha nebo rodinný stav) byly v dotazníku i otázky, které byly vztyčným bodem při výběru účastníků. Podoba otázek byla následující:

1. Popište historii vaší nadváhy.
2. Rozepište vaše pokusy o snížení váhy.
3. Mají někteří členové rodiny také problémy s nadváhou?
4. V případě, že ano, kteří?
5. Jaké je vaše oblíbené jídlo?
6. Jaké je vaše oblíbené pití?
7. V čem vás nadváha omezuje?
8. Co na sobě chcete změnit a proč?
9. Co nejhoršího vás v životě potkalo?
10. Jaký je váš zdravotní stav?
11. Jak trávíte volný čas?
12. Souhlasíte s natáčením u vás doma?

Dotazník lze vnímat jako zkrácený příběh daného kandidáta a jeho historii ohledně života s nadváhou, což potvrdila i účastnice první řady: „*Já jsem na okamžitý popud napsala tu žádost, takový dotazník, věk, proč bych se chtěla přihlásit, co bych chtěla v tom životě, co mě potkalo. Sepisovala jsem to docela dlouho, to nebylo pár vět, to byl takový stručný popis toho života celého.*“ (R9).

Dalším krokem byly osobní castingy v několika kolech, které probíhaly v prostorách FTV Prima v Praze v menší zasedací místnosti, kde seděli tvůrci s malou kamerou, pomocí které zaznamenávali průběh castingu k pozdějšímu použití. Tvůrci měli přístup do databáze, ze které obvolávali vybrané kandidáty. Ti byli pozváni na osobní casting, při kterém se tvůrci doptávali na informace, které nebyly například obsahem vstupního dotazníku: „*Nejdříve dáme nějaké uvolňující otázky, jak se mají a tak, pak se ptáme, proč se přihlásili, a z toho už vyplyne vlastně ta jejich historie, máme už dopředu vyplněný ten úvodní dotazník, a tam se vlastně doptáváme.*“ (R2). Po castingu se vybraným účastníkům telefonicky ozvala i scénáristka, která se doptávala již na konkrétní věci ohledně natáčení, případně kreativní producentka jela na osobní setkání, kterému přikládá důležitou roli: „*Potom jsme za nimi i často jeli domů, protože tam se často ukáže, protože člověk se chová jinak při pohovoru v televizi, a to domácí prostředí prozradí, jak se chová doopravdy, jak to tam má a tak.*“ (R2). Finální výběr poté řešil tým složený z kreativní producentky, šéfdramaturgyně a ředitele obsahu. V první řadě bylo znát, že jsou účastníci poměrně různorodí a mají různé příběhy. Tento výběr vysvětluje i šéfdramaturgyně pořadu: „*K tomu finálnímu počtu se dostáváme tak, abychom tam měli chlapy, ženské, různý věk, rodina, zdravotní problémy, a právě ty příběhy, aby se nám nedablovaly.*“ (R1).

4.1.1. Kritéria výběru účastníka pořadu

Při pozorování castingu bylo zaznamenatelné, že se tvůrci velmi soustředili na zdravotní stav a historii hubnutí. Lidé, kteří na castingu mluvili o zdravotních problémech, které mohou blokovat hubnutí, častěji neprošli do dalšího výběru, nebo rovnou nebyli vybráni. To upřesňuje i kreativní producentka: „*Vyhýbali jsme se lidem, kteří jsou na antidepresivech nebo takových věcech, o kterých vím, že to blokují to hubnutí.*“ (R2). Zároveň lidé, kteří opakovaně zkoušeli hubnout,

například i drastickým způsobem, také častěji nebyli vybráni: „*Ti, kteří to sto padesátkrát zkoušeli, tak že už jim to jde pomaleji a že ty různé léky, které berou, tak ty stopují, některé věci jsme prostě věděli, my jsme to pak dali ještě těm odborníkům.*“ (R2). V první řadě bylo možné vidět pouze jednu epizodu s morbidně obézním účastníkem, a i u tohoto výběru proběhla diskuze ohledně lékařských výsledků dané účastnice, přestože původní myšlenky pořadu byla mít pořad složený pouze z morbidně obézních účastníků: „*Já jsem pak zjistila, že jakmile má někdo nad těch 140–150 kilo, tak je to celkem problém, ale já jsem to měla trochu zkreslené tím, že já jsem na tom Slovensku měla chlapíka, ten měl 220 kilo, a on nám shodil asi 80 kilo za půl roku a do teď vlastně hubne. U té Kristýny, tam jsme si říkali, to může být bomba, ta může krásně zhubnout, anebo to prostě bude ten díl, kde jako nezhubne, ale bude to strašně dobrý díl.*“ (R2). U ostatních účastníků kreativní producentka zdůrazňuje, že jejich výběr byl zodpovědný především v oblasti toho, že měli šanci opravdu zhubnout.

Dalším kritériem byla motivace u účastníka. Ve dvou epizodách účastník nepodával přihlášku sám, ale udělal to za něj příbuzný. Ani u jedné z těchto účastnic proměna nebyla příliš úspěšná. To vnímá redaktorka pořadu jako překážku: „*Že do toho ten člověk jde z donucení, že ho tam někdo jiný donutil, to už víme, že to s ním bude těžké. (...) To je zbytečné tam mít takového člověka.*“ (R5). Přesto byly dvě epizody s takovým účastníkem natočeny a nabídla se otázka, proč tomu tak bylo. Redaktorka pořadu upřesnila, že to byl risk: „*Já ze své praxe vím, že pokud ten do toho nejde sám a není sám odhodlaný s tím něco dělat, tak to většinou jde na tom poznat a většinou to není moc úspěšné oproti tomu, když se ten člověk sám přihlásí, sám udělá ten krok a sám se rozhodne, že do toho půjde.*“ (R5). Důležitost motivace potvrdila i kreativní producentka.

Na castinzích byli úspěšnější lidé, kteří měli zajímavý příběh, který televize může vyprávět – například soužití učitelky a jejího bývalého žáka, práce v sociálním zařízení, nebo když účastník dokázal vyprávět o svém tragickém dětství. Různorodost příběhů byla i v první řadě pořadu, kdy byly náměty příběhu například maminka dvojčat, utlačovaná žena, sportovec více duší než tělem nebo vztah „vykrmováčky a otesánka“. Důležitost potvrzuje většina respondentů z kreativního týmu, například pro kreativní producentku byl při výběru důležitý potenciál příběhu. Při castinzích byly často delší setkání s lidmi, kteří dokázali vyprávět i o obyčejných

věcech: „Už v podstatě jejich cesta na ten casting, jak vyprávějí, jak zabloudili a tak, tak já vidím, jak vyprávějí o tom, co prožívají, koho si s sebou přivezli, kdo je podporuje, proč se přihlásili, hned třeba začne ta slečna popisovat, jak tu přihlášku posílala a teď to rozvádí, je taková komunikativní.“ (R2). Účastníci první řady i kandidáti na druhou řadu měli často již rodiny nebo byli ve středním věku, velmi málo se objevil někdo mladší. Nikdo takový ani nebyl vybrán do první řady, což přiblížila šéfdramaturgyně: „Samozřejmě nemůže to být 18letý člověk nikdy, protože ten vám nemá co říct, měl by to být člověk obklopený tou rodinou nebo přáteli, abyste tam měla vlastně ten příběh.“ (R1). Příběh dle šéfdramaturgyně často odkryje již otázka na nejhorší den v životě, která indikovala zajímavý příběh pro reality show. Zároveň tvůrci i dle obsahů první řady nevyhledávali skandální příběhy, což potvrzuje i redaktorka, která se soustředila především na zajímavost daného příběhu: „Když je to třeba obézní žena a člověk vidí, že když zhubne, tak z ní bude kočka a úplně někdo jiný, tak to je také zajímavé.“ (R5). Ohled bral tvůrčí tým i na možné kompromitující materiály, které by mohly být později odhaleny po odvysílání, například erotické fotografie nebo zatčení.

Ve většině příběhů z první řady je pro účastníka velmi důležitá podpora rodiny a přátel. To bylo i pravděpodobně jedním z kritérií, což potvrdila i kreativní producentka: „Za mě určitě musí mít kolem sebe nějakou rodinu, nějaké blízké, kteří to s ním budou absolvovat a budou spolupracovat.“ (R2). Při castingu častěji tým nevybral účastníka, který kolem sebe neměl podporu nejbližšího okolí nebo rodiny (například u jednoho z castingů byl velmi zajímavý příběh i práce, avšak příbuzní odmítli jít na kameru). V jednom případě na castingu vznikla situace, kdy manžel odmítl jít na kameru z důvodu, že ho proměna manželky nezajímá a že je to její věc. V ten moment se scénáristka pořadu snažila o motivaci manžela k podpoře manželky v pořadu. Měla zkušenosti již z tzv. „zповědnice“ z pořadu VyVolení. Důležitost podpory interpretuje i kameraman, který vnímá oporu rodiny a to, že šli do pořadu společně s účastníkem jako stěžejní bod: „Když řeknou, že před kameru nejdou, tak tím sráží sebevědomí toho člověka, který se snaží hubnout a trochu mu tím hází klacky pod nohy, no.“ (R3). Zároveň bylo důležité i to, aby byl účastník „člověk, kterého má ta kamera ráda“ (R1). Účastník musel do kamery vyprávět i například to, co celý den jedl a zároveň to nesmělo být nudné pro diváka. Tyto záběry bylo možné pozorovat jako vložky v téměř každé epizodě.

Pro tvůrce bylo natáčení náročné, protože byli účastníkům k dispozici po celou dobu. I při castinzích dávali obvykle i na svůj osobní pocit z daného kandidáta. V rozhovorech se opakovalo, že účastník „musí zaujmout“ nebo „je spontánní“. Účastnice v první řadě v rozhovoru hovořila o tom, že tvůrčí tým byl po celé natáčení velkou oporou. Nabízela se otázka, jak fungují vztahy mezi tvůrci a účastníky během natáčení. Dle šéfdramaturgyně nelze natočit dobrou reality bez napojení tvůrčího týmu na účastníky: „*Vždycky jste s nimi nějak propojená. Bez toho to nenatočíte. Dobrý pořad bez toho natočit ani nejde. Ti lidé vám nesmí být jedno.*“ (R1). To potvrdila i scénáristka, která byla v úzkém kontaktu s účastníky po celou dobu proměny i po ní: „*Já jsem byla taková mediátor, že jsem musela vyladit ty vztahy s tou televizí, když už někteří říkali, že na to kašlou, tak jsem říkala, že je musíme nějak pochválit, že potřebují nějaký impuls, protože o nás dlouho neslyšeli.*“ (R6).

4.2. Tvorba pořadu Tlouštíci

Při rozhovoru s šéfdramaturgyní jsem narazila na srovnání obsahu komerčních televizí. Dle respondentky se vzhledem k jejím zkušenostem s developmentem nových pořadů dá rozdělit obsah komerčních televizí v České republice na pořady s kontroverzním a méně kontroverzním či nekontroverzním obsahem. Z této myšlenky dle respondentky vycházela i tvorba pořadu Tlouštíci.

Dle šéfdramaturgyně byl důležitým prvkem tvorby pořadu to, že formát Tlouštíků nebyl licencovaný, což mu zajistilo větší volnost při tvorbě oproti jiným projektům, které mají komerční televize. Odlišné je to především v tom, jak říká šéfdramaturgyně pořadu, že „u formátů, které jsou licencované, vám tu kostru ukážou a řeknou takhle to stavte, my to máme vyzkoušené.“ (R1) Na finální podobě narativu pořadu se z velké části podílela i kreativní producentka (R2), která deklarovala své předchozí zkušenosti, které jí dávaly jistotu v tom, jak vytvořit funkční kostru pořadu a díky kterým měla dostatek zkušeností a vědomostí. Zkušenosti demonstrovala například na spolupráci na pořadu *Reštart* (formát byl vysílán v roce 2019 na TV Joj, pořadem provázeli odborníci, kteří se snažili změnit život lidem v psychické i fyzické rovině³⁵).

Počáteční myšlenka tvorby Tlouštíků

Šéfdramaturgyně pořadu v rozhovoru řekla, že zájem diváků vyvolalo i jeho atraktivní téma a celkový zájem o lifestyleový pořad: „Na jedné straně jsme chtěli dělat pořad, který bychom mohli prezentovat jako rady na lepší život. Z výzkumů jsme věděli, že naši diváci chtějí lifestyleový pořad, chtějí vědět, jak lépe jíst a celkově žít. Zároveň chtějí vědět, jaký je život obézních lidí“ (R1). Dle kreativní producentky byl zásadním bodem pro tvorbu Tlouštíků výběr účastníků. Zároveň to však neměl být pouze pořad o hubnutí a o tom, jak začít znovu. Kreativní režisérka k tomuto řekla, že než pořad začal, tak „jsme si řekli, že uděláme casting a když budeme mít tlusté, tak uděláme pořad, protože ten už se hodně odvíjí od toho, co najdeme za lidi“ (R2). Výběr účastníků úzce souvisí i s tím, jak se příběh vyvíjel.

³⁵ O show | *Reštart* | JOJ.sk | Stránka, ktorá sa dá pozerat'!. JOJ.sk | Stránka, ktorá sa dá pozerat'! [online]. 2019 Slovenská produkčná, a.s. Dostupné z: <https://www.joj.sk/restart/o-show> [cit. 29.03.2021].

Hlavní kameraman říká, že to „není hraná tvorba, kde víte, co máte natočené a že to seskládáte do sebe. Musíte tvořit příběh z toho, co se natočilo“ (R3). Zároveň zdůrazňuje, že ačkoliv kostru pořadu měli, vždy záleželo na daném konkrétním účastníkovi a na tom, co se s ním natočí. Žádný díl tedy nebyl identický a nedalo se spoléhat na to, jaký materiál bude natočen.

Principem pořadu bylo dle šéfdramaturgyně a kreativní producentky především pomoci lidem na dlouhé cestě v boji s obezitou, ukázat jejich příběh, motivaci a cestu, jak si šli za svým cílem. Dle respondentek tomu mělo pomoci i etické a citlivé zacházení s tématem obezity a těla, což zmínila i scénáristka – redaktorka pořadu, která v rozhovoru řekla, že „my těm lidem nikdy neubližujeme nebo netaháme tam nějaké bahno, špínu, nenutíme je, aby vytahovali špinavé prádlo na veřejnost, takže si myslím, že v tomhle mám čisté svědomí“ (R6). Podobně se k tomu vyjádřila právě i kreativní producentka: „My jsme to dělali tak, abychom jim pomohlo, aby k tomu došli, protože tam by bylo strašně jednoduché jim házet klacky pod nohy, ale to fakt nebylo třeba“ (R2).

Tenze při tvorbě názvu pořadu

Při rozhovorech s respondenty jsme narazili na téma tvorby názvu pořadu – Tloušťíci. Při zkoumání, jak byl tento název vnímán, vyplynulo několik různých názorů. Existovala zde určitá tenze a oscilace mezi extrémy, kdy se s obezitou zároveň zacházelo jako s velmi citlivým tématem a na druhé straně byla prvotní myšlenka „potřebujeme tlusté“. Dle informací od kreativní producentky například název velmi špatně nesla koučka, která v pořadu figurovala jako rozvojová a psychická podpora pro účastníky s tím, že je dehonestující. „Mně se ten název třeba líbí, přijde mi, že je to správně pojmenované, když právě ty Tloušťíky ukážeme tak, že už právě tlustí nejsou. Je to pojmenované tak, jak to je, proto jsme tam vlastně hodně zohledňovali ten zdravotní stav a tak. Aby to lidé nebrali jenom tak, že se nevejdou do džínů, ale že je to fakt velký problém být takhle dlouho tlustí“ (R2). S tím se shodovalo i vyjádření hlavního kameramana, který název pořadu vnímá jako odlehčený, avšak ne urážející. Nuance mezi názvem a vztahem k tělu vnímaly i redaktorky pořadu, kdy jedna z nich říkala, že názvu bylo vícero. Tento může znít pro člověka, který trpí obezitou, hanlivě, a navíc účastníci se o názvu pořadu

dozvěděli až v průběhu natáčení. „Mně se třeba strašně nelíbila znělka Tlouštíků, tu jsme teda nedělali my. To právě mě přišlo, že člověk takhle vidí ty Tlouštíky, jak tam jsou ti lidé, mají tu čelenku, blbě to vypadá, snaží se nějak hýbat, cpe se, to mi přesně přijde tak, že takhle jsme se ten pořad neměli, ale na to jsme neměli samozřejmě vliv.“ (R6).



Obrázek č. 4, Zdroj: iprima.cz, Grafika znělky pořadu Tlouštíci

Účastnice, se kterou jsem hovořila pro účely této diplomové práce, měla pocity z názvu proměnlivé. Nejprve jí to zarazilo a vnímala to i u ostatních účastníků: „Po pár dnech jsem o tom ale přemýšlela, musela jsem si to rozebrat v sobě, no, jsem tlouštíček, nicméně v té době jsem si už procházela tou velkou změnou a řekla jsem si, že mě to ani nemůže urazit. (...) Nikdo mě nikdy nenazval tlouštíčkem. Nikdo mě s tím neurazil, naopak. Tlouštíček nebyla urážka“ (R9).

4.2.1. Tvůrčí tým v kontextu reality show

Při rozhovoru s tvůrci jsem se vždy ptala na jejich pracovní zkušenosti s tvorbou reality tv pořadů. Většina z nich deklarovala dlouholeté zkušenosti a společnou práci na projektech, které se vysílaly v minulosti (například VyVolení, Prostřeno, Hledá se táta a máma, Superchlapi nebo O pár let mladší). Zároveň zdůrazňovali, že tvůrci často pracují jako externisté a jejich pozice při tvorbě pořadů se střídají: „Projdete si tou televizí, tou výrobou tak že se dostanete k té profesi,

kteřá vás vlastně nejvíce baví“ (R4). Zároveň při otázce na vzdělání respondenti odpovídali, že mají vzdělání mimo obor například redaktorka – scénářiřtka řiká, že „u mě by se dalo hovořit o tom, že reality show vedla ke štěstí“ (R6). Všichni respondenti měli předchozí pracovní zkušenost s formátem reality tv, pro některé to byla první zkušenost s pořadem o hubnutí. Náhled respondentů na hodnotu reality show ve vysílání se u respondentů podobal. Hlavní kameraman popisoval práci na reality formátech tak, že jsou to dobře využitě prostředky televize, které mohou pomoci v životě danému účastníkovi. Vizážiřtka, která pracovala i na dalších pořadech, které můžeme zařadit do makeover reality show, řiká, že „ty proměny mě hodně baví, protože mě jako baví líčit ty ženské, protože si většinou nevěří. A vždycky přijdou a ony si myslí, že opravdu jako nejsou hezké. A já je nalíčím a ony jé, já jsem ale krásná.“ (R7).

Nikdo z tvůrčího týmu nepřisuzoval reality show horší postavení v rámci srovnání s jinými žánry. Reality show zařazovali často jako stejně hodnotný formát jako ostatní formáty, nebo jej klasifikovali jako specifický žánr („vypovídající o lidech“), který nelze hodnotit, případně upozorňovali na dané zpracování, které to může ovlivnit. Hlavní kameraman vnímá reality show jako pomocnou ruku pro účastníka: „Jsou to věci, kdy se těm lidem snažíte pomoci, ať už je to přímá pomoc, jako jsou třeba ti Tlouřtíci, kdy jim nějakým způsobem změníte pohled na život a ten život jim celkově přeorganizujete k lepšímu, nebo je to Jak se staví sen, kdy jim dáte nějakou fyzickou věc, kterou jim zlepšíte život. Může to být i to Prostřeno, kde se zase jedná o finanční pomoc. (...) Vesměs to má podle mě přínos pro lidi a tím pádem i pro mě, že dělám něco, co pomáhá ostatním. Neřikám, že je to pomoc na úrovni třeba zdravotníků, policistů, hasičů, to asi určitě ne, ale že pořád je někdo, kdo na ty lidi hodně myslí a je schopný jim pomoct.“ (R3). Zásadní byl dle něj pozitivní přínos pořadu. Pro šéfdramaturgyni pořadu bylo důležité to, aby sociální experiment, kterým jsou i Tlouřtíci, byl v etické rovině. Zároveň se šéfdramaturgyně vrací ke zpracování: „Myslím si, že není reality show jako reality, ale myslím si, že lidé to vnímají tak, že reality show je negativní.“ (R1).

Tvůrcům byla též položena otázka, zda by se podobné proměny v reality show zúčastnili oni sami. Od všech tvůrců zaznělo poměrně rázné ne, a to z několika různých důvodů. Kreativní producentka se k této otázce vyjádřila negativně především z profesního hlediska: „Určitě ne, ale myslím si, že je to především z toho

důvodu, že by to se mnou v podstatě bylo nenatočitelné, protože bych přemýšlela jako tvůrce, a ne jako respondent.“ (R2). Podobně pak reagovala i vizážistka pořadu s tím, že by jí to, že ji uvidí celý národ, nikdy nestálo za to, co mohou účastníci získat: „Ti lidé jsou ve finále rádi, že to mají zadarmo, takže do toho jdou. Ale to by mi za to nikdy nestálo.“ (R7). Redaktorka / scénáristka se také vyjádřila negativně, a to z důvodu, že přestože nemá co skrývat, tak „se mi nechce úplně vystavovat na to pomyslné televizní výsluní.“ (R6). I druhá redaktorka mi sdělila, že především nemá důvod stát před kamerou, protože nemá co získat. Ani stříhač s hlavním kameramanem neměli kladný vztah k vlastnímu účinkování v televizním pořadu. Hlavní kameraman zdůraznil, že přestože sám sebe nepovažuje za stydlivého člověka, do pořadu by se nepřihlásil. Tvůrci se shodovali na tom, že tím, že pořad vytvářejí a v televizním prostředí pracují a znají zákulisí, tak by sami nechtěli být na místě účastníka.

Přestože sami tvůrci by do pořadu nešli, odpověď na otázku, zda by to doporučili někomu dalšímu, nebyla jednomyslná. Hlavní kameraman zdůraznil rovinu nespokojenosti s obezitou, pokud by viděl, že ten člověk je nespokojený a trápí se vlastní obezitou, pak by mu účast v takovém pořadu poradil, ale sám od sebe, bez volání o pomoc od toho dotyčného, by to nedoporučil. Pokud by šlo o přátele, nedoporučili by jim účasti ani respondenti R1, R4 a R6. Mezi některé důvody, proč by účast v pořadu nedoporučili, bylo například to, že je pořad stále, i přes to, že pomáhá, zásahem do soukromí, ale poté také to, že k takovému rozhodnutí člověk musí dospět sám a převzít odpovědnost sám za sebe, aniž by mu to někdo doporučoval, případně že „bych mu raději dala kontakt na ty doktory a řekla mu, prosím tě, místo tohohle si raději zaplat' tohle a pomůže ti to úplně stejně. (...) Ta idea toho pořadu byla, že my chceme těm lidem poradit a pomoci, že i když mají takový problém leta, tak je řešitelný.“ (R1). Naopak respondenti R5 a R7 se vyjádřili na tuto otázku kladně. „Jako jo, já bych to určitě poradila, ono to bylo super, navíc tam měli tu Janku, tu mentální koučku, ta je vždycky strašně nakopla, já si myslím, že ta Janka tam byla občas víc než ten Lukáš nebo ta Sandra, kteří jim řekli ty jídelničky, fakt to bylo v tom, v té hlavě.“ (R7) Vizážistka k tomu dodává, že by neměla problém oslovit i cizího člověka, oproti respondentce R5, která by sice doporučila, ale ne cizímu člověku, protože by to pravděpodobně nepřijal dobře. Zároveň ale ocenila odborníky a zdůraznila jejich vědomosti, které mohou lidem

skutečně pomoci.

4.2.2. Výběr odborníků

Jedna z nejtěžších částí tvorby pořadu byl podle kreativní producentky výběr odborníků. Pořad měl za cíl oprostít se od fenoménu *Jste to, co jíte*. Respondentka R2 mi potvrdila, že po dobu zhruba třech měsíců vybírala odborníky skrze různé časopisy o dietách, servery a jiné platformy, kde zjišťovala, kdo by byl pro tento pořad vhodný. Ve výsledku bylo vybíráno mezi desítkami různých odborníků (dle slov respondentky R2 viděla téměř padesát různých doktorů, trenérů a jiných odborníků) a trvalo velmi dlouho, než byli nalezeni vhodní odborníci pro tento typ pořadu. V pořadu figurovala koučka Janka Chudlíková: „*Janka byla přesně to, co se mi líbilo, takové to, že to říká srozumitelně, že vypadá dobře na kameru, že je starší, budou jít o věřit, jo.*“ (R2).

Lékaře, profesora Teplana, který s účastníky řešil jejich zdravotní stav, měl pořad zajištěného prostřednictvím spolupráce se společností *Cambridge*.

Na doporučení jednoho z trenérů, který měl v některých dílech na starosti cvičení u účastníků, byl vybrán do pořadu jako odborník na jídelníček a částečně i cvičení Lukáš Roubík, zakladatel *Institutu moderní výživy*. „*Lukáše, toho, když jsem viděla, tak jsem si říkala, jo, to je on. A právě jsem se bála, aby mi to prošlo na Primě, protože on vypadá hodně jako takový fitnessák, ale měl ty informace a fakt to dokázal vysvětlit.*“ (R2). Do pořadu tým hledal především odborníky, kteří umí dobře mluvit na kameru a budou pro účastníky poskytovat srozumitelné informace. Dle respondentky R5 je i toto základem úspěchu pořadu: „*Pokud mají lidem co říct, mají ty informace, tak to také může být úspěšné.*“ (R5). Účastnice pořadu mi v rozhovoru potvrdila, že ona byla s výběrem účastníků velmi spokojená: „*Všichni byli úžasní, celý úžasný tým, který nám fandil. Já jsem si to říkala celou dobu, protože k nám samozřejmě jezdili i nutriční specialisté a jeden vedle druhého mě posouvali dále, byli neskuteční.*“ (R9).

4.2.3. Odlišnost Tloušťíků na trhu reality show v České republice

Jeden z aspektů, který byl probírán během rozhovorů s tvůrčím týmem, bylo i to, co by na daném projektu změnili, případně v čem pro ně byl jiný a zajímavý. „*Mně se třeba na těch Tloušťících jako projektu hrozně líbilo to, že to byl v zásadě časosběrný dokument. Nebylo to nic, co se v pondělí přijede natočit a v neděli je hotový díl. V tomhle bylo to natáčení strašně zajímavé a myslím, že jinou takovou reality show jsem asi neviděl.*“ (R3). Respondent R3 též zmiňoval dlouhodobou proměnu, kdy bylo velmi zajímavé vidět, jak se daný účastník mění. Příběh této proměny se neděl pomocí žádného pevného scénáře a lidé před kamerou nebyli profesionálové, což zajišťuje to, že se chovají přirozeně. Při natáčení musel respondent R3 předpovídat všechny možné situace, které se mohly stát. Respondentka R5 říká, že právě to, že není pevně daný scénář, zajišťuje individualitu každého dílu, který se řídí podle toho, jaká je reálná situace u daného účastníka. Velmi zajímavý by podle respondenta R4 byl návrat k účastníkům například po jednom roce, aby divák viděl, jak vypadají účastníci rok od skončení natáčení, a zda dokázali udržet cestu, kterou jim pomohli nasměrovat v pořadu Tloušťíci.

Respondentka R7 poukázala v rozhovoru na to, že „*všechny ty pořady mají společné to, že ti lidé do toho jsou a myslí si, že jim to jako změni život.*“ (R7). Otevírá též téma toho, že většina účastníků potřebovala ke své proměně pomoc v oblasti psychiky, aby vůbec mohli zhubnout. Ta byla z části v pořadu Tloušťíci nabídnuta pomocí koučky Janky Chudlíkové.

Jak jsem již zmínila výše, jeden z cílů pořadu byl dle kreativní producentky odlišit se od známého fenoménu *Jste to, co jíte*, který byl propagován lákavým heslem „unikátní recept na zdravý životní styl“. Účastníci procházeli tříměsíční proměnou pod dohledem doktorky Kateřiny Cajthamlové a výživového speciality Petra Havlíčka.³⁶ Právě délka proměny byla dle kreativní producentky důležitým rozdílem mezi těmito pořady. Dle respondentky se pořad snažil odlišit i výběrem jiných odborníků a moderním způsobem natáčení pořadu: „*Jste to, co jíte, jo. To byl takový fenomén a já jsem si uvědomila, že je to strašně těžké to udělat jinak. A*

³⁶ O pořadu – *Jste to, co jíte* (2006-2012) | Prima. Prima | iPrima [online]. Copyright © FTV Prima spol. s.r.o. [cit. 28.04.2021]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/jste-co-jite-2006-2012/o-poradu>

myslím, že to bylo dobré tím, že jsme měli úplně jiné ty odborníky, jinak jsme to točili, že si po tom nikdo nezoufal a nevzpomněl“ (R2).

4.2.4. Vyznění pořadu Tloušťící a odezvy diváků

V návaznosti na otázky ohledně tvorby vyvstaly otázky, jak jsou tvůrci celkově spokojeni s tím, jaké je konečné vyznění tohoto pořadu. *„No, já jsem s tím byla spokojená. Já si myslím, že to, co jsme chtěli na začátku, jako pojmut to moderně a jinak než to, jak to bylo, protože to bylo strašně těžké se vymanit z toho. Jste to, co jíte, jo. To byl takový fenomén a já jsem si uvědomila, že je to strašně těžké to udělat jinak. A myslím, že to bylo dobré tím, že jsme měli úplně jiné ty odborníky, jinak jsme to točili, že si po tom nikdo nezoufal a nevzpomněl. Jako já jsem byla spokojená jako jak to vypadalo ty díly, mě to bavilo, myslím, že se to podařilo.“ (R2).* Respondentka R2 dodává, že od pořadu si slibovala jako bonus i to, že lidé podle něj začnou hubnout. Respondentka R6 sledovala přímo skupinu založenou na podporu účastníků na sociální síti Facebook pod stejným názvem – Tloušťící – a vnímala, že reakce diváků byly pozitivní a vnímali to jako rady, se kterými mohou začít též hubnout. Respondent R3 byl celkově spokojený s tím, že to nebyla klasická reality show na pokračování, ale jako geniální tah označuje to, že diváci vidí celý příběh účastníka ve stopáži padesáti minut jednoho dílu. Zároveň si myslí, že velký přínos pro diváky byly i informace o receptech, potravinách a také to, že ačkoliv měl daný účastník nějakou krizi, přesto dokázal zhubnout. *„Určitě si myslím, že diváci z toho měli přínos ten, největší, že když se člověk do něčeho zakousne a jde si za tím, tak to jde.“ (R3).*

Pořad Tloušťící se dle respondentky R7 uchytil i v odborných kruzích výživových poradců. *„Mám tedy nejlepší kamarádku, která je výživová poradkyně, a ta to prostě jako strašně ocenila, ten přínos Lukáše a Sandry, ten přínos těm Tloušťíkům, prostě říkala, že takhle by to mělo vypadat. Ne chodit si podvazovat žaludek, ne chodit si dělat bandáže žaludku a takhle, ale osvojit si tohle. Takže myslím, že ten její okruh, se kterými se bavím, ti výživoví poradci, ti tento pořad strašně ocenili.“ (R7).*

Respondentka R1 byla s konečným vyzněním velmi spokojena, a zároveň to

potvrdila i tím, že měli velmi málo špatných odezev, což se dle jejích slov u takových typů pořadu stává zřídka. *„Je to takhle správně, jak to je, což se tou sledovaností a tím přijetím v publiku vlastně potvrdilo, že takhle jak to je, tak je to správně.“* (R1). Během rozhovoru dodala, že specialisté na sociální síti FTV Prima do dnes posílají kontakty na odborníky lidem, kteří mají zájem o hubnutí a změnu životního stylu.

Respondentka R5 viděla přínos i pro lidi, kteří se nemají odvahu přihlásit, protože získají znalosti a přijdou na věci, které předtím nevěděli, a může to pro ně být impuls, aby změnilí svůj životní styl. V zásadě neslyšela na tento pořad negativní ohlasy: *„Je to i z reakcí okolí, které na to mám nebo lidí, kteří se na to dívali, moje máma a tak, tak oni si z toho brali ty rady a pustili se do toho také. Takže v tomhle určitě inspirace pro ně.“* (R5). O hubnutí je dle ní zajímavých tolik informací, že by musel být pořad delší, aby se jich tam vešlo více. Ocenila i práci odborníků, se kterými by se pustila i do druhé řady. *„V zásadě si myslím, že ta kostra, ten must, byl fajn. Zásadní změny bych tam nedělala.“* (R5).

4.3. Cesta za štěstím

Proměna účastníka v pořadu Tloušťici trvala osm měsíců a dala by se definovat v několika rovinách. Kromě fyzické proměny prošli účastníci i proměnou psychickou či sociální: *„Změny plus minus kila, nějaké změny chování, oblečení, nějaké takové věci a všechny ty lidi se snažíme dostat do toho, jak si sami představovali sebe, že budou. To je vlastně ta změna k lepšímu, my je hrneme k tomu lepšímu a vyprávíme, co vlastně zažívají.“* (R2). Kreativní producentka v rozhovoru zdůrazňovala, že příběh o proměně musí být uvěřitelný, a to i se všemi krizemi, které účastníky během natáčení potkávaly. Hubnutí dle ní není snadná záležitost a je přirozené, že i v pořadu byly zvýrazněny některé výkyvy nálad. V pořadu to můžeme sledovat například u účastníka v epizodě č. 4 (epizoda 04, čas 22:00–22:11), kde můžeme sledovat psychické uzavření před odborníky a také špatné snášení kritiky v momentě, kdy se účastníkovi nedařilo: *„On tam nějaké krize měl, no. Ten vztek a tak, stejně tam ta situace byla, kdy u té lednice odmítl a tak, no. Ale i tak, u všech to bylo, protože to hubnutí prostě není snadné (...).“* (R2). Přesto v obsahu epizod divák neviděl skandální scény nebo záběry, což vysvětluje i střihač, který se podílel v závěru i na režii. Dle něj jakékoliv kompromitující záběry nemají s hubnutím nic společného a do pořadu dle něj nepatřily: *„To jsou většinou témata, které do pořadu nepatří, i když by byla kontroverzní, kdybychom je vytrhli z kontextu a někde to zveřejnili, ale vlastně v rámci toho pořadu to nefunguje a nic by mu to nedalo, takže vlastně to by bylo čistě zneužití toho, že ten člověk se třeba rozpovídá o názorech na rasy a bylo by to strašně hezky zneužitelné, vytrhnout to z kontextu a někde použít, ale vlastně do pořadu to nepatří a nesouvisí to.“* (R4).

Esencí 2. epizody je neustálé slibování od účastníka, že již skutečně začne svou proměnu brát vážně a zároveň začne hubnout (epizoda 02, čas 21:50–22:49). *„Byl to vtipálek, zároveň byl zajímavý vztah s jeho partnerkou, zároveň jeho povaha, protože on byl takový člověk, který slíbí cokoli, ale má problém dodržet cokoli. Je to zajímavý člověk, který vás dokáže přesvědčit, že on to všechno udělá, všechno dokáže, všechno slíbí, ale ve chvíli, kdy se za vámi zavřou dveře, tak on jde do té lednice pro ten salám“* (R4). Respondentka R2 k tomuto dodala, že právě účastník v epizodě č. 2 mohl mít postavu v normě, kdyby tajně nechodil ujídat

do lednice uzzeniny. Dokreslena byla tato situace ve scéně, kdy účastník skutečně tajně jedl párky (epizoda 02, čas 20:20–20:22). „*U toho Oty to byly neustálé sliby, ty hecy „Já to dám, já vyjdu na ten Lovoš“, to bylo od začátku „Já zhubnu strašně hodně, já se prostě hecnu“, a pak takové ty jeho propady. Prostě ukázat to na tom soužití s tou manželkou, jednak tady na těch věčných propadech, sázkách, vzdávání to.*“ (R6)

Pro tvůrce bylo na tvorbě cesty za proměnou těžké i to, že nemohli ovlivnit linii, pouze případnou pomocí v podobě podpory, zařízení aktivit aj. Zájemem tvůrčího týmu bylo, aby účastníci skutečně zhubli: „*Statisticky nám to tak nějak vyšlo, že dva zhubli, dvěma se nedařilo, dvěma hodně a dva byli průměrní.*“ (R2). Často překážkou v hubnutí ale nebylo jen jídlo, ale například stres v životě či zdravotní problémy, které můžeme vidět například v epizodě č. 3, kdy je účastníci zjištěn speciální typ obezity (epizoda 03, čas 27:25–29:40).

V každé epizodě tvůrci vykreslovali osobnost daného účastníka. Kromě již zmíněné epizody č. 2, kde byly účastníkovou největší překážkou neustálé nesplněné sliby, se například epizoda č. 5 soustředí na výmluvy, které účastník používá. „*No, ale my jsme vlastně u té Kristýny, tam to bylo důležité, tam jsme museli vykreslit ty její překážky. Ona byla o výmluvách, ukázat to, že ona má neustále výmluvy, ať se to týká cvičení, ať se to týká jídla, všeho, neustále výmluvy. Ukázat to, že ona si na všechno najde výmluvu. Ona nemůže do fitka, protože je to daleko. Vykreslit to, takže naplánovat, že ukážeme tu její cestu do fitka, že jezdí taxíkem. Tam bylo důležité v tom námětu, aby se člověk vykreslil, takže Kristýna, výmluvy. Neustálé překážky, nejde to, nemůžu cvičit, nemám boty, nemůžu si koupit boty, protože nemám peníze. Nemůžu chodit cvičit, protože to je daleko. Překopali koleje, nemůžu na trénink, prostě neustálé výmluvy*“ (R6). Důležitou součástí jeho proměny bylo i vykreslení situace, ve které si daný účastník nachází a jeho charakteru: „*U té reality show si člověk vytvoří ten příběh toho člověka, ukázat, jaký ten člověk doopravdy je, o čem to je. Tak, abychom v těch námětech dokázali vykreslit toho člověka, ten jeho problém a co za tím stojí, abychom vykreslili tu jeho postavu, a to nemyslím fyzicky, ale charakter.*“ (R6).

4.3.1. Fyzická proměna účastníka

V každé epizodě bylo z obsahu zřejmé, že účastník procházel proměnami v několika rovinách, ve kterých ho předtím obezita omezovala – v běžném životě, v aktivním životě a sportu, v intimním životě i například v oblékání, a především ovlivňovala jeho zdraví. Kapitola se zabývá konkrétními okamžiky v pořadu, ve kterých se dané proměny formovaly.

4.3.1.1. Obezita jako faktor omezující běžný život

Z obsahu jednotlivých dílů pořadu *Tloušťáci* lze vyčíst, že obezita ovlivňovala i běžný život účastníků. Již při pozorování castingů pro druhou řadu bylo zaznamenáno, že někteří účastníci před tím, než si sedli před kameru, tak kontrolovali, zda se na židli vejdou, a občas měli někteří z nich i poznámku, že „určitě ne“, ošivali se často i při rozhovoru a někteří se necítili komfortně při focení. To mi potvrdila v rozhovoru i kreativní producentka: *„Řešili to při každé příležitosti, už když přišli na ten casting, tak člověk jim vlastně viděl do hlavy, že to řeší, jestli se vejdou do dveří, jestli se vejdou na tu židli, jak v tom vypadají.“* (R2). Tuto skutečnost bylo možné pozorovat i během natáčení druhé řady tohoto pořadu. Při obvyklých činnostech se účastníci necítili komfortně, například jedna z účastnic se bála dosednout na židli, protože měla pocit, že ji neudrží (Praha, natáčení 2. řady, 18. 04. 2021, 12:25).

V tomto ohledu byl i na castingu zmíněno další omezení, které se týká obezity – jedna z účastnic castingu se svěřila, že kvůli obezitě nemůže ani na dovolenou, protože by musela kupovat v letadle dvě sedadla. (Praha, casting 18. 07. 2021, 9:15)

Doprava obecně může být pro obézního člověka problematická, což můžeme vidět v epizodě č. 1, kde se účastnice musela kvůli obezitě vzdát svého zájmu – motorkářství. Účastnice popisovala, že jí obezita stěžovala život ve všech aktivitách (epizoda 01, čas 2:20–3:00). Právě záběry nebo zdůraznění toho, jak jsou běžné aktivity pro obézního člověka náročné, musel vstřebat i kameraman: *„Markéta, řekla redaktorce na kameru, že když je tlustá, je pro ni obtížné řídit auto, není jí to pohodlné. Tuto informaci já vstřebám a protože vím, že je to výpověď, kdy je člověk*

jenom na tom záběru, tak když skončí ta výpověď s tou Markétou, tak řeknu kameramanovi, ať s ní jde jezdit kolem baráku v autě, protože vím, že stříhač potřebuje přesně tento záběr, kdy ona o tom mluví, tak aby to bylo právě znázorněno, že je to pro ni složité.“ (R3). Dle kameramana ale záběry musely být především autentické, především ty ilustrační. Zároveň museli mít v pořadu návaznost: „Vždycky se musí držet těch cílů, aby se ten divák dozvěděl, zda to dopadlo nebo zda se to povedlo nebo ne.“ U epizody č. 1 si účastnice přála znovu sednout na motorku a vrátit se ke svému koníčku. Tuto návaznost bylo možné sledovat zhruba v polovině dílu, kdy si dokázala zapnout znovu motorkářskou bundu (epizoda 01, čas 26:20–27:01). Motorku můžeme vnímat zároveň jako koníček i jako dopravní prostředek. Obezita účastníka omezovala v obojím. Objevit se to může i u sportů, které vyžadují fyzickou výkonnost: „To znamená, že dvě stě kilovému Otovi nedám k narozeninám skok padákem, že jo. Nebo bungee jumping, lezení po ferratách, to mu prostě nedám.“ (R3). Situace s obtížným řízením auta byla zdůrazněna i například v epizodě č. 2, kde byl účastník natáčen za volantem, přičemž se mu velmi těžko dýchalo a vstávalo ze sedačky.

Obezita omezovala účastníky v jejich každodenním běžném životě i v tom, že pro ně byla těžká i obyčejná chůze. Ilustrační záběry, které to podkreslují, jsme mohli zaznamenat v průřezu všech epizod. V epizodě č. 1 můžeme pomocí záběrů z domácí kamery vidět, že pro účastnici byla těžká i cesta s odpadkovým pytlím, což bylo podkresleno i komentováním partnera: „No, maminka jde asi s patnáctikilovým košem, tak uvidíme, zda dorazí. (...) No, ukaž, jak jsi zpocená.“ (epizoda 01, čas 12:54–13:00). Záběry i stříh scén ukazovaly, že i sebemenší cesta je pro člověka trpícího obezitou neuvěřitelnou námahou. To potvrzuje i děj dalšího dílu, epizody č. 4, kde účastník rekapituluje, co vše je pro něj těžké: „Je to hrozný pocit (...), v koupelně se pořádně neumyjete, když se stydíte jít i ven s košem.“ (epizoda 04, čas 41:05–41:28). V epizodě č. 2 tuto skutečnost podkresloval i voiceover, který účastníkovu situaci popisoval následovně: „Sparťan spíše duší než tělem, dokázal dojít od gauče k lednici a od lednice ke gauči.“ (epizoda 02, čas 12:56–13:02). Scéna byla zároveň doplněna záběry, kdy se účastník i při krátké vzdálenosti velmi silně zadýchává. V epizodě č. 5 bylo hned několik záběrů, které zobrazují obezitu jako překážku v běžném životě, například účastnice se musí při

jídle opírat o kuchyňskou linku (epizoda 05, čas 0:47–1:51), hodně se zadýchává a její chůze je pomalá. V dalším záběru jsme mohli sledovat, že nezvládla ani krátkou procházku se svým partnerem (epizoda 05, čas 2:18–2:50), nebo neujde ani krátký úsek po ulici (epizoda 05, čas 20:20–20:26). „*My, když jsme točili v tom Paralelním polisu, tak ona, když měla vyjít ty dvě patra, jo, tak jsme na ní třeba čekali třeba dvacet minut jo, ona se musela podpírat, teď bylo vedro, byla omezená strašně v tom pohybu.*“ (R2). Vzdálenost osm set metrů, která účastníci dělila od posilovny, překonávala pomocí taxi služby, což bylo doprovázeno i slovy voiceoveru: „Od zastávky je to do fitka ani ne jeden kilometr. Pro dvě stě kilovou cvičenku je to však nepřekonatelný problém.“ (epizoda 05, čas 17:40–18:00) „*A to byla přesně ta situace, kdy nám to prásknul ten trenér, že jezdí tím taxíkem a my jsme tam pak jeli, a to samozřejmě člověk potřebuje taxíka a povolení natáčet toho taxíka, že jo, tak jsem říkala „Ale tak Kristý, děláš to, tak to natoč no, aspoň se svezeš“ a bylo to vidět, ona hodně dbala na to, jak bude vypadat, ale byla to pravda, dělala to prostě pokaždé.*“ (R2).

Tytéž problémy řešili i ti, kteří přišli na castingy – jeden z účastníků například potvrdil, že se v podstatě nehýbe, protože neunesla své tělo (Praha, casting, 19. 07. 2021, 11:30) a v podstatě jen sedí, další účastnice pak potvrdila, že problematická je pro ni i chůze (Praha, casting, 19. 07. 2021). Na natáčecích dnech bylo možné sledovat, jak účastníci hovořili o své dosavadní proměně a co jim přinesla. Například jeden z účastníků zmínil, že má radost z toho, že si nyní dokáže zavázat tkaničky ve stoje nebo se dotknout prstů na nohou. Další pak při povídání s redaktorkou zmínil: „*Zjistil jsem, že můžu chodit a mluvit zároveň.*“ Další z účastníků spojoval chůzi i s celkovými pocity: „*Je to takový zvláštní pocit štěstí po té chůzi.*“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 16:15).

Problematiku pohybu u obézních lidí shrnoval v rozhovoru i kameraman: „*Bavíme se o úrovni a kvalitě toho života. On je to pro ně trochu začarovaný kruh, protože ta váha jim způsobuje určité komplikace v životě. Už třeba nejdete na tu procházku, protože vás to unavuje a bolí vás z toho tělo a tím, že nejdete na tu procházku, zůstanete doma a dáte si něco k tomu jídlu, to vlastně takhle se to prohlubuje, až ten člověk zjistí, že váží dvě stě kilo.*“ (R3). I natáčení bylo pro účastníky náročné: „*Speciálně u těch obézních lidí, pro ně to bylo únavné, fyzicky únavné. To znamená, že se to vždy musí někde projevit, často to natáčení bylo dlouhé*

a oni na to nejsou zvyklí, nejraději by si někde sedli na ten svůj gauč a z toho vznikají ty situace, kdy jsou nervózní a mají chuť to všechno zabalit a odstoupit od toho.“

(R4). Jeden natáčecí den pro účastníky znamenal v pořadu jedno období během proměny, natáčení bylo tedy několikahodinové. Bylo znát, že při delší aktivitě to pro účastnice bylo vyčerpávající a pohyb se stával těžším, například při opakování záběrů rychlé chůze nebo cvičení (Plzeň, natáčení 2. řady, 16. 4. 2021, 14:40).

Kromě chůze u člověka obezita ovlivňovala i to, jak naplňuje svůj volný čas. Při pozorování a naslouchání účastníkům castingů bylo zaznamenáno, že poměrně velká část z nich uváděla, že museli kvůli své obezitě omezovat výlety s rodinou. (Praha, casting, 18. - 19. 07. 2021)

Z obsahu dílů bylo patrné, že to trápilo i většinu účastníků první série, neboť v obsazích se tato problematika objevuje často. Účastnice v první epizodě řekla: *„Nedovedla jsem si představit ten další život s dětmi.“* (epizoda 01, čas 9:10–11:15). Účastnice druhé řady uvedla jako jeden z důvodů, proč chce zhubnout a zlepšit svůj životní styl, právě svou dceru, aby stíhala její tempo a nezadýchávala se i při procházce (Plzeň, natáčení 2. řady, 16. 4. 2021, 14:10). Ve třetí epizodě můžeme tuto skutečnost zahlédnout v ilustračních záběrech s účastníkem a jeho neteřemi, se kterými nezvládá tempo a zadýchá se při každém popoběhnutí (epizoda 04, čas 2:10–3:00) Účastník ve druhé epizodě si dal například za cíl vyjít na Lovoš, což před tím nemohl, protože byl omezený svými kily navíc. V průběhu jeho příběhu se setkáváme s tím, že bylo stříhem i kamerou podpořeno splnění tohoto cíle. *„Například mně přišlo velmi hezké, jak na začátku Ota říkal, že vyleze na ten Lovoš, a na konci ho vylezl, což si myslím, že je super.“* (R3) Účastník přímo ve své epizodě při záběrech, kdy zvládá vylézt na Lovoš, říkal: *„Je to stejně hezký život, když má člověk ty kila dole. Je to něco jiného.“* (epizoda 02, čas 40:48–41:27) To, že účastník dokázal být součástí takového výletu, mu velmi zkvalitnilo život i dle jeho vlastní výpovědi na konci pořadu: *„Všichni jste mi zachránili život. Už se k tomu nebudu vracet. Mám teď skvělý život, který si chci naplno užívat, chci žít aktivně, to jsem nezažil a teď si to budu užívat.“* (epizoda 02, čas 48:30–49:01). Právě výletům nebo běžným aktivitám s rodinou přisuzuje jeden z respondentů vysokou hodnotu v kvalitě života: *„Zachovat si životní úroveň, v tom pořadu jste sama viděla, že jakmile jsou ti lidé morbidně obézní, tak jejich kvalita života je nulová. Nejsou schopní se pohybovat, nejsou schopní si udělat výlet, a to je strašné omezení. Člověk*

je spokojený, když má nějaké zážitky, může vyrazit ven do přírody a doma u televize moc nemá jak.“ (R4). I při natáčení druhé řady účastníci vyprávěli, že pro ně bylo úžasné po dlouhé době zvládnout výlet s rodinou: *„Zvládla jsem i výlet na Hlubokou s tím, že jsem se ani extrémně nezadýchala.*“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 12:40).

Střihač měl k dispozici mnoho hodin záběrů a shrnuje to tak, že si člověk velmi pomalu uvědomuje, co přestával dělat, když má o deset kilo víc, co přestával dělat, když má těch kil navíc dvacet. Zároveň zdůraznil opět přirovnání k začarovanému kruhu: *„Neexistují sportovní boty, které by vydržely 180 kilovému člověku, tedy, oni toho zase tolik nenachodí, ale v běžném životě není konfekční oblečení, dopravit se někam autem, to je všechno věci, které jsou pro ně složité. Máte děti, chcete si s nimi vyjet na kole, to neexistuje, protože není kolo, které unese 200 kilového člověka. Všechno tohle směřovalo k tomu zkvalitnit jejich život.*“ (R4).

V epizodě č. 3 bylo pozorovatelné, že měnila i celková energie účastnice: *„Třeba ta Gabka, ta mi pak povídala, že „já jsem přišla domů a byla jsem schopná jenom sednout na gauč a sedět, nemohla jsem nic“ a ona neměla třeba úplně ten extrémní úbytek váhy jako ostatní, ale jí to jako strašně pomohlo, říkala „já jsem třeba přišla domů a pak jsem šla ještě ven, šli jsme s manželem na procházku, a měla jsem takové energie, jí to hrozně pomohlo a přidalo jí to, ona vlastně nežila. Ona přišla domů no a pomalu se chystala na spánek, přišla a šla spát. Ona pak začala žít, najednou měla spoustu času a aktivit, protože na to měla sílu a tu energii.*“ (R6). To potvrdila i sama účastnice v rozhovoru: *„Ano, ano, to si vzpomínám, že jsem předtím vždy byla taková strhaná, i když jsem šla po schodech, tak jsem se zadýchala. Mě kamarádka třeba tahala do lesů k Petrovicím. Vzala jsem teplákovku, běhat jsem moc nemohla, protože ta váha samozřejmě byla, že jo... ale procházky po lese, to jo.*“ (R9). Tuto změnu doprovází i voiceover slovy: *„Gábina je nabitá pozitivní energií a cítí se jako nikdy dřív. Jedna změna přináší druhou a Gábina nachází zálibu i v pohybu.*“ (epizoda 03, čas 25:20–27:20). Změnu v průběhu proměny zaznamenala i účastnice, která se na natáčení svěřila, že díky shozeným kilům se jí zlepšila fyzická zdatnost: *„Dřív jsem ušla dva kilometry a šla jsem spát. Dnes ujdu čtrnáct kilometrů a normálně funguju.*“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 12:45).

Úlevu z účastníků po několika shozených kilogramech cítila i další

respondentka: „*Já myslím, že to bylo zaprvé zdravotní, to bylo asi největší pro ně, že to najednou na sobě cítí, že se mohou hýbat a tyhle věci, to určitě, protože to dlouho nezažili, respektive byli tak dlouho takhle velcí, že už zapomněli, jaké to je jít a nezadýchávat se, v noci spát, aniž by u toho chrápali a nemohli dýchat.*“ (R2). Problémy se spánkem byly i tématem u jedné z účastnic castingu, která právě ze zdravotních problémů, plynoucích z obezity, měla problémy se spánkem, konkrétně spánkovou apnoi (Praha, casting, 18. 07. 2021, 11:30). Jeden z kandidátů pro druhou řadu pořadu byl i zaměstnanec Policie České republiky – ten zmiňoval jako velké omezení v tom, že je obézní, že ho v následujících letech čekají zátěžové testy, které s obezitou nezvládne. (Praha, casting, 19. 07. 2021, 11:00)

4.3.1.2. Obezita jako faktor omezující aktivní život a sport

Součástí proměny a změny životního stylu byl nejen běžný pohyb, jakým je chůze, ale i sportovní aktivity. Většina účastníků první řady pořadu se ke sportu kvůli své obezitě vůbec nedostala. U účastnice, která začínala v první řadě pořadu na nejvyšší váze ze všech, byl problém i při výběru trenéra, což podkresluje komentář voiceoveru: „*Lukáš také našel Kristýně trenéra a nebyl to zrovna snadný úkol, protože ne každý trenér si na práci s morbidně obézní klientkou troufne. Tomáš má však dost zkušeností a odhodlání se s tímhle těžkým problémem porvat.*“ (epizoda 05, čas 13:55–14:01). V tomto vnímá velkou výhodu pořadu i jedna z respondentek: „*Oni od nás měli opravdu všechno, měli k dispozici ty odborníky víceméně neomezeně, měli zaplacená ta fitka, všechno dostali. Zároveň si myslím, že i ta doba těch osm měsíců byla dost dlouhá na to, aby se to naučili už i sami, jo. To jsme jim slibovali, a to jsme jim i dali, že jim ukážeme jak. Pak už je to na nich, ale tohle dostali všichni stoprocentně.*“ (R2). Zkušenosti s tím, že sport může změnit život, měla i šéfdramaturgyně pořadu Tlouštíci: „*Třeba u těch Superchlapů to bylo hodně srovnatelný jako u těch Tlouštíků, tam si troufám říct, že vlastně všem nějak ten sport zasáhl do těch životů, za tu dobu, co jsme točili.*“ (R1). Při natáčení druhé řady probíhaly interakce mezi štábem, které měly za cíl posunout účastníka dopředu v oblasti pohybu. Otázky při výpovědích s účastníky byly mířeny na to, zda se bude snažit zlepšit pohyb a zda ho zvládá. Účastníci měli též k dispozici konzultaci s fyzioterapeutem, který kontroloval jejich hybnost a správné provádění

cviků. Tyto konzultace probíhaly mimo kameru, což vysvětloval režisér druhé řady: „Tyto konzultace jsou čistě pro účastníka, ty netočíme, jsou v soukromí. Je to především pro to, abychom měli správné hodnoty.“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 9:05).

V začátcích s pohybem to pro účastníky velmi náročné a bylo to viditelné i v obsazích a záběrech daných epizod i při natáčení. Například v průběhu epizod byly záběry často z podhledu, kde bylo zdůrazněna obezita i to, jak je pro účastníka pohyb náročný (pot, zadýchání, zčervenání). Tento typ záběrů byl vidět i na natáčení druhé řady, kdy kameraman pracoval s kamerou nejprve v podhledu a poté přechází do úrovně očí a k detailům (výrazy ve tváři aj.). Zároveň účastnice na natáčení potvrdila, že i jednoduché cviky jsou pro ni kvůli obezitě náročné (Plzeň, natáčení 2. řady, 16. 4. 2021, 14:35). V první epizodě bylo možné to zaznamenat například při scénách, kdy účastnice cvičila poprvé a klepaly se jí nohy (epizoda 01, čas 18:50–18:53), v půlce epizody byly záběry stále velmi zespondu, avšak bylo znát výrazné zlepšení výkonnosti, o čemž i sama účastnice hovořila. Ke konci pořadu byl již úhel kamery odlišný, takový, aby záběry více zdůrazňovaly pokrok jak v úbytku váhy, tak ve zlepšení výkonnosti při sportovní aktivitě (epizoda 01, čas 36:30–37:43). Stejnou tendenci bylo možné sledovat i v dalších epizodách, kdy například účastník v epizodě 2 začínal cvičit v posilovně, velmi se zadýchával a bylo to pro něj náročné. Záběry byly na pot a klepající se tělo, nejčastěji břicho. V průběhu epizody však účastník nabíral na síle a zároveň díky sportu vysadil i kouření klasických cigaret a začal kouřit elektronické (sám tuto skutečnost potvrdil i v čase epizody 40:48–41:27, tato situace byla podkreslena i hádkou s trenérem ohledně kouření před cvičením v čase 24:40–24:57). V díle bylo i porovnání cvičení sportujícího člověka a člověka, který ještě stále bojoval s obezitou (v čase 32:30–32:37 soutěží ve cviku se známou osobností, která sportuje). Ve třetí epizodě toto téma podkresloval i voiceover, který účastníci doprovázel slovy „Zatímco ve zdravém jídle našla věčná dietářka zalíbení, s pohybem je to na štíru“ (epizoda 03, čas 16:08–16:10) a následně „Vypadá to lehce, ale nesmíme zapomínat na to, v jakém těle Gabka začínala. Polovina jejího těla byla tvořena tukem a každý pohyb jí způsoboval bolest. To, co teď předvádí ve fitku, je neuvěřitelné.“ (epizoda 03, čas 38:00–38:20), kde bylo pomocí záběrů a stříhu ilustrováno, že předtím jí dělalo problém i chození na zahradě, avšak postupem času procházela i fyzickou proměnu

ve sportovní aktivitě – na začátku cvičení to pro ni bylo velmi náročné a její výkonnost byla nízká, avšak se shozenými kily se navyšovala, což sama potvrdila i v rozhovoru: „*Pak jsem shodila těch dvacet pět kilo a já to říkám i v tom pořadu, že v té posilovně jsem nejdříve zvládala jenom ty nejlehčí cviky. Potom jsem postupně přidávala a zlepšovala se mi kondička a bylo znát, že ta kila mě předtím opravdu hodně omezovala. Mě osobně určitě hodně.*“ (R9). Zároveň potvrdila, že ve své proměně a snu o cílové váze pokračuje dál: „*Chybí mi ten pohyb, ale to je dáno situací. Pokračuji dále, i ten trenér, který byl se mnou v televizi, s tím si pořád píšeme, jsme v kontaktu (...). My máme cíl, to jsem říkala i v televizi, že těch 99 kilo tam bude, takže toho my se držíme a ten trenér je pro mě velký popud, jo. On mi fandil celých těch osm měsíců v tom pořadu, jo, on je takový tahač, podporuje mě, píše mi, fandí mi neskutečným způsobem.*“ (R9).

V šesté epizodě se účastník svěřil, že pro něj bylo cvičení těžké i z dalšího důvodu: „*No, měl jsem takové rozpolcené pocity, jako všichni tady cvičí a mají udělané ty postavy a co já mám říkat. Taky bych tak rád někdy vypadal.*“ (epizoda 06, čas 23:22–23:38). S podobnými pocity se svěřil i jeden z účastníků castingu, který se právě kvůli své obezitě stydí chodit do posilovny. (Praha, casting, 18. 07.2021, 14:00) V sedmé sérii byly záběry z posilovny doplněny též setkání účastnice s kulturistky, zde jsou již záběry jiné, Veronika se velmi snaží a záběry byly estetické: „*Veronika byla taková, že hodně řešila ty chlapy, takže jí zase vyhovovalo to, že tam ten Lukáš byl. Proto jsme dělali i to s těmi trenéry, jo, vyloženě jsem říkala hele Lukáši, sežeň nějaké pěkné kluky, ať se ta Veronika jako cítí dobře, jí to baví. A to bylo i vidět tam, no.*“ (R2). I v osmé, poslední epizodě tuto tendenci můžeme sledovat, kdy na začátku je na sebe účastnice velmi hrdá, že zvládne alespoň jednoduché cvičení: „*Jsem pyšná na sebe vlastně každý den, když to zvládnou, když se odhodlám.*“ (epizoda 08, čas 12:10–12:18). Zároveň v osmé sérii byla linie návratu ke sportu, který dřív účastnice dělala – akvabely – a kvůli obezitě přestala. Tuto změnu doprovází i voiceover oslovením „bývalá bazénová královna“ (epizoda 08, čas 30:22–30:25). V závěru epizody se ke sportu vracela a potvrdila, že se jí lépe cvičilo. Návrat ke sportu byl i tématem některých účastníků castingu, kteří potvrdili, že kvůli obezitě již nemohou provozovat sport, který dělali předtím. Důvody byly především bolest při sportu, zhoršená pohyblivost nebo strach z pohybu. (Praha, casting, 19. 07. 2021, 10:15)

Právě práce s kamerou posouvala i děj fyzické proměny účastníka: „*Je fakt, že když člověka natáčíte mírně z pohledu a uděláte mu dvě brady, tak je prostě tlustý, když ho natočíte na přímo, kdy je čočka v úrovni očí, tak je prostě hubenější. To stejné je, když to natočím na širokoúhlý objektiv a dám ji blíž k respondentovi, tak je tlustší, než když vezmu dlouhý objektiv a půjdu dál a přiblížím si ho. To ho udělá hubenějšího. To jsou takové pomůcky, které člověk používá. Na začátku Tlouštíků jsme hodně dělali mírný pohled, aby ti lidé vypadali tlustší, než fakticky jsou a na konci to o tom nebylo, postupem měsíců jsme tyto věci eliminovali a udělali jsme to tak, aby ti lidé vypadali lépe a lépe.*“ (R3). Podobně si lze s proměnou z technického hlediska hrát i pomocí osvětlení. I natáčení účastníka při pohybu mělo svá pravidla, aby se děj posouval směrem k proměně: „*Jsou obézní, to je prostě fakt, šli do toho dobrovolně, věděli to a stejně do toho šli a myslím si, že je to v pořádku. Ten divák potřebuje vidět, kde ti lidé byli před osmi měsíci a kde skončili, protože ten divák, kdyby to neviděl, kdyby viděl jenom to, jak jsou hubení a nebylo tam vůbec znázorněno to, jak jsou obézní, tak toho diváka to nebude zajímat, proč by se na to díval?*“ (R3).

4.3.1.3. Obezita jako faktor omezující intimní život

V rámci zkoumání obsahu jednotlivých dílů byly zaznamenány scény, kde se účastník svěřoval s intimním životem. Zaznamenat tuto skutečnost bylo možné například v první epizodě, kdy se účastnice na otázku, v čem ji obezita nejvíce ztěžuje život, obrací s tím, že „*náš intimní život to poznamenalo hodně*“ a dodala, že se před partnerem necítila dobře (epizoda 01, čas 2:20–3:00). K tomuto tématu se ve druhé epizodě vyjadřovala přímo manželka účastníka s tím, že jejich intimní život stagnoval postupně s tím, jak její manžel tloustnul, to účastník potvrdil: „*Jsou tam ty pohyby, které tou lenivostí už nechci dělat, raději si lehnu k televizi a odpočívám.*“ (epizoda 02, čas 2:47–3:13). Poté, co však účastník částečně zhubnul, bylo v obsahu zmíněno, že se tato problematika v domácnosti začala pozvolna proměňovat: „*Včera manželka prošla ze sprchy a šla tak lehce oděná a mně se po dlouhé době stalo, že jsem pomyslel na tu... na tu věc.*“ (epizoda 02, čas 16:25–16:38). Ve čtvrté epizodě popisoval účastník mentální koučce podobnou zkušenost poté, co se ho koučka zeptala na jeho budoucnost, pokud by na sobě nic

nezměnil: „*Vztahy, no tak moje vztahy. Myslím si, že bych i té manželce hodně ubližoval, protože co se týče třeba toho sexu, tak u mě špatné. Prostě pro mě to... moji manželku bohužel v tomhle směru hodně zanedbávám.*“ (epizoda 04, čas 11:20–12:39) Jeden z respondentů upozornil na to, že zde nejde jen o osobní omezení člověka, který trpí obezitou: „*Byla to informace, aby si lidé, kteří to sledují, uvědomili, protože i ten partnerský život je součástí života, to je přesně o tom, že to je další běžná součást pro normální lidi, ale pro obézního člověka, on není schopný fyzického kontaktu s partnerem. Nějaké uvědomění toho, že žiju s někým, a aby ten vztah byl naplněný, tak má mít nějaké parametry a pokud mi v tom brání čistě to, že jsem se vyjedl na 180 kilo, tak je to hloupost. To tím už omezujete i toho svého partnera vlastně, to není jenom vaše omezení. Nekomplikujete život jenom sobě.*“ (R4).

Na natáčení se někteří účastníci svěřovali při výpovědích, že se jejich intimní a partnerský život zlepšil, k čemuž směřovaly i některé otázky od redaktorky. Jeden z účastníků potvrdil, že je jeho partnerka od té doby šťastnější, a díky tomu se mu zlepšilo sebevědomí. (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 9:25). Další účastnice při rozhovoru s redaktorkou řekla, že manžel se s ní chlubí a jí se zlepšilo sebevědomí a celková nálada (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 11:20).

4.3.1.4. Proměna oděvu a vizáže v životě účastníka

Nedílnou součástí běžného života je i oblékání a oblečení. Ruku v ruce s pohybem a úpravou se účastníkově tělo měnilo s tím, jak se mu snižovala hmotnost. Na castinzích účastníci často zmiňovali, že si pro oblečení nemohou chodit do normálních obchodů, a že z toho důvodu se často stydí jej nakupovat. Na castingy chodili oblečení do tmavého oblečení, které bylo co nejvíce volné a zakrývalo tělo. Jedna z respondentek popsala i to, že obézní lidé nakupování oděvu řeší například přes e-shopy: „*Máte e-shopy, kde si v klidu nakoupíte, doma si to v klidu a v pohodlí bez zraku kolemjdoucích u kabinek vyzkoušíte. (...) To si myslím, že je pro ty lidi obrovské plus.*“ (R8).

V několika epizodách bylo vidět, že při procesu hubnutí a se změnou postavy se měnil i šatník. Na začátku proměny bylo možné pozorovat účastníky často v tmavém a neforemném oblečení, které zakrývá jejich postavu: „*Často společně*

s obezitou ti lidé automaticky nemají sebevědomí. Rezignujete na to, když vám nic není. Co já mám zkušenost, nechtějí se moc ukazovat a rozhodně nechtějí ukazovat svoje křivky, hodně vysoké procento z nich nechce být vidět.“ (R8). Stylistka vnímala roli oděvu v životě účastníka i jako nonverbální komunikaci a vyjádření pocitů.

Například na začátku čtvrté epizody se účastník na záběrech nemohl obléknout do svého oblečení, a zároveň bylo vidět porovnání s fotkou z doby, kdy se oženil a byl štíhlejší (epizoda č. 4, čas 3:22–4:20). Později v epizodě bylo vidět, že po shozených kilech účastník radostně vyhazoval oblečení, které mu již bylo velké: *„Jsem poloviční no. Ale jsem poloviční z toho, co jsem nabral, беру to tak, že ta polovina je ještě přede mnou.*“ (epizoda 04, čas 37:45–38:00). Podobné záběry bylo možné zahlédnout i v osmé epizodě, kde se účastnice obléká do svého oblečení, konkrétně do trička, které je jí malé a ukazuje na své boky se slovy: *„Tady to, tady už ani nemůžu nosit ten rozparek, by mi tam koukal ten špek.*“ (epizoda 08, čas 2:30–2:36). Tuto problematiku řešila i respondentka: *„Další věc bylo, že manžel koupil lístky tenkrát, a to byl jeden z velkých popudů. To bylo rok předtím a já jsem na ten ples nešla. V ten den, kdy měl být ten ples, jsem si samozřejmě vyzkoušela to oblečení a ono mi nebylo. Bylo mi strašně hanba a on to byl ples od manžela z práce a já jsem si nedokázala představit, že tam uvidím toho jeho vedoucího, takže jsem seděla a brečela v ložnici.*“ (R9). Se shozenými kily se tato situace u účastníků měnila. V první epizodě se účastnice obávala jít si vybrat svatební šaty do salonu, avšak v průběhu proměny se odhodlala se slovy *„Jsem zvědavá, jestli na mě vůbec nějaké šaty budou.*“ (epizoda 01, čas 43:12–43:30). V osmé epizodě účastnice řešila stejnou myšlenku. Díky fyzické proměně mohla účastnice první epizody obléknout šaty konfekční velikosti: *„To je další takový můj hnací motor. Mě by v životě nenapadlo, že si někdy zkusím svatební šaty, že na mě něco jako vůbec je a že jsou nádherné. A budu se moct konečně vdávat jako normální člověk.*“ (epizoda 01, čas 43:12–43:40). Podobnou proměnu bylo možné pozorovat ve druhé epizodě, kdy se účastník obléká do dresu svého oblíbeného týmu a téměř se mu to povede (epizoda 02, čas 40:05–40:10). Ve třetí epizodě dostala účastnice dárek v podobě noční košilky od manžela: *„A normální velikost? Takovou košilku jsem chtěla vždycky. Koukám po časopisech, koukám po obchodech, všude možně, ale bohužel to byly takové rozměry, které byly na mě, já bych se v tom necítila.*“ Proměnu vnímal

i manžel: „*Takové košilky předtím nemohla mít.*“ (epizoda 03, čas 41:10–42:29). I ostatní účastníci vyjádřili v obsahu dílů přání, aby se mohli oblékat v obchodech s konfekčními velikostmi. „*Jako jasně, třeba bych si chtěla koupit něco hezkého na sebe,*“ (epizoda 05, čas 22:01–22:30) či okomentování pomocí voiceoveru v šesté epizodě: „*Michal dřív chodil rád oblékaný (...), všechno mu ale překazily nabyté kilogramy (...).*“ (epizoda 06, čas 1:56–2:04). V závěru pořadu říkal účastník do kamer, že po proměně si „*začal kupovat oblečení, které se mi líbí, ne takové, které mi je.*“ (epizoda 06, čas 43:43–43:51). V osmé epizodě po snížení váhy účastnice řekla, že „*Už jsem si na sebe i vzala tričko, které bych si jinak nevzala.*“ (epizoda 08, čas 27:28–27:37). Při natáčení druhé řady pořadu byli účastníci zhruba v první třetině své proměny, přesto byla na mnoha z nich vidět velká fyzická proměna a na natáčení si přinášeli oblečení, které jim předtím bylo malé. Štáb účastníky velmi často chválil a jeden z účastníků se svěřil, že některé věci jsou mu dokonce velké: „*Oblékám věci, které jsem na sobě dlouho neměl. Něco je mi i velké.*“ I další účastnice druhé řady potvrdila, že díky proměně obléká své staré oblečení: „*Oblékla jsem kalhoty, které jsem měla naposledy před těhotenstvím.*“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 12:50).

Vizualizace obezity

Zdůraznění proměny v oblékání nebylo nahodilé: „*I těmi záběry a celkově se tomu snažím dát tu gradaci, že na začátku točíme například zapínání kalhot, řekneme, ať se jde převléknout do nového oblečení, ale při tom kameraman ví, že když se ten člověk převléká, tak že ho má natočit, ne aby bylo něco vidět, ale aby bylo vidět to tlusté břicho, aby bylo vidět, že s tím má problémy. Ve chvíli, kdy ten pořad končí, se těch situací vyvarujeme a spíše ukazujeme, jak jim to jde snáz a lépe, tím také podporujeme tu obsahovou stránku.*“ (R3) Při zkoumání bylo zajímavé zkoumat vizualizaci obezity a s tím spojenou etiku. V některých částech pořadu byla odpovědnost za způsob vizualizace přenesena z tvůrce na účastníka. Dle kameramana bylo důležité říci, že všichni účastníci do pořadu šli dobrovolně. „*Co se týká toho, kde je ta hranice, tak si myslím, že v tomto ta hranice neexistuje, protože každý z těch lidí byl tlustý jinak a aby byl vidět ten progres v průběhu toho pořadu, musíme jít z extrému. Nevím, zda to byl druhý nebo třetí den, co jsme*

*natáčeli, tak jsme toho Otu hned svlékli do spodního prádla. Natočili jsme ho před bílým pozadím a na konci taky a tam byl velmi vidět ten rozdíl před a po, což mají diváci velmi rádi, to porovnání, jak to začalo a kde to skončilo.“ (R3) Fotky před a po byly součástí každého dílu a účastník byl vždy na začátku a na konci natočen před bílým pozadím ve spodním prádle. U některých účastníků bylo na výrazu znát, že jim tato pozice nebyla příjemná, ale našel se i opak: „*Ono, jak tam byly i ty scény v tom spodním prádle, ani to mně nevadilo. Já nejsem extra exhibicionistka, ale v té fázi, kdy jsem šla pořád dál a dál a byla nadšená a taková šťastná, tak mě nenaštvalo ani to spodní prádlo, jo. Já jsem do toho byla tak zažraná, že mně to bylo jedno. Já jsem to brala tak, že sice ano, budu ve spodním prádle, ale prostě jedu dál.“ (R9)**

Na konci pořadu po proměně byl účastník oblečen stylistkou tak, aby vynikla jeho fyzická proměna, například zdůraznění křivek u žen. Zde to byl moment, kdy byla naopak odpovědnost za vizualizaci obezity na tvůrci a nebyla spojena s úsilím konkrétního účastníka – s podobným momentem jsem se setkala i u záběrů, které se během epizody měnily tak, aby zdůraznily pokrok daného účastníka. Stylistka dostala „*zadání, aby vypadali co nejhubeněji, že jo.“ (R2) Úlohu oděvu stylistka nevnímala pouze ve fyzické proměně a proměně šatníku: „Tady to není o postavě daného člověka, ale o tom vnitřku, a to je strašně hezké. Nikdy by je nenapadlo, že to, že se hezky obléknou, jim úplně změní myšlení a oni se začnou koukat na ten svět jinak.“ (R8) Při finální proměně, kdy účastníci obléknou vybraný oděv, který před tím zkoušeli společně se stylistkou, bylo možné pozorovat, jak oděv působil na celkový pocit z proměny u účastníka (například záběry v epizodě č.1, kdy se na sebe účastnice dívala do zrcadla a usmívala se): „*To oblečení je silné, tím, že v tom dělám dvacet let, tak to vím. Kolikrát vidíte ten úžas v těch očích a že se na sebe v tom zrcadle dívají trošku jinak. Je to taková součást psychoterapie u obézních lidí.“ (R8) Právě v první epizodě byla proměna výrazu a pocitů z proměny nejvíce viditelná: „Ona se v tom cítila strašně hezky a z toho jsem měla nejlepší pocit. Jí se to strašně líbilo. Mám pocit, že jí to hrozně nakoplo, celá ta proměna. To oblečení je taková třešnička na dortu za všeho to makání. Bavilo je to, slušelo jim to a byli nadšení.“ (R8)**

Ve finální proměně pak každý z účastníků prošel nejen stylistickou proměnou v podobě celého oděvu, ale také, a to především ženy, proměnou vizáže pomocí

make-upu, ve kterém se dle vlastních slov i záběrů cítily velmi dobře: „*Teď momentálně se cítím strašně dobře. Mám krásně upravené vlasy, jsem namalovaná.*“ (epizoda 01, čas 46:25) Pocity z proměny pomocí líčení potvrzuje i jedna z respondentek: „*Tam je fajn sledovat, jak ony objevují, že „Jé, já můžu být taky tak hezká“, jo, to je jako hezký a je to tak i v těch Tlouštících vlastně, ta finálová proměna ať už někdo shodil nebo ne. (...) Když já jsem je vlastně nalíčila, tak dostali jako nějaké to sebevědomí. Bylo to takové to finální dořuknutí, aby si jako připadali fakt krásní.*“ (R7) Voiceover tyto proměny pak doprovázel komentáři typu „Markéta na sobě tvrdě makala osm měsíců. Teď si může na chvíli sednout a nechat ostatní, aby pečovali o ní“ (epizoda 01, čas 45:22–45:47) nebo „Kristýna si může užít, že se o ni stará někdo jiný, aby se mohla odborníkům a příteli předvést v celé své kráse.“ (epizoda 05, čas 46:15–46:33). Scény byly podkresleny detailními záběry na líčení a obličej účastníků. Obě respondentky, stylistka (R8) i vizážistka (R7) se nezávisle na sobě shodly, že oblékání těchto lidí má pro ně zvláštní hloubku a smysl, protože na tuto péči nejsou zvyklí a je z účastníků cítit vděk, nadšení z proměny a zvýšené sebevědomí.

4.3.1.5. Snížení váhy, zlepšení zdraví a lékařská péče

Jeden z nejdůležitějších benefitů snížení váhy je zlepšení zdravotního stavu. I respondentka se vyjádřila, že obezitu vnímá především „*jako zdravotní problém a závislost*“ (R2). Druhá respondentka naopak na obezitu dříve nepohlížela jako na zdravotní problém: „*Jako by do té doby jsem si úplně neuměla představit, že to může být i jako zdravotní problém, nebo do jaký míry je to zdravotní problém, vždycky jsem to viděla tak, že ty lidi jako jedí v tom mekáči, a i když mají těch 150 kilo a chtějí zhubnout.*“ (R1). V každé epizodě byl účastník podroben detailním testům, které ukázaly přesné výsledky jeho zdravotního stavu a hraničních nebo rizikových hodnot (např. cholesterol). Daný lékař postupoval s každým účastníkem velmi podobně. Nejprve byl účastník zvážen na speciálním přístroji, který ukazuje rozložení těla a tukové tkáně. V obsazích jednotlivých dílů bylo zřejmé, že lékař využíval své autority a varovného tónu, aby upozornil daného účastníka na možná zdravotní rizika plynoucí z obezity. Jedna z respondentek i potvrdila, že „*pro ty Tlouštíky byly ty informace, které se dozvěděli o tom svém zdravotním stavu,*

šokující“ (R6). I účastníci na to v epizodách reagovali tak, že byli vyděšení, případně měli strach: „*Jsem z toho smutná, že jsem to nechala tak daleko dojít.*“ (epizoda 01, čas 4:40–5:00), „*Bojím se smrti. Chci tady být co nejdéle.*“ (epizoda 02, čas 8:06–8:12), „*Takový pocit jsem ze sebe ještě nikdy neměl. Až tak špatný.*“ (epizoda 06, 5:45 – 6:07), „*Žádné ty nemoci, které mi vytyčil pan doktor, mě nikdy nepřesvědčily, že je potřeba s tím něco dělat, než bude pozdě. No a teď už je pozdě. (...) Cítím se trapně i tady, před panem profesorem.*“ (epizoda č. 7, čas 6:43–7:03) nebo „*No 65 kilo (poměr tuku v těle vyjádřený v kilogramech, pozn.), to mě upřímně šokovalo, protože jsem si uvědomila, že to je v podstatě váha jednoho člověka.*“ (epizoda 08, čas 5:55–6:22).



Obrázek č. 5, diagnostický přístroj,
natáčení 2. řady Tlouštíků, 18.4.2021

Velmi často lékař upozorňoval na tzv. viscerální (neboli útrobní) či nitrobřišní tuk, který je metabolicky aktivní a ovlivňuje mnoho metabolických procesů v těle. Jeho hodnotu můžeme spojit například s rizikem kardiovaskulárních onemocnění. Jeho negativní vliv lze vztáhnout na celý organismus. Může poškozovat imunitní systém, zvyšovat riziko rakoviny nebo způsobovat chronické záněty. Vliv viscerálního tuku je lékaři též spojován s inzulínovou rezistencí (Hainer, 2011).

Lékařské prohlídky doprovázel i voiceover, často slovy jako „Musí jí sdělit, jak špatně na tom je“ (epizoda 01, čas 4:15–4:20), nebo promlouval lékař: „*Pokud se to nezačne řešit nyní, tak ji v nejbližší době mohou potkat zdravotní komplikace, které ji mohou ukončit život.*“ (epizoda 05, čas 5:45–5:50). Problémy s viscerálním tukem měli všichni účastníci první řady, úroveň byla mezi sto osmdesáti až dvě stě centimetry čtverečních. Scéna měla v obsazích dílů velmi podobnou šablonu, při které lékař upozorňoval na úroveň viscerálního tuku kolem dvou set metrů čtverečních, což dle slov lékaře „*skoro čtyřikrát více, než je to u normální*

konstituce muže“ (epizoda 02, čas 6:50–7:05). Stejně číslo se poté dozvídají i účastníci v epizodě č. 4 (čas 6:40–7:23). V epizodě č. 5 lékař oznamuje účastníci, že *„když jsme tedy měřili tu hodnotu toho vnitřního tuku, tak je to mimo detekci toho přístroje, ten přístroj to ani nedokáže změřit. Je to přes tu hranici nastavenou jako horní“* (epizoda 05, čas 6:25–6:50). Podobný případ bylo možné zpozorovat i při natáčení druhé řady pořadu, kdy se měla účastnice změřit na speciálním diagnostickém přístroji a ten hodnoty nedokázal změřit. Tato skutečnost byla komentována i ze strany štábu s tím, že *„je mimo tabulky“* (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 10:15). Na problematiku viscerálního tuku upozorňovala i doktorka, která má na starosti účastníky druhé řady. I ona často účastníkům při natáčení rozhovoru říkala, že je pro ně důležité snížit hodnoty viscerálního tuku, nebo že se jim to podařilo.

V obsahu poslední epizody lze zaznamenat jedno ze zdravotních omezení obezity, které se týká žen. Této problematice se dotkly i dvě z účastnic castingů na druhou řadu, které shodně vypověděly, že s tím, že momentálně trpí obezitou, nepřichází v úvahu těhotenství, protože tomu obezita brání – jednak přímo v početí, ale také v oblasti sexu. (Praha, casting, 18. 07. 2021, 9:40) V obsahu osmé epizody se k této obavě vyjádřil i partner: *„Chtěl bych hlavně, aby zhubla kvůli zdraví, a pak případně rodině, no.“* Tuto situaci shrnuje i komentář voiceoveru: *„Oba dva touží po miminku, ale to je s momentální Veroničinou váhou takřka nemožné.“* (epizoda 08, čas 3:58–4:11). V průběhu proměny a poté, co účastnice snížila svou váhu o více než dvacet kilogramů, se podaří účastníci otěhotnět. *„Je to jeden z důkazů, že ten úbytek hmotnosti v tomhle režimu může přispět k početí.“* (epizoda č. 8, čas 44:00–45:32).

K upravení hodnot, které pro účastníka vyšly jako rizikové nebo jinak ohrožující jeho zdraví, bylo potřeba snížit hmotnost. Ke snížení váhy měl každý z účastníků k dispozici jídelníček a odborníky v oblasti výživy a nutriční terapie. Pořad se lišil i délkou hubnutí, v tomto byl ojedinělý: *„Ta délka toho hubnutí, protože vlastně Jste to, co jíte, to se přesně ukázalo, tam byly tři měsíce, myslím, že to bylo naschvál, protože ty krize začaly chodit od čtvrtého měsíce a dál. Není jako těžké zhubnout, ale je těžké to udržet.“* (R2). Respondentka sama potvrdila, že i pro ni je složité si váhu udržet a musí se hlídat. Dva další respondenti potvrdili, že obezitu vnímají především jako zdravotní problém, a i to bylo součástí tohoto

pořadu (R4, R5). „V tom pořadu jsme šli hlavně po té zdravotní stránce, aby byli zdraví a aby se zlepšila kvalita jejich života, určitě ne po tom, aby vám to slušelo a abyste byli hezký. To určitě nebyl plán toho pořadu.“ (R3) Ke stejnému cíli se ubírá i tvorba druhé řady pořadu, kde bylo možné na natáčení zaznamenat, že je zde opravdu přísný jídelníček, a odborníci i účastníci do toho jdou s tím, že chtějí shodit co nejvíce kilo. Při natáčení rozhovoru účastníka s lékařkou lékařka často navádí pacienta ke zlepšení jídelníčku tak, aby podpořil hubnutí. Zároveň má možnost nabídnout účastníkovi medikaci, která takové hubnutí podpoří. Při interakci s účastníkem lékařka dbá na to, aby se zlepšoval i zdravotní stav účastníka. Vidět to bylo u některých účastníků, kde se například odvrátila cukrovka, nebo se zlepšil celkově zdravotní stav. Jedna z účastnic, které hubnutí pomohlo se zlepšením zdravotního stavu, dala své nadšení najevo i v zákulisí: „To je pro mě top. To je to, o co tady jde. Jasně, vypadat a cítit se dobře, ale to zdraví je to nejdůležitější.“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 12:30).

V obsazích dílů byli často účastníci velmi nadšení z daného jídelníčku: „Jídelníčku jsem se nemohla dočkat. Dodá mi to ten správný směr.“ (epizoda 01, čas 13:59–14:10), „Jsem strašně šťastná. Neříkám to tady jenom před kamerami, ale tohle jsem strašně chtěla.“ (epizoda 05, čas 13:30–13:50). Velmi zajímavý byl kontrast vzdělání a složení jídla v sedmé epizodě u účastnice, která měla vystudovanou nutriční terapii: „Nevěnuji se tomu z důvodu toho, že no, vypadám tak, jak vypadám. A myslím si, že nemůžu kázat, když tak nevypadám prostě.“ (epizoda 07, čas 11:09–11:12). Tento paradox byl v průběhu epizody několikrát zmíněn, například i pomocí voiceoveru při scéně, kdy nutriční terapeut vysvětloval účastníci jídelníček a chyby v něm: „Dva odborníci naproti sobě, jen na jedné straně stolu praxe silně pokulhává za teorií.“ (epizoda 07, čas 9:45–9:57). „A to jsme vlastně nevěděli, to až potom, co jsme si jí vybrali, to jsme si jí vygooglili, kolegyně redaktorka to zjistila, že ona byla výživová specialista. Tak to nám přišlo neuvěřitelné, ty jo, to jsme si říkali, že když to má člověk vystudované, má na to tříletý obor a neví, jak má jíst. To mi přišlo úplně fascinující.“ (R2)

V některých momentech bylo možné sledovat zklamání účastníků z pomalého úbytku váhy. „No, plánovala jsem, že na dnešní natáčení už budu mít pod stovku. (...) To se nepovedlo, z toho jsem trochu rozesmutnělá.“ (epizoda 01, čas 36:30–37:00). Odborníci v pořadu upozorňovali, že má jít především o formu

zdravého hubnutí, kde se hubne 0,5 až 1 kilo týdně. „*Ten pořad byl postavený na tom, že s určitou radou odborníků a dodržováním nějakých pravidel se dá fungovat. Tohle byl cíl, ukázat těm lidem, ukázat jim cestu, jak fungovat a jak tu svou váhu upravit.*“ (R4). Jak již upozorňovala kreativní producentka pořadu, hubnutí je velký stres, a to se dostavilo i v průběhu jednotlivých epizod. „*Většinou z nich chyběly cukry, dávali si do těla strašné množství cukru denně, a když ho tomu tělu přestanete dávat, tak ono se s tím musí nějak vyrovnat. Tudíž oni byli na nějaké vlně jako euforie, že se do toho pustí, pak zmaru, že si nevěřili, že to dokážou, pak se zase objevily nějaké úspěchy, takže je to posunulo a nakoplo k další práci.*“ (R3). Odborníci upozorňovali účastníky na to, že v jednu chvíli se hubnutí zastaví s tím, jak se tělo přizpůsobuje nové stravě, což účastníky demotivovalo: „*Ale to byl většinou nesmysl v jejich hlavě, že si nastaví trošku cíl, který není úplně reálný, přestože je ti odborníci varovali a chtěli, aby jim důvěřovali v tom, jak změni ten jídelníček a ten pohyb a ten výsledek se dostaví.*“ (R3). Respondent shrnul v tomto procesu hubnutí tak, že pokud pracuje účastník třicet let na postavě, kterou má nyní, nemůže za tři měsíce čekat zázrak. V průběhu natáčení byly často i momenty, kdy štáb připomínal účastníkům, proč do té proměny šli a proč chtějí změnit svůj životní styl. „*Nemůže se jednat o jednorázovou akci, ale o změnu návyků a změnu životního stylu.*“ (R3). To potvrdil při natáčení druhé řady i režisér, který shrnul příběh účastníka do tří základních bodů – v první fázi si osvojuje základy stravy a jídelníčku, v druhé fázi si poté osvojuje pohyb úměrný k jeho postavě, a ve třetí fázi je oproti první řadě pořadu možnost podpořit hubnutí medikací nebo operací (například plastickou), které má účastník dopředu naplánované (Plzeň, natáčení 2. řady, 16. 4. 2021, 15:10).

Televize jako aktér v oblasti zdravotní péče

Účastníci se často hlásili, protože nezvládli hubnout sami. „*Když mě někdo hlídal, tak já jsem to vždycky zvládla.*“ (epizoda 01, čas 6:40 - 6:48) Z důvodu tzv. „televizního biče“ se hlásilo i mnoho lidí na castingy s tím, že to berou jako velkou výhodu hubnutí pod dohledem: „*Já si myslím, že kritériem toho, aby uspěli, tak fakt museli chtít a pro mnohé byl důvod, proč do toho šli vlastně do televize, tak pro ně byl lákavý ten bič té televize, protože když by zlenivěli, vykašlali se na to tak, jak se*

na to vykašlali v rámci nespočtu předchozích diet a pokusů, tak jak by pak v té televizi vypadali?“ (R6) Přestože se většině účastníků podařilo váhu snížit, obsah epizody pět se držel příběhu o tom, že se nedaří snižovat váhu ani zdravotní rizika. „Na druhou stranu se to taky povedlo, protože to je prostě příběh. Ne každému se to povede dokázat, ne na každém konci je prostě člověk o dvacet kilo nebo patnáct kilo lehčí.“ (R6) Z obsahu dílu bylo zřejmé, že poukazuje na zdravotní rizika spojená s morbidní obezitou a zároveň na nereálné představy účastnice: „Jo, nad tím se pozastavovali snad všichni, kdo to věděli. Štáb, včetně odborníků, nikdo nedovedl pochopit, proč to nechce a vědomě se zabíjí. (...) Možná to řeknu krutě, ale mohlo to působit jako odstrašující příklad někdy, protože představa, že se svým životním stylem to můžu dopracovat až sem, tak minimálně to, že se nad tím někdo zamyslí, je dobře.“ (R3) „Tam se to vůbec nepovedlo, protože ona byla spokojená. Já myslím, že ta Kristýna to tomu odborníkovi nějakému i rovnou řekla, no tak umřu a co. Ona byla spokojená, to byl takový složitější materiál. Ona to dělala naprosto vědomě.“ (R3) Na druhou stranu je dle respondenta pro diváka dobré vidět i druhý extrém – přes podanou ruku, podporu televize i odborníků účastník tuto pomoc odmítl. Zde bylo možné pozorovat převzetí nové role televizí, kdy se stává aktérem v oblasti zdravotní péče. O tomto fenoménu, tzv. „charity TV“³⁷ lze hovořit v momentě, kdy televize přebírá roli lékaře nebo zdravotní instituce pomáhá obyčejným lidem zlepšit nebo změnit jejich život (Ouellette & Hay, 2008).

Nereálné představy o hubnutí zmínila účastnice i u lékaře, kdy měla pocit, že její způsob hubnutí stačí k tomu, aby se její zdravotní stav zlepšil, zároveň však odmítala jakoukoliv pomoc se stravou i pohybem: „To byl třeba případ Kristýny, která do toho šla s tím, že jí píchne nějakou zázračnou injekci a ona se do rána vyfoukne, splaskne a bude mít padesát kilo. A to si myslím, že má takhle hodně lidí.“ (R5) I další respondentka zmínila, že to bylo podstatou celého dílu: „Ona si představovala, že se stane nějaký zázrak a že ona zhubne, ale ten zázrak se bez ní stát nemohl. Ona si to podle mě uvědomuje, že musí zhubnout, že by měla zhubnout, ale jako myslí si, že ten pořad byl zbytečný.“ (R6)

³⁷ Diplomová práce pracovala s anglickým termínem charity TV. Dle Ouellette & Hay lze charity TV definovat jako pomoc potřebným lidem pomocí prostředků televize. Těmto lidem se pak mění život jak v materiální oblasti, tak například ve stravování nebo lékařské péči.

Při finální kontrole byly (úspěšným) účastníkům často sdělovány výsledky pozitivním hlasem a s úsměvem. Lékař změnil svůj postoj a celková atmosféra při sdělování výsledků z lékařské zprávy byla příjemná. V první epizodě se díky úbytku váhy „*všechno to, co jsme říkali, že máte na hranici, tak se krásně upravilo.*“ (epizoda 01, čas 44:00–44:02), podobné tendence bylo možné zaznamenat i v ostatních epizodách kromě páté. Účastník v šesté epizodě měl úroveň viscerálního tuku zhruba dvě stě třicet centimetrů čtverečních, po proměně měl sto sedm: „*Ještě kousek a ty se dostaneš do normy, do normy pro normální lidi.*“ (epizoda 06, čas 46:55–47:01) K tomu, že se pořad z velké části opíral o účastníkovu zdraví, se vyjadřovali i někteří respondenti: „*I těm, co třeba zhubli málo, tak minimálně zdravotně to pomůže a vyzkoušeli si, že to jde a minimálně ten návod na to, jak to dělat, dostali všichni.*“ (R2)

Kromě sdělení zlepšení výsledků z pohledu zdraví bylo důležitým prvkem každé epizody srovnání účastníka před proměnou a po proměně, tedy poté, co snížil svoji hmotnost, což již zmiňoval i hlavní kameraman. Je to důležité i pro diváka, aby viděl, kam se účastník posunul. Při finální proměně je účastníkovi ukázán záběr, jak vypadal před proměnou a poté se promítá záběr, kde je jeho tělo po proměně. V tomto momentě bylo však možné zaznamenat beztrestný hyenismus, protože pohled je směřován na výchozí stav účastníka a porovnání lze tento rozdíl naplno vnímat a současně prožívat emoci odporu (ze strany diváků i ze strany účastníků). V místnosti jsou pak s účastníkem odborníci, kteří ho doprovázeli a jeho blízcí. Z finálních proměn bylo zřejmé, že byl kladen důraz na výrazný rozdíl mezi stavem před a stavem a aby „*ta změna byla markantní, protože je to televize a ta televize je vizuální, člověk chce prostě vidět tu změnu. Není to rádio, kde si o tom povídáme.*“ (R5) Pocity z fyzické změny byly velmi znát i ze záběrů a promluv na závěru každé epizody, kdy byly účastníkovi záběry promítnuty. Například v první epizodě reagovala účastnice: „*Je to strašné, to snad ani nejsem já. Už nikdy nechci být taková, jaká jsem byla na té fotce.*“ (epizoda 01, čas 48:00–49:10), v druhé epizodě výraz a pocity účastníka podporuje i voiceover slovy „*Je potřeba se podívat pravdě do očí, jak hrozivě Ota vypadal, aby na to nikdy nezapomněl.*“ Účastník ke své proměně v pořadu řekl: „*Já se k tomu nebudu vyjadřovat. Já to vím, já jsem se viděl v zrcadle denně, ale takhle jsem se neznal. Nebo nechtěl znát.*“ (epizoda 02, čas 46:27–48:27). Ve čtvrté epizodě reflektoval svou proměnu účastník následovně:

„Když jsem viděl fotku, tak jsem si řekl, že mám strašnou smůlu, někomu televize přidává deset kilo, mně padesát... u toho chlapa by si nikdo neopřel kolo.“ Obdobně jako v druhé epizodě situaci podkresluje i voiceover: *„Možná už někdo zapomněl, jak Mirek před několika měsíci vypadal. Je na čase si to připomenout. Fotky pravdy jsou víc, než tisíc slov.“* (epizoda 04, čas 46:55–47:40) Sedmou epizodu, jejíž součástí byl příběh vystudované nutriční terapeutky, zakončila účastnice slovy: *„No, nekoukala bych se na to před spaním, to rozhodně ne. Ani ráno, ani odpoledne, nikdy. Je to lepší, je to výrazně lepší.“* (epizoda 07, čas 48:25–48:35)

Pomoc v oblasti zdraví u účastníků vnímala většina respondentů jako součást cesty v pořadu Tloušťici. Na otázku, v čem vnímali největší přínos pro účastníky zmiňovali často právě zdraví a zkvalitnění života: *„Já myslím, že to bylo zaprvé zdravotní, to bylo asi největší pro ně, že to najednou na sobě cítí, že se mohou hýbat a tyhle věci, to určitě, protože to dlouho nezažili, respektive byli tak dlouho takhle velcí.“* (R5) Zdraví byl taky jeden z hlavních důvodů, proč se lidé přihlásili do druhé řady a nebylo účastníka castingu, který by nezmínil, že je obezita pravděpodobnou příčinou jeho zdravotních problémů. Jedna z účastnic zmiňovala, že se jí s narůstající váhou zhoršila arytmie. Obvyklé byly i zdravotní problémy pohybového aparátu.

Při analýze jednotlivých dílů byl ve třetí epizodě probírán odlišný typ hubnutí, respektive přístupu k obezitě jako takové. V tomto díle odborníci narazili na problematiku různých typů obezity, konkrétně u této účastnice šlo o typ obezity, který nešlo řešit pouze úpravou stravy a pohybem. V linii příběhu můžeme sledovat, že hubnutí účastnice se pozastavilo a odborníci vyhledali specialistu na různé typy obezity. Bylo zjištěno, že účastnice měla problémy se zavodněním organismu a s lymfou: *„To mi přišlo jako super téma, protože oni mi říkali, že to má třeba milion ženských v naší republice a že na ně přesně neplatí takové to „hýbej se a nežer“, že to je to úplně nejhorší, co jde a ony se prostě takto nafukují. To jsem si říkala, že je super, že by to ty ženské mohlo inspirovat, protože to jsou přesně ty, co chodí na ty castingy a říkají „já už jsem zkusila všechno a nezhubla jsem.“* (R2) O tom se v rozhovoru zmínila i účastnice pořadu: *„Není to o tom, že si někdo řekne „ten je tlustý, ten určitě hodně jí“, ne, to není pravda. Není to jídlem jenom, je toho více těch problémů. Já jsem o tom nevěděla nic o těch zdravotních problémech. Opravdu, ta televize mi tomhle strašně pomohla, to říkám furt. Zůstávám tam, u všech těch*

lékařů v Praze. Jsem vděčná, že to byli ti odborníci jako během toho pořadu, nechávají si mě všichni. Já bych o tom nevěděla sama zaprvé a nevěděla bych, kam jít.“ (R9) I v tomto momentě se naplňovala definice „charity TV“, kdy televize pomocí svých prostředků dokázala dát účastníkům („obyčejným lidem“) to, k čemu by normálně neměli přístup. Ve světě lze podobný princip nalézt i u pořadu Three Wishes, kde je potřebným dána možnost setkat se se specialisty ve zdravotnickém zařízení a je jim poskytnuta privátní péče. (Ouellette & Hay, 2008)

V příběhu byla tato problematika propojena i s dědičností, kdy maminka účastnice trpěla obezitou též. Kreativní producentka pořadu též zmiňovala, že lékař, se kterým na léčbě v průběhu pořadu pracovali, zmínil, že tento typ obezity a její léčbu nezná mnoho lékařů a u pacientů se na to tak nepříjde. V rámci teoretické práce bylo zkoumán i vztah mezi lékařem a obézním pacientem, respektive chování lékařů k obézním pacientům a případné léčby. *„Mně přijde, že to neřeší. Kdyby se vyřešilo tohle, tak by se vyřešily věci jako vysoký tlak, cholesterol a tak, že jo.“* (R2) V obsahu jednotlivých epizod bylo naopak viditelné, že obezita byla řešena především s odborníky a lékaři. *„Ona si (účastnice 3. epizody) vlastně zažila, nebo obě (společně s maminkou), že je ti lékaři vlastně poslali do háje. To říkala i Gabka, jo, ona nám vyprávěla, že jí doktor řekl, že mu tam rozsedne křeslo, jo a takové věci jako nežerte a hýbejte se.“* (R2) Na toto téma při rozhovoru sama navázala i respondentka, kdy se v rozhovoru vyjádřila o své zkušenosti s lékařskou péčí, kdy byla hospitalizována po úrazu s páteří a setkala se s hrubým a ponižujícím chováním ze strany lékaře: *„Doktor se mě dokonce zeptal, jestli mi někdo v životě řekl, jak vypadám nebo jestli je první, kdo mi říká, že jsem hrozná. Já jsem se nemohla pohnout s tou páteří a strašně jsem na té pohotovosti brečela, strašným způsobem, chtěla jsem se propadnout, utéct (...) On opravdu stál ve dveřích a říká mi „Už vám někdo řekl, jak hrozně vypadáte? Manžel třeba?“*. *Já jsem strašně brečela, litovala jsem, že jsem se nechala na tu pohotovost odvézt, dostala jsem nějakou injekci a jela jsem domů, ale pan doktor mě opravdu ponižil. Já chápu, že jsem vážila skoro sto padesát kilo a samozřejmě, že ti hubenější to mají lehčí, já mám tu zátěž, dnes už tedy ne, já to beru, že má pravdu, asi bych mu to ani nebrala.“* (R9) Respondentka dodala, že to byl její nejhorší zážitek v životě, avšak od té doby se s podobnou situací již nesečkala.

4.3.1.6. Závislost a vztah k jídlu

Jedním z důvodů, proč účastníci trpěli obezitou, byl jejich vztah k jídlu. V jednotlivých epizodách bylo možné vyzorovat, se kterými se účastníci na začátku potýkali, například závislost na jídle, nedostatečné nebo chybějící živiny v jídelníčku, nízký příjem potravin nebo naopak vysoký příjem potravin. Mezi nejčastější důvody, které zmiňovali účastníci na castinzích při tématu, proč jim nejde snížit jejich hmotnost, bylo to, že jedli málo (lékařka při natáčení druhé řady používala termín „podvyživený/podvyživená obézní“) nebo naopak příliš, jídlo si spojovali se stresovými situacemi, které takto zajídali, nebo měli špatné složení jídelníčku. Z obsahů bylo zřejmé, že účastníci se díky vědomostem o stravě začali starat o své tělo i z tohoto hlediska. Strava a složení jídelníčku ovlivňovalo i náladu a stav účastníků, což bylo pozorovatelné při začátku změny stravovacích návyků v průřezu všemi epizodami: *„To byly vlastně takové vlny, přesně to, co jim ti odborníci říkali, že ten začátek je šok pro tělo, většinou z nich chyběly cukry, dávaly si do těla strašné množství cukru denně a když ho tomu tělu přestanete dávat, tak ono se s tím musí nějak vyrovnat.“* (R3). Podobnou zkušenost měla i účastnice castingu, která na kameru řekla, že jakmile vyřadí sladké, její nálada je špatná a je nepříjemná na lidi ve svém okolí. (Praha, casting, 18. 07. 2021, 12:50) Na natáčení druhé řady se manželka jednoho z účastníků svěřila, že právě vynechání cukrů způsobilo u jejího manžela stavy, kdy se necítil dobře, byl ve špatné náladě a byl i výbušný (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 16:20).

Nedostatečné nebo chybějící živiny byly zdůrazněny například v epizodě č. 1, kdy k účastníci promlouvá odborník na stravu a zjišťují, že nemá ve své stravě bílkoviny. (čas 6:50–8:00) Podobným příkladem je i účastnice ve třetí epizodě, kdy byla její strava chudá na živiny celkově a její jídelníček se skládal převážně z pečiva a jejímu tělu chyběla energie: *„Já jsem měla předtím opravdu chudou stravu, jak jsem jedla v práci, to nebylo o tom, že bych musela jíst pořád to pečivo, ale to byla taková nouze. Jdu do práce, budu tam do půl čtvrté, tak co tam budu jíst. No a koupila jsem si na celý den pečivo, což byla taková z nouze ctnost.“* (R9). Zároveň měla radost i z návodu na to, jak jíst zdravě: *„Bylo tam ovoce, zelenina i to pečivo, ale v nějaké rozumné míře. Úplně jsem si říkala „A z toho mám jako zhubnout, jo?“ Bylo to velmi bohaté a trochu jsem nevěřila, že z toho budu hubnout. Ale hubnula,*

i když to bylo samozřejmě ruku v ruce s tím pohybem. A nejedla jsem nijak málo, mám dobré jídlo a mám ho hodně. Ale funguje to a člověk opravdu zhubne.“ (R9). Zároveň účastnice třetí epizody i přímo v obsahu epizody potvrdila, že správné nastavení stravy jí pomohlo řešit stres jinak, než jídlom: „*Stresy řeším jinak. Nemám potřebu se nacpat jídlom. Posmutním si, ale nedojídám se.*“ (epizoda 03, čas 33:04–34:10) To samé potvrdila i účastnice v osmé epizodě: „*Určitě jsem hrdá i na to, že se prioritou toho jídla, kterou jsem měla možná tak úplně někde vrchu, to se změnilo a už na to jídlo nemyslím.*“ (epizoda 08, čas 32:38–33:50). Tyto nuance v jídelníčku vnímala i produkce a bylo vidět, že je v obsahu daných dílů kladen důraz i na vztah k jídlu. „*Že opravdu jedli málo nebo že měli špatné složení té stravy, třeba u Markéty ale i u Gabky (...), tak třeba tam chyběly bílkoviny. Třeba ta Markéta měla na první pohled docela dobrý jídelníček. Nebo ne dobrý, ale rozhodně se nepřecpávala, ale měla prostě špatné složení té stravy, špatné načasování a tím pádem byla unavená, že jo, nemohla se hýbat, furt nemocná a tlustá, no.*“ (R6) Ústředním tématem sedmé epizody je nahrazování živin alkoholem, kdy účastnice místo sacharidů pila alkohol, což bylo zdůrazněno záběry z různých oslav. Komentováno to bylo i prostřednictvím voiceoveru: „*Vynechávala sacharidy a často je nahrazovala alkoholem. Každá párty ale jednou končí a pak bude potřeba zaplatit účet.*“ (epizoda 07, čas 25:50–26:25). Na tuto skutečnost upozorňoval i odborník: „*Ona si schválně ubírala jídla, aby večer mohla jít chlastat.*“ (epizoda 07, čas 27:40–28:00). „*Tam byl ještě téma toho alkoholu, ona říkala „vy jste ze mě udělali alkoholičku“, ale takhle to nikdo nevnímal, jo, jako alkoholičku. Ale jako dávala si toho alkoholu dost a ona v podstatě nahrazovala ty sacharidy alkoholem, jo.*“ (R2). Potvrzení, že alkohol může být problémem při snižování váhy, bylo například i to, když jeden z účastníků castingu uvedl jako důvod své obezity a toho, že nemůže snížit svou hmotnost, problémy s alkoholem, konkrétně s pivem: „*Potom, až zhubnu, tak můžu mít za odměnu jednou týdně pivo.*“ (casting Praha, 19. 07. 2020, 12:05). Tohoto účastníka jsem následně potkala na natáčení druhé řady, kde s lékařkou mluvil o tom, že konzumaci alkoholu nakonec velmi omezil, což mu pomohlo v hubnutí.

Ve druhé epizodě je linií vztahu k jídlu závislost na něm, kterou podtrhují i záběry, které byly v epizodě použity. Představení účastníka je složeno ze záběrů, které podkreslují touhu po jídlu a spokojenost, kterou účastník cítí při najedení.

„Když se nacpu tím jídlem, tak se cítím moc spokojeně.“ (epizoda 02, čas 2:30–2:46).

Podobný boj se závislostí na jídle bylo možné vidět v páté epizodě, kdy se účastnice přejídala natolik, že jí poté bylo špatně od žaludku. „*Já prostě jím, protože na to mám chuť,*“ řekla účastnice ve scéně, která byla vizuálně doplněna o záběry, kdy se účastnice přejídá různými druhy jídel najednou (epizoda 05, čas 3:57–4:40). Závislost na jídle byla zdůrazněna i scénou, kdy účastnice jedla v restauraci rychlého občerstvení a bylo vidět, že jídlo jí způsobovalo slast (epizoda 05, čas 19:30–20:16). „*Je to závislost jako každá jiná, je to závislost na jídle a je to o tom, že se ten člověk musí rozhodnout sám, a to je v zásadě jednoduché.*“ (R5) Jako závislost to vnímal i další z respondentů: „*Slyšíme ze všech stran od všech odborníků, kteří o tom mluví o těch závislostech, je to o vůli toho člověka. Každý člověk se musí rozhodnout sám, nikdo mu nepomůže nebo ho nedonutí.*“ (R4). Kromě slasti však tento neudržitelný stav a vztah k jídlu upozorňoval obsah pořadu i na možné zdravotní problémy: „*Ona to dělala naprosto vědomě. Možná je to trochu na zamyšlení nějakého psychologa, je to boj s tím jídlem, to jídlo je pro vás důležitější než cokoliv.*“ (R4). Účastnice tuto problematiku odmítala řešit v rámci terapie, kterou v díle odmítala. „*Možná to řeknu krutě, ale mohlo to působit jako odstrašující příklad někdy, protože představa, že se svým životním stylem to můžu dopracovat až sem, tak minimálně to, že se nad tím někdo zamyslí, je dobře.*“ (R4). Oba dva účastníci v určitých pasážích daného dílu obviňovali z této závislosti dostupnost těchto potravin a provokaci ze strany společnosti, která je jí, když oni nemohou. „*Strašně bych chtěla být jako ostatní, být hubená a moct jíst všechno.*“ (epizoda 05, čas 21:20–22:30). V rámci zlepšení této situace a snížení nebo vyléčení závislosti na jídle byla zdůrazňována i podpora okolí, kterou však účastníci v tomto případě neměli. Pokud trpěli závislostí na jídle a přejídáním, naopak v obsazích dílů můžeme vidět, že blízké okolí účastníka podporovalo v jídle, ať už to bylo tím, že objednali domů nezdravé jídlo (epizoda 01, čas 11:36–11:45), nebo například v epizodě č. 5, kdy partner lákavým tónem provokoval účastnici: „*Mám jahody se šlehačkou, dala by sis?*“ (epizoda 05, čas 11:47–11:50), případně v restauraci s rychlým občerstvením účastnici podporuje v dalším konzumování potravy: „*No, dobrou chuť. Jak se to láduje... to je láska na první pohled, že jo. (...) No vezmi si hranolku, no vezmi!*“ (epizoda 05, čas 19:30–20:16) Respondentka, která díly

sledovala, tuto souvislost také potvrdila: „*Ono je to možná trochu i tím partnerem, protože mě od začátku fandili neskutečným způsobem a měla jsem to díky tomu asi lehčí. Kdyby mi asi manžel řekl, že to stojí za houby a kupoval mi špatné jídlo, tak bych asi také byla na špatné cestě.*“ (R9). Toho, že bude partner či blízko okolí pokušením pro snahy snížit svou hmotnost, se obávali i někteří účastníci na castingu. Zmiňovali například partnera nebo rodinu jako ty, kteří je budou svádět na cestě za zdravějším jídelníčkem. Na castingu byla i maminka se synem, pro kterého byla obezita již zdraví nebezpečná a uvedla důvod obezity „vykrmování syna babičkou“. (Praha, casting, 18. 07. 2021, 14:15) Naopak jako důvod, proč by účastníci mohli zvládnout výraznou změnu jídelníčku, uváděli podporu rodiny a přátel, kteří s nimi často přijeli i na casting.

V šesté epizodě bylo možné vnímat jako hlavní téma mateřskou lásku, která byla vyznávána prostřednictvím jídla. K tomu patřily i doplňující komentáře voiceoveru: „*Jak s otesánkem, tak s jeho vykrmovačkou (...)*“ (epizoda 06, čas 4:12–4:20). Vztah si uvědomoval i samotný účastník: „*Já si myslím, že čím dál jsme od sebe, tím víc můžu zhubnout. Já si myslím, že ona je prostě ta stará škola a má furt ten mateřský pud mě vykrmovat.*“ (epizoda 06, čas 30:37–30:59). V závěru epizody se tento vztah i vztah k jídlu vyřešil díky terapii od koučky, která vysvětlovala mamince účastníka, že tento mateřský pud je nevědomé ubližování jejímu synovi. Tyto situace často zachycovaly i kamery, kdy maminka byla v roli „pokušitelky“ a účastník v roli „vykrmovaného syna“: „*Probíhal rozhovor u Michala a najednou tam vtrhne maminka a má pro něj tvarohový dort, a ať si ho jde dolů sníst. Já v tu chvíli musím kameramanovi říct, ať jde s tou matkou a točí, jak ona mu připravuje tvarohový dort a já zůstávám na Michalovi.*“ (R3). Ta v závěru pořadu, kdy vidí finální proměnu po osmi měsících u svého syna, i sama přiznala, že „*já jsem si díky té fotce a tomu jeho výrazu s voláním o pomoc uvědomila, že jsem mu ubližovala*“ (epizoda 06, čas 48:00–48:59).

Práce na pořadu, jehož součástí bylo i správné stravování, ovlivnilo i samotný tvůrčí tým. „*Většinou tam jdou ty lidi s tím, že jdou jako do práce, odejdou, přijdou za týden a je jim to jedno. A tohle to, to je vlastně docela pohltilo, protože to vlastně každý řešil. Když pak přišla ta Sandra s takovým tím přístrojem, na kterým si měříte ten tuk, tak na tom stál úplně každý že jo, protože všichni to chtěli vědět. Bylo fajn, že to ty lidi zajímá přirozeně.*“ (R1). Vžít se to situace

účastníků ve vztahu k jídlu bylo důležité i pro tvorbu a natáčení pořadu: „*Já jsem si nechala od Sandry vypracovat jídelníček už asi po měsíci a něco, prvotní bylo to, že mě to zajímalo a taky jsem chtěla vědět, protože oni pořád, že to nejde vařit a že je to složité, tak jsem chtěla vědět, jak to doopravdy vlastně je. Což bylo podle mě super, protože oni měli pocit, že jsem s nimi na stejné lodi. Podle mě tam prostě člověk nemůže přijít s burtem v ruce nebo s hamburgerem nebo čokoládou a vykládat, co mají dělat a nemají.*“ (R2).

4.3.2. Psychická proměna účastníka

Předchozí kapitoly se zabývaly proměnou účastníka v oblasti fyzické proměny, kterou postupně procházel během osmiměsíčního natáčení. V rámci této proměny bylo možné analyzovat v obsazích jednotlivých dílů i psychickou proměnu účastníka, například jeho náladu, smýšlení o sobě samém nebo v tom, jak přemýšlí o své budoucnosti. Na castingu jedna z kandidátek řekla, že „*každé shozené kilo mi zvedá sebevědomí*“ (casting Praha, 18. 7. 2021, 11:30). Natáčení druhé řady jsem se účastnila po třech měsících proměny účastníků. Přesto byla u některých velmi znát psychická i fyzická proměna, kterou prošli od účasti na castinzích. V zákulisí se svěřovali štábu, že mají vyšší sebevědomí, smýšlejí o sobě lépe. Jedna z účastnic prohlásila: „*Jsem šťastná sama se sebou*“. Další z účastníků pak mimo kamery prohlásil, že už se zase směje a bude moci zase chodit na koupaliště. Během jedné z výpovědí prohlásila dcera o své mamince, že „*Je úplně rozkvetlá. Jako kdyby jí bylo zase dvacet pět.*“ (Praha, natáčení 2. řady, 18. 4. 2021, 15:35).

V obsahu jednotlivých epizod bylo znatelné, že obezita ovlivňovala i psychický stav účastníků: „*Ti lidé nejsou smutní, protože jsou tlustí, ale jsou tlustí, protože jsou smutní. Ta emoční spokojenost, kterou mají, tak je to tak, že to pak opravdu zajídali ti lidé.*“ (R2). Blíže byl vztah k jídlu zkoumán v kapitole *Závislost a vztah k jídlu*. Díly byly provázeny záběry a scénami, ve kterých bylo například ukázáno, jak se psychicky účastník vyrovnával s velkými změnami, které u něj probíhaly. Jak byla ale zachována autentičnost, pokud tvůrci nemohli být v případě důležité události nebo scény přímo u účastníka? To vysvětlovala v rozhovoru kreativní producentka, která přiblížila natáčení těchto scén. V momentě, kdy se

taková situace odehrála, účastníci pomocí tvůrčího týmu scénu odehráli znovu: „Často to zahrají mnohem lépe než poprvé, kdy tam ještě nebyly ty kamery, protože už od toho mají odstup. Z 99 % se to zakládá na pravdě ta situace, protože jsme nemohli u všech těch situací být, některé jsme dodělávali ve všech těch příbězích.“ (R2)

Názornou ukázkou byl psychický posun a změna účastnice v první epizodě, která v době mezi castingem a prvními týdny natáčení změnila i důvod toho, proč se přihlásila do pořadu: „Největší motivací jsem pro mě teď já.“ (epizoda 01, 9:37–10:01). Po delším časovém úseku, kdy měla již část fyzické proměny za sebou, se svěřovala mentální koučce při setkání, že se zlepšilo i sebevědomí: „Tím, že jsem se sebou začala něco dělat, mám lepší náladu, větší radost.“ (epizoda 01, 20:04–21:00). Ze záběrů lze vnímat i to, že se změnila celková energie účastnice i její výraz. V půlce doby, po kterou trvala proměna, bylo účastnici puštěno i video na schůzce s koučkou, jak vypadala na začátku: „Taková koule jsem byla. (...) Byla jsem úplně zlomená a nešťastná. Jsem úplně někde jinde za těch pár měsíců.“ (epizoda 01, čas 33:16–34:38). Tuto proměnu, která se odehrála v psychické rovině účastnice, komentuje i voiceover slovy: „Markéta konečně přestala uvažovat v kilogramech a začala žít.“ Její proměnu vnímali i tvůrci: „Tam ta změna byla jako obrovská a já jsem jako viděla i z každého jejího mailu nebo zprávy nebo rozhovoru s ní, jak ona jako rozkvétá, jako vnitřně. Když přišla na ten casting, tak já si jí pamatuju, ona byla úplně rozehvělá, ukazovala nám tam na mobilu video, které natočila, protože se bála, že na tom castingu nebude schopná slova.“ (R6). Při finální rekapitulace celé proměny v momentě, kdy účastnice viděla své fotky před proměnou a po proměně, se velmi proměnil její výraz, tón hlasu i celková atmosféra, ve které žila svůj každodenní život. „Vnímám to jako změnu svého života, životního stylu. (...) Ukázali jste mi správnou cestu.“ (epizoda 01, čas 46:37–47:30). Zdůrazněno je to i pomocí komentáře voiceoveru, který děj posouvá směrem k finální proměně. „Používala jsem to, když jsem skenovala tu jejich cestu, když šli do finále, tak tam jsem dávala takové to shrnující, že na začátku to byla hromádka neštěstí a na konci ne. Tím se podtrhuje ta cesta. Posunuje se ten děj a napovídá se tomu divákovi.“ (R6) Na začátku bylo dle scénáristky potřeba zdůraznit, že účastník sám se sebou nebyl spokojený, a po proměně nabyt štěstí a energie, což bylo v první epizodě dobře rozpoznatelné: „Ten díl tak byl i nasazený jako první, protože my

jsme vlastně až když jsme dotočili, vybírali pořadí těch dílů, což má taky svoje specifika a tenhle díl jsme nasadili, protože nám přišel, že takhle jsme si to představovali... vlastně, takhle by to mělo být. Prostě tohle čekejte od tohoto pořadu, je tam ten pozitivní konec.“ (R1).

Podobně svou proměnu prožíval i účastník ve druhé epizodě, pro kterého byl na začátku proměny pocit štěstí mít dostatek jídla. „*Všechno se strašně změnilo a ty změny vedly k lepšímu, všechny,*“ komentovala manželka účastníka jeho proměnu ve všech směrech (epizoda 02, čas 40:48–41:27).

Účastnice třetí epizody si pamatovala i přesné datum, kdy se rozhodla přihlásit do pořadu Tlouštíci: „*Bylo 25. 12. 2018 tuším, v tom okamžiku jsem byla v konečné fázi, kdy jsem byla plačtivá, nešťastná, sebelítostivá, pořád jsem brečela, že kam jsem to dotáhla, jak jsem skončila.*“ (R9). Tyto sdělené pocity korespondovaly s tím, jak jaké byly zvoleny záběry do pořadu. Na těchto záběrech měla velmi nešťastný výraz i projev. Při první seanci s koučkou říká, že kdyby tuto proměnu pro sebe nepodstoupila, její stav by se nezlepšil, a kromě zhoršeného psychického stavu by vše směřovalo i ke zdravotním problémům. „*My jsme zjistili, že ona dělá vše pro ně (rodinu) a nic pro sebe. Takže u ní stačilo malinko. Ona měla úplně úžasnou tu první seanci s Jankou, (...), úplně se smála a tak. (...) My jsme většinou nechali běžet kamery a nechali jsme je, aby měly to soukromí.*“ (R2). Zjištění o tom, že se účastnice často obětuje pro ostatní, reflektoval i voiceover: „*Cílem pro Gabku bylo se přestat obětovat jen pro druhé a začala věnovat také pozornost sama sobě.*“ (epizoda 03, čas 33:04–34:10). V epizodě byl znatelný velký vliv těchto sezení na psychiku účastnice, při každém sezení se měnil její výraz i nálada. Respondentka porovnávala úroveň svojí spokojenosti před a po proměně na škále od jedné do desíti: „*Na začátku nula až jedna, tam ten stav byl opravdu takový, že já jsem seděla s tou koučkou Janičkou a tam jsem seděla taková polomrtvá. Neřekla tedy přesně polomrtvá, ale bez života. Já jsem byla hodně zničená, nešťastná, taková... byla jsem na tom hodně špatně. Cítila jsem to jako poslední šanci.*“ (R9). Během těchto sezení se zlepšoval i psychický stav účastnice. Při finále byla vidět na srovnávacích fotkách nejen její fyzická proměna, ale i její výraz, který indikoval zvýšenou spokojenost v životě. „*Jsem šťastná, jsem šťastnější, žiju šťastněji, je to změna ve všem.*“ (epizoda 03, čas 46:30–47:42). Koučka, která měla na starosti psychiku účastníků, k její proměně na konci prohlásila: „*Já si nemůžu*

pomocť, ale vidím i změnu v obličejí, v tom výrazu.“ (epizoda 03, čas 47:50–48:40).



Obrázek č. 6 – Změna psychiky člověka je viditelná i na jeho výrazu

Při otázce, jak by hodnotila svůj stav po proměně, řekla: *„Tam byl výstřel tak na tu sedmičku, ale tam šlo o celý ten tým, že oni mě táhli všichni a opravdu týden co týden, s Janičkou jsem telefonovala nebo měla osobní schůzky, a to byla bomba.“* (R9). *„Samozřejmě je rok po natáčení, mohu hodnotit – jsem někde jinde, je mi lépe, nejsem ta šedá myška, co jsem byla, nestydím se, jako jsou ještě mouchy, já těch 99 kilo opravdu chci a mám co dělat dál, ale už vím, jak na to a jsem spokojenější. Nejsem už taková ufňukaná, nelituji se, jsem živější. Momentálně bych tak řekla, asi kvůli tomu, že ještě nejsem tam, kde bych chtěla být, tak bych řekla, že jsem na čísle osm. Jsem spokojená, ale ještě nemám to, co bych chtěla dokázat.“* (R9). Jako největší změnu po proměně hodnotí právě změnu psychickou a i to, že dokáže myslet i sama na sebe: *„Dnes už si dokážu urvat pro sebe.“* (R9). Tato proměna byla pro účastnici splněním snu a bez toho by pravděpodobně ničeťo nedosáhla. Do proměny šla účastnice upřímně s tím, že je to volání o pomoc. *„Spoustu lidí mohlo opravdu nakopnout, že to mohl být impuls k lepšímu životu a obrťi motivace. Když do toho ten člověk jde upřímně a srdcem, tak si z toho něco vzal a fakt je to nakoplo a třeba když je potkáte za rok ty lidi, tak jsou mnohem šťastnější, změnily se jim ty životy a jsou mnohem šťastnější. Pokud do toho jde někdo upřímně, srdcem a opravdu, tak mu to může změnit k dobrému celý život. Plusy převažují nad minusy.“* (R8)

Podobně míru spokojenosti komentoval ve čtvrté epizodě účastník: „*Jsem za to strašně rád, strašně. Nečekal jsem to. Jsem za to opravdu šťastný. Míra je tak 60 % toho, čeho chci dosáhnout.*“ (epizoda 04, 45:40–46:30). I na něm byla viditelná proměna v chování i náladě: „*Už není tak frustrovaný, že je silný nebo tak, je to taková pohoda větší.*“ (epizoda 04, čas 29:46–30:00). Žádný posun v psychické rovině nebyl zaznamenán v páté epizodě, kde proměna nebyla viditelná ani ve fyzické rovině. Při zkoumání obsahu bylo zřejmé, že účastnice nikdy nepotvrdila, že by byla kvůli obezitě nespokojená. Dle tvůrců je to i jeden z důvodů neúspěchu její proměny: „*Tam se to vůbec nepovedlo, protože ona byla spokojená.*“ (R4). „*Jako všechno je to v hlavě, když se sám člověk necítí ve svém těle, tak prostě není šťastný, jo. Třeba ta Kristýna, ona měla brutální nadváhu, ale ta byla ve svém těle šťastná.*“ (R7). Zároveň ale respondent vnímal její spokojenost jako masku: „*Já jenom nevím, zda to její štěstí nebylo tak trochu hrané, jo. Jestli to nebyla přetvářka, aby právě zakryla ten neúspěch v tom pořadu.*“ (R4). Přestože motivace byly dle obsahu jednotlivých dílů odlišné, k úspěšné proměně byla dle scénáristky potřeba i určitá nespokojenost s vlastním tělem a v jakém stavu se nachází. Potvrdila to i redaktorka pořadu, která řekla, že záleželo na tom, jak se k tomu daný účastník postavil. Pokud byl spokojený s obezitou, tak u něj neproběhla ani fyzická, ani psychická proměna.

U ostatních účastníků se vždy projevila nějaká změna a s fyzickou proměnou přicházela i ta psychická: „*Ve chvíli, kdy zhubli, tak byli stoprocentně šťastnější. Ale to samé neplatí u člověka, který je obézní, nevdá mu to a tloustne dál, hubnout třeba nechce a je spokojený tak, jak je. Konkrétně ale u těch Tlouštíků, tam si myslím, že to štěstí je v rovnici s tím, že ti lidé zhubli.*“ (R3) Zároveň jsou pro respondenta takové proměny zrcadlem v tom, že pořad pomohl nastartovat novou životní etapu.

4.3.3. Sociální proměna účastníka a společenské stigma

U některých účastníků došlo kromě fyzické a psychické proměny také k proměně jejich sociálního života. Poprvé je možné zaznamenat tuto problematiku v první epizodě, kdy účastnice odmítá jet k rodičům jejího partnera kvůli svému tělu

(epizoda 01, čas 23:20–23:54). Účastnice automaticky předpokládala, že se k ní kvůli její obezitě budou chovat jinak. „*Markéta něco říkala, že nejede za tou rodinou toho přítele, protože je tlustá, a protože by se jí nejspíše smáli. Otázkou je, zda by se jí smáli nebo ne, ale je to její názor na to a musí to člověk respektovat, že tam nechce jet, protože je tlustá.*“ (R3). Zde byl již náznak toho, jak o sobě v době, kdy byla účastnice obézní, smýšlí. I v rodině bylo možné, že se obézní člověk může setkat s opovržením, bylo to ale i dle obsahů epizod méně časté. Dle scénáristky od svých nejbližších často dle výpovědí účastníků slyšeli spíše „*my tě máme rádi, líbíš se nám taková, jaká jsi, jenom chceme, abys byl nebo byla zdravá/y.*“ (R6). Na castinzích toto téma nebylo často zmiňováno, pouze jedna účastník se vyjádřila, že její sourozenec je „rýpavý“ a slyšela od něj narážky na její postavu. Problematiku toho, jak je obézní člověk vnímán v rodině, řešila i sedmá epizoda, kde se účastnice setkávala s přímou kritikou od své babičky: „*Jsem si myslela, že když jí to budu furt říkat, že prostě jí tím jako k něčemu nabudím. Ale zřejmě jako jsem jí s tím spíš iritovala a hrozně otravovala, že jsem jí jako připomínala, že je neustále tlustá a že je z toho hrozně zakomplexovaná.*“ (babička, epizoda 07, čas 2:15–2:30). Z průběhu dílu bylo zřejmé, že babička není spokojená s tím, jak její vnučka vypadá a dává jí to velmi často najevo. V příběhu lze zaznamenat snahu koučky pomoci účastnici v tomto vztahu, aby tuto proměnu dělala především pro sebe. „*Já jsem si myslela, že se nám podaří jí dostat z vlivu té babičky, když takhle budou spolu, ale jako nepodařilo. No, ta babička jí dávala teda, to jsme tam ani všechno nedali, my jsme toho měli mnohem více.*“ (R2). Podobná zkušenost se vyskytla i u jednoho z kandidátů do další řady pořadu, který přišel na casting, protože ho donutila babička, která ho podceňovala. (Praha, casting, 18. 07. 2021, 13:10)

Zároveň zde účastnice narážela na dvě témata – zaprvé babička hovořila o tom, že „*už když byla malá holčička, tak měla problémy, protože byla trochu silnější, děti si na ni ukazovaly, nechtěly si s ní hrát*“ (epizoda 07, čas 1:27–2:20). Podobné zkušenosti byly zaznamenány na castinzích, kde se do pořadu hlásil patnáctiletý chlapec s maminkou, která zmínila, že kvůli obezitě měl problémy ve škole s dětmi. V tomto se zkušenosti lišily, například scénáristka měla jiný pohled. V době, kdy pracovala na projektu Tlouštíci, její syn často viděl obrázky nebo záběry obézních lidí a následně to komentoval na ulici. Po roce od natáčení to již nevnímá: „*Ty děti to třeba nevnímají, ten můj syn, jemu vůbec neprijde, že by*

byl někdo tlustý nebo hubený.“ (R6). Jinou zkušenost s vnímáním těla u dětí měla respondentka ze školy, kdy děti vnímaly tyto odlišnosti na těle, a to i štíhlost: *„Já to znám třeba ze základky. Přijde mi to zažité.“* (R5).

Druhé téma, kterého se epizoda dotýkala, jsou partnerské vztahy. *„Babička si prostě myslí, že to, že jsem tlustá, znamená, že jsem nepřitažlivá pro opačné pohlaví, a proto nikoho nemám.“* (epizoda 07, 1:27–2:20). V první epizodě se díky proměně účastnice odhodlala k tomu přijmout zásnubní prstýnek a začít plánovat svatbu: *„Tvoji žádost o ruku jsem odložila kvůli tomu, jak jsem vypadala, teďka už se cítím líp a strašně bych chtěla, aby sis mě vzal, abychom se vzali.“* (epizoda 01, čas 40:58–41:40). Absence partnera byla během sedmé epizody zmíněna několikrát. Sama účastnice své pocity sdělila i během setkání s mentální koučkou. *„Nejvíce mě trápí, že nemám žádný vztah.“* (epizoda 07, čas 8:25–9:07). V mezičase proměny bylo dvakrát připomenuto účastnici, že až zhubne, bude krásná. Nejprve jí to řekla babička s tím, že musí změnit myšlení, a až zhubne, tak z ní bude *„hezká holka“* (epizoda 07, 1:27–2:20). Podruhé to připomněl jeden z trenérů během cvičení: *„Je vidět, že právě to, že má nějakou nadváhu, tak to jí dělá problém, co se týče toho sebevědomí. S každým kilem, které ona shodí, tak se bude cítit mnohem lépe. A já si myslím, že až Verča shodí dalších pár, deset, patnáct dvacet kilo, tak z ní bude fakt kočka.“* (epizoda 07, čas 37:00–37:19). Změna v oblasti partnerského vztahu u účastnice v závěru proměny skutečně proběhla a našla si partnera. Ve druhé epizodě bylo možné tuto změnu sledovat na manželském páru, kdy na začátku účastník přiznal, že je mu manželka velkou oporou a je na ní částečně závislý: *„Proč jsi tak závislý na Lucce? Protože máš sám nízké sebevědomí. Ženská se má o chlapa opřít, ne chlap o ženskou.“* (Janka Chudlíková, epizoda 02, čas 18:35–20:15). Vztah mezi manžely byl na začátku jiný, zlepšilo se chování účastníka ke své partnerce: *„Na začátku byl takový odrzlý, přisprostlý na ní, a na konci byli za ruku, nosil jí a byla tam ta změna, což je spojené s tím, že když člověk něco chce a podaří se mu to, tak je šťastnější. Tohle bylo přesně o tom, že ti lidé byli obézní, nebyli se sebou spokojení a chtěli zhubnout, teď jsou šťastnější, protože jsou hubenější a líbí se sami sobě.“* (R3). *„Jsem teď Lucce lepším partnerem.“* (epizoda 02, čas 41:20–41:27).

Během castingů se ukázalo, že je to reálný problém pro obézní lidi, kdy si kandidátky do druhé řady stěžovaly, že partnera nemají, protože se stydí za své tělo,

a muži říkali, že se bojí kvůli své postavě oslovovat ženy. (Praha, casting, 19. 07. 2021, 10:00 a 14:05) Dva respondenti měli ve svém okolí případ obézního člověka, který měl problém ve vztazích: „*Mám kamarádku, která vlastně byla extrémně obézní. A zhubla. (...) Pořád není hubená, pořád nadváhu má, ale šla si za tím. Tam si myslím, že byla motivace jednak to, aby dobře vypadala, ale hlavní je myslím to, že se cítila sama a myslela si, že ten její zevnějšek není atraktivní. Tou motivací bylo to, aby už nebyl sama.*“ (R6). Další respondent vypověděl, že jeho přítel byl dlouhodobě nezadaný a prisuzoval to právě tomu, že je obézní, a proto si nemůže najít vztah (R3). Účastnice mi v rozhovoru potvrdila, že přestože v obsahu nebyly znát konkrétní změny v partnerském vztahu, v realitě je cítila: „*Můj muž je úžasný v tom, že i když jsem vážila těch skoro sto padesát kilo, že by mě ponižil, urazil, to nikdy. (...) On se za mě nestyděl. Když jsem zhubla, tak je vidět, že je také spokojenější. Je dnes veselejší, fandí mi a je šťastnější, protože já jsem šťastnější.*“ (R9).

Oblastí, která byla zmiňována v obsahu některých epizod, byl pohled společnosti a okolí na obézního člověka. „*Z toho společenského hlediska se ti Tlouštica střetávají s takovou, neřekla bych diskriminací, ale s takovým jako opovržením. Já si myslím, že mnohem víc je bolelo, když to tak řeknu, to od té společnosti, jak na ně lidé pohlížejí a jejich okolí.*“ (R6). Ve třetí epizodě bylo názorným příkladem prohlášení účastnice s tím, že ji nikdo nikdy nebral jako normálního člověka, vždy byla ta „spodnější“ a hodně lidí ji odsuzuje za to, že je tlustá. (epizoda 03, čas 4:25–5:00). Při rozhovoru jsem účastnici požádala, zda by mohla rozvést svoji zkušenost: „*V životě se mi stalo, že mě několik lidí urazilo, byla jsem taková nedocenená, spíš taková ta tlustá Gábina nebo tlustá Gabka.*“ (R9). S ponižováním nebo urážkami se setkala nejen u známých, ale také v bývalém zaměstnání: „*Že bych byla nějak diskriminována, to ne. Ale vím, že v jedné práci na mě bylo nahlíženo tak, že... no, věděla jsem, že někteří lidé tam se mnou měli problém. Viděli mě jako tu tlustou, říkali, že bych se sebou něco měla dělat a tak.*“ (R9). Pokud by zpětně měla hodnotit své pocity po proměně, cítila velké zlepšení i v této oblasti: „*Změnilo se to určitě, já už se necítím nijak ponižovaná.*“ (R9). Respondentka dodala, že cítila i to, že změnila v očích lidí, kteří se předtím dívali jen na její kila. Naopak po proměně cítila vlnu podpory i od cizích lidí, kterým dlouho po odvysílání epizody odepisovala na zprávy plné podpory. V dalších

epizodách bylo možné pozorovat podobný jev, například: „*Několikrát se mi to stalo při zápase, že na mě pokřikovali, že jsem třeba tlusté prase a lidi se o mně baví jako o bučku.*“ (epizoda 04, čas 4:21–4:42), nebo když účastník reflektoval svoji proměnu a připomněl si, že pro něj byl nepříjemný pocit, když se mu okolí vysmívalo kvůli jeho váze (epizoda 04, čas 41:05–41:48). V šesté epizodě měl účastník podobný problém, kdy kvůli obezitě odmítal chodit do společnosti: „*Člověk se začíná hlavně uzavírat před ostatními, aby nemusel nést tu kritiku těch ostatních, už jen to, že ho vidí, oni si něco myslí.*“ (epizoda 06, čas 6:35–7:19). I zde bylo znát zlepšení, především v tom, jak účastník sám o sobě přemýšlel a začal opět žít naplněný život. Většina tvůrců vnímala proměnu účastníků jako prospěšnou: „*Já si prostě myslím, že je to všechno v hlavě, nějaká cesta za štěstím díky pořadu, já nevím no, to záleží, jestli se to takto dá říct. Pro některé účastníky určitě. Pro ty úspěšné ano.*“ (R5).

Ve vztahu k tomu, co bylo možné analyzovat v obsahu jednotlivých dílů a z vyjádření účastníků během příběhu nebo během rozhovoru, vyvstala otázka, jak je obezita vnímaná ve společnosti. V epizodách bylo možné zpozorovat tendenci, že téměř všichni účastníci označili svou obezitu překážkou ve společnosti. Jedna z účastnic castingu tuto problematiku ve společnosti komentovala větou „*kdo je tlustý, je špatný, kdo je hubený, je dobrý*“ (casting Praha, 18. 7. 2020, 9:10). Jiný pohled na to měla část tvůrců pořadu: „*No, já si myslím, že se to u nás spíš naopak hodně toleruje jako, tohle, ta obezita, že se víc řeší ti hubení nebo tak.*“ (R2). Pro další respondentku je obezita již epidemií: „*Dnes se to ale v podstatě bere jako norma. Tlustá, to nevádí. (...) Myslím, že se tomu zbytečně přisuzuje status toho, že je to normální.*“ Problém naopak viděla v tom, jak společnost vnímá hubené lidi: „*Já vždycky byla takové to hubené dítě, které mělo asi patnáct kilo i s postelí, a naopak jsem zažívala já ten problém, že mi říkali, že jsem taková hubená, že mám hubené nohy, že jsem vyzáblá a přijde mi, že se více trefuje do těch hubených než do těch tlustých.*“ (R5). Její zkušenost byla taková, že tlusté lidi bere společnost bez problému, kdežto u hubeného vnímá jeho tělo a komentuje ho: „*Ta tloušťka se bere jako něco wow, ten člověk se má ale dobře, že je takový pěkný. Ten hubený je chudák.*“ (R5). Další respondentka vnímala trend normalizace obezity i v módě, kdy neuznává trend módních společností, kteří obézní tělo spojují s heslem „Milujte své tělo“: „*Když lidé vidí anorektickou holku, tak se všichni zděsí, mají husí kůži,*

řeknou si ježíš ta ale vypadá, ale pokud tam dají jakože obézní holku, tak už to bere, že tohle není slušné dělat na obézní holku, jo. Přitom na anorektickou holku máme narážky, že nevypadá dobře, že nevypadá zdravě, jo. Ale když tohle udělá někdo na obézní holku, tak už je to jako že je to netaktní, nebo tak.“ (R7). Opačně situaci viděla stylistka, která oblékala i účastníky pořadu při finální proměně. Naopak ocenila, že vidí oblečení na různých typech postav a je to pozitivní změna v módním odvětví, protože obléká jak štíhlé, tak i obézní lidi.

Jeden z respondentů zobecnil jakékoliv narážky nebo ponižování na cokoliv, co je na člověku jiné a nemusí to být obezita: *„Myslím si, že je to komplexně tak, že ti lidé řeší cokoliv na komkoliv, kdo se trochu vymyká. Myslím si, že je to každého věc, jestli chce být takový nebo makový.“ (R3). Pouze v jednom rozhovoru respondent zmínil, že vnímá společenské dogma o tom, jak má vypadat úspěšný a krásný člověk a vnímal, že to může působit negativně na obézní lidi. Na druhou stranu nevnímal, že by se pořad opíral o společenské stigma ohledně obezity: *„Já si nemyslím, že tady právě mělo vliv nějaké stigma, ten pořad byl postavený na tom, že s určitou radou odborníků a dodržováním nějakých pravidel se dá fungovat. Tohle byl cíl, ukázat těm lidem, ukázat jim cestu, jak fungovat a jak tu svou váhu upravit.“ (R4).**

4.4. Interpretace výsledků

V předchozích kapitolách empirické části práce byla prezentována případová studie, která směřovala k zodpovězení výzkumných otázek. Hlavní výzkumnou otázkou bylo, jak je účastníky a tvůrci vnímána makeover reality a zda v tomto hraje roli představa makeover reality jako cesty za kvalitnějším životem. Během zpracování případové studie a zkoumání všech sesbíraných dat vyvstalo několik kategorií, kterými lze na tuto otázku odpovědět.

Tvůrci byli dotázáni na své předchozí zkušenosti s reality tv (případně makeover reality) a většina z nich poukazovala na dlouholeté zkušenosti (někteří z tvůrců zasazovaly počátek svých zkušeností s reality tv do doby natáčení *VyVolených*, dále pak *O 10 let mladší / O pár let mladší*) i na to, že reality tv je hlavní náplní jejich práce. Nikdo z tvůrčího týmu nevnímal reality tv jako méně hodnotný formát, než jsou ostatní. Naopak tvůrci často zdůrazňovali autentičnost a důležitost reality tv v televizním programu. Makeover television byla u tvůrců vnímána jako „vhled do života obyčejných lidí“, která může lidem pomoci – například právě proměnou vzhledu, jejich bydlení nebo v psychické rovině. Někteří z tvůrců byli přímo hrdí na to, co makeover television dokáže pomocí peněz změnit u účastníků.

Ze získaných dat lze jako první kategorizovat fyzickou proměnu, která byla vnímána jak ze strany tvůrců, tak ze strany účastníků. Mezi další kategorie pak patřila psychická proměna, sociální proměna nebo i dostupnost lékařské péče (zde se v rámci zkoumání naplňovala definice tzv. charity tv, kdy televize přebírá odpovědnost zdravotnických institucí a stává se aktérem v lékařské péči). Dva tvůrci z osmi dotazovaných se vyjádřili tak, že pomocí televize lze změnit fyzickou stránku člověka, ale nelze říci, že je to cesta za štěstím nebo řešení nějakých problémů – konkrétně tvůrci zmínili, že často je potřeba především pomoc psychologa, a nejen fyzická proměna, aby měl člověk kvalitnější, případně šťastnější život. Fyzická a psychická rovina jsou dle tvůrců ve vzájemné korelaci. U účastníků byla makeover television, konkrétně u Tlouštíků, vnímána jako cesta za kvalitnějším životem u většiny účastníků, kromě jednoho. Účastnice, které se proměna nepodařila, nepovažovala makeover television za přínosný formát a označila celý koncept za zbytečný.

Ve fyzické rovině na začátku všech epizod bylo možné vidět často vyčerpané, nešťastné a obézní lidi s různými příběhy a problémy, ať už psychickými nebo fyzickými (zdraví, sportovní aktivity aj.). V průběhu proměny účastníci procházeli fyzickou proměnou jak v běžných každodenních činnostech, jako jsou chůze, práce (v domácnosti) nebo i řízení auta. Z počátku byli účastníci omezení obezitou i v tom, zda mohou s rodinou na výlety nebo do přírody. Tvůrci často zmiňovali právě zkvalitnění života v této oblasti a zdůvodňovali to tím, že díky shozeným kilům je pro člověka život jednodušší a kvalitnější. Jeden z tvůrců i uvedl, že před proměnou byla kvalita života účastníků o dost nižší oproti stavu po proměně. Účastníci dle tvůrců nemohli provozovat činnosti, které jsou pro člověka s váhou v normě běžné, případně na ně neměli energii, přímo účastnice o tom hovořila i v rozhovoru. Přival energii cítili z účastníků po proměně i tvůrci a potvrdila to i přímo respondentka R9 při povídání. Kromě běžného života omezovala účastníky i v aktivním životě, kdy nemohli vykonávat některé sportovní aktivity nebo sporty, kterým se věnovali v minulosti. Například kreativní režisérka vnímala jako velkou výhodu pro účastníky to, že měli službu sportovního trenéra, který jim se vším pomohl a posouval je dopředu ve zvýšení fyzické kondice. Z obézního člověka, který nezvládl základní a jednoduché cviky se postupně během proměny stával fyzicky zdatnější jedinec, který mohl vyrážet na výlety do přírody nebo posilovat v posilovně. Díky této službě odezněl i strach ze sportu jako takového nebo byla napravena zhoršená pohyblivost. Kromě pohybového omezení vnímali tvůrci u účastníků i účastníci samotní omezení v intimním životě, toto omezení bylo ilustrováno i ilustračními scénami s výpověďmi účastníků. Proměna pomocí makeover television jim v tomto částečně pomohla a zlepšila jejich partnerské vztahy. K fyzické proměně radili tvůrci, především stylistka a vizážistka, i proměnu oděvu a celkové vizáže, kdy po změně v makeover television mohli účastníci obnovit svůj oděv a díky tomu i to, jak působili na své okolí. Stylistka zdůrazňovala roli oděvu v životě člověka. Před proměnou se účastníci snažili spíše zahalovat a nebýt vidět, po proměně naopak začali smýšlet o své postavě jinak a líbili se sami sobě. Bezespору jedním z nejpodstatnějších faktorů fyzické proměny bylo snížení váhy a zlepšení zdravotního stavu – pomocí lékařů se účastníci dozvídali o svém zdravotním stavu a o rizicích, které jim obezita přináší. Tvůrci i účastníky označena tato část proměny jako zkvalitnění života – například odvrácením některých chronických onemocnění

nebo zlepšení zdravotních hodnot na lékařské prohlídce (cholesterol, cukrovka aj.). Díky prostředkům televize mohli někteří účastníci navštívit i specializovaná zdravotní zařízení a řešit problémy, které obezitu způsobovali, což byl další moment, kde se dalo nalézt charakteristický rys „charity TV“. Respondentka, respektive přímo účastnice pořadu *Tloušťáci*, potvrdila tuto skutečnost i v rozhovoru a považovala to za jednu z nejlepších věcí, které jí *makeover television* a proměna přinesly. Tento okamžik lze popsat tak, že televize převzala roli zdravotní instituce a pomohla „obyčejnému a potřebnému člověku“ k zajištění privátní a specializované zdravotní péče, jak ji ilustruje na příkladu seriálu *Three Wishes* například i Ouellette & Hay (2008).

K fyzické proměně se váže i vizualizace obezity, kde byla v pořadu cítit určitá tenze mezi tím, jak tvůrci hovořili o obezitě a jak byla zobrazována přímo v obsahu daných epizod. Vidět to bylo již při tvorbě názvu pořadu a také byly znatelné rozdíly v tom, jak konkrétní tvůrci s tímto tématem pracovali – někteří z tvůrců označovali obezitu za epidemii a normu ve společnosti (ti tvůrci poté často pracovali spíše s termínem „*tlustý*“ než „*obézní*“), jiní z tvůrců označili obezitu za zdravotní problém.

V psychické rovině panovaly různé názory na to, zda může být *makeover television* cestou ke zkvalitnění psychického stavu. Někteří tvůrci to vnímali jako prostředek, ale ne cestu s jasným cílem – jak bylo již výše zmíněno, někteří tvůrci měli pohled takový, že tato proměna nemůže úplně vyřešit psychické problémy, které účastníky trápily a vždy je to v jejich hlavě a na jejich vlastním úsilí, aby na tom pracovali. V této rovině proměny byla odpovědnost za úspěch částečně převedena na účastníka (televize zařídila psychickou podporu v podobě koučky, zbytek byl na účastníkovi), kdežto u fyzické proměny byla odpovědnost spíše na televizi, kdy byla aktérem ve zdravotní péči, výživovém poradenství i v rámci sportovního tréninku. Proměna po fyzické stránce nemůže dle tvůrců automaticky vyřešit i psychickou stránku u účastníka. U většiny tvůrců panoval názor, že u účastníků vnímali velký psychický posun, především ve smýšlení o sobě samém a o své budoucnosti. Jedna z redaktorek například zmiňovala, jak velkou proměnou prošli účastníci od chvíle, kdy je poprvé viděla na *castingu* – z nesebevědomého a nešťastného člověka často ke šťastnějšímu a energií nabytému člověku. To potvrdila i strana účastníků, kdy tuto skutečnost deklarovala i respondentka, jedna z účastnic,

která svůj psychický stav na škále od nuly do deseti hodnotila následovně – na začátku proměny by ohodnotila svůj stav spokojenosti hodnotou nula až jedna, po proměně mezi sedmi až osmi: „*Momentálně mi to dala velmi hodně, celá změna, celých osm měsíců i to, co teď pokračuje dál, ano. Samozřejmě je rok po natáčení, mohu hodnotit – jsem někde jinde, je mi lépe, nejsem ta šedá myška, co jsem byla, nestydím se, jako jsou ještě mouchy, já těch 99 kilo opravdu chci a mám co dělat dál, ale už vím, jak na to a jsem spokojenější*“ (R9).

Sociální proměnu bylo také možné zařadit do sekce změny v životě účastníka. Toto téma bylo zmiňováno jak tvůrci, tak účastníky a zároveň bylo i vykresleno v obsazích daných dílů. Účastníci se často ve společnosti necítili dobře nebo byli ponižováni svým okolím kvůli obezitě, což potvrdila i respondentka v rozhovoru a zmiňovali to i tvůrci, kteří se s tím setkali během natáčení. To, jak okolí vidělo účastníky, je často bolelo víc, než číslo na váze a obezita je omezovala i nalezení partnerského vztahu – v jedné z epizod bylo v příběhu účastnice zmíněno, že při proměně našla i nového partnera (epizoda 07). Účastníci v obsahu epizod potvrzovali, že se změnilo i to, jak na ně pohlíželo jejich okolí a celkově jejich místo ve společnosti. Respondentka, účastnice Tlouštíků, v rozhovoru říkala, že před proměnou zažívala i urážky od svého okolí a také to, že se cítila nedocenená okolím, což se po proměně změnilo. To jí dle výpovědi přineslo do života novou vlnu radosti.

Obecně lze shrnout ze sesbíraných dat, že tvůrci i účastníky je makeover television vnímána jako prostředek ke zkvalitnění života, zvýšení jeho úrovně a zlepšení životního stylu. Role cesty za kvalitnějším či spokojenějším životem u většiny tvůrců hrála roli. Bylo možné ji rozdělit na dva odlišné názory, kdy část tvůrců přisuzovala odpovědnost za tuto proměnu televizi a druhá část naopak přisuzovala odpovědnost za proměnu účastníkům. Účastníci vnímali svou proměnu jako zkvalitnění života ve všech výše zmíněných směrech. Všichni tvůrci i účastníci vnímali svou proměnu v nějakém smyslu jako cestu za kvalitnějším a spokojenějším životem. Interpretace se mírně lišila u tvůrců, kdy respondenti R1, R2, R3, R4, R6, R7 i R8 vnímali přínos především po zdravotní, ale i psychické stránce. U sociální proměny se prolínaly názory ohledně toho, jak je obezita vnímána ve společnosti – respondentky R2 a R5 uvedly, že obezita začíná být vnímaná jako norma a že společnost naopak utlačuje štíhlé lidi, přičemž respondentka R5 měla své osobní

zkušenosti již od útlého věku. Respondentka R6 zdůrazňovala psychickou proměnu účastníka a změnu celkové energie a nálady, která vedla ke šťastnějšímu a naplněnějšímu životu. Interpretace u tvůrců se liší především v tom, zda berou proměnu spíše z pohledu fyzické proměny, respektive zlepšení zdravotního stavu nebo z psychické roviny, kdy se účastníkovi proměnilo myšlení a například zvýšilo sebevědomí. Všichni se ale shodli na tom, že každému z účastníků proměna nic nevzala, spíše naopak dala a mělo jít především o změnu návyků, jídelníčku a naučit účastníky udržitelnému zdravému životnímu stylu, na což naráží i druhá řada, která se aktuálně natáčí, avšak s tím rozdílem, že je opravdu hlavním vztyčným bodem právě snížení váhy o co nejvíce kilogramů.

Jednou z podotázek k hlavní výzkumné otázce bylo, zda mají vliv na tvorbu makrosociální a mikrosociální faktory. Po analýze veškerých dat byl nalezen jen minimální vliv z pohledu mikrosociálních faktorů, kdy například deklarované zkušenosti kreativní producentky s natáčením podobné makeover television show použila při tvorbě obsahu *Tlouštíků*. Zároveň považovala za důležité edukovat lidi ohledně stravy a jídelníčku, protože z její zkušenosti lidé nemají tak velké povědomí a informace ohledně potravin a složení jídla. Z pohledu osobnosti tvůrce byl u scénářistky zaznamenán vliv osobnosti a zkušeností z předchozí práce na pořadech. Byla vnímána i ostatními z tvůrčího týmu jako „psycholog“ a byla účastníkům vždy po ruce a radila jim i s osobními věcmi, z čehož se pak vytvářel obsah voiceoveru a námětů na scénu. Zkušenosti nasbírala ze zpovědnice, kterou měla na starosti v pořadu *VyVolení*. Věk ani vzdělání v tomto nemělo vliv. Z pohledu makrosociálních faktorů měli tvůrci určité mantinely, které byly dány mediální institucí, pod kterou byl pořad vytvořen – FTV Prima. Střih i celkové vyznění pořadu bylo korigováno pod nálepkou „nekontroverzní“ a „cesta za lepším životním stylem“, kde nejde jen o hubnutí. Ve střihu se vynechávaly scény, které neměly nic společného s hubnutím nebo zkvalitněním života. Pořad se naopak dle kreativní producentky snažil oprostít od společenského dogma „rychlých a účinných diet bez námahy“, či již dříve publikovaných pořadů typu *Jste to, co jíte*.

Jako podotázka bylo zvoleno i téma výběru účastníků vzhledem k možné pravděpodobnosti úspěšné transformace. Jak potvrdila i kreativní producentka, která měla na tvorbu pořadu největší vliv, účastníci byli rozhodně vybíráni z hlediska potenciálu k úspěšné transformaci dle několika kritérií, jako byla

například historie hubnutí (větší úspěch v pořadu bude mít člověk s menšími zkušenostmi s hubnutím dle tvůrců), zdravotní stav a medikace (některá medikace mohla dle kreativní producentky bránit v hubnutí) nebo podpora jejich zázemí (zároveň byl na castinzích vybírán zajímavý příběh, který posouvá celou proměnu účastníka a byli upřednostňováni kandidáti s vícečlennou rodinou). Během castingů bylo i znát, že jsou do druhého kola vybírání lidé, kteří mají reálnou šanci snížit svou váhu a zkvalitnit tak svůj život po zdravotní i psychické stránce. Zároveň během neúčastněného pozorování bylo při vidět, že i účastníci, kteří byli vybráni do druhé řady, podléhali těmto kritériím.

Poslední podotázkou bylo téma dominantních společenských představ o tom, co je štěstí a spokojenost. Respondentka R2 uváděla, že nikdo z účastníků reálně nebyl šťastný a dokázala říct, že obezita se dá spojit s emočním štěstím a spokojeným životem. Stejně stanovisko měla i respondentka R6, která rozkrývala psychiku účastníka a potvrdila, že obezita byla důsledek toho, co měli účastníci v hlavě a že často to byla právě shozená kila, která jim nějakým způsobem ulevila i na duši. Respondent R4 uvedl, že podmínkou spokojeného života jsou zážitky a to, že je obézní, se odráží i na kvalitě jeho života. Respondent R3 dal štěstí a spokojenost do rovnice s tím, že by šlo ale pouze o účastníky pořadu Tlouštíci, protože dle něj nelze říct, že obézní člověk je automaticky nespokojený a nešťastný. Obecně lze ze zkoumaných dat sledovat to, že z pohledu tvůrců se spokojený a šťastný život pojil právě se zlepšením zdravotního stavu, fyzické kondice nebo partnerského, respektive společenského života. Pořad se ale oprošťoval od generalizujících společenských představ o tom, co je štěstí nebo spokojenost, jednotlivé epizody naopak ukazovaly individuální dosažení tohoto stavu – v první epizodě například zlepšení sebevědomí a svatba, ve třetí epizodě pak možnost vyjet na výlet s partnerkou, v sedmé epizodě nalezení životního partnera nebo v osmé epizodě založení rodiny díky snížení váhy. Z pohledu účastníků bylo možné sledovat jejich cestu ke spokojenosti, přičemž pro každého z nich mělo štěstí a spokojenost jinou definici.

Závěr

Případová studie Tloušťici – reality show jako cesta za štěstím vycházela z předpokladu, že makeover television může bezesporu změnit život účastníkovi, avšak až během zkoumání a analýzy dat se objevily různé roviny, ve kterých proměna probíhala. Proměna a to, jak výrazná byla, bylo ovlivněno především osobností účastníka, ale také jeho nastavením a motivací.

Mezi nejvýznamnější interpretace makeover television jako cesty za zkvalitněním života patřila bezesporu fyzická proměna, která se větvila dále na zlepšení zdravotního stavu (například odvrácení cukrovky, snížení cholesterolu nebo útrobního tuku), zlepšení fyzické kondice (zvýšení hybnosti, návrat ke sportu), zvýšení kvality běžného života (například chůze, doprava), nebo dokonce i intimního života (zvýšená možnost otěhotnění, sexuální život). Dále je to pak psychická proměna, která byla během zkoumání charakterizována především změnou energie, nálady, sebevědomí a přemýšlení o sobě a své budoucnosti. Účastníci potvrzovali nabytí pocitu štěstí a spokojenosti poté, co touto proměnou životního stylu prošli. V sociální proměně pak práce zkoumala především to, jak se vyvíjela role účastníka ve společnosti před a po proměně. Bylo také prokázáno, že se tato role po proměně zlepšila, což potvrdil i rozhovor přímo s účastnicí pořadu.

Způsob, jakým byla proměna vnímána mezi tvůrci, se lišil podle osobnosti i zkušeností daného tvůrce, avšak většinou se shodovali v tom, že účastníkovi se zkvalitnil život a proměna mu nic nevzala, naopak dala. Zkvalitnění vnímali především po zdravotní stránce, přičemž zdůrazňovali, že pořad měl být pro diváky i příkladem toho, v čem všem člověk může dlouhodobá obezita omezovat, a že nikdy není pozdě začít se svou vlastní proměnou.

Účastníci byli do pořadu vybíráni i z hlediska toho, aby skutečně uspěli. Probíhalo několik castingů, přičemž byla poměrně jasná kritéria pro výběr ideálního účastníka pořadu – důležitá byla historie hubnutí (například problémem byly drastické diety nebo opakované hubnutí, operace aj.), psychické i zdravotní problémy a s tím spojená medikace, ale také zázemí daného účastníka (podpora rodiny, přátel a známých).

V závěru lze shrnout, že makeover television lze vnímat jako cestu za štěstím, respektive zkvalitněním a naplněním života, a to jak z pohledu tvůrců,

tak z pohledu účastníků.

Summary

The case study Tloušťici - reality show as a way to happiness assumed that makeover television can undoubtedly change a participant's life. During the examination and analysis of the data did the various levels in which the transformation took place appeared. The change and how significant it was, was influenced mainly by the personality of the participant, but also by his setting and motivation.

Undoubtedly, the most important interpretations of makeover television as a way to improve the quality of life were physical transformation, which was further branched to improve health (such as averting diabetes, lowering cholesterol or lowering the fat), improving physical condition (increased mobility, returning to sports), everyday life (for example, walking, transport), or even intimate life (increased chance of pregnancy, sex life).

Furthermore, it is a psychological change, which during the research was characterized primarily by a change in energy, mood, self-confidence and thinking about oneself and one's future. Participants confirmed the acquisition of a sense of happiness and satisfaction after undergoing this lifestyle change. In the social transformation, the work mainly examined how the role of the participant in society developed before and after the transformation. It was also proven that this role improved after the transformation, which was confirmed by an interview directly with the participant of the program. The way in which the transformation was perceived among the creators differed according to the personality and experience of the creator, but they mostly agreed that the participant's quality of life improved and the transformation did nothing bad to them. They perceived the improvement mainly from the health point of view, emphasizing that the show was supposed to be an example for viewers of how long-term obesity can limit everyone, and that it is never too late to start its own transformation.

Participants were also selected for the show in terms of actually succeeding. There were several castings, and the criteria for selecting the ideal participant were relatively clear - important was the history of weight loss (for example, drastic diets or repeated weight loss, surgery, etc.), mental and health problems and associated medication, but also the background of the participant (support family, friends and

acquaintances).

In conclusion, it can be summarized that makeover television can be perceived as a path to happiness, or rather the improvement and fulfillment of life, both from the point of view of the creators and from the point of view of the participants.

Použitá literatura

ADÁMKOVÁ, V. *Obezita: příčiny, typy, rizika, prevence a léčba*. Vyd. 1. [s. 1.]: Facta Medica, 2009. ISBN 978-80-904260-5-4

ANDREJEVIC, Mark. *Reality TV: The work of being watched*. Rowman & Littlefield Publishers, 2004. ISBN 9780585482903

BIGNELL, Jonathan. *An introduction to television studies*. Routledge, 2012. ISBN 978-11-368024-1-6

BIRCHER, Johannes. *Towards a dynamic definition of health and disease*. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 2005, 8.3: 335-341.

BOERO, Natalie. *Obesity in the media: social science weighs in*. *Critical Public Health*, 2013, 23.3: 371-380.

BOYCE, Thomas. *The media and obesity*. *Obesity reviews*, 2007, 8: 201-205.

BREWIS, Alexandra A. *Obesity: Cultural and Biocultural Perspectives*. 2010. ISBN 9780813548906

BRINKMANN, Svend. Unstructured and semi-structured interviewing. *The Oxford handbook of qualitative research*, 2014, 277-299. ISBN 978019084738

BURGARD, D. In ROTHBLUM, Esther D.; SOLOVAY, Sondra (ed.). *The fat studies reader*. NYU Press, 2009. ISBN 9780814776315

COOPER, Charlotte. *Fat studies: Mapping the field*. *Sociology Compass*, 2010, 4.12: 1020-1034.

CREEBER, Glen (ed.). *The television genre book*. Bloomsbury Publishing, 2015. ISBN 9781844578986

DEERY, June. *Reality TV*. John Wiley & Sons, 2015. IBAN 9780745690421

DEVOLLD, Troy. *Reality TV: An insider's guide to TV's hottest market*. Studio City, CA: Michael Wiese Productions, 2011. ISBN 9781615932436

EVANS, Bethan. *Fat Studies*. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*, 2014, 555-557.

FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0

FISKE, John. *Television culture*. Routledge, 2002. ISBN 9781134955756

Foucault, M. (1982). *The Subject and Power*. *Critical Inquiry*, 8(4), 777-795. Retrieved January 24, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/1343197>

FOUCAULT, Michel. *Dějiny sexuality*. I., Vůle k vědění. Michel Foucault. Praha: Herrmann & synové, 1999. 189 s.

FOUCAULT, Michel. *Dohlížet a trestat: kniha o zrodu vězení*. Michel Foucault; [z francouzského originálu přeložil Čestmír Pelikán]. Praha: Dauphin, 2000. 427 s.

GREENE, Sophia B. *Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes*. 2011. ISBN 9781617619922

GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem / Sarah Grogan*. 2000. ISBN 8071699071

GUDZUNE, Kimberly A., et al. Physicians build less rapport with obese patients. *Obesity*, 2013, 21.10: 2146-2152.

HAINER, V., et al. Dvě pandemie současnosti: obezita a COVID-19. *General Practitioner/Prakticky Lekar*, 2020, 100.4.

HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie 2.*, přepracované a doplněné vydání Vojtěch Hainer. 2011. ISBN 9788024732527

HELLER, Dana, et al. *Makeover television: Realities remodelled*. IB Tauris, 2007. ISBN 9781845113308

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HILL, Annette, et al. *Reality TV: Audiences and popular factual television*. Psychology Press, 2005. ISBN 9780415261524

HUFF, Richard M. *Reality television*. Greenwood Publishing Group, 2006. ISBN 9780275981709

HUIZINGA, Mary Margaret, et al. Physician respect for patients with obesity. *Journal of general internal medicine*, 2009, 24.11: 1236.

KAVKA, Misha. Reality Tv. Edinburgh University Press, 2012. ISBN 9780748654352

KREIDL, Martin; HOŠKOVÁ, Lucie. Strategie měření socioekonomického statusu a zdraví v sociologických publikacích. Data a výzkum-SDA Info, 2008, 2.2: 131-154.

KYRÖLÄ, Katariina. The weight of images: Affect, body image and fat in the media. Routledge, 2016. ISBN 9781317011712

LEWIS, Tania (ed.). TV transformations: Revealing the makeover show. Routledge, 2013. ISBN 9781317991595

MÁLKOVÁ, Iva – KRCH, František. *SOS nadváha (průvodce úskalím diet a životního stylu)*. 2. přepracované vydání. Praha: Portál, 2001. 236 stran. ISBN 80-7178-521-0

MASTNÁ, Brigita. Nadváha a obezita: proč a jak tloustneme-boj s obezitou. Triton, 1999. ISBN 978-80-7254-067-9

MAZZEO, Filomena, et al. *Current concept of obesity*. Sport Science, 2016, 9.2: 42-48

MURRAY, Susan; OUELLETTE, Laurie (ed.). Reality TV: Remaking television culture. NYU Press, 2004. ISBN 9780814764275

OUELLETTE, Laurie; HAY, James. Better living through reality TV. Oxford: Blackwell, 2008. ISBN 978-1-405-13440-8

PARKER, Jerry C.; THORSON, Esther (ed.). Health communication in the new media landscape. Springer Publishing Company, 2008. ISBN 9780826101235

PARUSNIKOVÁ, Zuzana. Biomoc a kult zdraví/Bio-Power and Healthism. Sociologický časopis/Czech Sociological Review, 2000, 131-142.

PASTUCHA, Dalibor. *Tělovýchovné lékařství Vybrané kapitoly Dalibor Pastucha*. 2014. ISBN 9788024748375

PHELAN, S. M., et al. The impact of obesity on perceived patient-centred communication. Obesity science & practice, 2018, 4.4: 338-346.

PUHL, Rebecca M.; HEUER, Chelsea A. Obesity stigma: important considerations for public health. *American journal of public health*, 2010, 100.6: 1019-1028.

QUELLY, Susan B.; NORRIS, Anne E.; DIPIETRO, Jessica L. Impact of mobile apps to combat obesity in children and adolescents: a systematic literature review. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 2016, 21.1: 5-17.

RATZAN, Scott C., et al. Education for the health communication professional: A collaborative curricular partnership. *American Behavioral Scientist*, 1994, 38.2: 361-380.

RICHARD, Patrick, et al. Disparities in physician-patient communication by obesity status. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 2014, 51: 0046958014557012.

ROTHBLUM, Esther D.; SOLOVAY, Sondra (ed.). *The fat studies reader*. NYU Press, 2009. ISBN 9780814776315

RYSST, M. (2010). ‘Healthism’ and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(5_suppl), 71-80.

ŘÍHOVÁ, M. a KOL. *Kapitoly z dějin lékařství*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 135 s. ISBN 80-246-1021-3

SARACCI, Rodolfo. The World Health Organisation needs to reconsider its definition of health. *Bmj*, 1997, 314.7091: 1409.

SEIBT, Ferdinand. *Lesk a bída středověku / Ferdinand Seibt; překlad Petr Dvořáček*. 2000. ISBN 8020407839

SENDER, Katherine. *The makeover: Reality television and reflexive audiences*. NYU Press, 2012. ISBN 9780814771334

SCHIAVO, Renata. *Health communication: From theory to practice*. John Wiley & Sons, 2013. ISBN 9781118122198

SPANAKIS, Gerasimos, et al. Machine learning techniques in eating behavior e-coaching. *Personal and Ubiquitous Computing*, 2017, 21.4: 645-659.

STANFORD, Fatima Cody; TAUQEER, Zujaja; KYLE, Theodore K. *Media and its influence on obesity*. *Current obesity reports*, 2018, 7.2: 186-192.

SVAČINA, Štěpán. *Jak na obezitu a její komplikace*. Grada Publishing as, 2008. ISBN 9788024723952

TERESA L. THOMPSON. *Encyclopedia of Health Communication*. 2014. ISBN 9781452258751

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace Zbyněk Vybíral*. 2013. ISBN 9788026202356

WANN, Marilyn. *Fat studies: An invitation to revolution. The fat studies reader*, 2009, xi. ISBN 9780814776407

WARING, Molly E., et al. Social media and obesity in adults: a review of recent research and future directions. *Current diabetes reports*, 2018, 18.6: 34.

WILKINSON, Richard; PICKETT, Kate. *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. Allen Lane. ISBN, 2009, 1846140396: 352.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. World Health Organization, 2000.

YIN, Robert K. *Case study research: design and methods*. 5. Los Angeles: Sage. 2014. ISBN 9781452242569.

YOO, Jina H.; KIM, Junghyun. Obesity in the new media: a content analysis of obesity videos on YouTube. *Health communication*, 2012, 27.1: 86-97.

Internetové zdroje:

Tlouštíci, epizoda 01, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 02, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 03, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 04, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 05, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 06, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 07, iprima.cz

Tlouštíci, epizoda 08, iprima.cz

„Nefrologie se zabývá diagnostikou a léčbou onemocněním ledvin, komplikovanými infekcemi močového traktu, sekundární hypertenzí a poruchami vnitřního prostředí.“ Zabývá se též transplantací. Dostupné z: <http://www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/cast-pro-dospELE/interni-klinika-uk-2lf-a-fn-motol/pro-pacienty/nefrologie/>

CREIGNTON Charles, Fleymng, Malcom M.D. [online]. Dostupné z: <https://www.oxforddnb.com/view/10.1093/odnb/9780192683120.001.0001/odnb-9780192683120-e-9715>

Datový standard MZČR [online]. Dostupné z: http://ciselniky.dasta.mzcr.cz/CD_DS3/hypertext/HKAAR.htm

Foucault. <https://www.phil.muni.cz/fil/studenti/foucault.html>

http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obeziy_2018.pdf

Janka - Janka Chudlíková. Ahoj, ahoj - Janka Chudlíková [online]. Copyright © 2020 Janka Chudlíková [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://www.jankachudlikova.com/janka/>

Lukáš Roubík – Institut moderní výživy. Institut moderní výživy [online]. Dostupné z: <https://www.institutmodernivyzyvy.cz/lukas-roubik/>

NAAFA. *About us*. [online]. Dostupné z: <https://naafa.org/>

Nadváha se týká téměř poloviny Čechů. Podle Vojtěcha je potřeba řešit i narůstající obezitu u dětí — ČT24 — Česká televize. ČT24 — Nejdůvěryhodnější zpravodajský web v ČR — Česká televize [online]. Copyright © [cit. 04.12.2020]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/3057456-nadvaha-se-tyka-temer-poloviny-cechu-podle-vojtecha-je-potreba-resit-i-narustajici>

Náš tým – Výživová poradna Viviente. Výživová poradna Viviente – S námi to dokážete! [online]. Dostupné z: <https://www.vyzivovaporadnabrno.cz/o-nas/nas-tym/>

O pořadu – Tloušťáci | Prima. Prima | iPrima [online]. Copyright © FTV Prima spol. s.r.o. [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/tloustici/o-poradu>

Obesity. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 29.11.2020]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

Odborný personál | prof. MUDr. Vladimír Teplan, DrSc. | Ambicare. Ambicare Praha 4 | Ordinance odborných lékařů pod jednou střechou [online]. Copyright © 2018 Ambicare Clinic [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://www.ambicare.eu/cz/praha4/lekarsky-tym/vladimir-teplan-prof>

Ordinance ve čtvrtek večer jedničkou s 1,1 mil. diváků | MediaGuru. Homepage | MediaGuru [online]. Copyright © 2021 [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2020/03/ordinace-ve-ctvrtek-vecer-jednickou-s-1-1-mil-divaku/>

Pigeyre, M., Rousseaux, J., Trouiller, P. et al. *How obesity relates to socio-economic status: identification of eating behavior mediators*. *Int J Obes* 40, 1794–1801 (2016). <https://doi.org/10.1038/ijo.2016.109>

Povolujeme opasky | Česko v datech. Česko v datech [online]. Copyright © 2020, Česko v datech [cit. 04.12.2020]. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/85-povolujeme-opasky-cechu-s-nadvahou-vyrazne-pribyva/>

*Průměrný Čech trpí mírnou nadvahou | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou>
Rating definujeme jako odhad počtu diváků z cílové skupiny, kteří sedí u daného pořadu v živém čase, udáván je v tisících (oproti jiným programům). Dostupné z: <https://www.ato.cz/tv-vyzkum/definice-ukazatelu/>*

RWJF – Qualitative Research Guidelines Project | Semi-structured Interviews | Semi-structured Interviews. Qualitative Research Guidelines Project [online]. Copyright © RWJF 2008 [cit. 28.01.2021]. Dostupné z: <http://www.qualres.org/HomeSemi-3629.html>
SciELO – Saúde Pública – Why health communication is important in public health
Why health communication is important in public health. SciELO – Saúde Pública [online]. Dostupné z: <https://www.scielosp.org/article/bwho/2009.v87n4/247-247a/en/>

SZÚ [online]. Copyright © Q [cit. 30.08.2020]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2018.pdf

TAUB, Diane E. *Revolting Bodies? The Struggle to Redefine Fat Identity*. *Contemporary Sociology* [online]. 2005, 34(6), 677-679 [cit. 2020-12-18]. ISSN 00943061. Dostupné z: doi:10.1177/009430610503400653

Tlouštíci, 1. epizoda | Prima. Prima | iPrima [online]. Copyright © FTV Prima spol. s.r.o. [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/tloustici/1-epizoda?authentication=cancelled>

Tlouštíci, 1. epizoda | Prima. Prima | iPrima [online]. Copyright © FTV Prima spol. s.r.o. [cit. 31.01.2021]. Dostupné z: <https://prima.iprima.cz/tloustici/1-epizoda?authentication=cancelled>

Zdroj: <http://www.size-acceptance.org/mission.html>

Teze diplomové práce

SCHVÁLENO

30.9.20

MJ.

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK Teze MAGISTERSKÉ diplomové práce									
TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:									
Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta: Mrázková, Tereza	Razítko podatelny:								
Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta: 2019/2020	<table border="1"><tr><td colspan="2">Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd</td></tr><tr><td>Došlo dne:</td><td>- 7 -09- 2020 -1-</td></tr><tr><td>Číslo:</td><td>65 Příloh:</td></tr><tr><td colspan="2">Přidělena:</td></tr></table>	Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd		Došlo dne:	- 7 -09- 2020 -1-	Číslo:	65 Příloh:	Přidělena:	
Univerzita Karlova Fakulta sociálních věd									
Došlo dne:	- 7 -09- 2020 -1-								
Číslo:	65 Příloh:								
Přidělena:									
E-mail diplomantky/diplomanta: mrazkova.terezka@post.cz									
Studijní obor/forma studia: Mediální studia – prezenční forma									
Název práce v češtině: Případová studie pořadu Tloušťici – reality show jako cesta ke štěstí									
Název práce v angličtině: Case study of show Tloušťici – reality show as a way to happiness									
Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2012/2013) (diplomovou práci je možné odevzdat <u>nejdříve</u> po dvou semestrech od schválení tezí) LS 2020/2021									
Charakteristika tématu a jeho dosavadní zpracování (max. 1800 znaků): Dle Státního zdravotního ústavu a jeho studie z roku 2018 má více než polovina populace v České republice hmotnost, která je nad hranici normálu. Alarmující je také nárůst počtu dětí, které mají vyšší než normální hmotnost. ¹ Diplomová práce bude vycházet jednak z teoretického pojetí obezity jako zdravotního problému, statistik ohledně obezity v České republice a faktorů, které ji určují a na druhé straně se také bude diplomová práce zabírat perspektivou fat studies (což je poměrně mladé odvětví kulturních studií, které má za cíl zobrazovat obezitu jako běžnou součást života, počátek můžeme datovat dle M. Wann do roku 2004 po konferenci <i>Fat Attitudes: An Examination of an American Subculture and the Representation of the Female Body</i>) a health communication, jak je pojata obezita v médiích – například disciplinace lidí (z pohledu pořadu Tloušťici je cesta protagonistů vedena týmem odborníků a disciplinace je důležitou součástí) nebo kultu krásy a stihlosti těla (například při výběru účastníků - má kult krásy význam při castingu?). Zpracování tohoto tématu bude pomocí kvalitativního výzkumu, konkrétně případové studie, která bude zkoumat různé aspekty daného reality TV pořadu – tedy Tloušťiků. Tento přístup není úplně obvyklý. Tímto způsobem bude diplomová práce s tématem pracovat do hloubky.									
Předpokládaný cíl práce, případně formulace problému, výzkumné otázky nebo hypotézy (max. 1800 znaků): Cílem mé diplomové práce je na vybrané sérii (1. sérii uvedené na jaře v roce 2020) reality show Tloušťici provést kvalitativní výzkum – případovou studii a pořad zkoumat z různých úhlů pohledu – reality TV se na programu televize objevuje často i na prvních příčkách									

¹ SZÚ [online]. Copyright © Q [cit. 30.08.2020]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/eh2p/info_listy/Vyskyt_nahlyby_a_obezity_2018.pdf

sledovanosti a bezesporu si zaslouží pozornost. Název práce je reality show jako cesta ke štěstí, protože právě reality show *Tloušťtíci* je koncipována jako pomoc na cestě někomu, kdo chce změnit své návyky, zhubnout a být šťastnější. Zároveň pro komerční televizi je důležité, aby měl pořad dobrou sledovanost – **případová studie** se bude zaměřovat na různé aspekty tohoto pořadu a jeho natáčení (podmínky a průběh výběru účastníků, produkce, obsah dílů, publikum a tvůrčí tým). Účelem kvalitativního výzkumu je zmapování tvorby tohoto pořadu a nalezení důležitých momentů, které mají vliv na konečné vyznění pořadu.

K účelu diplomové práce jsem si vybrala spolupráci s televizí Prima FTV a pořadem *Tloušťtíci*, který je jejích dílem a zástupcem reality TV show v České republice. Ve spolupráci s Primou FTV mám možnost k případové studii pracovat s tvůrci pořadu *Tloušťtíci* – k účelům diplomové práce budu dělat rozhovory s dramaturgem pořadu, kreativní producentkou, režisérkou a dvěma redaktorkami pořadu, kameramanem a případně dalšími profesemi, které se podílí na tvorbě pořadu. Dále budu mít k dispozici archiv FTV Prima – možnost kontaktu přímo s protagonistou *Tloušťtíků*. Jeho pohled je pro účely mé diplomové práce důležitý. Osobně jsem se účastnila castingů na 2. řadu *Tloušťtíků*, která by se měla vysílat v roce 2021, i toto bude zajímavé pro srovnání s 1. řadou. Dále je zde možnost účastnit se natáčení druhé řady, kdy termíny natáčení budou ještě upřesněny.

Předpokládaná struktura práce (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu):

1. Úvod a problematika obezity (*definice obezity, obezita v ČR, faktory, které ji určují, studium obezity v mediálních a kulturních studiích, fat studies a health communication*)

2. Reality show v teoretické rovině (*vznik a vývoj reality show, dělení reality show, reality show a její adaptace v České republice, proč je reality show tak oblíbená? cílová skupina reality show, sledovanost a charakteristika z různých pohledů – psychologie, pedagogika a anti-reality show*)

3. Praktická část (*charakteristika výzkumné metody – případová studie, charakteristika pořadu *Tloušťtíci*, rozhovory s kreativním týmem pořadu *Tloušťtíci* a rozhovor s protagonistou, zkoumání konkrétního dílu *Tloušťtíků* – první epizoda odvysílána 2020, popis a srovnání castingů na 2. řadu *Tloušťtíků**)

4. Závěr (*shrnutí všech závěrů, které vyšly z případové studie*)

Vymezení podkladového materiálu (např. titul periodika a analyzované období):

Pro účely diplomové práce budou použity především rozhovory s kreativním týmem pořadu *Tloušťtíci* (dramaturg, režisér, kameraman, redaktor, kreativní producent aj.), rozhovor s hlavním protagonistou, osobní účast na castingích a natáčení pro 2. řadu pořadu *Tloušťtíci* – porovnání s první řadou, archiv FTV Prima – castingy i konkrétní díly pořadu *Tloušťtíci* 1. série, 8 dílů.

Metody (techniky) zpracování materiálu:

Metoda, kterou budu používat v diplomové práci, je případová studie, tedy kvalitativní metoda výzkumu – konkrétně budu používat rozhovory s kreativním týmem pořadu *Tloušťtíci*, s hlavním protagonistou a tyto rozhovory následně budu zkoumat. K dispozici bude též archiv FTV Prima s konkrétními díly pořadu *Tloušťtíci* a osobní přítomnost na natáčení druhé řady.

Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a metodě jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2-5 řádků):

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 978-802-6202-196. Anotace:

Tato kniha je základním zdrojem pro charakteristiku vybraných principů kvalitativního výzkumu – od sběru dat až po analýzu. Teoretické znalosti jsou následně ukázány na praktickém příkladu.

Rothblum and Sondra Solovay, Esther D. (2009). The Fat Studies Reader. NYU Press. p. xi. ISBN 9780814776407. "Fat studies." Anotace: Autoři této publikace se snaží rozklíčovat několik zásadních diskuzí, které kolují ohledně fat studies a obezity obecně. Nejprve obecně rozebírají, co jsou fat studies a následně se přesouvají k různým trendům společnosti, které se snaží přiblížit (např. „krása v každé velikosti“ nebo „obézní ženy jako snadný cíl“).

MILLER, Toby, John TULLOCH a Glen CREEBER. The television genre book. London: British Film Institute, 2001, xi, 163 p. ISBN 08-517-0849-8. Anotace: Kniha shrnuje základní formáty televizní zábavy, jejich charakteristiku a v jaké podobě se objevují v televizi. Je zde i část o Reality TV a častým diskuzím ohledně tohoto formátu.

OULETTE, L., Murray, S. Reality TV: Remaking television culture. Vyd. 2. New York: New York University Press, 2009. 377 s. ISBN 0-8417-5733-2 Anotace: Tato kniha se zabývá konkrétně již reality TV – vznik, vývoj a vliv na televizní vysílání. Reality TV probírá z několika různých úhlů pohledu – ekonomického, diváckého i vizuálního.

WYATT, Wendy N. a Kristie BUNTON. The ethics of reality TV: a philosophical examination. New York: Continuum, 2012, 205 s. ISBN 978-1-4411-8903-5. Anotace: Kniha shrnuje názory a pohledy několika autorů, kteří se věnují reality TV. Mezi příspěvky patří například stereotypizace, etiky a morálka, zachování soukromí nebo komercializace.

DEVOLLD, Troy. Reality TV: an insider's guide to TV's hottest market. Studio City, CA: Michael Wiese Productions, c2011. ISBN 978-1-932907-99-5. Anotace: Kniha hovoří o historii reality TV, jaké jsou její druhy a jak se tvoří, o postprodukci či efektech. Kniha o reality TV píše populárně naučným způsobem jako o velmi přitažlivém formátu v televizi.

BIGNELL, Jonathan. An introduction to television studies. 3rd ed. London: Routledge, 2013. ISBN 978-0-415-59816-3. Anotace: Kniha hovoří o počátcích televizního vysílání, co se dělo předtím, než vzniklo samotné televizní vysílání a porovnání, jak vypadalo v minulosti a jak nyní. Dále se autor zabývá technologií televize, kulturními rozdíly, žánry a formáty a též produkcí či kvalitou televizních formátů. Na závěr probírá i publikum a jeho interakci s televizí.

Mark Andrejevic: Reality TV: The work of being watch (rozhovory s fanoušky, členy štábu i producenty reality show, trend reality TV a její vliv v sociologickém kontextu). Anotace: Kniha je o rozhovorech se členy týmů, kteří se podílejí na tvorbě reality TV pořadů. Kromě těchto rozhovorů jsou zde i příspěvky fanoušků a producentů. Zkoumá též vliv v oblasti sociologie.

Diplomové a disertační práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let)

CHRISTOVOVÁ, Nela. *Mediální konstrukce reality v žánru reality TV.* 2016. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta sociálních věd, Katedra mediálních studií. Vedoucí práce Kruml, Milan.

SINKOVIČOVÁ, Eva. *Faktory strachu. Funguje strach v žánru Reality TV jako nástroj sebereflexe i manipulace?* 2019. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta sociálních věd, Katedra mediálních studií. Vedoucí práce Kruml, Milan.

CHRTKOVÁ, Jana. *Obezita v pojetí médií: komparativní obsahová analýza televizních pořadů Jste to, co jíte a The Biggest Loser.* 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd. Katedra mediálních studií. Vedoucí práce Reifová, Irena.

Datum / Podpis studenta/ky

31. 8. 2020

TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:

Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:

Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:

Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.

Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.

...31.8. 2020.....

Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga

Datum / Podpis pedagožky/pedagoga

TEZE JE NUTNO ODEVZDAT VYTIŠTĚNÉ, PODEPSANÉ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO V HARMONOGRAMU PŘÍSLUŠNÉHO AKADEMICKÉHO ROKU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNÝ FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNĚ SI VYZVEDNOUT V SEKRETARIÁTU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO OBOU VÝTISKŮ DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE NA IKSŽ SCHVALUJE GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO OBORU.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Scénář rozhovoru s produkcí a s účastníkem

Příloha č. 2: Rozhovor s účastnicí pořadu Tlouštíci

Tabulka č. 1: Tělesná hmotnost dle BMI

Tabulka č. 2: Rozdělení respondentů dle alfabetické nomenklatury

Graf č. 1: Obezita dle věku, zdroj World Obesity Observatory

Graf č. 2: Obezita dle vzdělání u mužů, zdroj World Obesity Observatory

Graf č. 3: Obezita dle vzdělání u žen, zdroj World Obesity Observatory

Graf č. 4: Obezita dle socio-ekonomické skupiny u dívek ve věku 10–16 let, zdroj World Obesity Observatory

Graf č. 5: Obezita dle socio-ekonomické skupiny u chlapců ve věku 10–16 let, zdroj World Obesity Observatory

Obrázek č. 1: Výstava Lovci mamutů v Národním muzeu v Praze, zdroj: Wikipedie

Obrázek č. 2: Myrónův Diskobolos: zdroj Britannica.com

Obrázek č. 3: Twiggy, zdroj: reflex.cz

Obrázek č. 4: Grafika znělky pořadu Tlouštíci, zdroj: iprima.cz

Obrázek č. 5: Diagnostický přístroj, natáčení 2. řady Tlouštíků, 18.4.2021

Obrázek č. 6: Změna psychiky člověka je viditelná i na jeho výrazu, zdroj: iprima.cz

Příloha č. 1 – Scénář rozhovorů s produkcí a s účastníkem

Produkce:

1. V první řadě bych ráda v úvodu rozhovoru zopakovala, proč jsem za dotazovaným přišla – tedy z důvodu vypracování případové studie k diplomové práci, že rozhovor bude sloužit pouze akademickým účelům a že je vše kontrolováno ze strany Primy (což jsem jim i podepsala). Poprosila bych o souhlas s nahráváním, protože nemám šanci vše pochytit na první poslech. 1-2 věty o mně, co studuji a na čem pracuji.

2. Faktická část rozhovoru:

- *Věk a vzdělání.*
- *Jaké je vaše pracovní zařazení při tvorbě tohoto pořadu?*
- *Jak dlouho již pracujete pro FTV Prima? Na jakých pozicích?*
- *Spolupracoval(a) jste na podobných pořadech? (reality TV) Na jakých jiných pořadech jste pracovala?*
- *Jaká témata vás baví nejvíce? A proč? Co pro vás tato práce znamená?*

3. Hlavní část rozhovoru:

- *Jakou hodnotu byste přiřadila reality TV pořadům ve srovnání s jinými žánry? Díváte se na ně?*
- *Podnikl(a) byste vy sám takovou proměnu v televizi? Proč ano, proč ne?*
- *Jaký je váš osobní postoj k obezitě? Máte za sebou nějaké zkušenosti s bojem s nadváhou?*
- *Jak vnímáte člověka s nadváhou? Poradil byste mu například účast v takovém pořadu?*
- *Vnímáte nějaké stigma ohledně obezity ve společnosti? Myslíte, že nějak ovlivňuje pořad Tloušťici?*
- *Myslíte, že se obezita/nadváha a štěstí či spokojený život vzájemně ovlivňují?*
- *Co myslíte, že je základem úspěchu v takovém pořadu?*
- *Jak podle vás vypadá ideální účastník pořadu Tloušťici?*

- *Zažil(a) jste ve svém blízkém okolí případ obezity, který by byl podobný příběhům z Tlouštíků? Jak jste se k tomu stavěl(a)? Proběhla tam nějaká změna, proč ano, proč ne?*
- *Jak vnímáte českou reality TV scénu? Chybí vám zde něco? V čem jsou Tlouštíci jiní?*
- *Jak probíhá výběr účastníků pořadu? Na co se nejvíce soustředíte? Kolik lidí rozhoduje o konečném počtu/ o konkrétních účastnících?*
- *Jak se formuje narativ pořadu? Kdo vybírá odborníky a na jakém základě?*
- *Která z osmi proměn účastníků pro vás byla významná a která naopak nedopadla dobře a proč?*
- *Myslíte, že proměna účastníkům pomohla v jejich životní cestě? Jak? Případně pokud ne, tak proč?*
- *V čem má podle vás pořad největší přínos pro jeho účastníky? A pro diváky?*
- *Jak se vám s účastníky spolupracovalo? Jaká byla u nich největší změna po proměně v pořadu, kromě té fyzické?*
- *Vznikly mezi vámi s účastníky nějaké vazby? Na základě čeho? (společné zájmy, či už v kontaktu nejste apod.)*
- *Jak vnímáte konečné vyznění pořadu Tlouštíci? Jste s ním spokojeni? Jaké byly odezvy diváků?*
- *Co byste změnil(a)? Například v druhé řadě?*
- *Díval(a) jste se na Tlouštíky? Dívali se na ně ve vašem okolí? Jaký byl ohlas?*

V této části rozhovoru bych se opravdu ráda dostala „pod kůži“ dotazovaného v jeho vnímání obezity a to, jak ji zobrazuje tento pořad, zda má nějaké osobní zkušenosti, které ovlivňují jeho vnímání.

4. Ve čtvrté části rozhovoru bych již ráda nechala trochu povídat již dotazovaného, například jak se mu spolupracovalo s partnery pořadu, zda by do toho šel znovu, dle návodu jde o fázi „cool-off“, kdy můžeme přejít do neformální roviny a dozvědět se trochu „drby“. Tázaný je již uvolněný, hlavní část má za sebou a rozhovor se blíží ke konci.

5. V poslední fázi rozhovoru bych ráda poděkovala a zeptala se, zda mi k tomu ještě

něco chce říct, zda během rozhovoru pochopil tázaný vše, na co jsem se ptala, zda nechce něco doplnit.

Účastník:

1. Úvod a představení diplomové práce

2. Faktická část rozhovoru:

- *Uvolňující dotaz, jak vnímá tuto situaci, zda je ráda, že stihla svou proměnu před touto krizí?*
- *Jak to postihlo prostředí, ve kterém žije (tj. se dostanu k otázce rodiny, věku, sociálního prostředí aj.), celkově v jaké je nyní náladě a jak se jí daří?*
- *Poprosím váš věk a vzdělání*

3. Hlavní část rozhovoru:

- *Stále se držíte rad, které jste dostala v proměně Tloušťíci?*
- *Do pořadu jste šla s tím, že „vás nikdy nebrali jako normálního člověka, vždy jako tu spodnější“. Změnilo se to od té doby?*
- *Kdybyste měla popsat svůj stav spokojenosti na škále od 1 do 10, kde by to bylo? A dokázala byste porovnat rozdíl před a po proměně?*
- *Zmiňovala jste, že do Tloušťíků jste šla také kvůli narážkám okolí. Můžete mi to prosím přiblížit?*
- *Změnilo se nějak chování okolí po vaší proměně? Jak?*
- *Jaký je váš nynější názor na obezitu? Jak vnímáte svou proměnu? Jste nyní spokojenější?*
- *Byla jste kvůli obezitě nějakým způsobem diskriminována ve společnosti? Máte pocit, že v české společnosti jsou zakořeněné nějaké představy o obézních lidech? Jaké?*
- *Měla jste podporu od okolí? Proč ano, proč ne?*
- *Jaké pro vás bylo natáčení Tloušťíků? Co byl nejtěžší moment?*
- *Co nejvíce změnili na vašem životě Tloušťíci?*

- *Jaké vztahy jste měla s produkcí? Jste stále v kontaktu?*
- *Co pro vás byl bod zlomu k tomu se přihlásit?*
- *Jak jste se cítila na castingu? Které otázky pro vás byly nejtěžší a proč myslíte, že si vybrali vás?*
- *Byla nějaká změna například v partnerském vztahu?*
- *Jak vnímáte produkci televizních reality show, které vysílají televizní stanice? Šla byste do jiné reality TV? Proč ano, proč ne, případně v čem je účast v Tlouštících jiná? Jak to vnímáte?*
- *A jak jste se s tím případně vyrovnávala?*

4. Opět cool-off část, ve které poděkuji za rozhovor a zeptám se, zda by chtěla cokoli doplnit, co by třeba celkově řekla o tomto konceptu, zda se na něj poté dívala v televizi a jaké byly reakce okolí poté, co ji v pořadu viděli (dle FB dobré, ale chci to slyšet od ní).

5. Část rozhovoru, kdy se rozloučím a doptám se případně na faktické rutinní informace, na které se nedostalo při první části rozhovoru.

Příloha č. 2 – Rozhovor s účastnicí pořadu Tloušťici

Rozhovor se uskutečnil 20. 3. 2021, nahrán byl na mobilní zařízení v aplikaci diktafon

Dobrý den, mé jméno je Tereza Mrázková a studuji mediální studia na Univerzitě Karlově. Aktuálně píš diplomovou práci, případovou studii na téma Tloušťici. Děkuji za vaši ochotu pro rozhovor a za souhlas s nahráváním. Poprosím vás o váš věk a vzdělání.

Mám gymnázium, s maturitou, a věk je 45.

Držíte se rad, které jste dostala za těch osm měsíců v průběhu pořadu Tloušťici?

Řídím se hodně, vlastně dalo mi to strašně hodně a navedlo mě to tam, kam jsem potřebovala, to je pravda. Já jsem jedla hodně nezdravě a věděla jsem to, jo, už když jsem se přihlásila, tak já jsem věděla, že ta změna musí být. Snažím se toho držet opravdu hodně, neříkám, že teď v té koruně, mám občas problém s jídlem, člověk nemůže pořádně do toho obchodu, vybírat. Občas to funguje tak, že tam rychle vletím, naberu potraviny a ať jsem zase rychle venku. To je ten problém, ta doba. Jinak se snažím těch rad držet hodně, ale ta doba – třeba i ten pohyb, já jsem byla opravdu zvyklá třikrát týdně být v té posilovně, i potom pořadu, který skončil minulý rok 29. 2., takže jsem vyrážela do toho fitness centra, ale byly tam ty pomlky, kdy bylo zavřeno a nyní je dlouhodobě zavřeno. Chybí mi ten pohyb, ale to je dáno situací. Pokračuji dále, i ten trenér, který byl se mnou v televizi, s tím si pořád píšeme, jsme v kontaktu, takže my spolu pokračujeme dále a jen čekáme, až se zase otevrou fitka. My máme cíl, to jsem říkala i v televizi, že těch 99 kilo tam bude, takže toho my se držíme a ten trenér je pro mě velký popud, jo. On mi fandil celých těch osm měsíců v tom pořadu, jo, on je takový tahač, podporuje mě, píše mi, fandí mi neskutečným způsobem.

To je paráda. To člověk ale potřebuje při té cestě. Bez podpory okolí je to těžší.

Ono i ta rodina, to, co bylo v té televizi, to pořád platí, jo. Oni mě podporovali, manžel tedy hodně, ale ta moje maminka, ta snad ještě více. Maminka je celý život silná, ona si prošla takovou tou cestou, že je silná a má problémy, výměna kyčlí a protézy, prošla si tím, že ne každý na ta kila reaguje tak nějak normálně. O to víc si myslím, že mi fandí, abych to zvládla. Mám takové své lidi, kteří mě podporují a to já potřebuju. Mě to táhlo od počátku. Já jsem se do toho pořadu přihlásila nějak o Vánocích, bylo myslím 25.12.2018 tuším, v tom okamžiku jsem byla v konečné fázi, kdy jsem byla plačtivá, nešťastná, sebelítostivá, pořád jsem brečela, že kam jsem to dotáhla, jak jsem skončila, jak vypadám, jak mě okolí nemá rádo. Já jsem byla úplně sesypaná. Už jsem fakt nemohla, nespala jsem, měla jsem zdravotní problémy, což byla ta konečná fáze a už jsem měla dost a v televizi běželo, že je možné se přihlásit na casting do nového pořadu, nebyl tam název a já jsem šla do dětského pokoje, kde je notebook od kluka a já jsem na okamžitý popud napsala tu žádost, takový dotazník, věk, proč bych se chtěla přihlásit, co bych chtěla v tom životě, co mě potkalo. Sepisovala jsem to docela dlouho, to nebylo na pár vět, to byl takový stručný popis toho života celého a já jsem to sepsala. Odeslala jsem to a doma jsem nic neřekla. Oni to věděli, že jsem hodně špatná, viděli to na mně, a tak jsem se i chovala. A seděla jsem v práci, to bylo nějak 12. ledna a volali mi z televize, cizí číslo, tak jsem to zvedla a volali mi, zda mohu přijet na casting do Prahy asi za tři dny. No já jsem červená, zrudla jsem, nevypustila jsem to z hlavy, ale nevěřila jsem, že bych se mohla dostat. Já jsem si to hrozně přála, doufala jsem. Viděla jsem i, že je to pod dohledem odborníků a hrozně jsem si to přála. Nevěřila jsem ale. Já jsem přijela domů a doma jsem mlčela, zatajila jsem to, ale moc to nešlo v mém případě. Přiznala jsem se den před tím, že jedu do Prahy, jo. Manžel na mě koukal jako „*No, tak jed', ale to jako vážně přes televizi?*“ a manžel byl takový jako ano, podpora byla, ale trochu váhal kvůli té medializaci, tak byl poprvé trochu zaražený, jo. Moje maminka má sedmdesát let a tu s tím určitě šokuji, přeci jen, starší dáma, ale její reakce byla bezkonkurenční, úplně šílená, říká „*Bomba, Gabčo, jed'!*“. To byla reakce mojí maminky, a to jsem nečekala. Podpora obrovská, nebyla ani žádná stydlivka, ano. Dva dny na to jsem odjížděla do Prahy na casting, společně s dětmi, ty byly nadšené a proběhlo takové to vstupní kolo. Oznámili, že mě čeká další, že nás musí všechny projít. Vyčkávala jsem, hodně jsem si to přála a jela jsem

tam podruhé do té Prahy. Pak už jsem věděla, že jsem se dostala, ale stále jsem tomu nevěřila, bála jsem se, zda si to nerozmyslí. Splnila jsem si sen.

Můžete mi to prosím upřesnit, případně změnilo se to od té doby?

Změna nastala, protože v životě se mi stalo, že mě několik lidí urazilo, byla jsem taková nedoceněná, spíše taková ta tlustá Gábina nebo tlustá Gabka. Několik lidí mi to už takhle ublížilo, ty zkušenosti byly. Potkala jsem několik takových známí, třeba v bývalém zaměstnání, kdy jsem byla podceňovaná a zažila jsem to. Pak se přiznám, že jsem měla takovou zkušenost i s lékařem, což jsem v té televizi až tak nerozbírala, já jsem to říkala na kameru, ale nakonec se to nepoužilo. Dokonce se mi podařilo, bloknula jsem si páteř, což bylo asi půl roku před tím pořadem, ale byla bloknutá v kříži a opravdu špatně, to se mi nikdy nestalo a musela jsem být odvezena záchrankou do nemocnice. Tam jsem byla tedy přijata opravdu těžkým způsobem. Lékař byl na mě hrubý, sestřička se mi pak nakonec tak nějak i omlouvala, bylo to pro mě opravdu nepříjemné. Byla jsem obviněna, že jsem tlustá, doktor se mě dokonce zeptal, jestli mi někdo v životě řekl, jak vypadám nebo jestli je první, kdo mi říká, že jsem hrozná. Já jsem se nemohla pohnout s tou páteří a strašně jsem na té pohotovosti brečela, strašným způsobem, chtěla jsem se propadnout, utéct, což ale nešlo a doktor na mě byl strašný, to byl jeden z těch popudů před tím pořadem. Já už jsem se hlásila zničená, ponížená, i když jsem věděla, že to nebyl první pokus toho lékaře urazit tlustého člověka. On opravdu stál ve dveřích a říká mi „*Už vám někdo řekl, jak hrozně vypadáte? Manžel třeba?*“. Já jsem strašně brečela, litovala jsem, že jsem se nechala na tu pohotovost odvézt, dostala jsem nějakou injekci a jela jsem domů, ale pan doktor mě opravdu ponížil. To mě strašně mrzelo a brečela jsem pak doma asi dva týdny v kuse, měla jsem nemocenskou samozřejmě. Já jsem ani nebrečela kvůli té páteři, i když se ani nešlo zvednout, spíše kvůli tomu, jak těžko jsem narazila. Já chápu, že jsem vážila skoro sto padesát kilo a samozřejmě, že ti hubenější to mají lehčí, já mám tu zátěž, dnes už tedy ne, já to беру, že má pravdu, asi bych mu to ani nebrala. Samozřejmě byla to hloupost mít tolik kilo, ačkoliv jsem se k tomu dopracovala vším možným, hlavně i stres, hodně ze stresu, to byl ten problém. Ale zase mě takhle odsoudit a zadupat do země, to jsem nečekala. Ten postoj byl šílený, dostala jsem velikou sprchu. To bylo děsně, než

v televizi běžela ta upoutávka. To byl poslední popud. Tohle bylo asi to největší, co mě potkalo.

Já bych byla asi stejně zaražená a asi bych se na nic nezmohla, ale to je skoro na stížnost.

Já jsem na té pohotovosti jenom seděla, brečela a nenáviděla jsem se. Ale že mi takhle vynadá, to jsem nečekala, ač chápu, že ta váha s tím souvisí, s tou páteří a tak. Je to zátěž, to chápu.

Často lékaři asi ani neumí tu obezitu léčit a nefunguje jen „nejíst a hýbat se“, čehož jste vy i dobrým příkladem. Ve vašem díle byla i návštěva toho lékaře s tou lymfou. A kolik lidí to takto může mít a ti lékaři to nevědí.

Naštěstí to byla jenom jedna zkušenost, já hodně chodím za lékaři a ti se ke mně chovají velmi hezky, jen jednou jsem narazila. Naštěstí jen jedna zkušenost.

Na druhou stranu možná vše špatné pro něco dobré, v tu chvíli to muselo být strašné, ale kde jste teď na druhou stranu?

Právě, kde jsem teď a možná to tak opravdu mělo být. To mě dokopalo k tomu, abych to pochopila. Možná bych do teď plakala, schovávala se v koutě a byla taková šedá myš, maskovala se a tak, možná po tom to byl ten poslední kousek, který mě k tomu dotlačil.

Hlavně, že je to pryč. Kdybyste měla popsat svůj stav spokojenosti na škále od 1 do 10 a dokázala byste porovnat rozdíl před proměnou v Tlouštících a po ní?

Momentálně mi to dala velmi hodně, celá změna, celých osm měsíců i to, co teď pokračuje dál, ano. Samozřejmě je rok po natáčení, mohu hodnotit – jsem někde jinde, je mi lépe, nejsem ta šedá myška, co jsem byla, nestydím se, jako jsou ještě mouchy, já těch 99 kilo opravdu chci a mám co dělat dál, ale už vím, jak na to a jsem spokojenější. Nejsem už taková ufnukaná, nelituji se, jsem živější. Ta televize

mi dala opravdu hodně, to všechno mě postavilo na nohy a oživilo. Momentálně bych tak řekla, asi kvůli tomu, že ještě nejsem tam, kde bych chtěla být, tak bych řekla, že jsem na čísle osm. Jsem spokojená, ale ještě nemám to, co bych chtěla dokázat. Já jsem taková díky tomu všemu taková optimistická, že to dokážu. Mě to tak drží a hlavně bych řekla, že ta moje rodina, trenér, oni jsou pořád stejní. Pořád mi fandí, drží mi palce, maminka má do dnes tendenci, že když jsem v práci, tak mi uvaří nějaké to kuřecí maso, zeleninu. Ona do dnes mi volá, že mi něco přichystala a ta podpora trvá. Mám ještě co dopilovat a mám cestu před sebou. Na začátku pořadu to ale nazvu opravdu jedničkou, na začátku nula až jedna, tam ten stav byl opravdu takový, že já jsem seděla s tou koučkou Janičkou a tam jsem seděla taková polomrtvá. Neřekla tedy přesně polomrtvá, ale bez života. Já jsem byla hodně zničená, nešťastná, taková... byla jsem na tom hodně špatně. To musím říct, byla to konečná fáze buď a nebo.

To sezení bylo i v tom vašem díle, to bylo velmi hezké, jak jste se měnila s každým tím sezením. Na začátku to bylo vidět, že jste nešťastná a na konci po té finální proměně, tak tam ta Janička vystihla, že se nezměnila jen postava, ale změnil se i výraz a ten výraz byl úplně jiný. Na začátku opravdu ta jednička a po proměně minimálně sedmička.

Tak to cítím, přesně tak, jak to říkáte. Tam byl výstřel tak na tu sedmičku, ale tam šlo o celý ten tým, že oni mě táhli všichni a opravdu týden co týden, s Janičkou jsem telefonovala nebo měla osobní schůzky, a to byla bomba. Nás táhl tým, lékaři, specialisté, všichni, ale ta pomoc té Janičky, koučky, ta byla zásadní, jo. Ona s námi řešila, nebo jako se mnou, u ostatních nevím, to jsme se nebavili, naše mouchy, příčiny toho, jak jsem skončila. Ona odhalovala ta „proč“, proč jsem skončila tam, kde jsem skončila. Janička ví o mě hodně, já jsem se s ní hodně svěřila, vysvětlila mi hodně věcí, proč tam byly nebo proč tak jsou, dala mi opravdu hodně. Ta mě léčila vnitřně, dávala mě dohromady, a to mi pomohlo. Já jsem potřebovala některé věci ze sebe dostat. Táhli nás všichni, ale ona byla na tu hlavu.

A celkově, když zhodnotíte tu práci s těmi odborníky, tam jste cítila to, že vás nesoudili a táhli vás k té změně za lepším?

Přesně, oni byli všichni úžasní, celý úžasný tým, který nám fandil. Já jsem říkala celou dobu, protože k nám samozřejmě i jezdili specialisté nutriční, jeden vedle druhého mě posouvali dále, byli neskuteční. Opravdu mě posouvali dále. Celý ten tým, to se nedá popsat, úžasní lidé.

Bylo velmi důležité, aby se těm lidem dařilo. Což je super.

Oni opravdu fandili, posouvali... oni třeba přijížděli a strašně chválili, jo. To se týkalo samozřejmě všech, nejen odborníků, ale i třeba kameramanů, všichni, celý štáb byl za to, aby to šlo a abychom to dokázali. Já jsem samozřejmě musela chtít, byl to můj popud a já jsem musela chtít, jo. Kdybych nechtěla já, nikdo mě k tomu nedokope. Měla jsem štěstí na rodinu, měla jsem štěstí na trenéra, jo a měla jsem štěstí na celý ten tým, všichni mě vedli i kamarádky. Mně se třeba nedařilo, to bylo ve chvíli, než se přišlo na to, že mi hodně otékají nohy, že mám s těmi lymfami problém, tak mě kamarádka třeba tahala do lesů k Petrovicím. Vzala jsem teplákovku, běhat jsem moc nemohla, protože ta váha samozřejmě byla, že jo... ale procházky po lese, to jo. Ona třeba i přijela autem a řekla, že se jede na bazén, takže jsme tam dvě hodiny byly v bazénu. Mě táhly i kamarádky, táhli mě všichni, měla jsem štěstí na lidi, o to mi to šlo lépe.

Je vidět, že tam byly dobré vztahy, protože mi třeba i kameraman říkal, že by se klidně zastavil na kafe, že by účastníky klidně rád viděl znovu. I oni na to vzpomínali tak, že by do toho šli znovu.

To ráda slyším, my jsme to obřečeli, oni pro nás byli jako rodina. Oni byli opravdu úžasní, poslední natáčení jsme obřečeli jako hrob. My jsme si na ně tak zvykli, že to bylo jako rodina a nikdy se na ně nedá zapomenout v životě.

Nicméně, změnilo se třeba nějak chování okolí po té vaší proměně? Když vás třeba sledovali v té televizi, změnilo se nějak to chování vůči vám?

Změnilo se určitě, já už se necítím nijak ponižovaná. Nechtěla bych to tak úplně jmenovat, ale mám ve své blízkosti, nebo měla jsem, takové známé, kteří na mě nepohlíželi nejlépe. Byly tam takové řeči, že bych se sebou měla něco udělat a tak dále, jo. Takže si myslím, že tam v těch očích jsem se změnila jako hodně, jako ono teda koukat jenom na ta kila... ale tam jsem něco dokázala, tam se něco změnilo určitě. Také mi hodně lidí fandí, třeba poté, co byl odvysílaný ten můj díl, tak já jsem byla zahlcena zprávami na Facebooku, jo, kupodivu se mi nestalo, že by mě někdo urazil. Viděla jsem sice nějaké články, kde byli nějakí rejpalové, ale to je tak u všeho. Četla jsem asi dva články a pak už jsem to neřešila. Neurazilo mě to. To, co mi napsalo lidí, to byste musela vidět, já jsem musela asi měsíc odpovídat, psaly mi holky, dospělé ženy. Dokonce i chlapi. Hodně lidí, stovky lidí, pak jsem to musela mazat a hodně lidí mi fandilo, dokonce i tady v okolí v Petrovicích mi to hodně lidí přálo, to na nich bylo vidět. Změna a fandění bylo obrovské. Našli se i takoví, kterým to před tím bylo jedno, a ty jsem překvapila, to vím.

V podstatě ve všem změna k lepšímu.

Ano, naprosto.

Na ty články a komentáře bych asi nereagovala. Pro lidi je jednodušší řešit ostatní, jsou tam věci, které se dějí jiným a ne jim, vždy si něco najdou.

Já jsem pak otevřela internet a viděla jsem pár těch rejpalů, tak jsem to pak zavřela a řekla jsem si, že si nebudu kazit náladu. Já jsem byla už tak daleko od všeho, že jsem ani nebrečela, to bych dříve určitě brečela a byla smutná, ale od toho posunu, já jsem to otevřela, zavřela a pustila z hlavy. To je velký posun u mě, dřív by mě to srazilo a zavřela bych se doma a nyní mě to ani neurazilo.

To je velký rozdíl a posun i v tom, jak sama o sobě smýšlíte. Nicméně, jaký je váš nynější názor na obezitu? Jak to vnímáte nyní po proměně?

Všeobecně asi, že? Názor na obezitu. Je těžké to specifikovat, obézních je podle mě hodně, ale jsou tací, kteří se přejídají anebo ti, kteří zase jedí málo a jsou nedoživení

a pak jsou ti, kteří mají problémy. Není to o tom, že si někdo řekne „*ten je tlustý, ten určitě hodně jí*“, ne, to není pravda. Není to jídlem jenom, je toho více těch problémů. Je toho dnes opravdu hodně, dívám se kolem sebe a sice je mi přes čtyřicet a jsem silná, ale i těch mladých lidí je hodně i dětí, je to vidět. Národ tloustne, všichni tloustneme, ale to je pravda, že je tím jídlem a tím, že se méně hýbeme.

Je pravda, že to můžeme zkoumat z různých úhlů pohledu. Nejhorší je asi to zdravotní hledisko, které je omezuje. Já, než jsem zhubla, tak jsem se zadýchala u všeho, bylo to hrozné.

Ano, ano, to si vzpomínám, že jsem předtím vždy byla taková strhaná, i když jsem šla po schodech, tak jsem se zadýchala. Pak jsem shodila těch dvacet pět kilo a já to říkám i v tom pořadu, že v té posilovně jsem nejdříve zvládala jenom ty nejlehčí cviky. Potom jsem postupně přidávala a zlepšovala se mi kondička a bylo znát, že ta kila mě předtím opravdu hodně omezovala. Mě osobně určitě hodně.

Vnímáte nějaké stigma vůči obezitě? Byla jste vy sama někdy přímo diskriminována kvůli obezitě, například ve společnosti?

Přímo, že bych byla nějak diskriminována, to ne. Ale vím, že v jedné práci na mě bylo nahlíženo tak, že... no, věděla jsem, že někteří lidé tam se mnou měli problém. Viděli mě jako tu tlustou, říkali, že bych se sebou něco měla dělat a tak. Ale zažila jsem to jednou. To bylo takové, že mě přímo nekritizovali nebo nechovali se ke mně tak, ale doneslo se ke mně, že se o tom tam mluví. Opravdu ve společnosti je to někde problém.

Chtěla jsem se zeptat, zda jste měla podporu okolí, ale vy jste měla podporu nejen okolí a rodiny, ale snad celé republiky.

Maminky známý mi i fandil, podpora obrovská. Všichni mi opravdu fandili, a to mě táhlo kupředu. Známí od manžela, známí od maminky, všichni mě táhli, to klobouk dolů.

Ten váš díl byl postavený na příběhu „obyčejné“ ženy, se kterou se můžeme ztotožnit, což mi přijde hezké, protože to motivovalo hodně lidí. Když vidíme někoho, kdo má vysportovanou postavu a říká nám, jak máme hubnout, asi to nemá takový účinek, jako když vidí, čím vším jste si musela projít vy. Když si vzpomenete na to natáčení, jaký byl pro vás třeba nejtěžší moment?

Já se přiznám, že žádný moment, já jsem tomu až nevěřila. Já jsem celou dobu čekala, že přijde nějaký zlom, kdy si budu říkat, zda mám pokračovat nebo ne, ale vůbec. Celou dobu jsem se toho držela, vypadám celou dobu tak, že se celou dobu usmívám, jsem jako nadšená, spokojená, hubnu, jsem u lékařů, cvičím, ale já jsem taková opravdu byla. Nenastal zlom a říkala jsem to i štábu, neměla jsem ani pochybnost. Každé to kilo jsem byla více nadšená a více zakousnutá do toho to zvládnout a jet pořád dál. Díky tomu okolí, štábu a rodině jsem byla pořád taková nadšená do toho.

Vy jste v pořadu zhubla přes dvacet kilo, že ano?

Ano, dvacet pět.

To je super, že jste měla to čisté hubnutí.

Já jsem tu stravu opravdu dodržovala a tam šlo o to, abych zásobila to tělo těmi živinami. Já jsem měla předtím opravdu chudou stravu, jak jsem jedla v práci, to nebylo o tom, že bych musela jíst pořád to pečivo, ale to byla taková nouze. Jdu do práce, budu tam do půl čtvrté, tak co tam budu jíst. No a koupila jsem si na celý den pečivo, což byla taková z nouze ctnost. Jenom abych nějakým způsobem přežila v té práci, taková nouze a nejrychlejší způsob, že. Jedla jsem hodně pečivo, žádná zelenina, ovoce ani pití. Byla jsem ochuzená o živiny. Šlo o to obohatit mi tu stravu, proto jsem i jedla podle nich a tu stravu držela a díky tomu jsem asi hubnula z toho tuku, jedla jsem poctivě a konečně výživně. Pečivo, pečivo, pečivo a takhle každý den. Nouze, ale bohužel každodenní.

Ono to pečivo je fajn v určité míře, ale pak se to stane takovou výplní toho dne. To se mi i líbí, že zmiňovali, což je podle mě důležité je, že 80 % je strava a 20 % je to cvičení v tom progresu.

To nefunguje nikdy. Ten jídelníček byl navíc strašně bohatý, já jsem myslela, že dostanu nějakou redukční dietu od toho Lukáše a Sandry a bude to hodně dietní. No a já jsem přijela do té Prahy před těmi dvěma lety a měla jsem ten jídelníček strašně bohatě postavený, ano. Bylo tam ovoce, zelenina i to pečivo, ale v nějaké rozumné míře. Úplně jsem si říkala „A z toho mám jako zhubnout, jo?“ Bylo to velmi bohaté a trochu jsem nevěřila, že z toho budu hubnout. Ale hubnula, i když to bylo samozřejmě ruku v ruce s tím pohybem. A nejedla jsem nijak málo, mám dobré jídlo a mám ho hodně. Ale funguje to a člověk opravdu zhubne.

Velká výhoda toho zdravého jídla je, že ho můžete sníst víc než toho nezdravého. Já jsem třeba nehubla, protože jsem jedla málo. Je dobře, že se nehublo nějakou zrychlenou metodou během krátkého času.

Já jsem jedla opravdu všechno, měla jsem sýry, masa, tvarohy, Cottage, rýži nebo brambory, ale v rozumné míře, a ne celý den pečivo. Sestavené to bylo určitě skvěle.

Už jsme se k tomu také dostaly, kdybyste mohla říct tři věci, které nejvíce změnili na vašem životě Tloušťici, třeba první tři nebo pět, jak budete chtít, jaké by to byly?

Největší změna je, že jsem úplně jiný člověk, jsem veselejší, šťastnější a umím si ten život užít, jo. Je mi rozhodně lépe než předtím, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce, možná bych i řekla, že lépe po té psychické. To je ten největší změna, ta hlava. Další změna je určitě ta fyzická stránka, kdy se cítím lépe, jsem o hodně lehčí, nezadýchávám se a hodně dokážu. Cítím se zdravotně lépe. Další věc je, že už se dnes dokážu soustředit na sebe, neodbývám se a mám na sebe více času. O to vždy usilovala Janička, že pořád myslím na ty ostatní, a ne na sebe. Dnes už si dokážu urvat pro sebe.

Co pro vás byl ten zlom bodu se přihlásit? Byl to ten lékař?

Ne, to byla jedna z věcí, nebyl to čistě ten lékař. Musím to na sebe prásknout, byla to samozřejmě i ta negativní věc od toho lékaře, ale celkově i od toho okolí, necítila jsem se dobře, nemohla jsem si koupit žádné oblečení hezké, styděla jsem se a celkově už toho bylo hodně. Další věc bylo, že manžel koupil lístky tenkrát, a to byl jeden z velkých popudů. To bylo rok předtím a já jsem na ten ples nešla. V ten den, kdy měl být ten ples, jsem si samozřejmě vyzkoušela to oblečení a ono mi nebylo. Bylo mi strašně hanba a on to byl ples od manžela z práce a já jsem si nedokázala představit, že tam uvidím toho jeho vedoucího, takže jsem seděla a brečela v ložnici. Manžel na mě nebyl nějak strašně naštvaný, naštvaný tedy byl, ale spíše se jako ozval, že už ty lístky nikdy nekoupí, taky nestály korunu. Ale spíše šlo o to, že já jsem prostě nedokázala jít, no. Na ples jsme neodjeli, a to byl další popud, pořád jsem se skrývala a schovávala a připojovalo se to jedno k druhého. Já jsem se za sebe strašně styděla a nedokázala jsem si představit jít mezi lidi do společnosti. Zdravotní problémy se přidávaly, bolelo mě koleno, těch věcí bylo hodně, co mě dohnalo k tomu, že jsem seděla doma a brečela. Brečela jsem hodně a nechtěla chodit mezi lidi. Souhra náhod trochu, to už mě dohnalo k tomu, že když jsem viděla, že nějaký takový pořad bude, tak je to teď nebo nikdy. A také jsem si byla vědoma toho věku i to vědomí toho, že roky budou přibývat a já pořád nikam nechodím, brečím a tak, to mě dohnalo. Lékař, neúčast na plese, styděla jsem se, bylo toho hodně.

Jak vás poslouchám, věřím, že to bylo velmi těžké s tím bojovat.

Ten život mi změnil neskutečným způsobem, jo. Byla to taková šance a naštěstí jsem se jí chytla. Ale já jsem chtěla a brala jsem to jako poslední šanci. To jsem zmínila i té Janičce, že to beru jako jedinou a poslední šanci, no. Tak jsem to cítila.

Ale povedlo se. Jak jste se třeba cítila na tom castingu a které otázky pro vás byly nejtěžší?

V tu chvíli pro mě nebylo těžké už nic. Já jsem byla tak zničená, takže jsem to vše říkala od srdce, odpovídala jsem tak, jak to bylo. Žádná lež, nic jsem nezatajila. Já jsem byla opravdu na dně, takže jsem odpovídala hodně od srdce. Ono je to asi těžké, ale pro mě to v tu chvíli nebylo nic. Já jsem si jenom přála, ať mě vyberou, a tak jsem to povídala tak, jak jsem to cítila. Vše bylo ale pravdivé, u ničeho jsem se nezastavila a vše jsem na sebe řekla.

Myslíte, že ta upřímnost je jedna z věcí, kvůli které vás vybrali? Že to pomohlo?

Ano, těžko říct, ale možná i ano. Možná i cítili, že to opravdu беру jako poslední šanci a myslím to upřímně. To v tom opravdu bylo, i ta Janička to označila jako takové volání S.O.S. Nevím, zda to bylo pak použité v televizi, ale bylo v to v jednom z rozhovorů. Asi to ze mě cítili, já jsem tak i vypadala asi... teda určitě jsem tak vypadala. Já jsem na ten casting dorazila opravdu zničená a možná proto mi tu šanci dali, bylo to ze mě opravdu cítit.

Myslím, že ta upřímnost a to, že jste o to stála, to jsou dvě hlavní věci, proč vás vybrali. Vy jste viděla všech osm dílů?

Ano, já jsem to hltala, my jsme čekali na každý další díl a samozřejmě jsme se s ostatními znali, že ano, tedy s některými jsem byla méně v kontaktu, protože jsme se nepotkali. Ale jinak jsme to hltali. Já jsem viděla některé díly i dvakrát nebo třikrát.

Já jsem si to pouštěla a byl tam velký rozdíl mezi těmi díly. Některé momenty byly opravdu hezké a vaše proměna na konci byla moc hezká. Nevím, zda si pamatujete na díl Kristýny? Tam se to úplně nepovedlo.

Ano, Kristýna. Ono je to možná trochu i tím partnerem, protože mě od začátku fandili neskutečným způsobem a měla jsem to díky tomu asi lehčí. Kdyby mi asi manžel řekl, že to stojí za houby a kupoval mi špatné jídlo, tak bych asi také byla na špatné cestě. To jsem si byla vědoma, že mě táhne spousta lidí a o to jsem to měla snazší. Ale u Kristýna, ta možná chudák neměla tu podporu právě.

Ona o sobě nesmýšlela nijak špatně, i partner jí miloval se všemi kily, ale tam šlo spíše o tu zdravotní stránku, což bylo v tom díle vidět, že se jí to může zhoršit nějak. V tomto díle bylo vidět, že se třeba ne vždy daří.

Je to tak, já to říkám pořád, všem nám dali stejnou šanci a byla to obrovská šance pro všechny. A je škoda, že toho někdo nevyužil.

A vy jste říkala, že jste byla v kontaktu i s těmi ostatními účastníky?

S ostatními jsme se občas potkali a jsme v kontaktu. Třeba s Markétkou karvinskou, s tou jsme stále v kontaktu, ona bydlí kousek ode mě. S tou jsem stále v kontaktu, ta je moc milá, vysmátá holka. Občas se podporujeme a slibujeme si, že až to vše skončí, to období korony, tak se potkáme s rodinami. To máme stále slíbené, grilování na zahradě, ale zdravé grilování. To jsme si říkali, že to máme stále v plánu. No a samozřejmě tam ještě byl i Ota z Prahy, tam jsme byli dlouho v kontaktu, nyní se ale odmlčel a nevím, co se děje, už ale nejsme v kontaktu. Ještě je tam samozřejmě kamioňák Míra a s tím si píšeme, s tím jsme v kontaktu. I Michal, s tím si také občas napíšu.

To je super, to také není samozřejmost. V každém díle bylo poukázáno na to, že obezita omezuje ten život. Byla u vás změna například v tom partnerském vztahu?

Určitě, změna tam rozhodně je. Můj muž je úžasný v tom, že i když jsem vážila těch skoro sto padesát kilo, že by mě ponížil, urazil, to nikdy. On mě opravdu bral takovou, jaká jsem. To je moje druhé manželství, jeho taky a jeho bývalá žena je štíhlá a vysoká. Totální opak mě, totální. Oženil se, vzal si mě a to byla opravdu změna. Kolikrát mě napadlo, že proč jde od štíhlé ženy k takovému extrému. Nikdy jsem však od něj neslyšela křivé slovo, nikdy. Mě to až zarazilo, občas jsem si říkala, co si o tom myslí. Ale asi mu jde o tu hlavu, ne o to tělo. Od manžela jsem nikdy neslyšela nic škaredého, ale s tím plesem jsem ho naštvála, to těžce nesl. Měl nachystané oblečení, já taky a já jsem se úplně zhroutila. Brečela jsem, že nikam nejdu, nikam nejedu, dokonce kamarád pro nás měl přijet domů. Takže on musel

odvolat kamarády, aby pro nás nejezdili, vím, že ano. Tam byl našťvaný na mě, že jsem to všechno zahodila, na druhou stranu jsem z toho cítila, že on se za mě nestyděl, že. On se mnou chtěl jít na ten ples, i když jsem vypadala tak, jak jsem vypadala. On by se mnou šel, on by se ukázal, ale to bylo ve mně. Když jsem ale zhubla, tak je vidět, že je také spokojenější. On věděl, že já jsem měla ty zdravotní problémy, časté bolesti, migrény, styděla jsem se. Je dnes veselejší, fandí mi a je šťastnější, protože já jsem šťastnější, to je vidět. Je spokojenější, že nejsem stydlivá a nechci sedět v koutě. Já jsem se občas chovala tedy prapodivně až, jo, ale teď jsem se posunula a on je rád, což je na něm vidět.

Je dobře, že máte ten život kvalitnější a spokojenější. Dostáváme se k posledním otázkám, sledujete třeba reality show?

Sleduji, ano.

A jak to vnímáte, tu produkci, kterou ty televize vysílají, když to třeba srovnáte s těmi Tloušťíky?

Koukám se na Výměnu manželek, to je pravda. Dívám se velice ráda. A jak to vnímám? Těžko říct, já mám zkušenosti z Tloušťíků, že mi ten tým hrozně fandil a táhl mě, byli opravdu přátelští, jako kamarádi a rodina. Podporovali mě, ta podpora byla úžasná a celkově ten tým byl neuvěřitelný. No, ale nevím, jak to probíhá třeba v té Výměně, tam jsou hádky a problémy a ti lidé se samozřejmě chovají jinak, no. To asi bude celé to zákulisí jiné. V té Výměně se vyhledávají konflikty, skandály a ty špatné věci, v Tloušťících nebyl ani pokus mě na něčem nachytat, znemožnit mě, nikdo. To probíhalo velmi přátelsky, naopak mi chtěli pomoci.

Výměna manželek je asi velký extrém. Šla byste do jiné reality show?

Jako nějaké žerty doma proběhly, když třeba běžely nějaké castingy, tak jsme říkali ze srandy, že tam jsme ještě nebyli. Ale jako asi ne, neuvažuji teď nad tím. Tam to bylo cíleně, protože jsem potřebovala tento pořad, protože jsem měla obrovský problém, který jsem chtěla řešit. Já se ráda podívám, ale neláká mě se hlásit. Tam

to bylo o tom, že jsem potřebovala něco řešit a ten pořad mi byl skoro šitý na míru. Takže tam to bylo o tom.

Rozumím. Vy jste říkala, že když běžel ten casting, tak tam nebyl název toho pořadu. Jak jste to třeba vnímala, když jste se to dozvěděla až po tom, co jste byla vybrána?

To se přiznám, že v první chvíli mě to zarazilo. Víím, že tam proběhly nějaké debaty, že z toho byli trochu uražení, to víím. Někteří lidé měli pokusy ten název změnit, nelíbilo se jim to. Mě to sice v první chvíli zarazilo, nelíbilo se mi to, musela jsem to probrat s rodinou, aby na mě ulici nekřičeli „tlouštíku“. Po pár dnech jsem o tom ale přemýšlela, musela jsem si to rozebrat v sobě, no, jsem tlouštíček, nicméně v té době jsem si už procházela tou velkou změnou a řekla jsem si, že už mě to neurazí. Byla jsem o hodně dále s těmi kily a v tu chvíli jsem si říkala, že už mě to ani nemůže urazit. Byla jsem tlouštíček? Byla, no. Potom už by mě to ani nenaštvalo.

Také jsem nad tím docela přemýšlela. Oni vás nenechají být tím tlouštíčkem. Rozdíl by byl například se slovem tlust'oš, to by bylo asi moc. Bylo ale víc lidí, kteří s tím názvem úplně nesouhlasili.

No, asi se budu opakovat, ale mně trvalo takové tři čtyři dny, kdy jsem si uvědomila, že jsem tím tlouštíčkem byla, je to takové zdobnělé a co, no, já jdu dál tou cestou. Urážka to tou dobou nebyla, a navíc je to zdobnělé. Je to vlastně výstižné, proč ne.

Nakonec to dopadlo dobře, i ten pořad, lidé podle něj hubnuli a tak.

To jsem přesně teď chtěla říct, že mně psali lidé, to byste musela zažít, to byly opravdu stovky zpráv, pořad mi pípál telefon, já jsem se snažila všem poděkovat, nejsem taková, že bych jako neodpověděla. Ale málem jsem rezignovala, to opravdu nešlo. Ten pořad hrál a mně během toho pořadu non stop pípál telefon, to byly desítky zpráv najednou. Byly to stovky děkovaných zpráv a takových, jak jsem jim vzorem, všechno mi přáli, prosili, ať jim poradím a nikdo mě nikdy nenazval Tlouštíčkem. Nikdo mě s tím neurazil, naopak. Tlouštíček nebyla urážka.

To je hezké, jak vás lidé podporují. Poslední otázka – ty zdravotní problémy vám Tloušťáci také pomohli vyřešit? Tím, že vás vzali k těm lékařům?

Já jsem o tom nevěděla nic o těch zdravotních problémech. Opravdu, ta televize mi tomhle strašně pomohla, to říkám furt. Já jsem spoustu věcí neměla šanci řešit, protože jsem o nich nevěděla. Ta televize mi zařizovala spoustu těch lékařských návštěv, jezdila jsem do Prahy, mám cestu zdarma naštěstí, takže jsem tu Prahu otáčela i několikrát do měsíce, jo. Byli úžasní, že mi zajistili takové vyšetření, v životě jsem neřešila lymfatické cesty a pak jsem byla na nějaké nukleární podrobné medicíně pod Univerzitou Karlovou a tam mi napíchli mezi prsty u nohou a nechali to protékat tím systémem, aby mě proklepli celou. Za to jsem strašně vděčná. Já jsem opravdu nevěděla, jaký mám problém a ta televize mě nechala takto důkladně zkontrolovat. Pak byl vlastně i přímo pan doktor Vlasák, který zjistil, co mám za problém s nohama a jaký typ obezity mám a co mi hrozí. Tam jsou přístroje, které já jsem v životě neviděla. Šla jsem třeba do přístroje ve spodním prádle a ten přístroj mi rozložil to tělo. To celé bylo ohledně kůže, obezity, otoků. Já jsem se dostala k opravdu úžasným lékařům, za to jsem vděčná, protože takhle mě nikdy nikam neposlali, jo. Ta televize mi zařídila tolik lékařských návštěv a takových, že to je bomba. Navíc mi zařídili lymfatické masáže, to bylo také od televize. Na základě těch vyšetření mi bleskurychle sehnali paní na lymfu, takže mi strašně pomohli zdravotně. A k panu Vlasákovi dojíždím do teď, u něj už zůstanu. Já jsem se tam ptala po tom pořadu a bála jsem se, zda mě nevyškrtnou, ale vůbec, zůstávám tam, u všech těch lékařů v Praze. Jsem vděčná, že to byli ti odborníci jako během toho pořadu, nechávají si mě všichni. To jsem málem brečela, když jsem se ptala pana doktora Vlasáka, jestli si mě nechá a on, že super, že mi bude pomáhat celý život, že u něj zůstávám. Já bych o tom nevěděla sama zaprvé a nevěděla bych, kam jít. Oni vše domluvili a vypilovali, já bych to sama nedokázala a nevěděla bych, kam se obracet.

Moc děkuji za váš čas.

Já na to hrozně ráda vzpomínám, vy jste mi to všechno tak hezky oživila. Já jsem se na vás moc těšila. Já o tom strašně ráda mluvím a strašně ráda na to vzpomínám a té televizi budu do konce života vděčná za to, takže jsem vděčná i za vás. Mě i tohle všechno posouvá dál, ty vzpomínky na to snažení a tak. Já jsem třeba do dneška v kontaktu s tou Sandrou, a i to mě drží dál v tom snažení. I Lukáš a Sandra mi zůstávají v té Praze. To jsme se domlouvali, že zase přijedu do Prahy, až to bude trochu lepší, teď neriskuji. Jsem strašně ráda, že tohle pokračuje dále. Oni vědí o mně, já vím o nich, a tak to pokračuje, sice bez kamer, ale pokračuje.

To je super. U vás vidím, že vy pokračujete, ať vás ty kamery vidí nebo ne, to je skvělé. Je ještě něco, co byste chtěla dodat, na co jsem se třeba nezeptala nebo jsem na to nenarazila, k těm Tloušťíkům nebo k té proměně?

Já myslím, že to bylo všechno. Já bych to asi shrnula, protože celkově to mělo obrovský smysl, celý ten pořad. Možná to na mě vidíte teď, já už jsem tak strašně daleko za tím vším. Ten pořad mi změnil život a já budu do konce života vděčná za to. Kdybych neměla celý pořad Tloušťíci, tak sedím doma v koutě, brečím, nevím, kde bych dnes byla, jak bych vypadala, možná už bych měla dvě stě kilo a seděla doma nemocná. Určitě to mělo obrovský smysl a splnil se mi sen. Potkala jsem skvělou skupinu lidí, oni i ti lidé mi dali hodně, všichni byli pozitivní. Tak bych to shrnula.

Už když jsem s vámi mluvila do telefonu, tak jsem to z vás cítila. Ale nevěděla jsem, jak moc vám to změnilo život.

Změnilo, změnilo. Já jsem byla opravdu v koncích, měla jsem velké štěstí, že mě změnili. Změnili a podařilo se. Nelituju a šla bych do toho znovu. To se mě i lidé ptali, jestli mi to nevadí, že jsem byla v televizi a to všechno. Naopak, pro mě to byla jedna velká šance od počátku do konce.

Já myslím, že i kdyby tam bylo něco nelichotivého, tak už si na to dnes nikdo nevzpomene. Ale lidi budou vědět, co jste dokázala a že jste teď dál.

Přesně to si myslím. Ono, jak tam byly i ty scény v tom spodním prádle, ani to mně nevadilo. Já nejsem extra exhibicionistka, ale v té fázi, kdy jsem šla pořád dál a dál a byla nadšená a taková šťastná, tak mě nenaštvalo ani to spodní prádlo, jo. Jako ptaly se mě třeba kamarádky a říkaly, že by takhle nevystoupily v tom spodním prádle, no. Já jsem do toho byla tak zažraná, že mně to bylo jedno. Já jsem to brala tak, že sice ano, budu ve spodním prádle, ale prostě jedu dál. Zvláštní no.

Všichni jsme lidé a máme nějaké tělo, vidíme se i u vody.

Já jsem to tak brala, je to jenom spodní prádlo, no. Vypadám možná odvážná, ale ono to tak opravdu bylo, no. Jsem taková.