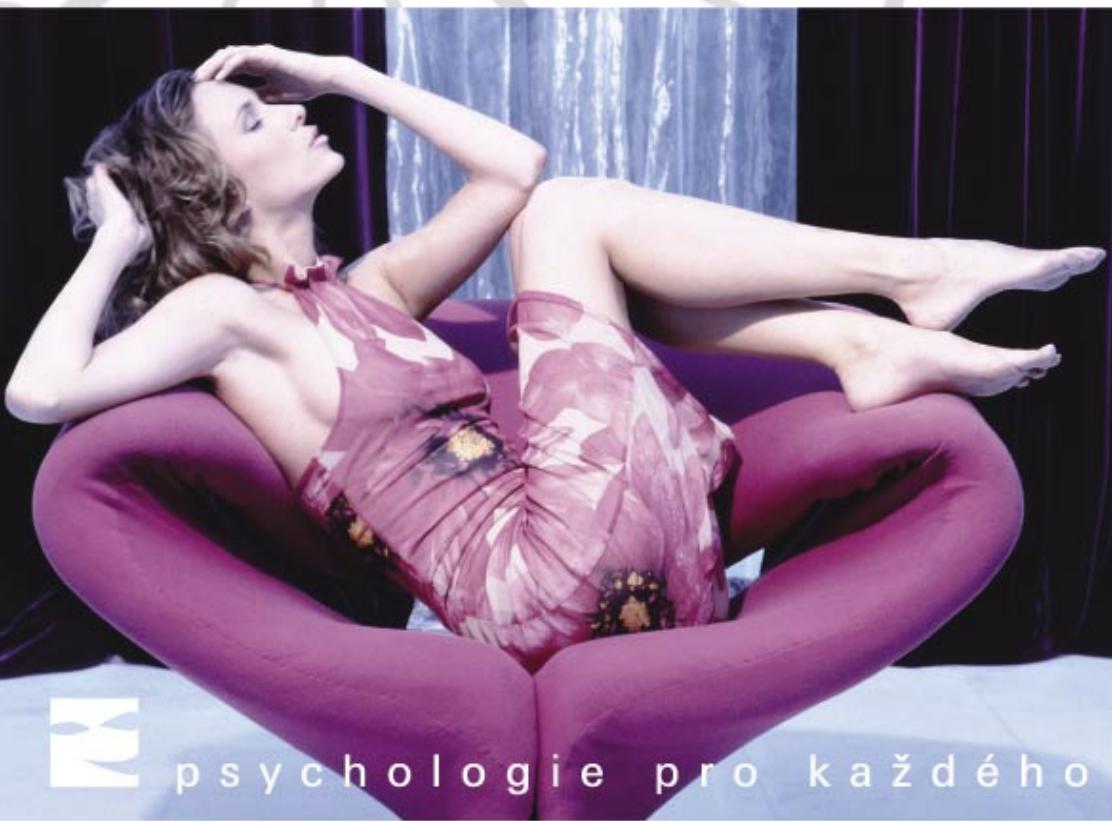


Ludmila Fialová

GRADA

Moderní body image

Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla



psychologie pro každého

ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA
MĚŘENÍ TĚLESNÝCH PARAMETRŮ
POSTOJ K VLASTNÍMU TĚLU
ČÍM JE OVLIVNĚN VZHLED TĚLA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Několik slov o autorce

Docentka Fialová vystudovala dva obory na Karlově univerzitě (na Fakultě tělesné výchovy a sportu a na Filozofické fakultě UK). Od roku 1989 působí na katedře pedagogiky, psychologie a didaktiky na FTVS UK, kde vyučuje didaktiku a tělesné sebe- pojetí.

S výzkumem postojů k vlastnímu tělu a chování zaměřeného na péči o něj začala u skupiny dospívajících dívek. Postupně rozšířila sledování na všechny věkové kategorie. Od roku 1995 získaly její aktivity novou dimenzi – zapojila se do mezinárodního výzkumu těla, zdraví a sportu ve střední, východní a západní Evropě. Od roku 2003 spolupracuje také s univerzitami v Austrálii, USA a Kanadě. Kvalita života je ovlivněna faktory dědičnosti, způsobem života, životní úrovní, ale také životním prostředím a spokojeností jednotlivců. Proto přináší mezinárodní srovnání cenné informace.

V roce 2003 byla autorka této knihy oceněna jako „žena měsíce“ a její příspěvek byl zařazen do knihy o 10 úspěšných českých ženách v oblasti vědy. Je uznávanou odbornicí nejen na domácí půdě, ale i v zahraničí, publikuje v odborných, populárně naučných časopisech, aktivně se účastní kongresů a stáží doma i v zahraničí.



Ludmila Fialová

MODERNÍ BODY IMAGE
Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2431. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Kopalová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 98
Vydání 1., 2006

Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1350-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6015-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVOD	7
I. ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA	9
Co o nás vypovídá tělo?	11
Co říká vzhled o našem vztahu k druhým?	15
Jaké signály vysíláme svým chováním?	16
II. KULTURNÍ PODMÍNĚNOST VNÍMÁNÍ TĚLESNÉ KRÁSY	21
Jak se v průběhu dějin vyvíjel ideál krásy?	22
Je hodnocení krásy ovlivněno také zeměpisnou polohou?	26
III. TĚLESNÉ PROPORCE A JEJICH OVLIVNITELNOST	29
Jaký vliv na postavu má dědičnost?	29
Antropologické typy	29
Genetický vliv na tělesný typ	30
Může postavu ovlivňovat prostředí?	34
IV. MĚŘENÍ TĚLESNÝCH PARAMETRŮ	35
Výška	35
Hmotnost	36
Pohlaví, tělesný typ	39
Somatotyp	41
Tloušťka kožních řas	42
Tělní obvody	45
Proporcionalita	46
V. POSTOJ K VLASTNÍMU TĚLU	49
Jaký obraz si vytváříme o svém těle?	51
Správné držení těla	52
Stav a barva kůže	53
Je péče o postavu vymožeností moderní doby?	53



Jaký ideál je nám předkládán?	56
Rozpor mezi skutečností a ideálem	58
VI. ČÍM JE OVLIVNĚN VZHLED TĚLA?	64
Dědičnost	64
Výchova a vliv prostředí	66
Tělesná cvičení	67
Stravovací návyky	68
Hormonální poruchy	70
VII. TĚLO A IDENTITA	71
V čem se liší tělesná identita ženy?	73
Jaké poruchy souvisí se vztahem k tělu?	75
Jak vnímáme tělesnou atraktivitu?	77
Je zdravější být štíhlý, nebo mírně obézní?	79
VIII. TĚLO A KVALITA ŽIVOTA	80
Zdraví	82
Vzhled	83
Zdatnost	84
Postoj k vlastní osobě	84
IX. ZÁVĚR	88
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	91



ÚVOD

V posledních letech pozorujeme velký nárůst zájmu současného člověka o vlastní tělo, především o jeho vzhled, ale i o jeho funkčnost a o možnosti péče o něj. Tyto tendenze se projevují např. ve zvýšených nákladech na cílenou péči o tělo, zdravou výživu, v narůstajícím zájmu o pohybové aktivity, různé kosmetické úpravy, ale i o zákroky plastického chirurga. Zdraví již dnes není chápáno ani jako samozrejmost, ani jako záležitost naší společnosti, ale jako věc každého jednotlivce. Často pak o zdraví uvažujeme v souvislostech s aktivním životním stylem a s tělesnou zdatností člověka.

Tato kniha vznikla jako reakce na potřebu pečovat o vlastní tělo na jedné straně a současně jako reakce na záplavu všelijakých „zaručených“ rad a doporučení, která chtějí tento proces ovlivnit, ale jejichž hlavní motivaci není ani tak snaha pomoci druhému, jako spíše snaha současné tržní společnosti vydělat na ochotě a zájmu druhých.

Postoj k vlastní osobě je zkoumán už celá staletí, ale přesto neexistuje žádné univerzální pojetí sebe sama. Mnohem složitější je situace ve vnímání a hodnocení lidského těla, které je v tomto ohledu zkoumáno teprve desítky let. Tradiční vědy – medicína, psychologie a sociologie – byly zaměřeny jen na některé fragmenty tělesného sebepojetí (např. na jeho vývoj, spokojenost s vlastním tělem, ohraničení těla, hodnocení těla i jeho jednotlivých částí apod.). Ve výzkumech celkového sebepojetí bylo tělesné sebepojetí dlouho zanedbáváno. Autorka této knihy se výzkumu vnímání vlastní osoby i těla a péči o tělesný vzhled a zdraví systematicky věnuje již přes 10 let, a to nejenom u české populace, ale také v mezinárodním srovnání.

Cílem této knihy je obohatit vědomosti současného člověka se zájmem o zdravý způsob života a s odhodláním aktivně se na zdokonalování vlastního těla podílet. Přinášíme informace o tělesném sebepojetí, o jeho úloze v utváření celkového sebepojetí. Objasňujeme, jaký vliv má subjektivní hodnocení těla na způsob života i na spokojenost jedince se sebou samým,



informujeme o objektivních způsobech hodnocení tělesných parametrů i o možnostech a limitech, které každý z nás v péči o tělo má. Chceme přispět k lepší orientaci čtenáře v současné nabídce prostředků korekce těla i k objektivnějšímu pohledu na vlastní vzhled a zdraví a na naše možnosti, kterými můžeme na ně pozitivně působit. Také se zabýváme „řečí těla“, která často dokáže prozradit více než tisíc slov. Následovat bude druhá kniha, která se bude věnovat současným nabídkám korekce těla a otázkám manipulace našeho vnímání, hodnocení a následného chování prostřednicí tvím médií. V tomto pokračování nabídneme i některé testy, pomocí kterých může čtenář lépe posoudit své tělesné parametry i vztah k vlastní osobě, vlastnímu vzhledu, zdraví a zdatnosti.



I. ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA

Může lidské tělo promlouvat? Poskytuje druhým informace o svém nositeli? A lze takovéto informace záměrně ovlivňovat? Asi je každému jasné, že naše tělo skutečně vysílá okolí určité signály a že jejich kamufláž je dosti obtížná. Je to proto, že informace o člověku poskytované beze slov – jen řečí těla – jsou účinnější, zároveň ale méně kontrolovatelné, a proto pravdivější než mluvená slova. Řečí můžeme sdělovat polopravdy či dokonce nepravdy, signály těla ale umí zastírat jen skuteční profesionálové (herci, politici apod.).

Image podporuje nebo boří naše šance na úspěch. Naše sebepojetí není jen to, co posuzují druzí, ale i to, jak se vidíme my sami. Vypadáme-li dobře a uvědomujeme-li si to, cítíme větší sebedůvěru. Pozitivní image v nás vyvolává sebeúctu a působí na naše výkony. V důsledku lepšího sebepojetí se cítíme jistěji při vystupování a následně se pravděpodobně dočkáme většího uznání, které opět podporí naši sebeúctu.

Negativní image (nevzhodné oblečení, zanedbaný zevnějšek, špatná kondice, sebepodceňování, nedostatek suverenity při vystupování atd.) může vést ke zhoršenému výkonu a v určitém stupni až k paranoie.

Na základě výzkumu, který prováděl profesor psychologie Albert Mehrabian na kalifornské univerzitě (Lewis, 1995), lze konstatovat, že:

- ▶ pouze 7 % všech informací, které získáváme o druhém člověku, poskytují slova,
- ▶ dalších 38 % poznatků získáváme z tónu a zabarvení hlasu,
- ▶ zbývajících 55 % informací poskytuje řeč lidského těla.

Z toho vyplývá, že aniž si to uvědomujeme, více než polovinu informací o sobě předáváme prostřednictvím těla, a to tak tvoří nejvýznamnější složku komunikace s okolím.