

Univerzita Pardubice

Filozofická fakulta

Bakalářská práce

Tělo pod tlakem, Sociokulturní konstrukce poruch příjmu potravy

Červen 2025

Aneta Barešová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Aneta Barešová**
Osobní číslo: **H21437**
Studijní program: **B0314A250013 Sociální a kulturní antropologie**
Téma práce: **Tělo pod tlakem, Sociokulturní konstrukce poruch příjmu potravy**
Zadávající katedra: **Katedra sociální a kulturní antropologie**

Zásady pro vypracování

Studentka se ve své bakalářské práci zaměří na problematiku poruch příjmu potravy z pohledu kulturní a sociální konstrukce těla. V centru pozornosti bude zejména vliv sociálních sítí a vizuální kultury na formování ideálu těla, sebe prezentaci a sebehodnocení.

Práce bude vycházet z kvalitativního výzkumu založeného na autoetnografii, dále využije prvky biografické metody a tematické analýzy. Autorka zapojí také výpovědi dalších osob ze svého okolí a mediální analýzu obsahu na platformách jako Instagram a TikTok.

Součástí bakalářské práce bude audiovizuální výstup, který dokumentuje osobní zkušenost autorky s tlakem na tělo, jeho kontrolou a procesem přijetí.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

Foucault, M., 2000. Dohlížet a trestat: Kniha o zrození věznice. Praha: Dauphin.
Krch, F. D., 2002. Psychologie obezity a poruch příjmu potravy. Praha: Galén.
Mirzoeff, N., 2016. Jak vidět svět. Praha: Karolinum.
Soukup, M., 2011. Antropologie těla a moderní západní kultura. Praha: SLON.
Wolf, N., 1990. Mýtus krásy. Praha: Práh.
Grogan, S., 2000. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. London: Routledge.
Kopecký, K. a Krejčí, V., 2023. Digitální zdraví mládeže. Brno: MU.
Bourdieu, P., 1977. Outline of a Theory of Practice. Cambridge: Cambridge University Press.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Milan Durňak, Ph.D.**
Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **2. dubna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. dubna 2025**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Mgr. Milan Durňak, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 2. dubna 2024

Prohlašuji:

Práci s názvem jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 10.6.2025

Aneta Barešová

Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Milanovi Durňakovi, Ph.D, za odborné vedení, rady a podporu při zpracování práce, včetně její vizuální stránky. Dále mé poděkování patří informantům za jejich upřímnost.

Tato práce se skládá a textové a audiovizuální části.

Anotace

Tato práce se zaměřuje na to, jakým způsobem jsou poruchy příjmu potravy sociálně a kulturně konstruovány. Dotýká se dopadů vnějších sociálních vlivů na vnitřní stránku osobnosti. V práci využívám autoetnografii, rozhovory s blízkými a analýzu mediálního obsahu. Reflektuji své osobní zkušenosti se širšími antropologickými otázkami o vlivu konceptu ideálů krásy na sebepojetí a každodenní život. Výzkum se soustředí na to, jak se normy prezentované na sociálních online platformách jako Instagram a TikTok promítají do formování identity a vzorců chování. Součástí práce je také vizuální prvek – krátký film dokumentující tento proces.

Anotation

This work focuses on how eating disorders are socially and culturally constructed. It explores the impact of external social influences on the internal aspects of the self. The study employs autoethnography, interviews with close acquaintances, and media content analysis. I reflect on my personal experiences in relation to broader anthropological questions concerning the influence of beauty ideals on self-perception and everyday life. The research centers on how norms presented on platforms such as Instagram and TikTok shape identity and behavioral patterns. The project also includes a visual component – a short film documenting this process.

Klíčová slova: sebehodnocení, sociální normy, sociální média, krása, sebepřijetí, tělo, hubnutí, kritika, poruchy příjmu potravy, autoetnografie, proces

Key words: Self-esteem, social norms, social media, beauty, self-acceptance, body, weight loss, critique, eating disorders, autoethnography, process.

Překlad názvu: Body Under pressure, The Socio-Cultural Construction of Eating Disorders

Obsah

Anotace.....	6
Obsah.....	8
1 Úvod.....	9
2 Metodologie.....	10
2.1 Cíl výzkumu.....	10
2.2 Autoetnografie.....	10
2.3 Sběr dat a rozhovory.....	12
2.3.1 Rozhovor s Josefem a Andreou.....	12
2.4 Antropologický film.....	12
3 Teoretický rámec.....	14
3.1 Antropologie těla.....	14
3.2 Poruchy příjmu potravy (PPP).....	15
3.3 Disciplinace, moc, kontrola nad tělem.....	16
3.4 Tělo v digitálním prostředí.....	16
3.4.1 Algoritmus.....	17
3.4.2 Sebe prezentace, sebekontrola, sebepoznávání.....	17
3.4.3 Tělo a média.....	18
4 Analytická část.....	19
4.1 Můj osobní příběh.....	19
4.2 Vliv okolí, rozhovory, příběhy jiných, genderové rozdíly.....	25
4.3 Mediální analýza.....	26
4.4 Přejít k sebepřijetí.....	28
5 Závěr.....	30
6 Seznam literatury.....	31

1 Úvod

Tato práce je postavena především na osobní výpovědi a svědectvím o cestě, na níž jsem se vydala za sebepoznáním, sebeláskou a zdravým přístupem k sobě samé. Je to příběh boje s vlastními vnitřními i vnějšími tlaky, který mě zavedl do bludného kruhu ovládaného jídlem, sebekritikou a často i pocitu selhání. Moje cesta za změnou začala fyzickým přerodem, hubnutím, které mělo vést k pocitu spokojenosti se sebou samou, ale brzy jsem zjistila, že jde o hlubší, komplexnější a ne vždy přímočarý proces, který má šťastný konec.

V této práci bych chtěla poukázat na to, jak se osobní zkušenosti prolínají s vlivem kulturních a společenských faktorů, zejména sociálních médií, která často vytvářejí zkreslený obraz toho, co znamená být „dokonalý“ nebo „hodnotný“. Chci se zaměřit na to, jak společenské normy a ideály ovlivňují naše tělesné vnímání a jak snadno mohou pod jejich tlakem vznikat nezdravé vzorce chování. Sociální sítě se v mém příběhu staly nástrojem sebehodnocení a měřítkem toho, jak bych měla vypadat a jaké „hodnoty“ bych měla ztělesňovat. Právě tyto zkušenosti mě přivedly k pochopení, že kultivace zdravého sebevědomí a přijetí sebe sama jsou procesy, které vyžadují nejen osobní práci, ale i odolnost vůči toxickým vlivům kolem nás.

V práci se opírám o antropologický přístup, který mi tělesnost umožňuje zkoumat nejen jako osobní, ale i kulturně a sociálně utvářený jev. Vztah k vlastnímu tělu nevnímám pouze jako individuální zkušenost, ale spíš jako výsledek společenských norem, vizuální prezentace a hlavně vlivu okolí. V práci zmiňuji spolupráci s terapeutkou, která z profesní perspektivy pomáhá dotvořit komplexnější obraz o tom, jak se vztah k tělu formuje a proměňuje.

Součástí této Bakalářské práce je vizuální část. V práci jsem se snažila zachytit mou osobní zkušenost, částečnou proměnu mého těla v kontextu vlivu sociálních sítí. Objevují se tam různé fyzické fáze od negativního vnímání těla po radikální hubnutí až po snahu najít v jídle zase rovnováhu. Při jazykové a stylistické úpravě textu jsem využila nástroj umělé inteligence Chat GPT, zejména pro kontrolu pravopisu.

2 Metodologie

2.1 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je popsat a analyzovat vliv sociálních sítí na ženy a muže. Jak mohou platformy sítí narušit vztah k jídlu a k sobě samým. Ovlivňovat jejich osobní život a narušit jim sebevědomí.

Ve své bakalářské práci jsem zvolila dvě výzkumné otázky:

Jakým způsobem jsou poruchy příjmu potravy sociálně a kulturně konstruovány?

Jakým způsobem se sociální sítě podílejí na formování vztahu k našemu tělu a jaký vliv mají na vznik poruch příjmu potravy?

Pro tuto práci jsem zvolila kvalitativní výzkumný přístup, který mi umožní detailněji prozkoumat mou osobní zkušenost s vnímáním těla a vlivem sociálních sítí na přijetí mé osoby. Cílem je propojit individuální zkušenost s širšími společenskými vlivy a analyzovat roli sociálních sítí v utváření ideálů krásy a tělesného obrazu.

Tento přístup mi umožní hloubkově porozumět komplexnímu vztahu mezi tělesným obrazem, sociálními normami a mediálním tlakem.

2.2 Autoetnografie

Tento výzkumný přístup bude základním pilířem mé práce. Umožní mi propojit mé osobní prožitky a zkušenosti s teoretickými koncepty, což mi poskytne prostor pro reflexi a hlubší analýzu vlastní transformace. Prozkoumám jak se můj vztah k tělu a vnímání krásy změnil a jaký vliv měly sociální sítě na tento proces.

Reflexe se vztahuje zejména k období let 2020-2024, kdy jsem si prošla několika zásadními změnami ve vnímání mého těla. Období zahrnuje jak fázi hubnutí a přísné kontroly nad sebe samou, tak i momenty uvědomění a snahu o přijetí svého těla a obnovení ztracené rovnováhy a svobody v jídlu. Právě tato osobní cesta tvoří základ mé analýzy, ve které propojují osobní zkušenost s teoretickými přístupy.

„Autoetnografie je metodologický přístup, který využívá zkušenost výzkumníka jako výchozí bod pro hlubší porozumění kulturním a společenským fenoménům“ (Kříd, Horák a Uhrin, 2023: 10).

2.3 Sběr dat a rozhovory

Při sběru dat budu používat několik metod, které mi umožní hloubkovou analýzu. Využiji polostrukturovaný rozhovor s mým kamarádem Josefem a slečnou Andreou. Jejich výpovědi budou součástí v analytické části této práce, kde se detailněji zaměřím na jejich zkušenosti.

Dále zahrnu rozhovory s kamarádkou Pavlínou, mou mladší sestrou Kristýnou a terapeutkou, které se objeví ve vizuální části práce a dotvoří celkový obraz tématu skrze osobní vyjádření a kontext. Zaměřím se hlavně na jejich pohled na mou cestu za sebepřijetím, změny tělesného vzhledu a stravování. Zajímá mě jak vnímají podporu, nebo tlak, který mi mohou vyjádřit a jaký vliv to má na můj vztah k tělu. Hlavní pozornost věnuji své cestě, které byli součástí. Dále i na jejich zkušenosti se sociálními sítěmi a procesem sebepřijetí. Chci zjistit, jak je ovlivňují a jak se vypořádávají s tlakem v souvislosti s ideály krásy na těchto platformách. Zda používají nějaké strategie, aby se nenechali negativně ovlivnit.

Součástí bude i analýza konkrétního obsahu na platformách TikTok a Instagram, které v dnešní době mají nejzásadnější vliv na novodobé formování ideálů krásy. Budu identifikovat trendy, které podporují estetické standardy a zkoumat, jak tento obsah ovlivňuje vnímání těla.

2.3.1 Rozhovor s Josefem a Andreou

Kvalitativní rozhovory slouží k doplnění mé vlastní zkušenosti a k její komparaci a konfrontaci. Přidám rozhovory s kamarádem Josefem, na kterého sociální sítě měly, co se týče vlivu a jeho sebevědomí také dopad a se slečnou Andreou, která trpí poruchou příjmu potravy (mentální anorexií). Cílem je zjistit, jak probíhala jejich cesta, zároveň porovnat jejich příběhy s tím mým. Zajímalo mě jaké spouštěče nebo rozdíly v přístupu jsou mezi námi.

2.4 Antropologický film

Součástí práce se stal antropologický film *Sama v sobě*, který doplňuje psanou část a nabízí jinou emocionální a vizuální rovinu porozumět tématu. Film zachycuje nejen moji vlastní proměnu vztahu k tělu, ale i výpovědi dalších osob, kterými jsou Pavlína, moje sestra Kristýna nebo terapeutka. Tyto výstupy umožňují nahlédnout do tématu z různých úhlů pohledu a podpořit hlubší vcítění se a nacházení souvislostí.

Film vznikal průběžně s psanou částí jako otevřený dialog nikoli jako hotový produkt, ale jako proces. Některé z výpovědí byly velmi osobní, jiné reflektovaly širší zkušenost nebo vztah k sociálním sítím.

Uvědomuji si, že film jako výzkumný nástroj má své etické a morální limity, co se týče například vztahu k aktérům, subjektivitou výběrem záběrů, či vlastní angažovaností. Věřím však, že film může působit jako terapeutický prostředek jak pro mě samotnou, tak pro diváka.

3 Teoretický rámec

3.1 Antropologie těla

Je výzkumným směrem v sociální a kulturní antropologii, který se zabývá tělem jako sociálním, kulturním a symbolickým fenoménem. Odmítá chápat tělo pouze jako biologické, ale klade důraz na to, jak je tělo formováno, vnímáno a prezentováno ve společnosti. „Antropologie těla zkoumá tělo jako objekt kultury a společenských významů. Tělo není jen biologickou daností, ale konstruktem, který je formován v průběhu socializace“ (Soukup: 2011, 4).

V tomto pojetí není tělo neutrálním objektem, ale kulturní konstrukcí, něčím co se neustále utváří prostřednictvím sociálních sítí a genderových očekávání. Tato konstrukce zároveň vyvíjí na jedince tlak. „Tělo je místem, kde se odehrává mocenský boj mezi jednotlivcem a společností, mezi přirozeností a kulturním tlakem“ (Turner, 1996: 66).

Důležitým pojmem v kontextu mého teoretického ukotvení je *embodiment*. Ztělesnění neboli prožívání těla. Podle Csordase tělo není pouze objektem kultury, ale stává se jejím nositelem a zprostředkovatelem zkušenosti. „Embodiment není pouze jedním z aspektů lidské existence, je to základní rámec, skrze který se odehrává veškerá zkušenost“ (Csordas, 1990: 5).

Skrze tělesné vnímání interpretujeme svět. Vytváříme vztahy s ostatními. Vnímáme svět a poznáváme realitu. Embodiment propojuje biologickou i kulturní stránku těla. V kontextu této práce je pro mě prožívání těla klíčové, zejména ve vztahu k tomu, jak člověk přijme za své kulturní normy, které mu předkládají sociální sítě.

Prostřednictvím těla komunikujeme s okolím. Vyjadřuje společenský status, gender, etnicitu, osobní hodnoty. O společenském statusu píše o Bourdieu, tělo je „formováno habitusem“, tedy vnitřně zakořeněnými vzorci chování, které si osvojujeme v rámci dané společenské skupiny. „Tělo je formováno habitusem, a tím se stává nástrojem vyjádření třídní společnosti“ (Bourdieu, 1977: 87).

V souvislosti s poruchami příjmu potravy hraje tělo hlavní roli. Je místem, kde se odehrává vztah jedince ke společnosti, k sobě i ke kontrole. „Tělo je místem, kde se střetává kultura, biologie a individuální zkušenost“ (Lock & Scheper-Hughes, 1987:8).

Antropologie těla umožňuje tento vztah chápat nejen jako zdravotní problém, ale jako sociálně zakotvený jev. „Antropologie těla chápe tělesnost jako produkt kulturních praktik, diskurzů a mocenských vztahů. Tělo není pouze biologickým objektem, ale kulturně a sociálně utvářeným jevem“ (Soukup, 2011: 3).

3.2 Poruchy příjmu potravy (PPP)

Zde bych ráda upřesnila, co přesně mezi tyto poruchy patří, a na které se v této práci budu zaměřovat. Jedná se o mentální anorexii a mentální bulimii. Obě tato onemocnění, kterými jedinci trpí, nejčastěji ženy, ale i v některých případech muži mají za cíl jedno a to zhubnout. „Poruchy příjmu potravy postihují převážně dívky a ženy, avšak výskyt u mužů se v posledních letech zvyšuje. U mužů bývají často spojené s touhou po svalnaté postavě a sportovních výkonech“ (Krch, 2002: 12).

Tento fakt potvrzuje i výpověď spolužáka Pepy, která zaznívá v analytické části této práce. Popsal, že vlivem sociálních sítí začal vnímat tlak na ideální mužskou postavu, nastavil si extrémní cvičební režim, dietu a později se potýkal s důsledky fyzického vyčerpání. Jeho zkušenost ukazuje, že PPP nejsou výhradně ženským problémem, a že kulturní tlak na tělo dopadá i na muže. „U žen se tlak na tělo projevuje zejména požadavkem na štíhlost, zatímco u mužů dominuje ideál svalnatosti a síly“ (Grogan, 2000: 55).

Pokud mluvíme o mentální anorexii, jedinec si jídlo zakazuje, protože je přesvědčen, že není hubený a proto není jídla hoden. „Mentální anorexie je závažná psychosomatická porucha, u které dominují extrémní restriktce v příjmu potravy a zkreslené vnímání vlastního těla“ (Krch, 2002:27).

Mentální bulimie spadá do těchto poruch, jako taková intenzivnější verze mentální anorexie. Jedná se o to, že jedinec se přejídá a zároveň pak jídlo zvrací, aby po přejedení nedošlo k nárůstu váhy. „Záchvatovité přejídání se vyznačuje konzumací nadměrného množství jídla ve velmi krátkém čase, aniž by následovalo kompenzační chování“ (Novák, 2000: 39).

V obou případech jde o strach z vysoké váhy „Bulimie je charakteristická přejídáním následovaným snahou zabránit přibývání na váze pomocí zvracení nebo nadměrného cvičení“ (Krch, 1999: 45).

Nejsou pouze o vůli zhubnout a stát se ideálním. „Mentální anorexie je komplexní psychosomatická porucha, kde hraje klíčovou roli vnímání těla“ (Krch, 1999: 24).

Poruchy příjmu potravy tedy nelze chápat jednotvárně. Jsou vždy ovlivněny širším sociokulturním kontextem. Významnou roli přitom hraje obraz těla. To jak je prezentován v médiích a zejména na sociálních sítích, které vytvářejí tlak na sebekontrolu, štíhlost a dokonalost. „To, co považujeme za přirozený obraz těla, je ve skutečnosti výsledek kulturní selekce a opakování vizuálních vzorců“ (Mirzoeff, 2016: 61).

3.3 Disciplinace, moc, kontrola nad tělem

Disciplinace, moc a kontrola nejsou abstraktní pojmy. Mají přímý dopad na lidi a to, jak prožívají svoje tělo. Na jeho hodnocení a to jak s ním zacházejí. Právě v oblasti poruch příjmu potravy se tyto principy nejvíce zhmotňují.

Kultura modernity učí jedince, jak by měl správně jíst, vypadat nebo se pohybovat. Nejedná se o to, že nás někdo do něčeho nutí, ale o jemné přejímání pravidel, která se později stávají být přirozená. „Moderní disciplinace těla nespočívá ve vnější represi, ale v přijetí normy jako něčeho přirozeného“ (Foucault, 2000: 25).

Moc není o zákazech a trestech. Její podoba se změnila. Dokáže formovat tělo pomocí vizuálních obrazů, návodů a standardů. Lidé, především ženy se soustředí na to, co je žádoucí okolními vlivy a tím se oni samotní stávají symbolem moci. „Kult štíhlosti není posedlostí krásou, ale poslušností“ (Wolf, 2000: 187).

Zvenčí přichází tlak na výkon, štíhlost, zdravý životní styl. Zevnitř sebekontrola, výčitky, počítání kalorií, posedlost pohybem. Tělo se stává objektem úpravy, dohledu a projektu, který je třeba řídit. „Ženské tělo se stává projektem, kde se střetává kultura, kontrola a identita“ (Bordo, 1993: 185, vlastní překlad).

3.4 Tělo v digitálním prostředí

Digitální antropologie zkoumá, jak digitální technologie ovlivňují každodenní život, identitu, tělesnost a kulturní normy. Podle Sarah Pink, představuje digitální etnografie přístup k provádění etnografického výzkumu v současném světě a vybízí badatele, aby zohlednili, že „žijeme a zkoumáme svět v digitálním, materiálním a smyslovém prostředí“ (Pink, 2016: 1).

Tento přístup je pro mou práci zásadní, protože tělo se na sociálních sítích nejen zobrazuje, zároveň se stává nástrojem sebezprezentace a prostoru pro formování identity. Digitální svět, zejména sociální sítě, aktivně formují estetické ideály prostřednictvím algoritmů a vizuálního obsahu. Zároveň se stávají místem, kde dochází k sebezpozorování, zpětnému utváření vztahu

k našemu tělu. Významným konceptem je digitální intimita, která dle výzkumů tvoří klíčový nástroj pro navázání důvěry mezi influencery a jejich sledujícími. Tato forma vztahu zároveň klade nové etické a metodologické výzvy pro výzkumníka, který se v digitálním prostředí pohybuje. „Digitální interakce často navazuje pocit blízkosti, aniž by byla skutečným dialogem“ (Pink, 2016: 2).

Digitální antropologie mi tak poskytuje širší pochopení toho, jak sociální sítě ovlivňují vztah k tělu a zároveň reflektuje moji vlastní pozici v tomto prostředí badatelky a autorky.

3.4.1 Algoritmus

Algoritmické fungování platform Instagramu a hlavně TikToku způsobuje, že uživatel vidí stále stejný typ obsahu. To vytváří dojem, že ideál těla je univerzální a všudypřítomný, i když se ve skutečnosti jedná o algoritmicky preferovaný výběr. „Algoritmy na jedné straně podporují sociální interakci a budování on-line komunity, snaží se propojovat uživatele se stejnými zájmy a zkušenostmi. Upevňovat jejich vztahy a vytvářet prostředí, ve kterém se budou cítit dobře. Na druhou stranu však algoritmy mohou vést k vytváření tzv. sociálních bublin, kdy uživatelé vidí pouze obsah, který odpovídá jejich názorům a preferencím“ (Kopecký & Krejčí, 2023: 25).

3.4.2 Sebe prezentace, sebekontrola, sebepoznávání

Sociální sítě utváří prostor, kde se každý neustále porovnává s každým. Z obyčejného procházení příspěvků našich přátel může vznikat frustrace a pocit nedostatečnosti, který například ženy trpící PPP vede ke zvýšeným restrikcím, co se týče jídla, nebo nadměrnému pohybu. „Nespokojenost s tělem je dnes častější, než kdy dříve, zejména kvůli masovému působení mediálních obrazů“ (Grogan, 2000: 41).

Tlak na sebereflexi, autentičnost a sdílení intimity na sociálních sítích se stává nejen způsobem prezentace, ale také nástrojem budování důvěry a vztahu mezi influencery a jejich sledujícími. Marie Heřmanová ve své etnografii českého Instagramu ukazuje, že právě digitální intimita, tedy digitální blízkost, která vzniká skrz osobní obsah je zásadní strategií prezentace, ale zároveň otevírá otázky reprezentace, etiky a výzkumné pozice (Heřmanová, 2023: 1).

Ve vizuální kultuře se tělo stává neustále dokumentovaným, upravovaným a analyzovaným. Fotky, filtry, aplikace na úpravu vzhledu podporují představu, že tělo je něco, co lze neustále zlepšovat.

Sociální sítě dnes fungují jako systém neustálého dohledu. Neustále zobrazují, hodnotí, porovnávají, strukturují, co znamená „dobře vypadat“. Vizuální tlak a Algoritmus nejsou pouze estetickým problémem ale hluboce kulturním jevem. „Kultura je soubor sdílených znalostí, hodnot, symbolů a praktik, které umožňují členům společnosti interpretovat svět a jednat v něm“ (Eriksen, 2008: 12).

Tím, že média vytvářejí homogenní představy o kráse a správném životním stylu, dochází k přijetí těchto hodnot za vlastní a poté vedou k sebekontrolě a úpravě těla, podle kulturně podmíněných očekávání. „Každá společnost definuje své normy týkající se vzhledu kulturně akceptovaného těla a zároveň vhodné způsoby jeho používání“ (Šindelářová, 2011: 4).

3.4.3 Tělo a média

Žijeme v době, kdy se média, zejména sociální sítě stávají hlavním prostorem, kde se tělo nejen sebezprezentuje, ale i formuje. Například sociální sítě Instagram a TikTok vytvářejí obraz ideálního těla, který se stává měřítkem krásy, úspěchu a sebezpřijetí. Nejde však o pasivní sledování. Tyto obrazy ovlivňují každodenní rozhodnutí, chování a vnímání vlastního těla. „Sociální média nefungují pouze jako pasivní informační kanály, aktivně formují normy krásy, a tím i sebezpečí mladých lidí“ (Dane&Bathia, 2023: 4, vlastní překlad).

Podle Mirzoeffa dnes žijeme ve společnosti, kde vidět znamená věřit. Tělo na sociálních sítích není autentické. Stylizujeme ho, upravujeme a pak záměrně prezentujeme. „Vizuální kultura neurčuje pouze to, co vidíme, ale i to, co je považováno za normální“ (Mirzoeff, 2016: 14).

Zobrazení na sociálních sítích je často jednostranné. Propaguje extrémní štíhlost, svalnatost, perfektní pleť a tím posiluje stereotypy krásy.

4 Analytická část

4.1 Můj osobní příběh

V této části se nachází má vlastní zkušenost se vztahem k mému tělu, jídlu a vztahu k médiím. Představím klíčové momenty, které zdůrazní jak společenská očekávání se promítala do mého vnímání sebe samé.

Když jsem poprvé začala přemýšlet o tom jak vypadám byla jsem na střední škole. Slavila jsem své osmnácté narozeniny a popíjela různé slazené nápoje, které jsou neodmyslitelnou součástí snad každé oslavy. “Neměla by jsi pít tak sladké pití, podívej se na sebe, jak máš velkej zadek, vždyť tě žádný kluk nebude chtít”, řekla moje babička. A může se to zdát, že jsem v tu chvíli byla vztahovačná, ale ne. V tento moment jsem poprvé pocítila zvláštní napětí mezi tím, jak mé tělo vypadá a jak by “mělo” vypadat.

Dalším z momentů bylo, když jsem si psala s klukem, který se mi líbil a poslal mi fotku modelky. A napsal mi, něco ve smyslu, že škoda, že takhle krásné hubené slečny nejsou i tady v České republice. Což byl další z momentů, který mě vnitřně hodně zabolěl.

Moje matka po návštěvě babičky za mnou přišla, že pokud chci, tak mi klidně pomůže zhubnout. Nastavila mi podle svého uvážení jídelníček, který vynechával sladkosti, smažená jídla, pečivo. Byl zaměřený spíše na zeleninu, dušené maso a z příloh rýže, vařené brambory. Restriktivní časy, které mi nastavila bez absolutního vědomí, že by pak na mě v budoucnu mohli mít negativní vliv ve vidině toho, že je má matka a myslí to se mnou dobře. Nejist po sedmnácté hodině, když ucítím pocit hladu, tak se pořádně napít. Foucault popisuje v knize Dohlížet a trestat tento stav jako formu disciplinace těla. Tělo se stává objektem moci, která není vnucena zvenčí, ale zvnitřňuje si ji člověk a vykonává ji sám na sobě (Foucault: 2000, 221).

Až s odstupem času jsem si uvědomovala a uvědomuji, jak myšlenka toho “měla” je úzce spjata s médii, sociálními sítěmi, který momentálně částečně formuje ideál krásy.

Držela jsem se toho, co mi bylo zadáno a po měsíci se dostavilo prvních výsledků na váze. Zhruba 2 kila byla viditelná, že ubyła. Byla jsem šťastná a když jsem viděla, že to fungovalo a poprvé jsem slyšela slova chváli na mou disciplínu. Zlomilo se to ve mně. Chtěla jsem víc a víc.

V období kdy, začala celosvětová pandemie Covid-19, jsem se nacházela v maturitním ročníku. Do školy jsem nechodila, byla celorepubliková karanténa a já měla čas se soustředit na hubnutí a mou cestu za dokonalým tělem “modelky” z fotky, kterou mi zaslal kamarád ve zprávě. Tím, že jsem se s nikým nemohla vidat. Byl mým jediným komunikačním prostředkem s okolím mobilní telefon. V té době jsem už na sociálních sítích byla aktivní, ale ne tolik, protože jsem samozřejmě nebyla něčím zajímavá a na fotkách jsem se spíše zahalovala, aby mě bylo co nejmíň vidět. Což mě zde přivádí k myšlence. „*Jak jako nebyla zajímavá? Zajímavá vzhledem?*” Odpovídám si zde na něco, co odkazuje na můj problém se sebevědomím, které nikdy nebylo vysoké, ale zdálo se, že ubývajícemi kily by se právě mohlo zvětšit.

Tou dobou začal být velice populární TikTok¹. “Jedná se o jednu z nejrychleji rostoucích a rozšiřujících se sociálních sítí, která funguje na principu sdílení krátkých videí” (Kocichová, 2023).

I já jsem se stala součástí této platformy a chtěla jsem začít sdílet něco, co by mohlo mé potenciální publikum oslovit. Zároveň jsem přemýšlela jak zaujmout. V aplikaci na mne “vyskakovalo” na spousty videí holek v krásných šatech, modelky, které na videích říkaly, jak se nemalují a jsou přirozené, přitom na obličejích byla každá z nich naprosto bezchybná. Každá druhá cvičila podle YouTube videí a jedla jako, když mrkev se suchary jako když jsou největší gurmánský zážitek. Já to vše konzumovala, tím jak jsem videa sledovala. Pravidla, matkou nastavená jsem dodržovala, ale váha šla dolů pomalu. „*Musím na to jinak*”, zaznělo v mé hlavě. Proto jsem den co den sledovala obrazovku mého mobilu a brala inspiraci z jiných “umělých” jídelníčků, které působily naprosto bezchybně. Začala jsem se stravovat podobným způsobem, jako hubené slečny. Uběhl měsíc, dva a já rapidně zhubla. Neskutečně jsem si užívala to, jak mě každý chválí. Vydala jsem své první video na Tiktok, kde jsem do rytmu písničky se pouze prošla a usmála se. Video mělo neskutečný úspěch. Lavina krásných zpráv a komplimentů se spustila. Začala jsem vydávat pravidelně. Do toho jsem na Instagram² sdílela moji první fotku, kde šlo vidět, jak jsem zhubla. Ozvalo se mi další nespočetné množství lidí. „*Jak jsi to dokázala?*” „*Moc ti to sluší!*” „*Vypadáš jako modelka!*” Konečně to vidí i svět v hlavě jsem si říkala.

Tímto jsem přijala představu do svého podvědomí, že pokud budu kontrolovat své tělo, získám kontrolu nad tím jak vypadám. Omezovala jsem tedy jídlo, jak to jen šlo.

Nastala doba, kdy karanténa skončila a já se vrátila do školy. Bylo to super, já dosáhla své vysněné váhy. Těšila jsem se až přijdu do školy a všichni budou jenom koukat, co jsem dokázala. Dočkala jsem se opaku. Pohledy spolužaček byly spíše negativní a opatrné. „Anetko, není to už moc?“ „Už stačí!“ „Jsi v pořádku?“ Já pouze stála a nechápala. Po návratu domů jsem akorát zveřejnila video na TikTok a čekala, zda i tam mě někdo na něco upozorní, nebo, že se někomu nebude něco zdát. Opak byl pravdou. Nikdo mě neupozornil absolutně na nic. Kompliment za komplimentem. „Závidí mi“, byla má první myšlenka, když jsem porovnávala reakce spolužaček a mých internetových “fanoušků”. Ještě ten den na mě vyskočilo video, kde byla slečna, zkoušela si nějaké nové šaty, co si objednala a na video natáčela recenzi. Zmínila svou výšku, váhu. Okamžitě jsem se s ní porovnávala. V hlavě mi naskočilo, že to jak teď vypadám vlastně není dost a že bych se sebou mělo začít dělat něco ještě víc. Víc zhubnout abych byla stejně dokonalá jako ona. Na jejím profilu sdílela, co během dne jí a já se tím inspirovala a začala jsem jíst jako ona.

Postupem času jsem začala pociťovat jak s mou vahou, která jde sice dolů, ubývá i energie, síla a zdraví. Přišla jsem o menstruační cyklus. “ Fyzické komplikace, které se objevují u poruch příjmu potravy, zahrnují zpomalení srdeční činnosti, poruchy menstruace , hypotečnické, vypadávání vlasů či zhoršení kvality kůže” (Krch, 2002: 54).

Že by tohle byl varovný signál toho, že něco není v pořádku?

Okolí začalo být opatrné v pochvalách, spíš mě rodina nutila začít jíst normálně. Co pro mě bylo vlastně normálně? To co jsem viděla na TikToku je přeci normální jídlo. Vždyť tak jedí všechny holky, které jsou krásné. Já tak musím jíst taky. Cítila jsem se, že mám vše pod kontrolou, ale neměla.

Po maturitě nastal čas, kdy jsem nastupovala na vysokou školu. Snídaně v 5:30, oběd v 11:00 a poslední večeře v 17:00 časy, které byly jasně stanoveny a já podle nich jedla, nikdy to nesmělo být dřív ani později. Jinak jsem upadala do ohromné úzkosti. Z ničeho nic jsem se rozbrečela, nebo se změnila moje nálada z minuty na minutu. Vysoká škola mi nabízela si rozvrh přizpůsobit a já ho přizpůsobovala primárně jídlu. Začalo mi to být trochu nepříjemné. Ten stres, který jsem chvilčkama prožívala, bylo to nutné?

Kila šla dolů a na letní dovolené, téhož roku jsem oblékla z velikosti L velikost XS. Tak málo stačilo ke spokojenosti. Jeden z prvotních problémů, kdy to měl pro mne být varovný signál přišel, když jsem přemýšlela a počítala si v kolik se budu muset najíst abych dodržela časy. Na dovolené si čas nevybírám člověk, jsou určeny a já se musela podřídít. Začala jsem z toho

být vynervovaná, podrážděná a částečně frustrovaná. “Frustrace je psychický stav, ke kterému dochází při chronickém nedosahování cíle nebo neuspokojování potřeb” (Publi.cz, 2023).

Byl to jeden z dalších momentů, kdy jsem se měla pozastavit a začít si uvědomovat, že tohle není cesta ke štěstí. Místo toho, jsem si vzala ráno u snídaně vajíčka, schovává si je na oběd a donesla si je do jídelny, protože jsem byla zvyklá obědovat právě tuto potravinu. Za mě toto byl vrchol toho, že jídlo v mém životě mělo kontrolu nad mým životem. Přijala jsem představu, že pokud budu kontrolovat své tělo a to čím ho živíme, získám kontrolu nad svou postavou a to bude měřítko toho, jak moc šťastná v životě budu.

Krátce po návratu jsem dostala nabídku zkusit pracovat jako Aupair, opatrovatelka ve Spojených státech amerických. Nabídka přišla od mé sestřenice, která do Čech létala velice zporadicky, takže jediný kontakt mezi námi byl na Instagramu, kde mi okomentovala fotku s tím, že jsem neskutečně šikovná, jak jsem zhubla a že zrovna hledá někoho, kdo by se jí staral o dceru. Pamatovala si mě vždy jako usměvavou holku, co měla ráda jídlo, věnovala se dětem a toto pro ni byl impuls, proč jsem ji připadala jako někdo, kdo se jí postará o dceru. V té době jsem si uvědomovala, že jídlo převzalo nad mým životem kontrolu, ale stále jsem dostávala krásné komentáře pod videi na TikToku na Instagramu mi psalo spousta nápadníků, takže důvod k nějaké změně, nebo uvědomění? Možná když si to teď zpětně uvědomuji musela jsem být hodně ztracená sama v sobě. Hledala jsem pochvalu, hledala jsem lásku, hledala jsem uznání a toužila potom být chtěná a ta o které si všichni řeknou, že to je ona, tak krásná slečna z TikToku. Točila jsem dál a to, že jsem na rok odletěla do Ameriky ze mě mělo udělat zajímavější v mých očích, připravovala jsem si kontext, který budu natáčet, ale místo toho, jsem byla nešťastná ze sladkého pečiva, fastfoodů a toho, že najednou se vše točilo okolo malé holčičky, u o kterou jsem se starala. Nebyl čas na to natáčet TikToky, proto jsem najednou přestala vydávat a spíš jsem jen prostě řešila to, abych hlavně jedla podle mých “správných vzorců”. Sestřenice byla hodně opatrná, ale stejně jednoho dne si se mnou chtěla popovídat. Vyptávala se zda nemám nějaký problém s jídlem, zda je všechno v pořádku. Já místo toho abych přiznala, že vše perfektní není pouze zlostně odešla a odmítla se s ní na toto téma bavit. Jediný můj útěk od reality byl TikTok. Videá na hlavní stránce byla plná jídla, krásných postav a já žila v domnění, že takhle prostě musím vypadat, proto abych byla šťastná. Asi to prostě není dost, proběhlo mi hlavou. Musím pokračovat. Zmenšila jsem porce a už mi najednou tolik nevadilo, že nejím přesně včas, protože můj mozek si prostě řekl, že vlastně když jsem ubrala jídlo, tak si ho pak zasloužím klidně déle.

Po návratu do České republiky, jsem vážila o dalších 10kg méně, vážila jsem pouhých 40 kg. Vlasy v naprosto katastrofálním stavu. Suchá pokožka a i když bylo léto, venku teplo já se zakrývala do svetrů, protože mi byla neustále zima.

Ještě to léto jsem odletěla s mojí sestrou na dovolenou. Doma ze mě byla matka s otcem nešťastní báli se o mě, ale já dosáhla na TikToku krásných 22.000 sledujících a byla z toho tak moc namotivovaná, že jsem pokračovala v natáčení i na dovolené a jídlo dále restriktivně potlačovala. Najednou v mých komentářích zmizela vlna komplimentů, spíš jsem dostávala urážející a narážející komentáře na to, jak hubená jsem. „Anorektičko”. „Najez se”! „Vypadáš nechutně hubeně”! Co se to děje? První krok k uvědomění nastal na základě těchto komentářů. I Když mi to, že to jak vypadám není v pořádku říkalo moje nejbližší okolí, které mne opravdu mělo rádo, tak mě to nejvíc zasáhlo právě od toho okolí té mé komunity na sociálních sítích, že pro ně teď nejsem dost dobrá. Změna přišla okamžitě začala jsem si jídlo přidávat abych něco málo nabrala, ale jenom trochu abych náhodou zase nebyla tlustá. Vážila jsem 40kg i kdybych přibrala 5kg “tlustá” nebudu. To mi hlavou, ale neproběhlo. Spíš jsem měla strach, byla častěji podrážděná, stále se prohlížela v zrcadle.

Koncem léta jsem se na Instagramu seznámila s mým přítelem. Milý, velice komunikativní, sportovec. Měl svůj postoj k životu a hned po prvním venku to byla láska na první pohled. Poprvé jsem měla vztah. Samozřejmě jsem moc zkušeností se vztahem neměla. Pozornost od jiných mužů, to, že už nehledám ten ideální protějšek, pro kterého budu ta vyvolená. Můj přítel sociální sítě moc nepoužíval a mně to přišlo nepochopitelné. Na druhou stranu on neměl pochopení pro můj režim a každodenní vstávání v 5:30. Začal si všimnout mých “zvyků”, nálad po každém jídle. Ustavičné prohlížení v zrcadle. Nic mi na to neřekl, měl mě rád, ale samozřejmě viděl, jak zchřadlá jsem. Nevěděl jak mi pomoci. A já v té době sama nevěděla jak z toho všeho ven. Viděla jsem v okolí jeho přátele, kteří šli společně na večeři do restaurace a neřešili kolik je hodin, šlo o mnohem uvolněnější vztah mezi jídlem a jejich životem. Začala jsem vnímat, že takhle to dál nejde. Mého přítele jsem milovala a nechtěla jsem mezi námi vše přizpůsobovat na úkor jídla a toho, kdy se najíme nebo co budu jíst Pomalu jsem poznávala, jak pozornost kterou jsem potřebovala získávat od mých internetových fanoušků už mi nebyla ani tolik sympatická, protože jsem vedle sebe měla někoho, kdo mi ukázal, že jsem krásná i jinými způsoby, než vzhledem a že moje hodnota se neodvíjí od počtu lajků, komentářů, či jakékoliv interakce skrz sociální sítě.

Protože hlava byla několik let v tom jednom a tom samém kolotoči, věděla jsem, že to nebude jednoduchá cesta. Vyhledala jsem odbornou pomoc. Psychoterapie mi pomohla znovu získat zdravější přístup sama k sobě. Je to běh na dlouhou trať, ale chtěla jsem a chci na sobě pracovat, byl okamžik, kterýpak prvním krůčkem za zdravějším já

Uvědomila jsem si, že počet lajků na Instagramu, nebo TikToku není měřítkem mé hodnoty. Rohlík místo sucharu nezmění mou váhu. Byla jsem dřív zvyklá jíst a pít sladký klidně celý den. Potom jsem byla v různých extrémních dietách a omezeních. Teď je za mě důležitý balanc a rovnováha.

¹ Tiktok je sociální síť zaměřená na krátká videa, která byla spuštěna v září 2016 čínskou společností Bytedance. V roce 2018 se sloučila společností Musical.ly a od té doby zaznamenala masivní růst. K roku 2024 měla aplikace více než 1,5 miliardy aktivních uživatelů měsíčně po celém světě, přičemž nejvíce využívána je mezi mladší generací ve věku 16-24 let. Statista, 2024. *Number of monthly active TikTok users worldwide as of January 2024*. [online]. [cit. 15. 6. 2025]. Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/1299770/tiktok-global-mau/>

² Instagram je sociální síť založená v roce 2010, která umožňuje sdílení fotografií a videí. V roce 2012 ji koupila společnost Meta (dříve Facebook). Klade důraz na sebe prezentaci estetiky a veřejnou viditelnost. K roku 2024 ji využívá více než 2 miliardy aktivních uživatelů. Dominantní uživatelskou skupinu tvoří lidé ve věku 18-34 let. Statista, 2024. *Number of monthly active Instagram users worldwide as of January 2024*. [online]. [cit. 15. 6. 2025]. Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>

4.2 Vliv okolí, rozhovory, příběhy jiných, genderové rozdíly

Zde jsou nejdůležitějším bodem osobní výpovědi lidí z mého okolí. Výpovědi ukazují, že nejen působení sociálních sítí prohlubuje a má negativní vliv na naše sebevědomí, ale i problémy zvenčí mohou prohlubovat a spouštět pocit nedostatečnosti a postupně vést k poruchám příjmu potravy. I když se nejedná o klasické rozhovory, odpovědi reagují na stejná témata a ukazují jak různorodý může být vliv okolí. Důležitou roli v těchto výpovědích hraje, jak osobní prostředí každého z respondentů, ale hlavně gender. “Gender -, sociální pohlaví, sociálně utvářený, kulturně a historicky proměnlivý soubor vlastností, chování, zájmů, vzhledu atd., který je v určité společnosti spojován s obrazem ženy, muže” (Smetáčková, Vlková, 2005: 10).

Josef, můj bývalý spolužák ze střední školy sice netrpěl poruchou příjmu potravy, ale hodně sledoval trendy na sociálních sítích a byl z větší části ovlivněn vizuálními vzory ideálního těla. „*Jsem člověk, kterému se břišáky líbí, chtěl jsem to tak, ale nevěděl jsem, že to dojde do takového extrému*” “Sociální sítě uživatelům podsouvají obsah, který odpovídá jejich preferencím, čímž posilují normy a ideály, které v dané kultuře dominují” (Kopecký & Krejčí, 2020: 56).

Stal se jako já obětí algoritmu. O tom se zmiňuji v části 3.4.1 této práce. Tlakem, který vnímal především skrz sociální sítě, začal extrémně sportovat. Držel přísné diety a za rok zhubl 25 kilo. „*Jednoho dne jsem se nedokázal zvednout z postele, tělo bylo úplně vyčerpané. Ihned mi došlo, že jsem si mohl najít jinou, zdravější cestu*”. Tato výpověď, zde získává konkrétní podobu. Pepa se dobrovolně vystavoval extrémnímu režimu, aby “naplnil očekávání”, která se neformálně šíří digitálním prostředím. Stejně jako já a můj příběh, byť z jiných důvodů a v jiném provedení. V mém příběhu šlo o mediální obraz ženského těla na sociálních sítích, tak o přímý tlak okolí, poznámky na vzhled, které jsem pomalu přijala za své. To odpovídá tvrzení americké feministky, Naomi Wolf, která píše: “Kult štíhlosti není posedlostí krásou, ale poslušností” (Wolf, 1990: 187).

Výpověď druhé dotazované respondentky přinesla silný motiv, který výrazně rezonoval s mou vlastní zkušeností. Nestala se obětí algoritmu sítí, ale prochází si dodnes Anorexií, jednou z typu PPP. Andrea popisuje období změn. Přestěhovala se s rodinnou do jiného města, změnila školu, cítila se ztracená, nejistá. V novém prostředí neměla žádné jistoty ani

vazby. Na základě tohoto se jídlo stalo jedním z mála věcí, které mohla ve svém životě mít pod kontrolou. ”Poruchy příjmu potravy mohou být způsobem, jak získat pocit kontroly v nestabilním prostředí” (Krch, 2002: 43).

Pro mě se pocit toho, že mám jídlo pod kontrolou stal taky hlavním z aspektů, které u mě prohlubovali problém s jídlem. “Poruchy příjmu potravy nejsou pouze poruchou stravování, ale hluboce zakořeněným narušením vztahu k sobě a ke schopnosti ovládat vlastní realitu” (Krch, 2002: 33).

Tento mechanismus se postupně přehoupl do patologie a začal se určitého typu potravin bát a omezovat příjem. Z mé zkušenosti jsem se určitého typu potravin bála, protože strach z toho, že po nich přiberu a nebudu pro okolí už dále zajímavá. Velice silná motivace, proč je vyřadit a nekonzumovat.

„*Moje sociální síť a jejich algoritmus nepodporují toxické ideály*”, byla její slova, zda i na ní měli síť nějaký špatný dopad. I přes tato slova se u ní porucha rozvinula. Ne každá porucha příjmu potravy tedy vzniká kvůli médiím, vliv může být psychologický, enviromentální nebo rodinný.

Obě z výpovědí ukazují, že tlak na vzhled se liší podle pohlaví. Zatímco Andrea řešila tělo skrze nemoc jako způsob přežití v novém prostředí, Pepa naopak reagoval na vizuální ideály mužského těla z médií. “Kulturní ideál krásy je rozdílný pro muže a ženy, ale oba mohou vést k rozvoji poruch stravování” (Zormanová, 2008: 179).

4.3 Mediální analýza

Mediální obsah, který mě ovlivňoval na TikToku a Instagramu měl zásadní vliv na to, jak jsem vnímala své tělo. Příspěvky publikované na těchto platformách, propagující diety, fitness režimy ovlivňovaly mé každodenní rozhodování. Bez toho, aniž bych si to tehdy uvědomovala, jsem přebírala fiktivní a naaranžované představy o ideálu, jenž jsem začala považovat za měřítko své hodnoty.

Opakující se formát videí “Co jsem dnes jedla”, ukazoval extrémně malé porce, často doprovázené příjemnou a chytlavou hudbou, estetickým ztvárněním a ze začátku promítnutou siluetou postavy, kterou daná osoba má. Tento obsah ve mně vzbuzoval dojem, že takto vypadá zdravé stravování, kterým docílím k dokonalosti mého těla.

Výrazný byl trend známý pod označením “That Girl”, esteticky dokonalá dívka vstávající v 5 hodin ráno, pijící matchu, cvičící pilates a dokumentující svůj den v minimalistickém bytě. Ačkoliv obsah videa měl evokovat rovnováhu a zdraví, často na mě působil jako přísná šablona zvyků, kterých bych se měla držet. Každý den jsem proto dle mého příběhu vstávala stejně a disciplína z videí se stala mým životním obrazem, kterým bych se měla řídit. Když nešlo vše podle plánu, cítila jsem vinu. Tlak na dokonalou rutinu byl maskovaný jako péče o sebe sama.

Vedle esteticky kontrolovaného životního stylu se začal šířit trend tzv. fitness transformace. Série videí, kde se vyskytuje muž, či žena s proměnnou postavou v důsledku tréninku a disciplíny. Měla jsem pocit, že pokud bych necvičila každý den, nezasloužím si uznání. Cvičení přestalo být radostí a stalo se nástrojem k dosažení přijatého vzhledu. Hodnota člověka se tu podmiňovala tím, co pro své tělo obětoval.

Místo inspirace ve mně tato videa probouzela pocit nedostatečnosti, přizpůsobení se. Koloběh porovnávání započal. Vliv algoritmu mi denně podsouval téměř identický obsah. Frustrace z toho, že nevypadám jako slečny z videí byla zároveň mou motivací to změnit. “Vizuální kultura neurčuje jen to, co vidíme, ale i to, jak tomu rozumíme a co považujeme za normální” (Mirzoeff, 2016: 16).

Virtuální trendy a estetické vzorce, které TikTok skrze algoritmus propaguje je důležité zmínit ve vztahu k formě, jakou se na této platformě “skrytě” komunikuje o poruchách příjmu potravy. Termin *anorexie* nebo *bulimie* bývá často nahrazován zkratkou ED (z anglického “eating disorder”) právě proto, aby obsah nebyl automaticky smazán algoritmem za porušení zásad komunity. Pod hashtagem #ed se skrývají stovky tisíc videí, která na první pohled nemusí působit problematicky, ale často obsahují zmíněné tělesné transformace, motivační záběry, které mohou působit velice negativním vlivem pro lidi trpící PPP- Slečny často používají neutrální popisky k videím, ale vizuálně prezentují extrémně vyhublé tělo, jídelní plán a cvičební rutinu. Tato forma “skrytého” obsahu je mnohem víc nebezpečnější tím, že se vyhýbá přímému označení nemoci, čímž uniká cenzuře, ale stále má schopnost silně ovlivnit sledující.

Každodenní konzumace těchto mediálních sdělení však nepředstavuje pasivní činnost, ale aktivní mechanismus, který ovlivňuje naše vnímání sebe sama.

4.4 Přejít k sebepřijetí

Dlouhodobý tlak z médií, sociálních sítí a neustálého porovnávání však nepůsobil donekonečna. Stal se impulsem ke změně.

Zlomový okamžik nastal v době, kdy jsem se vrátila z USA, velmi hubená, bez energie. Na váze 40 kg. Přes snahu okolí mě přesvědčit, že už je to opravdu alarmující jsem stále vnímala štíhlost jako výhru a klíč k nabrání již chybějícího sebevědomí. Tisíce sledujících, komentáře plné obdivu, ale sama jsem pociťovali únavu, neklid a obrovský vnitřní tlak, že takhle to nejde vést do nekonečna. Hlava věděla, že je to špatně. Byl tam ještě někdo. Někdo druhý. Jako by to byl hlas, který mi říká, „*Ne nesmíš přestat, tohle není dost*“. „*Pokud nebudeš pokračovat, nebudeš dost dobrá*“. Byl hodně hlasitý a velice přesvědčivý.

Komentáře se velice rychle začali měnit z plných obdivu spíše do varovných, negativních až urážlivých. Něco se ve mně hnulo. Tehdy jsem si teprve poprvé připustila. Že tohle možná není cesta ke štěstí, ale k sebestrukci.

Tohle jsem si uvědomila až s příchodem negativních komentářů?

Opravdu toto všechno, jen abych se zalíbila okolí?

Po pár týdnech částečného omezení sociálních sítí jsem zjistila, jak je mi vlastně líp a že nepotřebuji všechno na sílu sdílet, ale stále jsem se držela svého režimu. Pár dní na to, jsem poznala přítele. Ten mé návyky nechápal, proto jsme se často hádali. Vztah ze začátku má rozkvétat, ten náš byl ale plný hádek a pláče. Jako kdyby se moje disciplína přetahovala s klidem mého přítele. Tím, že nesledoval sítě a stravoval se standardně, jídlo pro něj nebylo stres, jsem začala vnímat jako „klid“. Něco co neznám a co bych taky potřebovala. Bylo to tak jednoduché, zároveň extrémně těžké. Byl to vztah s přítelem, který mi jako první ukázal život, kde nemusím být otrokem režimu, měřit svou hodnotu kaloriemi nebo velikostí plavek. Začalo to být poprvé jiné. Sledovala jsem jak si vychutnává jídlo na které má opravdu chuť a zkoušela jsem to taky. Poprvé to bylo těžké. Plné výčitek a dokonce slz. Zjištění, že po knedlíku s masem nepřiberu netrvalo hned, byl to proces. Proces uzdravování tomu říkám. Pomalu jsem se odklonila od kontroly a přibližovala se k otázce: *Co vlastně znamená být spokojená sama se sebou?*

Hlava byl silný nepřítel a ten hlásek ještě těžší. „*Tohle nemohu zvládnout sama*“. Rozhodla jsem se vyhledat odbornou pomoc. Psychoterapeut, někdo, kdo mi bude rozumět a pomůže

mi z tohoto bludného kruhu ven. Psychoterapie je klíčovým nástrojem v léčbě poruch příjmu potravy, protože pomáhá obnovit vztah k sobě a jídlu (Krch, 2002).

Objednání na první sezení chtělo hodně odhodlání. Měla jsem pocit, že si tak přiznávám slabost, zároveň to byl další krok ke svobodě. Dnes si uvědomuji jak silná jsem v tu chvíli byla. Mám ze sebe radost. První sezení jsem spíše mlčela. Prostor, kde jsem nemusela nic předstírat mě začal postupně měnit. Bylo toho ve mně mnoho. Terapeutka se mi stala blízkou a nebyl důvod být ve stresu. Nejvíce mě zasáhlo, když pronesla: „*Nemusíte být hubená, abyste byla dost dobrá*“. Znělo to jednoduše, ale já tomu věřila celé roky. „*Pokud vám hlava řekne, toto byl jsi neměla jíst, tak si to dejte. dělejte přesný opak!*“ V tento moment jsem začala nad svým tělem znovu přebírat moc já a ne jídlo.

Začala jsem se méně bát toho, co si o mně myslí druzí a víc se ptát, co vlastně cítím já. Uzdravování je proces, cesta, někdy plná překážek, někdy s klopýtnutím, ale poprvé nejdu proti sobě. Uvědomění, které vedlo k pomalému návratu do rovnováhy, ne k dokonalosti, ale k sobě samé. K té skutečné.

5 Závěr

Ve svém etnografickém výzkumu jsem se zaměřila na to, jakým způsobem jsou poruchy příjmu potravy sociálně a kulturně konstruovány. Pomocí teorie z oblasti antropologie těla, moci a vizuální kultury.

V autoetnografii a rozhovorech jsem ukázala, že poruchy příjmu potravy nejsou jen individuálním selháním nebo poruchou, ale odpovědí na společenské tlaky a vytvořené normy.

Z teoretické části vyplynulo, že tělo v dnešní době není pouze biologickým objektem, ale i objektem kontroly, disciplíny a jistého očekávání. Má vlastní zkušenost zachycena písemně a vizuálně potvrzuje, že média, zejména sociální sítě hrají důležitou roli při vytváření představy o tom, co je míněno jako “normální tělo”. Tento tlak je často nevědomý, ale silně manipulující. To se ukázalo ve výpovědi dalších osob, jak u dívky, tak může, byť se u nich projevil odlišně.

Obrazy sociálních sítí jejich algoritmy a neustálé porovnávání v online prostoru, vede ke ztrátě vnímání vlastního těla, spíše začne být vnímáno objektifikujícím způsobem, jako projekt, který je potřeba stále vylepšovat. Tento druh kontroly a sebe prezentace vede pomalu, ale jistě k vzniku poruch příjmu potravy a právě tím se potvrzuje, že jde o kulturně a sociálně podmíněný jev a nejde pouze o individuální problém.

Práce se stala pro mne formou terapie, kde jsem sdílela svůj osobní velice citlivý příběh. Zejména ve vizuální části. Proces natáčení, záznam vlastní proměny a otevřeného přemýšlení o těle mi zpětně pomohl porozumět tomu, co jsem prožívala. Jak moc ovlivněna jsem byla. Jedná se určitou formu audiovizuální dekonstrukce obrazů produkovaných sociálními sítěmi. O jejich disciplinaci a rekonstrukci.

Tlak na tělo nepůsobí pouze skrz média, ale osobní zkušenost, změnu prostředí, genderové očekávání. Každý příběh má svou vlastní dynamiku, ale společnou příčinou nespokojenosti s tělem je touha po přijetí. Okolím a sebou samým.

Tato zkušenost ukázala, že výzkumná práce může pomoci léčit. Pokud je postavena na upřímnosti, odvaze mluvit o věcech, které jsou často skryty. Protože i malé uvědomění, hraje v tomto příběhu velkou roli a vede k velkému kroku ke změně.

6 Seznam literatury

- Bordo, S., 1993. *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley: University of California Press.
- Bourdieu, P., 1977. *Outline of a Theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csordas, T. J., 1990. *Embodiment as a Paradigm for anthropology*. *Ethos*, 18(1), s. 5-47.
- Dane, E. a Bathia, S., 2023. *Body Image in the Digital Age*. New York: Palgrave Macmillan.
- Eriksen, T. H., 2008. *Malý úvod do sociální antropologie*. Praha: SLON.
- Foucault, M., 2000. *Dohlížet a trestat: kniha o zrození věznic*. Praha: Dauphin.
- Grogan, S., 2000. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- Heřmanová, M., 2023. *Authenticity and digital intimacy between influencers and researchers. Digital Ethnography*. [online]. [cit. 15. 6. 2025]. Dostupné z: <https://digitaletnography.at/authenticity-and-digital-intimacy-between-influencers-and-researchers/>
- Kocichová, K., 2023. *Tiktok a vizuální kultura těla*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kopecký, K. a Krejčí, V., 2020. *Sociální sítě a jejich vliv na dospívající*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kopecký, K. a Krejčí, V., 2023. *Digitální zdraví mládeže*. Brno: MU.
- Krch, F. D., 1999. *Mentální anorexie a bulimie*. Praha: Grada.
- Krch, F. D., 2002. *Psychologie obezity a poruch příjmu potravy*. Praha: Galén.
- Kríd, L., Horák, R. a Uhrin, M., 2023. *Autoetnografie: Reflexe v sociálním výzkumu*. Bratislava: univerzita Komenského.
- Lock, M. A Scheper-Hughes, N., 1987. *The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology*. *Medical Anthropology Quarterly*, 1 (1), s. 6-41.
- Mirzoeff, N., 2016. *Jak vidět svět*. Praha: Karolinum.
- Novák, J., 2000. *Psychologie výživy*. Praha: Grada.

Pink, S., 2016. *Digital ethnography: principles and practice*. London: Sage Publications.

Publi.cz, 2023. *Flustrace*. [online]: Dostupné z: <https://www.publi.cz>.

Smetáčková, I. a Vlková, K., 2005. *Gender ve škole*. Praha: Člověk v tísni.

Soukup, M., 2011. *Antropologie těla a moderní západní kultura*. Praha: SLON.

Statista, 2024. *Number of monthly active TikTok users worldwide as of January 2024*.

[online]. [cit. 15. 6. 2025]. Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/1299770/tiktok-global-mau/>

Statista, 2024. *Number of monthly active Instagram users worldwide as of January 2024*.

[online]. [cit. 15. 6. 2025]. Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>

Wolf, N., 1990. *Mýtus krásy*. Praha: práh.

Zormanová, L., 2008. *Psychologie krásy a ošklivosti*. Praha: Portál.

Šindelářová, I., 2011. *Sociologie těla*. Praha: Grada.