

# Zamilujte se! Do sebe

Moc tlustý. Ukrutně hubená. Příliš malá. Zbytečně velký. Ne, neumíme se mít rádi. Jsme mistry kritiky sebe sama. Přitom i vědci tvrdí: trocha sebelásky je

## CESTA KE ŠTĚSTÍ.

TEXT: JAKUB HLAVÁČ FOTO: SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, WIKIMEDIA

**M**učíme se. Neptáme se zrcadla, kdo je nejkrásnější. Ptáme se, proč my nejsme krásní. Hledáme nedostatky místo výjimečnosti. Držíme diety, abychom shodili a zase přibrali. Platíme za permanentky do posiloven, abychom do nich nechodili.

Nebo ne? Leden je měsícem předsevzetí a mnohá z nich směřují k vlastní vnější kráse. Chceme stihnout dát tělesnou schránku do formy „do plavek“. Vypadat jako modelky a modelové z obálek časopisů, nebo aspoň ze sociálních sítí.

Nemyslete si, znám to. Dlouho jsem se vlastním tělem trápil. Bylo zdrojem mého nízkého sebevědomí. Ničilo důvěru v sebe sama. Propadlý hrudník jsem schovával při převlékání v tělocvičně od první třídy.

„Co na to řeknou holky?“ Kolikrát jsem si tu otázku položil. I na gymnáziu jsem si dával ve sprše pozor, aby mě spolužáci moc

nepozorovali. Přeborník Prahy v běhu na 1 500 metrů, atlet. Žádná medaile můj drobný komplex nezbořila.

Nová světová studie ukazuje, že jsem v Česku patřil k většině. Za účasti psychologů z Masarykovy univerzity vědci sbírali data od 57 tisíc respondentů z 65 zemí světa. Ptali se na řadu parametrů, zjišťovali i spokojenost s vlastním tělem. Skončili jsme na 52. místě. Dost mizerně.

V životě ale nastaly situace, kdy mi zbylo jenom moje tělo. Hlava najednou neměla čas studovat, zda je dost krásná. Potřebovala ho přesně takové, jaké je. Přijala ho. Už si s radostí zahrají fotbal v týmu bez triček, jsem daleko šťastnější osobou.

„Neměli bychom k sobě být nekritičtí, neměli bychom rezignovat na cíl něco u sebe zlepšit. Zároveň je dobré si říct, že každý jsme něčím krásný. Protože bezesporu jsme,“ říká docentka Alena Slezáčková z Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity.

### Které národy nejlépe přijímají vlastní tělo



Zdroj: sciencedirect.com





Modelka Kendall Jenner

## *Role těla v životě se mění. Z pracovního nástroje se stává nástěnka. Čím dál víc lidí ho využívá místo manuální práce k prezentaci svého životního úspěchu.*



Fotbalista Cristiano Ronaldo

do škatulek. Se špatným vztahem ke svému tělu totiž úměrně souvisí narůst případů poruch příjmu potravy nebo sebeпоškozování."

Další výsledky vyplývající z desítek tisíc vyplněných dotazníků potvrdily vědcům už zjištěné pravdy. Pánové jsou se svým zevnějškem spokojenější než dámy. Nejvíce nešťastnou částí populace jsou lidé ve středním věku.

Lépe své tělo přijímají národy rozvojové a nábožensky založené než ty ekonomicky vyspělé. Úplně nejšťastnější skupinou jsou ale muži ve věku od 18 do 24 let s dobrým finančním zázemím a bez dlouhodobého vztahu.

Nepřekvapí mě to. Taky bych klidně vypadal jako oni. Měl čas chodit každý den do posilovny, věnovat se svým koníčkům. Na druhou stranu... Přece bych to nevyměnil za svou rodinu, probdělé noci s klubajícími se zoubky a podobné kratochvíle.

"A to je přesně to umění uvědomovat si a oceňovat pozitivní stránky života," usměje se Slezáčková. "Přála bych si, aby se každý uměl na konci dne zastavit a říct si, že se něco podařilo. Mnohdy se toho v našich životech daří víc, než nedaří. Jen si těch dobrých věcí méně všimáme. A pokud jde o problémy, každý se s něčím potýkáme. Občas je tedy potřeba přijmout stav věci takový, jaký je."

"Nejvíce ohrožení syndromem vyhoření jsou lidé, kteří se sebou nedokážou být spokojeni. Budují obraz vlastní dokonalosti a nezničitelosti, dávají najevo, že všechno zvládnou, všechno umí. Často uspějí, ale málokdy to sami ocení. Mají potřebu znovu a znovu sobě a svému okolí dokazovat, že nechybí, a na tom staví vnímání své vlastní hodnoty," pokračuje paní docentka.

Jsou mezi námi pochopitelně i osoby takové, kterým je toto nastavení přirozené. Není jim přítěží, protože se nesnaží nikoho napodobit. Jsou v něm sami sebou, je to jejich talent. Dar. Ani taci by však neměli být těmi, kdo nastavuje laťku přijímanému standardu.

Znovu se vracíme k tomu, že mysl a tělo jsou spojené nádoby. Pokud hlava zapomene na svou fyzickou schránku, zhroutl se. Dřív či později je to zcela nevyhnutelné. Pokud si neodpustíme chyby, pokud si nenajdeme čas na sebereflexi.

"Pak se nám může stát, že budeme běh světa sledovat z nemocničního lůžka. A to je přesné chvíle, kdy si uvědomíme, že svět se bez nás nezastaví a nejsme nepostradatelní. Jakkoli je to nepřijemná zkušenost, může být podnětem k novému začátku a přehodnocení životních priorit. Včetně vztahu k sobě a k péči o své tělo."

### **Umění zestárnout**

Lidé se zkrášlují, co svět světem stojí. Hlavy zdobí účesy, které slouží pro nejrůznější ceremonie a situace. Pro krásu. Pro boj. Stejně je to s tetováními a dalšími tělesnými modifikacemi. Některé jsou k našemu tělu milosrdné, jiné méně.

Nikdy v historii jsme jich neprováděli tolik jako dnes. Rok co rok vydává Mezinárodní společnost estetické plastiky chirurgie (ISAPS) svůj přehled. Rok co rok jsou její statistiky rozsáhlejší a rozsáhlejší.

V minulých dekáдах dominovaly úpravy poprsí. Nyní je nejčastějším operativním úkonem liposukce, tedy odsání přebytečného tuku. Tím neoperativním nikerak překvapivě aplikace botoxových injekcí.

Číslo? Celkem bylo provedeno za rok 2022 pod hlavičkou ISAPS ve 117 zemích světa 34 milionů zákroků. Nejvíce v USA, následuje Brazílie a Japonsko. Vedle zmíněné liposukce vedou oblíbenosti modelace nosu a očních víček.

Minimum z nich nás zbavuje opravdových problémů, následků popálenin či jiných úrazů. Většina z nich má za úkol zabránit stárnutí. S vyhlazením vrásek mizí i mimika, z jedinečných tváří se stávají univerzální masky.

Role těla v našem životě se mění. Z pracovního nástroje se stává nástěnka, reklamní panel. Čím dál víc lidí západní společnosti ho nevyužívá k manuální práci, nýbrž jako prezentaci svého životního úspěchu.

"Čím víc jsou země vzdálené od západního stylu života, tím víc byli jejich obyvatelé podle výzkumu se svým tělem spokojenější. Hodnotu svého těla víc než podle vzhledu posuzují podle jeho tradičních funkcí," interpretuje Slezáčková.

"Těžko se nám v tomhle náhledu na svět smíruje s tím, že naše tělo se v průběhu času mění. Není možné, aby vypadalo stejně, když nám bylo osmdesát dní a když nám bude osmdesát let. To je život a dožít se vysokého věku je privilegium, být to s sebou nese řadu změn a výzev."

Znovu jsme u oněch ideálů krásy. Vždy stáří je krásou. Vrásky vepsané ve tvářích, na rukou jsou tou nejkrásnější modifikací těla, kterou si můžeme dopřát. Jsou kronikou zážitků, které jsme prožili a přežili.

Novoroční předsevzetí mohou zůstat na svých místech. Jen k sobě budme milosrdní a dopřejme si pochvalu i za proces, který vede k cíli. I já slibuji svému tělu, že se mu pečím pokusím vrátit bláznivě akce, které po něm vyžadují. [jakub.hlavac@mfdnes.cz](mailto:jakub.hlavac@mfdnes.cz)

"Už dřív bylo opakovaně zjištěno, že lidé, kteří mají vlídnější postoj ke svému tělu, jsou obecně spokojenější a psychicky odolnější," opakuje pravdu, která je nad slunce jasná. Jenže možná právě proto si ji ne vždy uvědomujeme.

Tělo a mysl zkrátka nelze oddělit. Když budeme péči a vztah k jednému zanedbávat, nebude fungovat ani to druhé. Dřív než později se náš organismus začne hroutit a pocítíme to fyzicky i psychicky.

### **Hlavně se nesrovnávat!**

Zrcadlo, zrcadlo, kdo je na světě nejkrásnější? Neptal jsem se ve 21. století zrcadla, ale umělé inteligence. Odpověděla vyhýbavě. Ale zároveň možná až překvapivě pravdivě. Můžete posoudit sami.

"Ocenění toho, kdo je nejkrásnější na světě, je subjektivní a může se lišit podle individuálních vkusů a názorů. Rozličné kultury a společnosti mohou mít různé standardy krásy a každý jednotlivec může mít svůj vlastní názor na to, co považuje za krásné."

Koho tedy lidstvo považuje za nejkrásnější osobu? Jestli se ptáme na ženu, můžeme se podívat na výsledky Miss World. Vítězkou je polská modelka Karolina Bielawska. Nejlépe placenou modelkou je ale americká televizní hvězda Kendall Jenner, proslavená show jménem "Keeping Up with the Kardashians".

Pokud bychom hodnotili podle slávy na sociálních médiích, budou dominovat muži. Sportovci, fotbalisté. První dvě příčky si na Instagramu uzmuli Cristiano Ronaldo (615 milionů sledujících) a Lionel Messi (496 mil.). Mezi v češtině vedenými účty nejvíce baví Leoš Mareš (1,1 mil.) a Karolina Kurková (1 mil.).

Co by se stalo, kdybychom tyto „ideály krásy“ ukázali předkům? Těžko soudit. Staří Řekové nejvíce oceňovali obličejovou souměrnost, malíř Petr Paul Rubens na svých dokonalých obrazech ztvárňoval dvojité brady a symbolem viktoriánské krásy byly úzké rty.

"Nebezpečí je, že máme tendenci se s těmito idoly srovnávat a jsme kvůli tomu k sobě samým příliš přísní. To, co oceníme na druhých, sami mnohdy neumíme přijmout jako kompliment. Měli bychom si dopřát víc laskavosti sami k sobě, tedy ke svým slabším i silným stránkám," vysvětluje Slezáčková.

"Cesta ke spokojenosti může začít tím, že se víc zaměříme na to, co je zdravé, silné, co funguje. Co se nám na sobě líbí. Anebo čemu často nevěnujeme pozornost, protože to bereme jako samozřejmost. Přitom právě tady bychom měli začít, ocenit vlastní kvality a celé tělo, které nám každodenně umožňuje fungovat."

Právě srovnávání může být fatálním nebezpečím. Pozor, nezaměňujeme ho s inspirací. Není chybou k někomu vzhlížet a snažit se přiblížit. Nikoli se stát kopií, ale novým originálem. Problém je, když nás listování časopisy či internetem vede ke zjištění: „Nikdy nebudu tak krásný.“

Tlak na porovnávání se s ostatními nebyl v historii nikdy větší. Už neovzhlížíme k sousedce z třetího patra, která má krásné vlasy. Už neobdivujeme kolegu, který i v padesáti uběhne maraton. Dnešní generace se srovnává doslova s celým světem. Právě na sociálních sítích.

"Jsme zaplaveni nějakou domnělou dokonalostí. O to těžší je dojit k vlastní autenticitě. Schopnosti být přirozeně sebou samými, přijímat se takoví, jací jsme, aniž bychom měli potřebu druhým něco dokazovat nebo se vůči nim vymezovat," dodává psycholožka.

Tady začíná nelehká výprava k vysněné řecké kalokagathii, tedy „rytířskému ideálu kompletní lidské osobnosti, harmonické v mysl i tělo," jak ji interpretoval německý klasický filolog Werner Jaeger. Je čas na onu cestu vyrazit. Každý ji v sobě může najít.

### **Zastavit!**

Kdybych chtěl opravdu být marnivý, použiji jako zrcadlo vlastní dceru. „Tatínku, ty jsi tak krásný!“ povídá mi, ledva vylezu z postele. Mé drahé, toužící už měsíce po kadeřníkově, bezelstně poví: „Maminko, ty máš tak krásné vlasy!“

Je to tříletá mistrně komplimentů. Umí je rozdat, umí je přijmout a umí se jimi i počastovat. Před opravdovým zrcadlem nestojí, aby studovala svůj uražený zub. Stojí před ním, aby se kochala novou sukni či sponkou. Tetelí se radostí.

Přál bych si, aby před ním se stejnou radostí stála i na prahu dospělosti. Další vědecké studie totiž poukazují mimo jiné na to, že polovina dívek ve věku od 10 do 17 let není spokojena se svou postavou.

"A to je velký problém," zdůrazní Slezáčková. "Už malé děti si svůj vzhled uvědomují, mají například své oblíbené oblečení nebo účes. Ale my jejich vztah ke svému zjevu někdy ne úplně vhodně formulujeme větami typu: Musíš se usmívat, jinak se nikomu nebudeš líbit! Nebo: Kluci přece nebrečí! Ty mohou vést k opravdu špatným stereotypům."

Opět to není výzva k vyvešení bílé vlajky nad výchovou vlastních potomků. Mantinely musí existovat. „Ale nemusíme nikoho zavírat