

Genderová rovnoprávnost v Evropě skrze osvobození těla

**Analýza potřeb zaměřená
na vnímání těla a zkušenosti
s váhovou stigmatizací
u mladých žen
v Lotyšsku, Česku a na Kypru
(2025)**



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



Genderová rovnoprávnost v Evropě skrze osvobození těla

Analýza potřeb zaměřená na vnímání těla a zkušenosti s váhovou stigmatizací u mladých žen v Lotyšsku, Česku a na Kypru (2025)



Co-funded by
the European Union



Tato zpráva byla vytvořena v rámci projektu financovaného programem Erasmus+ „Genderová rovnoprávnost v Evropě skrze osvobození těla“, číslo smlouvy 2025-1-LV02-KA210-YOU-000352192. Názory vyjádřené v tomto dokumentu jsou názory autora a neodrážejí nutně oficiální stanovisko Evropské unie ani Agentury pro mezinárodní programy pro mládež v Lotyšsku (JSPA). Evropská unie ani národní agentura za vyjádřené názory nenese odpovědnost.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. Pro zobrazení kopie této licence navštivte <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.



Obsah

Slovník.....	2
1. Shrnutí.....	4
2. Úvod.....	6
3. Kontext a teorie.....	7
4. Jak jsme zkoumali potřeby mladých žen.....	13
4.1. Sběr dat.....	13
4.2. Výzkumný vzorek.....	13
4.3. Struktura a oblasti výzkumu.....	14
4.4. Etické aspekty výzkumu	15
4.5. Omezení.....	16
5. Zkušenosti mladých žen.....	18
5.1. Jakému zacházení mladé ženy čelí?.....	20
5.2. Dopady na duševní zdraví a účast na společenském životě.....	21
6. Jakou podporu mladé ženy potřebují.....	26
6.1. Podpora při zvládání tlaků souvisejících s vnímáním vlastního těla	27
Dovednosti a znalosti pro posílení (empowerment).....	27
Důležitost podpory ostatních pro vytvoření pocitu sounáležitosti.....	28
Širší společenská změna.....	30
Další aspekty.....	30
6.2. Překážky na cestě k podpoře.....	31
6.3. Identifikace potřeb pro trénink.....	34
6.4. Žádoucí společenská změna	36
7. Závěry.....	38
8. Doporučení.....	40
9. Přílohy.....	41

Slovník

Tělesná kontrola (body policing) – společenská praxe sledování, posuzování a regulace lidských těl podle dominantních norem a očekávání. Zahrnuje kritizování nebo snahy o kontrolu toho, jak těla vypadají, pohybují se, oblékají, stravují, stárnou nebo jak vyjadřují gender a identitu, a často tak posiluje mocenské struktury související s velikostí, rasou, genderem, schopností a sexualitou.

Politika těla (body politics) – způsoby, jakými jsou těla regulována, oceňována, kontrolována a řízena prostřednictvím sociálních norem, institucí, zákonů a kulturních praktik. Politika těla určuje, která těla jsou považována za přijatelná, zdravá, produktivní či žádoucí, a která jsou marginalizována nebo penalizována.

Diskriminace na základě velikosti a tvaru těla (body shape and size discrimination) – zkušenost s ponižováním, vyloučením nebo nespravedlivým zacházením kvůli velikosti, tvaru nebo vzhledu těla. Může mít podobu mezilidskou (komentáře, šikana), institucionální (zdravotnictví, vzdělávání, práce) nebo internalizovanou a dotýká se lidí napříč celým spektrem tělesných velikostí.

Diskurz „bud' sebevědomější“ (confidence talk) – kulturní očekávání (často kladené na ženy a marginalizované skupiny), že na diskriminaci nebo ubližování mají reagovat zvýšením vlastního sebevědomí, namísto řešení strukturálních podmínek, které tělesný stud, marginalizace nebo nerovnosti vytvářejí.

Politika žádoucnosti (desirability politics) – sociální systémy, které určují, která těla jsou považována za atraktivní nebo hodná lásky a touhy. Tyto systémy zvyhodňují těla odpovídající dominantním normám (štíhlá, mladá, bez tělesného postižení, bílá, cisgender) a marginalizují ostatní, čímž ovlivňují přístup ke vztahům, bezpečí i sociální hodnotě.

Dietní kultura (diet culture) – soubor přesvědčení, který prosazuje štíhlost jako morální a společenský ideál, ztotožňuje tělesnou hmotnost se zdravím a hodnotou člověka a normalizuje omezování jídla, kontrolu těla a sebekázeň. Posiluje váhové stigma a narušené vztahy k jídlu i vlastnímu tělu.

Dietní průmysl (diet industry) – komerční systém založený na hubnutí a úpravě těla, zahrnující diety, programy, produkty, aplikace a farmaceutické přípravky. Tento průmysl profituje z nespokojenosti s vlastním tělem a často reprodukuje škodlivé narativy o zdraví, odpovědnosti a úspěchu.

Emoční práce (emotional labor) – často neviditelná práce spočívající v řízení vlastních emocí i emocí druhých za účelem udržení sociální harmonie. V kontextu těla zahrnuje vysvětlování, ospravedlňování, zmírňování reakcí na stigma nebo ochranu druhých před nepohodlím při zpochybňování škodlivých norem.

Feminismus (feminismus) – pojmenování ženského hnutí, vycházejícího z přesvědčení o nevýhodné situaci žen ve společnosti, resp. o jejich horším, ponižujícím postavení (ve srovnání s muži), z potřeby revolty proti této situaci a víry v možnosti její změny.¹

Genderová rovnost (gender equality) – stav, kdy mají všichni rovná práva, příležitosti a přístup ke zdrojům. Z perspektivy body liberation zahrnuje i řešení toho, jak jsou těla různě regulována, hodnocena a disciplinována na základě genderových norem.

Vyjádření genderové identity (gender expression) – projev, kterým jedinec vyjadřuje svou genderovou identitu, nebo projev, který jako takový vnímají ostatní. Lidé se zpravidla snaží, aby jejich způsob vyjádření či projevování genderové identity odpovídal jejich genderové identitě nebo identitám bez ohledu na pohlaví, které jim bylo určeno při narození.²

Zdraví (health) – koncept zahrnující fyzickou, duševní a sociální pohodu. Přístup body liberation zpochybňuje úzké, na váhu zaměřené definice zdraví a zdůrazňuje autonomii, přístup ke zdravotní péči a svobodu od stigmatizace jako klíčové pro well-being.

Politika respektability (respectability politics) – strategie, která povzbuzuje marginalizované osoby, aby se přizpůsobily dominantním normám (vzhled, chování, velikost těla) s cílem získat přijetí nebo snížit riziko újmy. Ačkoli bývá prezentována jako forma sebeochrany, posiluje vylučování tím, že přesouvá odpovědnost z systémů na jednotlivce.

Sociální inkluze (social inclusion) – proces zajišťující, aby se všichni lidé mohli plně zapojit do sociálního, kulturního, ekonomického a politického života. V oblasti body liberation znamená odstraňování bariér spojených s tělem a zpochybňování norem, které některá těla vylučují z viditelnosti a pocitu sounáležitosti.

Váhové předsudky (weight bias) – negativní postoje, přesvědčení nebo předpoklady o lidech na základě jejich tělesné hmotnosti či velikosti. Mohou být explicitní i implicitní a často vykreslují lidi s vyšší hmotností jako líné, nezdravé nebo nezodpovědné.

Váhové stigma (weight stigma) – sociální proces, při němž jsou lidé znehodnocováni, zahanbováni nebo diskriminováni kvůli své tělesné hmotnosti. Funguje na strukturální i kulturní úrovni, nejen individuálně, a má prokazatelné negativní dopady na duševní, fyzické i sociální zdraví.

¹ Sociologická encyklopedie. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. Dostupné z <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Feminismus>. [cit. 2023-05-01].

² European Institute for Gender Equality. Dostupné z: https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1287?language_content_entity=cs. [cit. 2023-05-01].

1. Shrnutí

„Genderová rovnoprávnost v Evropě skrze osvobození těla“³ je analytická zpráva mapující potřeby, která zkoumá tlaky na vzhled, zesměšňování těla a zkušenosti s váhovou diskriminací mezi mladými ženami v Lotyšsku, Česku a na Kypru. Zpráva nahlíží na vnímání těla jako na genderově podmíněný společenský problém, který ovlivňuje wellbeing, míru zapojení do společenského života a rovnost mladých žen. V kontextu programu Erasmus+ tato témata patří k obtížněji uchopitelným tématům, a to i přes jejich silný dopad na wellbeing, participaci a rovnost. Zpráva identifikuje klíčové mezery v podpůrných systémech a nabízí praktická doporučení pro posílení tělesné autonomie a témat spojených s tělem v práci s mládeží i mimo.

Analýza vychází z odpovědí 169 mladých žen ve věku 18 až 35 let. Ačkoli nejde o statisticky reprezentativní vzorek, informace v této zprávě přinášejí životní zkušenosti, které mohou sloužit jako vodítko pro praxi. Hodnocení založené na vzhledu bylo zaznamenáno napříč všemi typy postav, avšak ženy, které se identifikují jako větší než průměr, tyto negativní zkušenosti zažívaly častěji a intenzivněji. Zároveň uváděly nižší spokojenost se svým vzhledem a menší jistotu při reagování na negativní komentáře. Mladé ženy zažívaly zesměšňování jejich těl nejčastěji ve vzdělávacích institucích a v rodinném prostředí, což ukazuje, že každodenní prostředí, která mají být podpůrná, mohou reprodukovat stigma. Nejčastější formou diskriminace byly verbální projevy, objevovaly se však i negativní zkušenosti v prostředí institucí, například přehlížení či nebrání vážně. Nejvýraznější dopad byl uváděn na duševní zdraví, následovaný dopady na fyzický stav a to, jak se daná osoba zapojuje do společenského života. Mnoho mladých žen popisovalo, že se stahují ze situací, kde jsou tzv. na očích nebo mohou být hodnoceny, jako jsou sport, pláže, společenské akce, nakupování oblečení či partnerské vztahy. Postupem času tato opakovaná neúčast ve společenském životě přispívá ke sníženému sociálnímu začlenění a sebevědomí.

Analýza potřeb, které mladé ženy vyjádřily, ukazuje, že mladé ženy v těchto zemích potřebují praktické nástroje, silnější formální podpůrné sítě a širší kulturní změnu. Respondentky také vyjádřily potřebu konkrétních dovedností, jako je asertivní komunikace, nastavování hranic, regulace emocí a strategie, jak reagovat na komentáře týkající se těla, včetně hotových formulací a nácviku situací, kterým mohou čelit. Podporu vyhledávaly především mezi přáteli a vrstevníky, zatímco důvěra ve formální podporu, včetně pracovníků s mládeží a odborníků, zůstávala velmi nízká. Mezi hlavní bariéry ve všech zemích patřily stud, sebeobviňování,

³ Anglický název projektu je Body liberation through Gender Equality.

normalizace ubližujícího chování a strach z odsouzení, což ukazuje, že sociální stigma související s tělem je mezinárodní fenomén. Pro Erasmus+ a práci s mládeží tato zjištění jasně poukazují na potřebu začlenit principy osvobození těla (body liberation). Tedy posunout se od individuálního obviňování k hlubšímu porozumění škodlivým systémům, posilovat komunitní péči a budovat praktické dovednosti. Věříme, že tato zpráva poskytne inspiraci a konkrétní doporučení pro vzdělavatele, pracovníky s mládeží, aktivisty a další aktéry pracující s mladými ženami a tématy genderové rovnosti. Upřímně doufáme, že podnítí zamyšlení také u přátel, partnerů a rodinných příslušníků žen všech věkových kategorií, stejně jako u samotných žen. Jen tak se můžeme společně podílet na zvyšování povědomí a proměně kultury, která hodnotí lidi na základě jejich vnějšího vzhledu.

2. Úvod

V posledních letech začínají témata vnímání vlastního těla a stigmatizace kvůli váze získávat stále větší pozornost ve výzkumu i v oblasti zdraví.

U širší veřejnosti však stále chybí dostatečné uznání širších společenských dopadů těchto témat. To se odráží i v naší práci na projektech financovaných EU zaměřených na mládež a k jednotnému porozumění dopadům těchto jevů a způsobům, jak jim čelit, vede ještě dlouhá cesta. Iniciativy, které upozorňují na diskriminaci na základě velikosti a/nebo váhy těla, zesměšňování těla jako na společenské problémy významně ovlivňující těla i mysl mladých lidí, se objevují teprve v posledních několika letech, přičemž počet projektů zaměřených na diskriminaci na základě váhy nebo vzhledu těla je stále velmi malý.

Je důležité si uvědomit, že vnímání těl není utvářeno pouze individuálními zkušenostmi. Je vytvářeno a posilováno systémovými vlivy, jako jsou genderové normy, tradiční i sociální média, kapitalismus, globalizace, módní a kosmetický průmysl, dietní kultura či diskurzy farmaceutického a zdravotnického sektoru. Navzdory narativům o rostoucí individuální svobodě vedly digitalizace a globalizace k zesílení šíření úzkých a normativních ideálů těla napříč hranicemi i generacemi. V tomto kontextu se kritické myšlení, tělesná autonomie a schopnost odolávat vnuceným normám stávají klíčovými dovednostmi pro mladé ženy při utváření jejich životů.

Ačkoli práce s mládeží a zejména program Erasmus+ představují důležité nástroje pro rozvoj inkluzivnější společnosti a podporu mladých lidí v prožívání naplněnějších životů, zaznamenali jsme, že práce s tématy tělesného obrazu a velikosti těla představuje v této oblasti významnou výzvu. Tato témata jsou hluboce zakořeněná v kulturních normách, jsou velmi osobní a často propojená s prožitky studu, vyloučení a traumatu. Jejich zpracování proto vyžaduje citlivý, etický

a metodologicky ukotvený přístup, a to jak pro dosažení smysluplného dopadu, tak pro ochranu lidí, se kterými pracujeme, před dalším poškozením.

Tato zpráva zkoumá, jak mohou pracovníci s mládeží, vzdělávací instituce, občanská společnost a další aktéři účinněji podporovat wellbeing, účast ve veřejném životě a schopnost jednání mladých žen. Vychází z prožitých zkušeností a přispívá k rozvoji praxí, které zpochybňují nerovnosti založené na těle a posilují kolektivní odolnost. Tím, že tyto poznatky staví na reálných zkušenostech, si zpráva klade za cíl přispět k rozvoji přístupů v práci s mládeží, které narušují nerovnosti založené na těle a podporují mladé ženy v budování kolektivní síly, sebevědomí a schopnosti odolávat systematickým tlakům, které v každodenním životě reprodukuji genderově podmíněná omezení. Náš přístup stavíme na principech osvobození těla a nediskrimace těl na základě jejich hmotnosti. **Tyto přístupy jsou ověřené aktivisty po celém světě a podpořené rostoucím množstvím výzkumů. Dají se také považovat za inovativní nástroj pro podporu genderové rovnosti a posilování postavení žen.**

3. Kontext a teorie

Rovnost žen a mužů je základní hodnotou a právním principem Evropské unie, přesto ženy napříč členskými státy stále čelí výrazným nerovnostem v odměňování, pečovatelských povinnostech, bezpečnosti, přístupu ke zdravotní péči i v rozhodovacích pravomocích. V době, kdy EU realizuje svou Strategii pro rovnost žen a mužů pro období 2026–2030 se silnějším důrazem na intersekcionalitu a zdraví, představuje začlenění tématu diskriminace na základě velikosti těla aktuální příležitost, jak se věnovat dosud opomíjené oblasti. Je zásadní diskutovat a zohlednit, jak diskriminace založená na těle, váhová stigmatizace a úzké normy krásy posilují tyto genderové nerovnosti a omezují plnou účast žen ve společnosti. Začíná to zajištěním smysluplné podpory mladým ženám především v období dospívání a v následujících částech nabízíme vhled do toho, jak se k tomuto cíli můžeme přiblížit.

Rodová rovnoprávnost, normy, krása a body policing

Výzkumy ukazují, že ženská těla jsou formována společenskými očekáváními, kulturními normami, mediálními obrazy a sociálním prostředím, které ovlivňují, jak ženy své tělo vnímají

a jak o něj pečují.⁴ **Tělesná politika** (body policing) označuje každodenní praktiky, prostřednictvím nichž jsou tyto normy neformálně vynucovány. Lidé sledují, hodnotí a regulují (ženský) vzhled a chování skrze komentáře, kritiku a sociální tlak. Udržování společensky oceňovaného ženského vzhledu často vyžaduje neustálé úsilí a sebekontrolu. Feministické výzkumy ukazují, že se od žen očekává, že budou investovat značné množství času, pozornosti a „tělesné práce“, včetně péče o vzhled, diet a regulace držení těla i chování, aby vytvářely těla odpovídající dominantním normám femininity a atraktivity.⁵

Tyto tlaky jsou obzvláště výrazné u mladých žen. Prostředí sociálních médií, prostředí, ve kterém se vyvíjí tlak, jakou velikost a tvar má tělo mít, přispívají ke kontrolování těl, nízkému sebevědomí, váhové stigmatizaci a zvýšenému riziku poruchy příjmu potravy a deprese⁶. Podle Evropského institutu pro rovnost žen a mužů vykazují dospívající dívky a mladé ženy v Evropě horší duševní zdraví než chlapci, částečně v důsledku přetrvávajících obav o vzhled, nespokojenosti s vlastním tělem a hmotností. Téměř každá druhá dívka (47 %) uvádí potíže s duševním zdravím alespoň jednou týdně, ve srovnání s 34 % chlapců⁷. Sociokulturní tlak na vzhled a internalizace štíhlých, často nedosažitelných ideálů krásy zvyšují nespokojenost s vlastním tělem, která je dobře známým rizikovým faktorem pro narušené stravovací chování a poruchy příjmu potravy u dospívajících dívek a mladých žen⁸.

Ačkoli si mnoho žen tyto tlaky v každodenním životě uvědomuje, širší uznání jejich strukturálních dopadů, včetně způsobů, jak omezují příležitosti a vytvářejí chronické napětí, zůstává omezené. Podobná zjištění se objevila i během workshopů s mládeží realizovaných v rámci projektu [BodyKind](#) v Lotyšsku, Česku a Severní Makedonii, kde účastníci, zejména dívky a mladé ženy, uváděli nedostatek slovní zásoby, zkušeností i bezpečných prostorů pro to, aby mohly o svém těle hovořit neutrálním a nestigmatizujícím způsobem.

Diskriminace na základě velikosti těla a váhová stigmatizace jako genderově podmíněný problém

Diskriminace na základě velikosti těla (označovaná také jako váhová stigmatizace, anti-fat přístupy, fatfobie, fatmisie a další v závislosti na kontextu) **označuje negativní postoje, přesvědčení a praktiky namířené vůči člověku na základě jeho tělesné velikosti či**

⁴ Sadık, R., & Yılmaz, G. N. (2025). Female body perception: social norms, criticism, and the impact of weight perception. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 20(1), 2564088.

⁵ Bartky, S. L. (2015). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.

⁶ Pearl, R. L., Sharpe, H., Puhl, R. M., & Crandall, C. S. (2021). Weight stigma and social media: Evidence and public health solutions. *Frontiers in Nutrition*, 8, Article 739056.

⁷ European Institute for Gender Equality. (2021). Body image drives poor mental health, especially in youth.

⁸ Breault-Hood, J. (2023). Sociocultural Pressures, Thin-Ideal Internalization, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology in Young Adult Women (Doctoral dissertation, Loma Linda University).

hmotnosti. Může být také zaměřena na osoby s normativní velikostí těla s cílem vyvolat v nich strach z přibírání, které je vnímáno jako zásadní morální selhání. Zahrnuje různé formy, včetně sociální stigmatizace, asociované stigmatizace i sebestigmatizace. Jedná se o velmi rozšířené, avšak nedostatečně prozkoumané téma, zejména v kontextu práce s mládeží⁹.

Diskuse o váhové stigmatizaci je více než potřebná, protože ve většině zemí světa **je legální diskriminovat lidi na základě jejich tělesné velikosti či hmotnosti.** Jedná se o společensky tolerovanou formu diskriminace, která je zdokumentována ve vzdělávání, zdravotní péči, zaměstnání, masmédiích, na sociálních sítích i v mezilidských vztazích.

Náš výzkum mezi 342 ženami žijícími ve větších tělech ukázal, že jde také o mimořádně rozšířený jev – 88,3 % z nich zažilo body shaming, 67,3 % čelilo diskriminaci a 62,3 % zažilo nenávistné projevy založené na tvaru či velikosti těla alespoň jednou v životě. Zároveň 17,6 % respondentek uvedlo, že kvůli těmto důvodům zažilo fyzické násilí. Nejčastějšími původci těchto jednání jsou rodinní příslušníci (70,6 %), vrstevníci ve vzdělávacím prostředí (61,8 %), zdravotnický personál (61,5 %) a neznámí lidé na veřejných místech (51 %).

Stigmatizace váhy je také genderovým problémem, protože tělesná velikost nese odlišná společenská očekávání pro ženy a muže. Společenská hodnota žen je stále silněji spojována s jejich vzhledem, což znamená, že vyšší tělesná hmotnost často vede k větším sociálním a ekonomickým postihům, včetně znevýhodnění při hledání zaměstnání, v odměňování i v mezilidském hodnocení^{10,11}. V důsledku toho diskriminace na základě velikosti nepůsobí izolovaně, ale posiluje existující genderové nerovnosti tím, že ovlivňuje přístup žen k zaměstnání, zdravotní péči, účasti na společenském životě a osobním vztahům v průběhu celého života. I bez hlubšího ponoření do komplexnějších systémových vysvětlení je zřejmé, že řešení diskriminace na základě velikosti a tvaru těla je zásadní pro prosazování genderové rovnosti.

Dopady na duševní zdraví mladých žen a jejich participaci

Výše popsaná problematika je alarmující, protože výzkumy ukazují, že **předsudky vůči tělesné hmotnosti a nespokojenost s vlastním tělem začínají již v raném věku.** Do značné míry vycházejí z přijímaní narativů a postojů vnímaných v rodině, médiích a mezi vrstevníky. V důsledku toho si jedinec osvojuje negativní stereotypy a ideály týkající se velikosti a vzhledu těla, které následně vztahuje sám na sebe a posuzuje své tělo podle těchto standardů¹².

⁹ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: Prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411.

¹⁰ Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964.

¹¹ Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1998). Gender differences in social consequences of perceived overweight in the United States and Australia. *Sex Roles*, 38(1–2), 75–86.

¹² (Rebecca M. Puhl & Chelsea A. Heuer, 2009).

Evropská průzkumná data ukazují, že přibližně jedna třetina dospívajících, včetně zhruba 34 % dívek, se vnímá jako „příliš tlustá“ (přičemž pouze polovina z tohoto počtu je z klinického hlediska považována za osoby s nadváhou). Studie opakovaně potvrzují, že významná část dospívajících dívek uvádí nespokojenost se svým tělem¹³. Mezinárodní studie ukazují, že obavy týkající se hmotnosti a vzhledu jsou u dívek běžné již ve věku 10–12 let a v průběhu dospívání se postupně zvyšují¹⁴.

Tyto zkušenosti vystavují mladé lidi riziku psychické zátěže (zejména příznaků deprese, nízkého sebevědomí a sebevražedných myšlenek), zhoršených studijních výsledků, nižší míry socializace a nepříznivých dopadů na fyzické zdraví, včetně škodlivých stravovacích návyků, nižší míry fyzické aktivity, užívání návykových látek a přibývání na váze¹⁵. To následně ovlivňuje sebevědomí a účast na sociálních, vzdělávacích i profesních aktivitách, což vede k marginalizaci a jejím dalším důsledkům.

Tělesná svoboda jako nástroj pro genderovou rovnost

Hledání způsobů, jak čelit systémovým problémům, které dalece přesahují možnosti vlivu jednotlivce, je přirozenou reakcí na život v nespravedlivém světě. Jedním z přístupů, který vzešel z organizování tlustých, queer a často černošských žen ve Spojených státech v 60. a 70. letech, je to, co dnes označujeme jako tělesnou svobodu.

Zatímco „tělesná pozitivita (body positivity)“ je známější termín, jeho původní smysl byl do značné míry oslabován korporátním marketingem, který propaguje bezpodmínečné přijetí těla, aniž by se zavazoval k skutečné rozmanité reprezentaci nebo strukturální změně. Z tohoto důvodu mnoho aktivistů preferuje pojem „tělesná svoboda“, protože přesouvá odpovědnost za nespravedlnost z jednotlivců na systémy a výslovně zdůrazňuje komunitu jako klíčovou pro uzdravení i odpor.

¹³ Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024.

¹⁴ World Health Organization. (2020/2022). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report on adolescent health and well-being*. WHO Regional Office for Europe.

¹⁵ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: Prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411.



Tělesná svoboda je sociální a politické hnutí založené na osvobození od společenských očekávání a systémů sociálního útlaku, které považují některé typy těl za hodnotnější, zdravější a žádoucnější než jiné. Zdůrazňuje, že všechna těla si zaslouží respektující zacházení bez ohledu na jejich velikost, tvar, fyzické schopnosti, gender nebo jiné vnější charakteristiky.

Jak přistupujeme k tělesné svobodě v kontextu našeho projektu? V rámci projektu Genderová rovnoprávnost v Evropě skrze osvobození těla přistupujeme k tělesné svobodě jako k souboru principů, které poskytují příležitost pro komunitně orientovanou, smysluplnou a inkluzivní podporu rozmanitých těl vystavených tlaku body shamingu a diskriminace na základě velikosti. Tím, že ženám umožňujeme proměnit vztah ke svému tělu, podporujeme prosazování genderové rovnosti.

Ústředním bodem metodologických úvah jsou tyto **principy tělesné svobody, které uplatňujeme v rámci naší práce a projektu:**

1. Od obviňování jednotlivce k systematické analýze

Pro individuální uzdravení i kulturní změnu je zásadní rozpoznat, jakou roli hrají systémy při vytváření nespravedlnosti. Jsme vedeni k přesvědčení, že některá těla mají vyšší hodnotu než jiná a že neodpovídat těmto normám představuje osobní morální selhání, což vede k pocitům studu, nespokojenosti s vlastním tělem, vyloučení a omezenému prožívání života. Jedním z klíčů k uvolnění těchto omezení je porozumění tomu, jak struktury, jako jsou stigmatizace váhy, diskriminace na základě velikosti, ageismus a genderová nerovnost, formují naše vnímání i zkušenosti. Jakmile tomu začneme rozumět, můžeme se osvobodit od internalizace škodlivých hodnot a žít autentičtěji a s větší vnitřní silou.

2. Každý si zaslouží autentický život

Zesměšňování těla (body shaming), předsudky vůči tělesné hmotnosti a další formy nerovného zacházení znemožňují mnoha lidem žít autenticky. Abychom vytvářeli prostředí, kam každý patří, podporujeme rozvoj kultury radikálního přijetí všech těl bez ohledu na jejich velikost, vzhled či společenské postavení. Tento princip je základem pro kroky a politiky vycházející z přesvědčení, že všechna těla mají nárok na respekt, rovný přístup a důstojný život.

3. Komunita a péče jako podmínky pro uzdravení

Mnoho našich zranění a nejistot spojených s tělem vzniká v sociálních interakcích, a proto je také potřeba je uzdravovat ve vztazích. Protože útlak založený na těle je hluboce zakořeněn v kultuře a udržován mocnými systémy, které nestaví do centra individuální well-being, nemůže změna spočívat pouze na jednotlivcích. Budováním komunit založených na péči, bezpečí a sdíleném odporu vytváříme zkušenosti, které zmírňují neustálý vnější tlak na naše těla a otevírají prostor pro smysluplnou individuální i kolektivní proměnu.

4. Intersekcionalita pro řešení komplexních realit

Každý člověk má více identit, které utvářejí, jak se pohybuje světem. Věnovat pozornost tomu, jak se tyto překrývající identity (například gender, rasa, velikost těla, třída či zdravotní postižení) podílejí na prohlubování útlaku, je zásadní pro porozumění prožívané zkušenosti. Toto intersekcionalní uvědomění pak vede k navrhování cílených intervencí v oblasti genderové rovnosti, které reagují na konkrétní realitu těch, kteří jsou nejvíce zasaženi.

4. Jak jsme zkoumali potřeby mladých žen

4.1. Sběr dat

Sběr dat byl realizován prostřednictvím platformy Typeform pomocí čtyř dotazníkových formulářů. Pilotní verze byla vytvořena a sdílena v angličtině a následně přeložena do lotyštiny a češtiny (pro Kypr byla použita anglická verze). Dotazníky byly šířeny prostřednictvím sociálních sítí zapojených organizací a také sdíleny během akcí a aktivit realizovaných prezenčně. Komunikace byla cílena na ženy ve věku 18–35 let, které v průběhu života zažily nespokojenost s vlastním tělem, zesměšňování těla, čelily hodnocení na základě vzhledu nebo tlaku na změnu velikosti, tvaru či vzhledu svého těla.

Zdůrazňovali jsme, že účast je dobrovolná a anonymní a že vyplnění dotazníku zabere přibližně 6 až 10 minut. Respondentky byly informovány, že výsledky budou využity pro tvorbu podpůrných materiálů a vzdělávacího obsahu, včetně vzdělávacích zdrojů a nástrojů pro rozvoj kapacit v oblasti práce s mládeží a neformálního vzdělávání.

4.2. Výzkumný vzorek

Zpráva popisuje zkušenosti žen ve věku 18–35 let s vyšším vzděláním z Lotyšska, Česka a Kypru, žijících v městských oblastech. Většina z nich se sama identifikuje jako osoby s průměrnou velikostí těla.

Tato zpráva vychází z dat získaných prostřednictvím čtyř dotazníků (přeložených verzí jednotného dotazníkového formuláře), zaměřených na mladé ženy ve věku 18–35 let z Lotyšska (n=90), Česka (n=67), Kypru (n=8) a z anglické pilotní verze (n=5), celkem tedy 169 respondentek. Ačkoli se politika EU pro mládež a program Erasmus+ formálně zaměřuje na věkovou skupinu 18–30 let, do této zprávy jsme se rozhodli zahrnout mladé ženy až do věku 35 let.

Toto rozhodnutí opíráme o rámce rovnosti žen a mužů a sociální inkluze EU, které běžně pracují s rozšířenými věkovými kategoriemi do 34 či 35 let s cílem zachytit strukturální nerovnosti. Zejména Strategie Evropské komise pro rovnost žen a mužů 2020–2025, Eurostat a další politiky analyzují situaci mladých žen ve věkovém rozmezí 18–34/35 let, **což odráží prodloužené a genderově podmíněné přechody do dospělosti, formované nestabilním zaměstnáním, pečovatelskými povinnostmi a opožděnou ekonomickou nezávislostí.**

Z celkového vzorku (n = 169) žilo 44,7 % respondentek ve městě (n = 76), 40,0 % v hlavním městě (n = 68), 8,8 % v menším městě či vesnici (n = 15) a 0,6 % ve venkovské oblasti (n = 1),

zatímco 5,9 % neuvedlo platnou nebo klasifikovatelnou odpověď (n = 10). Pokud jde o úroveň vzdělání, 69,4 % uvedlo ukončené vysokoškolské vzdělání (vyšší odborná škola nebo univerzita; n = 118), zatímco 30,6 % uvedlo středoškolské vzdělání (např. gymnázium či střední škola; n = 52).

Pro náš výzkum bylo důležité rozlišovat mezi zkušenostmi žen s různou velikostí těla, proto jsme respondentky (pokud jim to bylo příjemné) požádali, aby popsaly svou tělesnou velikost. 54,7 % uvedlo, že vnímají svou postavu jako průměrnou (n = 93), 27,6 % jako větší než průměrnou (n = 47) a 15,9 % jako menší než průměrnou (n = 27), zatímco 1,8 % neuvedlo platnou nebo klasifikovatelnou odpověď (n = 3). Rozdíly v odpovědích mezi těmito třemi skupinami budou využity k zvýraznění některých závěrů této zprávy.

Ačkoli tyto údaje nesou důležité informace, odpovědi mužů, nebinárních účastníků a žen mimo cílovou věkovou skupinu (celkem n = 29) byly z této fáze analýzy vyloučeny, aby byla zajištěna konzistence s cíli projektu a kritérii náboru. Některé respondentky (n = 10) žijí mimo hranice své země, ale přesto odpověděly v jazyce dotazníku, a proto nebyly vyloučeny.

4.3. Struktura a oblasti výzkumu

Dotazník obsahoval celkem 19 otázek a vycházel ze smíšeného výzkumného designu, který kombinoval kvantitativní a kvalitativní sběr dat. Ačkoli jeho hlavním záměrem je poskytnout dostatečnou kvalitativní hloubku pro tvorbu podpůrných materiálů, vzdělávacích zdrojů a školících obsahů v rámci projektu „Genderová rovnoprávnost v Evropě skrze osvobození těla“, získané závěry zároveň představují relevantní přínos pro všechny, kdo se zabývají danou problematikou. Podrobnější znění dotazníku je k dispozici v příloze č. 1.

Dotazník se skládal ze dvou hlavních částí.

1. 14 uzavřených otázek s výběrem odpovědí zjišťovalo:

- zkušenosti s body shamingem, nespravedlivým zacházením nebo hodnocením na základě vzhledu souvisejícího s velikostí, tvarem nebo hmotností těla;
- konkrétní formy diskriminace, se kterými se respondentky setkaly;
- sociální a institucionální kontexty, ve kterých k těmto zkušenostem docházelo (rodina, vzdělávání, zdravotnictví, veřejný prostor, online prostředí);
- zdroje podpory a strategie vyhledávání pomoci;
- [Likertova škála] celkovou spokojenost s vlastním vzhledem;
- [Likertova škála] vnímaný vliv dalších identitárních faktorů na hodnocení na základě vzhledu.;
- [Likertova škála] sebe-hodnocená (self-assessed) jistota při reakci na situace body shamingu nebo diskriminace.

2. Pro získání kvalitativních poznatků jsme použily 5 otevřených otázek, které daly možnost respondentkám sdílet:

- faktory, které jim pomáhají cítit se silnější nebo více podporované při čelení tlaku či komentářům souvisejícím s tělem;
- překážky při vyhledávání podpory;
- dovednosti nebo znalosti, které by považovaly za užitečné pro lepší obhajobu svých hranic nebo práv;
- požadované změny ve školách, komunitách, práci s mládeží či ve společnosti pro lepší podporu tělesné autonomie mladých žen;
- volné doplňující komentáře.

Součástí dotazníku byly také základní demografické otázky (věk, genderová identita, úroveň vzdělání, země pobytu a typ místa bydliště), které sloužily k popisu vzorku a jeho filtrování – aby bylo zajištěno, že vzorek tvoří ženy ve věku 18–35 let. Dále byla zařazena otázka intersekcionality, která zjišťovala, zda respondentky vnímají, že jejich zkušenosti s hodnocením vzhledu jsou ovlivněny dalšími aspekty jejich identity (např. etnicitou, sexualitou, zdravotním postižením, věkem). Tímto způsobem bylo možné zohlednit intersekcionalní rozměr zkušeností účastnic.

Ačkoli závěrečné výsledky shrnují společné závěry, struktura výzkumu zajišťuje srovnatelnost získaných dat napříč zeměmi, což umožňuje jejich využití i pro další účely v budoucnu.

4.4. Etické aspekty výzkumu

Metodologie byla vedena feministickými výzkumnými principy. Dotazník rámoval diskriminaci související s tělem jako sociální a strukturální problém, nikoli jako individuální selhání, a vyhýbal se medikalizujícím či patologizujícím formulacím. Velká pozornost byla věnována well-beingu účastnic, s ohledem na citlivou a potenciálně spouštějící povahu tématu. Na začátku dotazníku bylo zdůrazněno jejich právo kdykoli účast ukončit, přeskočit konkrétní otázky nebo zvolit možnost „nechci uvést“.

„Toto téma může být nepříjemné a některé otázky mohou být spouštějící. Budte prosím k sobě laskavé a v případě potřeby si udělejte přestávku, dotazník přestaňte vyplňovat nebo vyhledejte odbornou pomoc.“

Dalším přístupem převzatým z feministických výzkumných praktik je teorie stanoviště (standpoint theory). Sociální pozice jednotlivců (například gender, třída nebo tělesná hmotnost) ovlivňuje, jak rozumějí světu a jak reprodukují poznání¹⁶. Feministický, sociologický a kritický výzkum využívá tuto perspektivu k analýze sociálních nerovností tím, že staví do centra zkušenosti marginalizovaných skupin,¹⁷ a v této zprávě se zaměřujeme na genderovou nerovnost. V tomto kontextu jsme se rozhodli v otevřených otázkách požádat mladé ženy o

¹⁶ Silvestre Cabrera, M., López Belloso, M., & Royo Prieto, R. (2020). The application of feminist standpoint theory in social research. *Investigaciones Feministas*, 11(2), 307–318.

¹⁷ Friesen, P., & Goldstein, J. (2022). Standpoint theory and the psy sciences: Can marginalization and critical engagement lead to an epistemic advantage? *Hypatia*, 37(4), 659–687.

sdělení informace, jaký typ podpory by potřebovaly a chtěly, aby bylo možné získat hlubší a smysluplnější vhled do jejich reality.

Dále, v návaznosti na společenský dopad našich aktivit, závěrečná část této zprávy obsahuje závěry a doporučení pro práci s mládeží, občanskou společnost a další zainteresované aktéry. Tyto výstupy vycházejí jak z výsledků dotazníkového šetření, tak z odborné zkušenosti zapojených pracovníků v oblasti genderové rovnosti a tělesné svobody.

Účast byla anonymní, s výjimkou respondentek, které si přály obdržet výsledky tohoto šetření. V těchto případech byly e-mailové adresy odděleny a jsou uchovány na jiném místě, které není přístupné všem členům týmu zapojeným do projektu, v souladu se zásadami GDPR.

4.5. Omezení

Ačkoli jsou výsledky této zprávy smysluplné a klíčové pro podporu genderové rovnosti v práci s mládeží, mají také významná akademická omezení, což znamená, **že závěry založené na kvantitativních datech nelze mimo kontext používat jako samostatná statistická tvrzení.**

Toto tvrzení opíráme o následující skutečnosti. Vzorek je účelový a není statisticky reprezentativní. Nábor prostřednictvím organizačních sítí a sociálních médií vedl k nadreprezentaci městských, vysoce vzdělaných mladých žen, z nichž mnoho již bylo zapojeno do témat genderové rovnosti nebo problematiky těla. Navíc explicitní oslovení účastnic se zkušeností s tělesnou nespravedlností pravděpodobně ovlivnilo odpovědi směrem k vyšší míře reportovaných zkušeností s tímto jevem. Data jsou založena na sebehodnocených (self-reported) vnímáních, která jsou vhodná pro identifikaci potřeb vzdělávání a podpory, avšak neodrážejí objektivně měřitelné případy diskriminace.

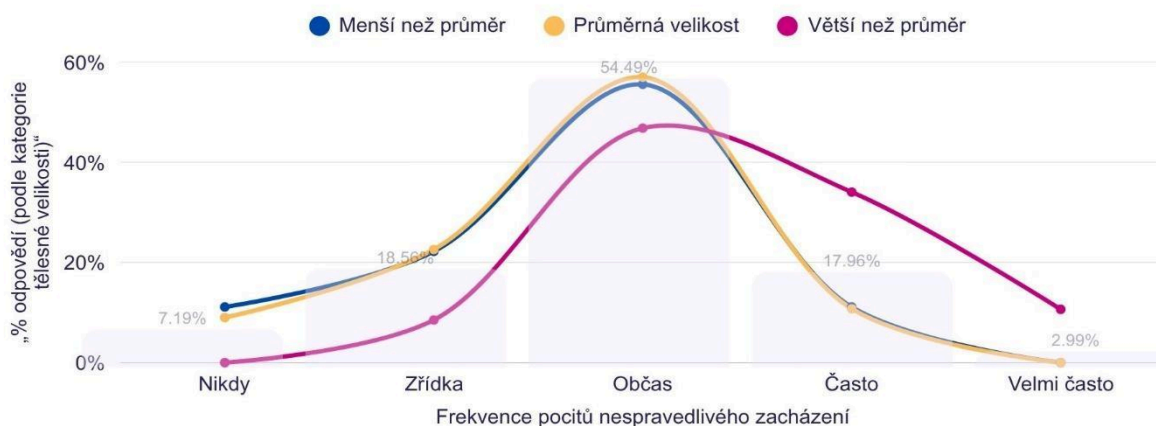
Dalším omezením je nerovnoměrná velikost vzorku mezi jednotlivými zeměmi. To omezuje možnost mezistátní srovnatelnosti, což však nebylo v tomto případě primárním cílem. Zjištění je proto nejvhodnější chápat jako explorativní a prakticky orientovaná, určená k informování tvorby školení v rámci programu Erasmus+, nikoli k zobecňování na úrovni jednotlivých zemí. Dále je důležité mít na paměti, že i přes jednotnou strukturu dotazníku mohly jazykové a kulturní rozdíly ovlivnit odpovědi. Překlady mohly mít vliv i na charakter kvalitativních dat.

5. Zkušenosti mladých žen

Tato část poskytuje informace o zázemí žen zapojených do výzkumu a nabízí smysluplný vhled do jejich vystavení různým zkušenostem. Za druhé tato data slouží k identifikaci společných vzorců, které ve spojení s již existujícími poznatky dalších výzkumníků zvyšují povědomí o tématech a výzvách spojených s obrazem těla, předsudky vůči tělesné hmotnosti a genderovou rovností v cílové skupině.

Jako významný aspekt ovlivňující prožívané zkušenosti žen jsme zařadili otázku na sebehodnocenou velikost těla. Z celkového počtu 169 žen většina ($n = 93$; 54,7 %) vnímala své tělo jako průměrné velikosti, 27,6 % ($n = 47$) jako větší než průměrné a 15,9 % ($n = 27$) jako menší než průměrné. Ačkoli toto hodnocení nemá objektivní povahu, zvolený přístup je záměrný. **Umožňuje zahrnout perspektivu relativní tělesné velikosti vzhledem k sociálnímu prostředí, ve kterém tyto ženy žijí,** a tím poskytuje hlubší vhled do jejich prožívaných zkušeností. Již víme, že osoby s větší nebo menší tělesnou velikostí jsou pravděpodobněji vystaveny předsudkům vůči tělu, a tato otázka nám umožňuje zohlednit existující úroveň privilegií u osob mimo „průměrná“ těla v jejich konkrétních kontextech.

Vzhledem k tomu, že to není hlavní zaměření této zprávy, bude tato souvislost zkoumána pouze v několika následujících částech. Abychom zajistili, že odpovědi na otevřené otázky odpovídají našemu hlavnímu cíli identifikovat potřeby žen, které potřebují podporu v oblasti body image, ptali jsme se také, zda se s respondentkami někdy nespravedlivě zacházelo, cítily se vyloučené, zesměšňované nebo kritizované kvůli své hmotnosti, velikosti či tvaru těla.



Obrázek č. 1: Frekvence pocitů nespravedlivého zacházení, vyloučení, zahanbení nebo posuzování na základě váhy, velikosti či tvaru těla respondentky

Obrázek č. 1 naznačuje několik závěrů. Za prvé je zřejmé, že ve všech kategoriích velikosti většina žen zažila alespoň občas zesměšňování nebo posuzování. V celé skupině pouze $n = 12$ (7,19 %) žen uvedlo, že se s tímto zacházením nikdy nesetkaly, zatímco 54,49 % ($n = 91$) uvedlo, že se s ním setkávají občas a přibližně pětina (20,96 %, $n = 5$) často nebo velmi často. To nám poskytuje významné ujištění, že problematika, kterou se zabýváme, není imaginární **a ve sledovaném vzorku skutečně existuje, nezávisle na velikosti těla.**

Za druhé je důležité zdůraznit rozdíly mezi ženami různých velikostí. Je zřetelně viditelné, že linie spojené s průměrnou a menší než průměrnou velikostí těla se překrývají. Ještě výraznější je skutečnost, že odpověď „nikdy“ byla zvolena výhradně ženami s průměrnou nebo menší než průměrnou velikostí těla (žádná žena s větší než průměrnou velikostí ji nevybrala). Za zmínku stojí, že v následující otázce 9 z 12 respondentek, které uvedly zkušenost s bolestivými komentáři, škádlením či vtipy, by se technicky nacházelo mimo tuto kategorii, což ponechává prostor pro interpretaci. Uvedly, že nikdy tyto zkušenosti nezažily, ale následně zvolily odpovědi, které naznačují opak, což může ukazovat na to, že tyto projevy nevnímaly jako formu vyloučení, zahanbení či posuzování. Nicméně tato skupina je malá a nebude dále podrobně rozebírána.

Mezitím, jak je patrné i z liniového grafu na pravé straně, se ukazuje jasný vzorec u respondentek, které se identifikovaly jako osoby s větší než průměrnou velikostí. Větší podíl z nich uvedl, že takovou nespravedlnost zažívá „často“ nebo „velmi často“ (34,04 %, $n = 16$ a 10,64 %, $n = 5$), čímž se téměř stejný podíl z nich (celkem 44,68 %) nachází v těchto dvou odpovědích, zatímco u žen s menší nebo průměrnou velikostí je tento podíl v kategorii „nikdy“. Ačkoli tato zpráva bude dále analyzovat všechny zkušenosti jako celek všech mladých žen, rozdíly mezi těmito třemi skupinami je stále důležité mít na paměti při interpretaci všech prezentovaných dat.

Ženy, které se identifikují jako osoby s větší než průměrnou velikostí těla, pravděpodobně častěji uvádějí, že se cítily zahanbené, vyloučené nebo nespravedlivě posuzované na základě své tělesné velikosti, hmotnosti či tvaru. To znamená, že jejich prožívaná zkušenost v rámci společnosti vytváří větší zátěž pro jejich duševní zdraví, účast na společenském životě i sebevědomí.

Jako aktivisté a odborníci v oblasti občanských práv upozorňujeme na tyto ženy jako na marginalizovanou skupinu právě z těchto důvodů a vyzýváme všechny, kdo pracují s mládeží, aby ve své práci zohledňovali způsoby, jak tyto dopady minimalizovat prostřednictvím citlivých přístupů a podpůrných praktik.

5.1. Jakému zacházení mladé ženy čelí?

Abychom lépe porozuměli typům zkušeností mladých žen, snažili jsme se detailněji zjistit, jaké formy zacházení zažily. Obrázek č. 2 ukazuje, že **verbální formy stigmatizace na základě tělesné hmotnosti jsou jednoznačně nejčastější zkušeností mezi respondentkami.**



Obrázek 2: Zkušenosti s formami stigmatizace na základě tělesné hmotnosti, % všech respondentek

Ohromujících 83,43 % (n = 141) respondentek uvádí škádlení nebo vtipy na adresu svého těla a 73,96 % (n = 125) uvádí zraňující komentáře, například výzvy k hubnutí. Strukturální a institucionální formy diskriminace jsou také přítomné, ale méně časté: 28,4 % (n = 48) zažilo menší míru respektu, 23,08 % (n = 39) nebylo bráno vážně odborníky a 15,38 % (n = 26) bylo kvůli velikosti těla vyloučeno nebo opomenuto. Tyto výsledky do značné míry korelují s potřebami a požadavky na konkrétní typy podpory, které respondentky vyjadřují a které jsou dále rozvedeny v následujících částech.

Abychom dokázali lépe vymezit náš potenciální dopad v budoucí práci, druhým aspektem, který jsme chtěli identifikovat, byly situace a prostředí, ve kterých respondentky zažily negativní komentáře nebo nespravedlivé zacházení související s jejich tělem. Jak ukazuje obrázek č. 3, tyto zkušenosti se nejčastěji objevují v institucionálním prostředí a v blízkých vztazích.



Obrázek 3: Místa, kde se respondentky setkaly s diskriminací na základě tělesné váhy, % všech respondentek

Škola nebo univerzita (72,19 %) a rodinné či domácí prostředí (71,60 %) patří mezi nejčastěji uváděná prostředí, což zdůrazňuje, že stigmatizace na základě těla je hluboce zakořeněna v každodenní socializaci a blízkých vztazích. Tyto výsledky jsou v souladu s dalšími evropskými výzkumy, které ukazují, že lidé jsou nejvíce ovlivněni negativním zacházením či komentáři souvisejícími s jejich tělem právě ve svých nejbližších vztazích, a to právě v rodině, mezi přáteli a v romantických vztazích, stejně jako ve vzdělávacích institucích, často spojených s obzvlášť výraznými zkušenostmi z dětství a dospívání.¹⁸

Významná část respondentek také uvádí sebediskriminaci či sebezahanbování (self-directed body shaming) (43,20 %), což poukazuje na internalizaci existujících předsudků. Následuje vystavení těmto vlivům v online a sociálních médiích (34,32 %) a ve veřejném prostoru (32,54 %). Ačkoli jsou tato čísla nižší, zkušenosti ve zdravotnictví (24,85 %) a na pracovišti (21,89 %) ukazují, že stigmatizace váhy zasahuje i do profesionálních a institucionálních prostředí, nejen do neformálních interakcí.

Z uvedených odpovědí lze usuzovat, že podpora při zvládání těchto zkušeností je klíčová pro zmírnění dopadů každodenních škodlivých vlivů a měla by zahrnovat co nejširší spektrum situací. Největší přidanou hodnotu však představují přístupy zaměřené na zvládání těchto zkušeností

v blízkých vztazích a v prostředí domova, školy a univerzity (zejména pro mladší cílové skupiny), tedy v místech, která by pro mladé ženy měla být nejbezpečnější.

Současně je třeba zohlednit také podporu zaměřenou na snižování internalizace vnějších předsudků a přesvědčení, která může posílit sebepřijetí a sebeúctu mladých žen nezávisle na dominantních společenských narativech.

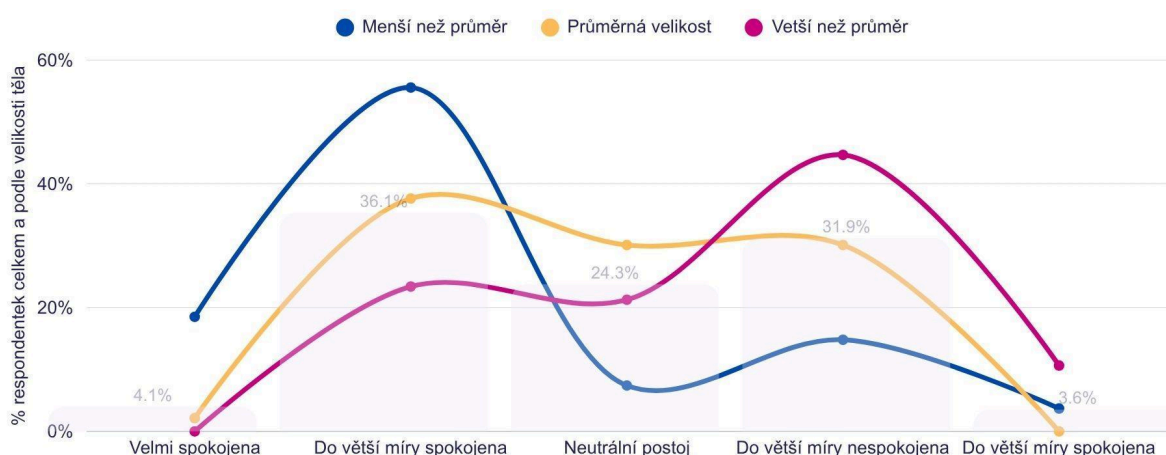
5.2. Dopady na duševní zdraví a účast na společenském životě

Výzkumy ukazují, že obraz těla a nespokojenost s vlastním tělem jsou formovány sociálním prostředím a prožívanými zkušenostmi. Tyto faktory jsou významné a konzistentně dokumentované jako související s psychickou zátěží a nižší úrovní well-beingu zejména u mladých žen. Tato problematika byla jednou z klíčových motivací pro vznik tohoto projektu. V souladu s tím se v této zprávě snažíme lépe porozumět psychickému stavu zapojených mladých žen prostřednictvím dvou otázek: jedné zaměřené na spokojenost s vlastním vzhledem a druhé zkoumající bariéry, které tato zkušenost vytváří v účasti na každodenních životních situacích.

¹⁸ Miltina, I. (2025). Fat Labor: Conceptualizing the Efforts of Coping with Fat Oppression.

Spokojenost s celkovým vzhledem

Obrázek č. 4 ukazuje jasné rozdíly ve spokojenosti s celkovým vzhledem napříč kategoriemi tělesné velikosti. Respondentky, které se identifikovaly jako osoby s menší než průměrnou velikostí těla, nejčastěji (55,56 %, n = 15) uváděly, že jsou převážně spokojené, zatímco respondentky v kategorii průměrné velikosti byly rozděleny rovnoměrněji mezi spokojenost a neutrální hodnocení.



Obrázek 4: Spokojenost s celkovým vzhledem v průběhu minulých 12 měsíců

Naopak respondentky, které se identifikovaly jako osoby s nadprůměrnou velikostí těla, výrazně častěji uváděly, že jsou se svým vzhledem spíše nespokojené (44,68 %, n = 21) nebo velmi nespokojené (10,64 %, n = 5), přičemž nespokojenost zde zřetelně převažuje nad spokojeností. Celkově tento vzorec poukazuje **na silnou souvislost mezi větší tělesnou velikostí a nižší spokojeností se vzhledem.**

Ačkoli tento vzorek nelze považovat za statisticky reprezentativní, poskytuje smysluplný vhled, který je důležitý pro formulaci závěrů a zasazení dalších otázek do kontextu. Zároveň podněcuje k zamyšlení nad tím, jak **oslabit tuto souvislost mezi vnímáním vlastního těla a duševním zdravím a jak lépe podpořit mladé ženy s většími těly.**

Dopady na duševní, fyzické zdraví a účast z pohledu mladých žen

Pro další posouzení možných dopadů obav souvisejících s tělem a vzhledem, které mladé ženy v tomto výzkumu přisuzují své každodenní zkušenosti, jsme je požádali, aby zhodnotily vliv ve třech oblastech – duševní zdraví (sebevědomí, nálada, úzkost, stravovací návyky), fyzické zdraví (pohyb, stravování, péče o tělo) a účast ve společnosti (pocit začlenění ve škole, v práci, v komunitě a při sociálních aktivitách).



Obrázek 5: Dopady na duševní, fyzické zdraví a účast z pohledu mladých žen

Data ukazují zřetelný gradient v tom, jak tlaky spojené s tělesným vzhledem ovlivňují různé oblasti života mladých žen. Nejvíce zasaženou oblastí je duševní zdraví: téměř polovina respondentek (44,9 %) uvádí, že na jejich duševní zdraví působily tyto tlaky „poměrně hodně“ nebo „velmi silně“. To potvrzuje zjištění dalších výzkumů – komentáře a tlaky související se vzhledem, váhou a velikostí těla vytvářejí přímý psychický a emoční stres.

Pravděpodobně i v návaznosti na některé aspekty duševního zdraví bylo jako ovlivněné uváděno také fyzické zdraví (pohyb, stravování, péče o tělo) – 66,90 % respondentek zaznamenalo dopad v různé míře, přičemž většina (50,9 % z celku) spadá do střední kategorie („trochu“ nebo „do určité míry“). Ačkoli je dopad méně závažný než u duševního zdraví, podíl mladých žen, které jej uvádějí, je velmi vysoký.

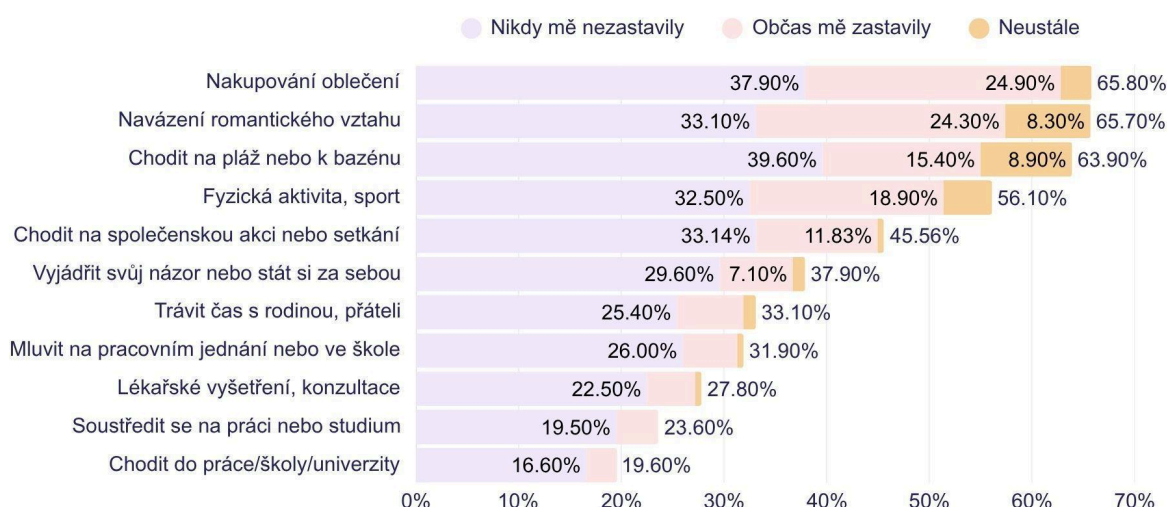
Naopak účast ve škole, práci a sociálních aktivitách je celkově uváděna jako nejméně ovlivněná – u 54,4 % vůbec ne. To však znamená, že téměř polovina respondentek pocítuje dopad na participaci v různé míře od „trochu“ po „velmi silně“. Přestože je tento dopad výrazně nižší než u ostatních oblastí, střední až vysoká míra vlivu naznačuje, že tlaky spojené s tělesným vzhledem mohou pro některé mladé ženy stále představovat bariéru k sociálnímu začlenění a participaci. Další kritická reflexe tohoto relativně nízkého sebehodnoceného omezení je rozpracována v následující části.

Jak vzhled těla a jeho charakteristiky ovlivňují účast ve společnosti

Účast ve společnosti je jedním z klíčových pojmů v oblasti práce s mládeží a zároveň ukazatelem inkluzivního a otevřeného prostředí, které je zásadní pro zdravý rozvoj a naplněný život mladých lidí. Zatímco občanská společnost může do určité míry ovlivnit vnější podmínky tak, aby byly vůči mladým ženám vstřícné, vnitřní motivace k participaci je složitější a vyžaduje splnění řady předpokladů. Na základě již existujících poznatků o významné roli vnímání vlastního těla jsme považovali za důležité zjistit, zda obavy týkající se těla či vzhledu mladým

ženám brání v participaci. Pro podrobnější určení situací, ve kterých k tomu dochází nejčastěji, jsme využili upravenou verzi dotazníku *Body Image Life Disengagement Questionnaire (BILD)*¹⁹. Zjištění ukazují, že tyto obavy ovlivňují účast v každodenním životě způsoby, které jsou specifické pro jednotlivé kontexty.

Zjistili jsme, že **nejvyšší míra vyhýbání se účasti byla zaznamenána u aktivit, kde je tělo výrazně viditelné, porovnáváno nebo sociálně hodnoceno**. Nakupování oblečení a prostředí pláží či bazénů se v tomto ohledu ukazují jako nejvíce zasažené oblasti. V obou případech přibližně dvě třetiny respondentek (konkrétně 65,80 % a 63,90 %) uvedly, že jim obavy spojené s tělesným vzhledem alespoň do určité míry zabránily se těchto aktivit účastnit, přičemž relativně vysoké procento uvádí i výrazné omezení účasti. Podobný vzorec se objevil i u zapojení do fyzické aktivity nebo sportu, s mírně nižším celkovým podílem 56,1 %.



Obrázek 6: Obavy týkající se těla nebo vzhledu bránící respondentkám v účasti na aktivitách (% ze všech respondentek)

Výraznější vnitřní bariéra byla zaznamenána v oblasti navazování romantických vztahů. Přibližně třetina respondentek (32,6 %, n = 54) uvedla střední až vysokou míru omezení, zatímco podobný podíl (33,1 %, n = 41) uvedl, že jim obavy z vlastního těla a vzhledu „trochu“ bránily ve vstupování do romantických vztahů. To ukazuje, že **obavy spojené s tělesným vzhledem neovlivňují pouze veřejnou participaci, ale vedou i k promarněným příležitostem v intimní a vztahové oblasti života**. Tento závěr dále podporuje i poměrně vysoký podíl žen, které uvádějí, že kvůli těmto obavám váhaly s účastí na večírcích a společenských akcích (45,56 %, n = 64 v různých úrovních) nebo s trávením času s přáteli a rodinou (33,1 %, n = 56).

¹⁹Atkinson, M. J., & Diedrichs, P. C. (2021). Assessing the impact of body image concerns on functioning across life domains: Development and validation of the Body Image Life Disengagement Questionnaire (BILD-Q) among British adolescents. *Body Image*, 37, 63–73.

Aktivita spojená s institucionálními rolemi nebo povinnostmi vykazuje nižší míru vyhýbání se účasti: nejvyšší podíl respondentek uvedl, že obavy z vlastního vzhledu neměly žádný vliv na jejich účast v souvislosti s docházkou do práce/školy/univerzity (80,50 %, n = 136), soustředěním na práci nebo studium (76,30 %, n = 129) a návštěvou lékaře (72,20 %, n = 122). Přesto i v těchto kontextech přibližně jedna pětina až jedna třetina respondentek uvádí určitou míru ovlivnění, což naznačuje, že obavy spojené s tělesným vzhledem jsou přítomné i v situacích, kde je účast vnímána jako nevyhnutelná nebo silně očekávaná.

Napříč všemi aktivitami byla nejčastější odpovědí varianta „trochu mě to omezilo“, což naznačuje, že **obavy z vlastního těla často fungují v „pozadí“ jako neustálý tlak**. Ačkoli mohou být tyto dopady v izolaci vnímány jako mírné, jejich nahromadění napříč více oblastmi života může významně ovlivňovat pohodu, sociální inkluzi, sebevědomí a účast. Tato zjištění ukazují, že **tlaky spojené s tělesným vzhledem vyžadují hlubší zkoumání jejich dopadů na zmeškanou účast v různých oblastech života**.

6. Jakou podporu mladé ženy potřebují

Na základě výsledků čtyř otevřených otázek tato část zprávy reflektuje potřeby a aspirace, které nám pomáhají identifikovat konkrétní mezery v potřebné individuální, komunitní i strukturální podpoře. Vychází z toho, co mladé ženy samy uvedly, a proto poskytuje věrohodné a smysluplné směřování pro budoucí opatření a navrhovaná řešení.

Důležitost sebevědomí pro zvládání negativních komentářů o těle

Jedním z prvních kroků k sebeobhajobě je mít dostatek sebevědomí postavit se těm, kteří ubližují. Jak ukazují následující kapitoly, tento proces zahrnuje celkovou míru sebevědomí, znalosti umožňující reagovat na dané komentáře a komunikační dovednosti, které umožňují udržet věcnou argumentaci i v emočně náročných situacích. Pro uvedení tohoto tématu jsme se mladých žen nejprve zeptali, jak sebevědomě se cítí při zvládání situací, kdy někdo pronáší negativní komentáře o jejich těle.



Obrázek 7: Důležitost sebevědomí pro zvládání negativních komentářů o těle (% ze všech respondentek)

Na pětibodové Likertově škále respondenti uváděli celkově střední míru sebevědomí ($M = 3,09$). Největší podíl zvolil střední hodnotu, což naznačuje spíše částečnou jistotu než jednoznačnou schopnost zvládat situace spojené s body shamingem. Nejvíce vypovídající jsou však hodnoty na obou koncích škály. Téměř třetina respondentek (30,8 %) uvádí nízkou míru sebevědomí (hodnoty 1–2), zatímco 36,7 % uvádí vysokou nebo velmi vysokou míru sebevědomí (hodnoty 4–5). **Toto rozdělení ukazuje, že sebevědomí při reagování na body shaming je nerovnoměrné a nelze jej předpokládat.** V každé skupině podle velikosti těla se odpovědi pohybují v celém rozsahu škály od 1 do 5.

Zásadní závěr však vyplývá ze srovnání průměrné míry sebevědomí mezi jednotlivými skupinami. Respondentky s nadprůměrnou velikostí těla uváděly o půl bodu nižší míru sebevědomí ($M = 2,64$) než respondentky s průměrnou velikostí těla ($M = 3,16$) a o více než jeden bod nižší než respondentky s podprůměrnou velikostí těla ($M = 3,67$). To znamená, že první skupina se pohybuje spíše v pásmu „nízkého sebevědomí“, zatímco druhá se přiklání k „vyššímu sebevědomí“. **Pro nás jako pracovníky s mládeží to zdůrazňuje potřebu hledat řešení, která cíleně posilují sebevědomí zejména u osob s většími těly.**

6.1. Podpora při zvládání tlaků souvisejících s vnímáním vlastního těla

V rámci snahy o hlubší porozumění potřebám a přáním jsme se mladých žen zeptali, co by jim *nejvíce pomohlo cítit se silnější a více podporované při zvládání tlaků souvisejících s vnímáním vlastního těla nebo komentářů týkajících se váhy*. Odpovědi poskytují detailnější kontext k závěrům uvedeným v předchozím odstavci.

Na tuto otázku odpovědělo $n = 152$ respondentek a požadovanou podporu lze jednoznačně rozdělit do tří hlavních skupin. První skupina se týká rozvoje dovedností a znalostí pro zvládání společenských předsudků a jejich projevů. Druhá skupina odpovědí se zaměřuje na různé aspekty sociální podpory a posilování pocitu sounáležitosti. Třetí skupina pak obecně požaduje změnu společenských přesvědčení a předsudků, zejména prostřednictvím vzdělávání a zvyšování povědomí.

Dovednosti a znalosti pro posílení (empowerment)

Tato skupina obsahovala největší počet odpovědí (celkem $n = 54$) a výrazně se opírala o dvě klíčové potřeby mladých žen. Drtivá většina z nich zmiňovala aspekty spojené se snižováním internalizovaných předsudků – **potřebu posílit sebevědomí, zvýšit sebepoznání a naučit se přijímat sama sebe a uvědomit si, že vzhled nevypovídá o naší hodnotě**. Mnohé komentáře od respondentek, které uváděly, že samy s vnějšími předsudky problém nemají, zdůrazňovaly, že právě jejich sebevědomí je klíčovým faktorem, díky kterému je negativní komentáře o těle neovlivňují.

„Lepší sebevědomí a vyřešený vztah ke svému tělu.“

Zatímco předchozí část popisovala změny, které respondentky očekávají samy u sebe, následující část odpovědí ($n = 21$) zahrnovala konkrétnější **potřebu strategií zvládání těchto internalizovaných přesvědčení**. Více než polovina z nich požadovala co nejširší spektrum přístupů – od mindfulness a sebepřijetí, přes workshopy sebezakoušení a soucitu k sobě, až po zapojení fyzické aktivity, uměleckých činností, psychoterapie a dalších technik zaměřených na

duševní zdraví a odolnost. Tři respondentky zmínily méně adaptivní strategie, které se pohybovaly kolem vyhýbání se a odpojení od vlastního těla nebo jiných forem podléhání převládajícím předsudkům.

Klíčovým zjištěním je, že část mladých žen si je vědoma svých vnitřních obtíží a výzev v oblasti duševního zdraví, ale zároveň nemá dostatek znalostí o tom, „jak“ je řešit. To ukazuje prostor, kde by v rámci rozvojové a vzdělávací práce mohlo být přínosné zapojení odborníků na duševní zdraví a/nebo aktivistů, kteří se zabývají **hojením následků systémové nespravedlnosti a posilováním odolnosti vůči škodlivým společenským narativům**.

Některé respondentky již samy našly možné cesty k takovému „hojení“ či zvládnání. Bylo pozoruhodné, že větší skupina (n = 11) vyjádřila **přání získat dovednosti a strategie, které by jim umožnily postavit se za sebe, nastavovat hranice a „rozvíjet schopnost reagovat klidně a asertivně“**. Některé z nich konkrétně požadovaly připravené formulace odpovědí, strategie a „možná i nějaké vtipné comebacky“, které by si mohly zapamatovat pro situace, kdy dochází k zahanbování jejich těla. Tyto přístupy jsou v literatuře popisovány jako běžné strategie marginalizovaných komunit a mají vysoký potenciál jak pro posílení (empowerment), tak pro vytváření situací, které v každodenním životě zvyšují povědomí o problému.

„Příklady žen (osobně známých nebo veřejně známých osobností), které žijí šťastný, naplněný a úspěšný život navzdory tomu, že mají ‚ne-standardní‘ velikost nebo tvar těla.“

V návaznosti na celkové téma posílení (empowerment) této části respondentky (n = 10) vyjádřily přání **širší reprezentace a rozmanitosti těl** ve veřejném prostoru a médiích. Tento požadavek lze interpretovat jednak jako potenciální strategii pro posilování sebevědomí, které bylo v předchozích odpovědích opakovaně zmiňováno, jednak jako možný nástroj pro vzdělávání zvyšování povědomí v širší společnosti (blíže rozpracováno v následující části).

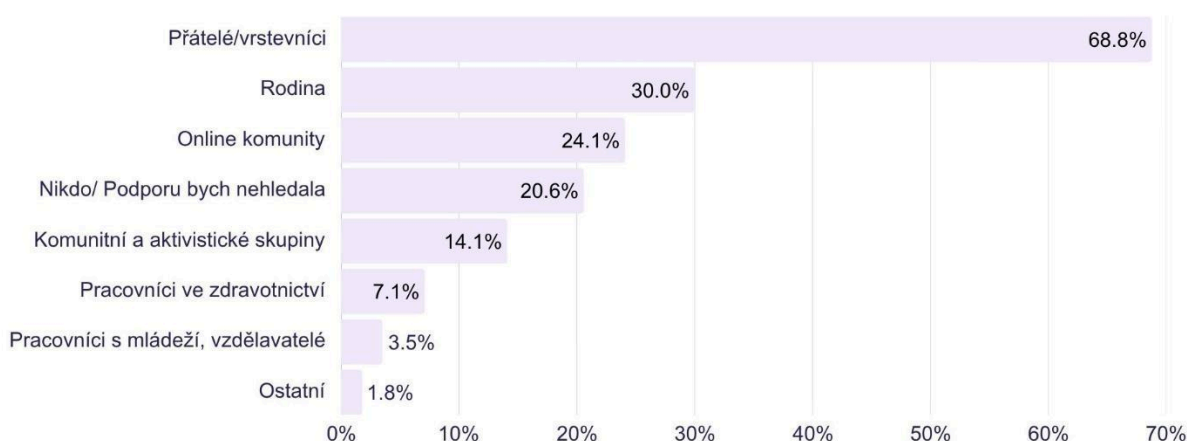
Důležitost podpory ostatních pro vytvoření pocitu sounáležitosti

Vedle individuální podpory se významná část identifikovaných potřeb týkala posilování pocitu sounáležitosti a zajištění potřebné podpory od druhých. Tento motiv se objevil ve dvou skupinách odpovědí. Jednou z nejčastěji zmiňovaných potřeb byla **bezprostřední sociální opora ze strany „druhých“** – rodiny, podporujícího partnera, přátel či dalších žen. Důležité je, že několik respondentek také vyjádřilo přání být součástí komunity nebo podpůrné skupiny, stejně jako zažít situace, kdy se ostatní zastanou v momentě body shamingu nebo komentářů týkajících se váhy.

„Kdyby lidé kolem mě takové komentáře neignorovali a podpořili mě.“

Z těchto odpovědí vyplývá, že se **mladé ženy potřebují cítit ve svých obtížích méně osamělé a mít jistotu, že jejich zkušenosti a prožívání jsou legitimní**. Tento motiv se dále výrazně objevil ve skupině odpovědí ($n = 7$), kde respondentky zmiňovaly přání získat vhléd nebo být součástí komunity s „někým, kdo má stejnou zkušenost“. V mnoha případech se to projevovalo jako potřeba sdílení „příběhů“ a „zkušeností“ lidí v podobné situaci a také jako přání vidět „příklady dalších žen, které ke svému tělu přistupují neutrálně nebo pozitivně, a rady, jak zvládat dopad nevyžádaných komentářů“.

Další vhléd do této oblasti poskytuje také otázka, kterou jsme položili dříve v dotazníku. Na otázku, kam by se mladé ženy s největší pravděpodobností obrátily pro podporu, pokud by zažily body shaming nebo nespravedlivé zacházení, respondentky jasně poukázaly na své preferované zdroje sociální opory.



Obrázek 8: Zdroje podpory, na které by se respondentky obrátily v případě body shamingu nebo nespravedlivého zacházení

Vzorce vyhledávání podpory jsou silně orientované na vrstevníky. Více než dvě třetiny respondentek uvedly přátele či vrstevníky jako hlavní zdroj podpory, což není překvapivé. Rodina a online komunity hrály spíše vedlejší roli. Ačkoli nelze tvrdit přímou souvislost, může to souviset se zkušenostmi s původci body shamingu a posuzování, kdy 71,60 % respondentek zažilo takové situace v rodině/doma a 34,32 % online (viz obrázek č. 3). Z toho lze usuzovat, že by bylo důležité posilovat důvěru mladých žen vůči rodině, aby se mohly obracet na své nejbližší – například **prostřednictvím vzdělávání rodin o tom, proč jsou komentáře o těle a váhové předsudky škodlivé**.

Druhý významný závěr se týká toho, kam se mladé ženy naopak neobracejí. Skutečnost, že každá pátá respondentka **by nevyhledala žádnou podporu**, poukazuje na vzorec, který představuje významné riziko pro duševní zdraví i účast na společenském životě. Jak potvrzují

I další části šetření, obavy spojené s tělem jsou rozšířené, ale pokud nejsou sdíleny nebo řešeny s okolím, zvyšuje se psychická zátěž, která ovlivňuje každodenní život.

Tento trend dále podtrhují nízké počty respondentek, které by se obrátily na odbornou pomoc – přestože právě tyto zdroje by mohly být nejlépe vybavené k řešení daných problémů (komunitní či aktivistické skupiny – 14,1 %, pracovníci ve zdravotnictví – 7,1 % a pracovníci s mládeží / vzdělavatelé pouze 3,5 %).

Celkově tyto odpovědi ukazují na několik klíčových závěrů pro naši práci zaměřenou na zmírňování body shamingu a váhových předsudků. To, co mladé ženy potřebují nejvíce, je pocit sounáležitosti – **ten můžeme posilovat tím, že budeme rozvíjet schopnost nejbližších (rodiny a přátel) vyvarovat se body shamingu a zároveň je učit, jak mladé ženy v jejich vztahu k vlastnímu tělu podporovat.** Zároveň je zřejmé, že mladé ženy potřebují více informací o tom, jak jim mohou pomoci **organizace, které se těmito tématy zabývají, nebo komunitní skupiny.** A v neposlední řadě se zde otevírá širší otázka: **co je třeba změnit, aby se pracovníci s mládeží stali výraznějším a přirozenějším zdrojem podpory?**

Širší společenská změna

Velká část respondentek formulovala potřebnou podporu nikoli v rovině individuální odolnosti, ale jako absenci posuzování na základě těla. Mnohé vyjadřovaly přání žít v prostředí, kde by se komentáře o těle jednoduše nevyskytovaly nebo kde by normou byla tolerance a nezasahování. Výroky jako „vůbec takové komentáře nedostávat“ nebo „neposuzující přístup okolí“ poukazují na **potřebu spíše strukturálních než individuálních řešení.**

S tím úzce souvisí i výzva ke změně dominantních společenských přesvědčení o těle a váze. Respondentky zdůrazňovaly potřebu většího porozumění tomu, že **těla jsou utvářena komplexními a vzájemně se prolínajícími faktory, které často přesahují individuální kontrolu** – včetně zdravotního stavu, traumatu, socioekonomických podmínek či životní fáze. V tomto kontextu byly narativy o lenosti nebo osobním selhání jednoznačně odmítány.

Mnoho respondentek také označilo vzdělávání a zvyšování povědomí za hlavní cesty, jak takové změny dosáhnout – včetně veřejného vzdělávání, diskusí ve školách, mediální gramotnosti a kampaní, které zpochybňují propagované ideály krásy a normalizují tělesnou rozmanitost. Některé zároveň upozornily, že body shaming se netýká pouze lidí s většími těly, ale i velmi štíhlých osob, jejichž zkušenosti jsou často společensky bagatelizovány.

Protože tato témata přímo neodpovídají na otázku potřebné podpory, jsou podrobněji rozpracována v kapitole 6.4 věnované žádoucím společenským změnám. V rámci této části však slouží jako potvrzení významu naší práce a podtrhují potřebu této zprávy jako nástroje pro budování širšího povědomí.

Další aspekty

Zatímco mnoho žen popisovalo své potřeby podpory, významná část z nich ($n = 17$, 11,1 %) uvedla odpovědi typu „nevím“ nebo „nemám představu“. To naznačuje, že buď nemají dostatek informací či povědomí o tématu přijetí vlastního těla, nebo neměly dostatek času a prostoru promyslet, jak se toto téma vztahuje k jejich vlastní zkušenosti a co by jim v dané situaci mohlo pomoci. V kontextu naší práce to interpretujeme jako další potvrzení toho, že zvyšování povědomí a vzdělávání má smysl, zejména pro posílení gramotnosti mladých žen v tématech tělesné autonomie a vnímání rozmanitosti těl bez předsudků.

Několik respondentek zmínilo potřebu strukturálních změn („vyšší zdanění slazených nápojů“) a lékařských intervencí („hubnutí podle konkrétního plánu“), které však nebudou dále v této zprávě rozpracovány vzhledem k jejich nízkému výskytu a také proto, že nespadají do oblasti, ve které se pohybujeme.

Shrnutí:

Odpovědi respondentek jasně poukazují na tři roviny: vnitřní aspekty, které je možné rozvíjet (internalizovaná přesvědčení a chování), mezilidskou podporu (komunity a blízké vztahy) a potřebu odstraňování systémových nerovností (ukončení předsudečných způsobů myšlení a fungování). Více o tom, jak těchto změn dosáhnout, je rozpracováno v závěrečných kapitolách této zprávy.

6.2. Překážky na cestě k podpoře

Dotazem „*Co vám ztěžuje vyhledání podpory v situacích, kdy zažíváte negativní zacházení související s vaším tělem?*“ jsme byli schopni identifikovat některé existující bariéry. Konkrétně jsme získali informace, které pomáhají odpovědět na otázku, jak zajistit, aby podpůrná opatření a materiály, které vytváříme, nepřehlížely skutečné potřeby mladých žen, jimž chceme pomoci.

Získali jsme však výrazně odlišný obraz, než jsme původně očekávali. Místo toho, abychom porozuměli rozmanitým strukturálním bariérám, které je třeba v naší práci zohlednit, jsme byli konfrontováni s velkým množstvím **internalizovaných bariér**. Ačkoli se mnohé z nich projevují na individuální úrovni, **vznikají a jsou posilovány sociálními interakcemi, kulturními normami a opakovanými zkušenostmi s kritikou a vylučováním z procesů**. Proto by neměly být chápány jako osobní nedostatky nebo neschopnost se s nimi vyrovnat, ale jako internalizované důsledky a projevy váhového stigma a tělesně založeného útlaku, které fungují v širších sociálních a strukturálních souvislostech.

I když jsou závěry jiné, než jsme předpokládali, **poskytují velmi cenný vhled do potenciálních citlivých oblastí, které je třeba zohlednit a případně adresovat v naší rozvojové práci** a aktivitách s mladými ženami. Možná nejsme schopni přímo pojmenovat

strukturální bariéry, ale ty lze chápat jako oblasti potřebných změn, které by měly přispět ke snižování jednotlivých identifikovaných překážek.

„Stud, myšlenky, že je asi pravda, co říkají.“

Bylo velmi poučné vidět míru studu a sebeobviňování, které respondentky pociťují při vyhledávání podpory v souvislosti s komentáři a dalšími formami špatného zacházení s jejich tělem. Například v této skupině (n = 30) mnohé uvádějí, že *„jediný člověk, který mě kritizuje, jsem já sama“*, zmiňují opakované pocity studu při mluvení o těchto zkušenostech nebo obavy z odmítnutí, stejně jako nízké sebevědomí a pochybnosti o sobě, které jim ztěžují důvěru ve vlastní prožívání i vyhledání pomoci. Tento trend se dále potvrzuje i v dalších částech dotazníku – 43,20 % respondentek uvedlo, že si v situacích tohoto typu myslí, že si to „způsobují samy“, a zároveň vyjadřují přání většího sebevědomí, které by jim umožnilo s těmito situacemi lépe pracovat.

Jedním z našich závěrů je, že je třeba zpochybňovat přesvědčení, **že body shaming a diskriminace na základě váhy či velikosti těla je individuální problém**. Toho lze dosáhnout zvyšováním povědomí o existujících a velmi rozšířených předsudcích týkající se váhy a dalších systémech, které tyto postoje na jednotlivce přenášejí. Ještě dále navrhuje jako potenciální přístup ke zmírnění internalizovaného studu spojeného s neodpovídáním externím normám radikální sebepřijetí nebo sebelásku.

„Strach, že se mi budou smát a že podpora stejně nepomůže.“

Další důsledek internalizovaných předsudků se objevuje v odpovědích (n = 12) spojených se **strachem z posuzování, nepochopení nebo negativní reakce okolí**. Tyto odpovědi naznačují jasnou reakci založenou na předchozích životních zkušenostech a jejich zmírnění by vyžadovalo komplexní přístup. To, co můžeme jako aktivisté a lidé pracující s mládeží dělat, je posilovat vnější podpůrné systémy a zvyšovat povědomí, abychom postupně snižovali míru stresu v těchto situacích. Zároveň to otevírá otázky, jak omezit tři úzce související faktory, které byly v odpovědích také často zmiňovány a které přímo vypovídají o vzniku tohoto strachu.

„Nemám pocit, že to má smysl říkat.“

Poměrně často (n = 13) se objevoval také **ztracený pocit důvěry v podpůrné systémy**. V kombinaci se strachem a internalizací popsány výše tyto odpovědi odrážejí určitou beznaděj při hledání podpory v těchto situacích. Respondentky buď očekávají, že se nic nezmění, že jejich potřeby nebudou vyslyšeny na základě předchozích zkušeností, nebo že „podpůrné systémy jsou stejně zaujaté vzhledem“. Některé také uvádějí přesvědčení, že jakákoli podpora je zbytečná, protože ostatní nemohou porozumět jejich prožívání. Tento pocit bezmoci dále navazuje na následující skupinu odpovědí.

„Řeším to sama; ignoruji komentáře.“

Vzhledem ke ztrátě víry ve vnější podporu není překvapivé, že se část mladých žen obrací k sobě samým a individuálnímu zvládání jako ke své strategii, která jim má pomoci vyrovnat se se situací. Ačkoli počet těchto odpovědí nebyl vysoký ($n = 7$), ukazuje, jak internalizace a nedostatečné uznání této problematiky jako otázky sociální spravedlnosti mohou prohlubovat izolaci jednotlivců a udržovat je v osamělém zvládání prožívané nespravedlnosti. Je důležité to zmínit, protože přístup body liberation nabízí významnou úlevu tím, že zdůrazňuje, že nejde o individuální selhání, ale o společenský problém, a zároveň ukazuje komunitu jako prostor pro učení se přijetí v praxi.

„Mám pocit, že to přeháním a že má situace ve skutečnosti není tak vážná.“

Literatura v oblasti veřejného zdraví a medicíny dokumentuje, že stigma je často rámováno jako legitimní „nástroj“ k motivaci k hubnutí, čímž se zahanbování a diskriminace jeví jako normální a dokonce odpovědné – vše ve jménu „péče“ o osobu, která je těmto projevům vystavena.²⁰ Tato normalizace a zlehčování újmy je jedním z nejčastějších zkreslení, které se velmi často objevuje i jako bariéra v odpovědích. Skupina žen ($n = 16$) popisuje, že negativní zacházení je vnímáno jako nevýznamné, společensky přijatelné nebo „normální“, což vede k již popsanému sebeobviňování, studu a pocitům nedostatečné hodnoty. Respondentky například uvádějí, že v situacích újmy mají pocit, že přehánějí, že ostatní mají závažnější problémy, nebo že takové komentáře jsou jednoduše běžnou součástí každodenního života, se kterou je třeba se naučit žít.

Možná řešení této internalizace opět spočívají ve výše popsaném přístupu – tedy v posunu od **individualizovaného obviňování k většímu povědomí o otázkách sociální spravedlnosti v oblasti tělesné rozmanitosti**. Zároveň je klíčové posilovat porozumění tomu, že tyto zkušenosti nejsou „zasloužené“ ani „nutné k tolerování“, spolu s celkovým posilováním (empowermentem), které respondentky samy opakovaně vyjadřují. Důležité je znovu zdůraznit, že všechny výše uvedené jevy jsou důsledkem váhových předsudků a diskriminace na základě velikosti těla ve společnosti, které lidé internalizují. To znamená, že přijímají názory a přesvědčení vnějšího prostředí jako legitimní a pravdivé a své chování i sebe prezentaci neustále přizpůsobují těmto očekáváním v závislosti na situaci.

Mnohé z těchto odpovědí naznačují posttraumatické adaptace a vnitřní distancování se od těchto situací, narativů i potenciálních rizik v očekávání další újmy. Celkovým závěrem je, že každý, kdo se těmito tématy hlouběji zabývá, by uvítal **znalost nebo informace týkající se práce s lidmi, kteří se potýkají s traumatem**.

²⁰ Hunger JM, Major B, Blodorn A, Miller CT. Weighed down by stigma: How weight-based social identity threat contributes to weight gain and poor health. Soc Personal Psychol Compass. 2015 Jun;9(6):255–268.

„Nevím, kde najít adekvátní podporu.“

Poslední významnější skupina odpovědí (n = 13) se **týkala nedostatku informací** – ať už o tom, jak odpovědět na otázku, jak definovat potřebný typ podpory nebo kde a jak potřebnou podporu hledat. V kontextu této zprávy to znamená jasnou potřebu poskytovat tyto informace a posilovat dovednosti v definování a vyhledávání vhodných forem podpory v rámci existujících, velmi omezených zdrojů – krizových linek, terapeutických služeb, organizací pracujících s mládeží, organizací na ochranu lidských práv a dalších.

Dále několik odpovědí popisovalo vnější faktory jako překážky při vyhledávání podpory, například společenské předsudky, odsuzování ze strany rodiny, obavy z nerovných mocenských vztahů a odvety či kulturní normalizaci takového ubližování. Tyto odpovědi však tvořily výraznou menšinu a většina odpovědí se stále přikláněla k internalizovaným bariérám. S ohledem na jejich nízký výskyt jim proto nebude věnována širší pozornost.

6.3. Identifikace potřeb pro trénink

S cílem rozlišit různé vzdělávací přístupy jsme se zeptali, jaké *znalosti a dovednosti by respondentky považovaly za užitečné pro lepší sebeobhajobu nebo pro zvládání nespravedlivého zacházení v každodenním životě*, pokud by měly možnost účastnit se školení či workshopu. Při identifikaci vzorců v jejich odpovědích jsme zaznamenali silný sklon k různým mechanismům, které by jim pomohly vyrovnat se se situací, a strategiím pro situace, kdy jsou tělo nebo vzhled kritizovány či kontrolovány.

Nezbytná znalost

Účastnice vyjádřily silnou poptávku po znalostech a povědomí, které by jim pomohly rozpoznat, pojmenovat a reagovat na nespravedlivé zacházení související s velikostí těla a vzhledem. Tuto skupinu označujeme jako **„znalosti pro okamžitou reakci a následnou péči“**. Východiskem je zvýšení povědomí o základních problémech, jako jsou váhové předsudky a body shaming, a jejich příčinách (zmíněno n = 2), které by posílilo schopnost se vůči nim vymezit. Na to navazuje znalost umožňující rozpoznat mikroagrese a další formy zneužívání (n = 4). Dále se objevuje potřeba porozumět vlastním reakcím v těchto situacích (n = 3). V souvislosti s posilováním sebevědomí by také respondentky uvítaly větší znalosti o tělesné rozmanitosti (n = 5).

Následně se objevuje rovina posilování schopností nutných pro realné životní situace, ve kterých se mladé ženy mohou ocitnout. Mladé ženy by chtěly znát konkrétní formulace a scénáře pro nastavování hranic nebo sebeobranu (n = 12), aby byly schopné lépe se postavit komentářům o těle nebo jiným formám újmy či se s nimi vyrovnat. Pro posílení této jistoty by dále uvítaly informace o tom, kde hledat podporu a jak efektivně postupovat při oznamování nežádoucích situací v institucionálním prostředí (n = 3).



Obrázek 9: Nezbytné znalosti pro lepší zvládnání diskriminace na základě velikosti těla

Zatímco mnohé respondentky ($n = 11$) vyjadřovaly přání získat znalosti o fyzických a psychických aspektech, které ovlivňují podobu jejich těla, a o tom, „která těla nejsou zdravá“, tyto odpovědi mají tendenci směřovat k tzv. healthism bias (zdravotnickému moralizování) a přesahují rámec naší odbornosti, proto je dále nerozpracováváme ani nezařazujeme do vzdělávacích materiálů. Několik respondentek ($n = 4$) také zmínilo potřebu znalostí o tom, jak zvyšovat povědomí u ostatních, jak se vzájemně podporovat a budovat komunitu, stejně jako „jak se zastat blízkých, kteří zažívají negativní přístup“.

Jaké dovednosti trénovat?

V této části se objevila menší rozmanitost typů dovedností, které by si mladé ženy přály rozvíjet, ve srovnání s oblastí znalostí. Jasně **dominují komunikační a interpersonální dovednosti**, což potvrzuje i $n = 10$ podobných odpovědí z předchozí části. Více než čtvrtina všech odpovědí ($n = 38$) uvádí potřebu naučit **se asertivně komunikovat v situacích, kdy čelí komentářům o svém těle**. Respondentky chtějí být schopné se za sebe postavit bez výrazného emočního rozrušení a celkově se při tom cítit jistěji. Tento motiv se objevuje jak ve vztahu k sobě („argumentační dovednosti a regulace emocí“), tak i ve vztahu k ostatním („jak deeskalovat situaci nebo zasáhnout, když je někdo napadán kvůli svému tělu“).

Dalších $n = 7$ odpovědí zmiňuje potřebu **rozvíjet „techniky pro posilování odolnosti vůči kritice“** – například „workshopy zaměřené na sebehodnotu a sebepoznání“ či „mindfulness a dovednosti regulace emocí“. Podobně $n = 7$ respondentek poukazuje na potřebu rozvíjet kritické myšlení a „sebehodnotu nezávislou na názorech druhých“, stejně jako „dovednosti přijmout své

tělo takové, jaké je nyní“ a aktivně oddělit vnímání vlastního těla od společenských narativů a přesvědčení.

Zajímavé je, že zatímco v této otázce mnohé respondentky uvádějí „vyjádření vlastního názoru nebo postavení se za sebe“ jako klíčovou potřebu pro posílení, v otázce týkající se účasti na společenském životě velká skupina (62,10 %, n = 105) uvedla, že obavy o vzhled jejich schopnost takto jednat neovlivňují. To naznačuje, že některé mladé ženy si nemusí plně uvědomovat dopad, který mají obavy o tělo či vzhled na jejich účast v každodenním životě.

Postoje a přesvědčení

Ačkoli jsme se na tuto oblast respondentek přímo neptali, v práci s mládeží je důležité vnímat učení jako celoživotní proces, jehož součástí je i proměna postojů, přesvědčení a kompetencí.

Zatímco část odpovědí reflektuje zájem o rozvoj individuálních charakteristik, jako je sebevědomí (tj. přesvědčení o vlastní hodnotě a odpovídající vnější projevy), většina vyjadřuje potřebu rozvíjet širší sociální dovednosti a postoje u lidí v jejich okolí. Na základě odpovědí mladých žen lze konstatovat, že ti, kdo pracují na zmírňování body shamingu a váhových předpokladů, by se měli zaměřit na podporu inkluze a tolerance v cílových skupinách – zejména prostřednictvím témat, jako je tělesná rozmanitost, radikální sebepřijetí, body neutrality a body liberation. Zároveň by měli usilovat o posilování sebevědomí, odolnosti a tělesné autonomie mladých žen kdekoli je to možné.

Související výzkumy v oblasti tréninku asertivity, sebeobhajoby a komunikačních dovedností při reagování na mikroagrese a předpoklady ukazují, že nácvik konkrétních formulací a modelových situací může zvyšovat sebevědomí i vnímanou schopnost ozvat se v diskriminačních situacích. Školní a komunitní programy zaměřené na body image u dívek často zahrnují prvky asertivity, rozvoj „vlastního hlasu“ a schopnosti ozvat se proti tlaku souvisejícímu se vzhledem, spolu s mediální gramotností a obsahem zaměřeným na přijetí vlastního těla.²¹ To je v souladu s odpověďmi mladých žen zapojených do tohoto šetření, a proto budou tyto přístupy zahrnuty do naší další práce.

6.4. Žádoucí společenská změna

Jak bylo opakovaně zdůrazněno, pro zmírnění dopadů body shamingu a váhových předpokladů je nezbytné přesunout odpovědnost z jednotlivce na společenské a kulturní systémy. Proto jsme považovali za důležité zeptat se, *jaké změny by si mladé ženy přály vidět ve škole, na pracovišti, v komunitě či ve společnosti, aby se mohly cítit svobodněji a přijatěji ve svém těle*. Zároveň jsme tyto odpovědi vnímali jako příležitost formulovat širší vizi společnosti, ve které jsou ženská těla méně podrobována hodnocení.

²¹ Hinkle Smith, S. L. (n.d.). [Body image curriculum](#). EBSCO Research Starters: Education.

Zjištěná témata nebyla překvapivá, protože přímo odrážela zkušenosti mladých žen. Zároveň byla velmi podnětná a povzbudivá – hodnoty a aspirace, které se v odpovědích objevily, mohou sloužit jako vodítko pro naši práci v rámci tohoto projektu i pro budoucí aktivity v oblasti body liberation. Pro čtenáře této zprávy a praktiky mohou představovat inspiraci pro online kampaně, vzdělávací aktivity i otevírání diskusí s mladými lidmi.

Nejčastěji zmiňovanou změnou (n = 30) byla potřeba **skončit s komentováním těl, případně přestat tělu věnovat takovou pozornost**. Na to navazuje další skupina odpovědí, která vyzývá ke **změně kultury**, konkrétně k posilování přijetí a tolerance, normalizaci rozmanitosti a širší proměně společenských norem. Mnohé respondentky zmiňovaly **vzdělávání a zvyšování povědomí**, stejně jako reprezentaci a velikostní rozmanitost, jako klíčové nástroje této změny. Důležitým závěrem z hlediska tématu genderové rovnosti v této zprávě je, že mnoho mladých žen zdůrazňovalo potřebu ženské solidarity a bezpečných prostorů – přály si, aby ženy samy nehodnotily jiné ženy a tím přispívaly k vytváření komunit bezpečného ženského soužití. Méně často se objevovaly zmínky o celkovém posilování postavení žen, genderové rovnosti, uznání odpovědnosti mužů a vlivu patriarchálních struktur. V konkrétnější rovině byl zmíněn také přístup Health At Every Size, stejně jako otázky dostupnosti a přístupnosti různých forem podpory. Některé respondentky rovněž uvedly body liberation jako vizi potřebné společenské změny.

7. Závěry

Tato zpráva nám přinesla množství informací a poznatků o různých aspektech zkušeností mladých žen v situacích body shamingu a diskriminace na základě velikosti těla. Rozhodli jsme se vyzdvihnout pouze ty, které jsou nejrelevantnější pro tvorbu vzdělávacích a podpůrných materiálů v naší práci.

1) Mladé ženy čelí tlakům spojeným s tělesným vzhledem a je nutné k nim přistupovat jako k systémovému problému. Hlavní závěr této zprávy potvrzuje, že nespokojenost s vlastním tělem, body shaming, váhové předsudky a diskriminace na základě velikosti těla představují problémy, kterým je třeba věnovat větší pozornost. V kombinaci s existujícími přístupy a odbornou literaturou nás tato zjištění vedou k tomu, abychom se tento fenomén snažili pochopit a řešili jej jako otázku systémové genderové rovnosti, nikoli jako individuální selhání. O to více, že z odpovědí mnoha mladých žen vyplývá, že tyto jevy jsou normalizované, způsobená újma je ve společnosti zlehčována nebo přehlížena a následně internalizována samotnými ženami. Proto záměrně rámuje body liberation nikoli pouze jako oblast osobního rozvoje, ale zdůrazňujeme význam vzdělávání o nespravedlnosti založené na vzhledu a do naší práce systematicky zahrnujeme i aspekty komunitní podpory.

2) Hodnocení založené na vzhledu těla je rozšířené, avšak ženy ve větších tělech nesou největší zátěž. Závěry ukazují, že většina mladých žen zapojených do průzkumu zažila hodnocení na základě vzhledu alespoň občas, bez ohledu na velikost těla. Ty, které samy sebe popisují jako větší než průměr, však uvádějí, že tyto zkušenosti jsou pro ně častější a intenzivnější. Zároveň vykazují nižší spokojenost se svým vzhledem a menší sebejistotu při reagování na negativní komentáře. To naznačuje, že některá těla jsou více vystavena negativním komentářům a body shamingu než jiná. Pro nás jako školitele a pracovníky s mládeží to znamená uznat tuto nerovnost a **být si vědomi způsobů, jak tuto nerovnost překonat.**

3) Nejsilnější dopad se projevuje na duševním zdraví, s důsledky pro každodenní život. Tlak na vzhled těla má jasnou a silnou souvislost s duševním zdravím, jako jsou úzkost, nízké sebevědomí, změny nálady a škodlivé stravovací návyky. Ovlivněno je i chování týkající se fyzického zdraví, jako je pohyb a stravování, často způsoby, které jsou více motivovány studem než snahou o zdraví. I když účastnice ne vždy popisují dramatické důsledky, zjištění naznačují přetrvávající psychickou zátěž. Tento tlak může ovlivňovat, jak o sobě mladé ženy přemýšlejí a jak se rozhodují v každodenních situacích. V naší práci to znamená **vytvářet obsah zaměřený na rozvoj dovedností emoční odolnosti, podporovat praktiky sebesoucitu a radikálního sebepřijetí jako strategie ke snižování studu a zároveň vytvářet prostředí, kde mohou mladé ženy nacházet úlevu od těchto každodenních tlaků.**

4) Účast se snižuje v případě situacích, kdy jsou těla viditelná, a také ve vztazích. Účast se snižuje ve viditelných a vztahových situacích. Pro každého, kdo pracuje v oblasti práce s mládeží, je důležité zjištění, že i když mnoho žen nevnímá body image jako přímou překážku účasti, v situacích s vysokou mírou viditelnosti, kde může docházet ke srovnávání těl, jejich zapojení výrazně klesá. Děje se to při aktivitách, jako je nakupování oblečení, návštěva pláže či bazénu, účast na sportu nebo v romantických vztazích. Tento dopad bývá často popisován jako malý či střední, ale pokud se opakuje napříč různými oblastmi života a dlouhodobě, může snižovat radost, pocit propojení i celkové sebevědomí. To představuje další důvod nejen ke **zvyšování povědomí, ale také k vytváření prostředí, kde jsou přijímána všechna těla, a tím i k posilování odolnosti při zvládání těchto situací v jiných kontextech.**

5) Mladé ženy chtějí praktické nástroje pro nastavování hranic, zvládání emocí a situací.

Mnoho účastnic vyjádřilo potřebu konkrétních a praktických dovedností. Chtějí vědět, jak rozpoznat mikroagrese, jak reagovat klidně a asertivně na komentáře týkající se těla, jak nastavovat hranice vůči rodině i vrstevníkům a jak regulovat emoce ve stresových situacích. Některé také žádaly konkrétní formulace či „scénáře“ odpovědí, které by mohly využít v reálném životě. Zároveň projevíly zájem o strategie zvládání, jako je mindfulness, soucit sami k sobě a postupy posilující odolnost. To jasně ukazuje, že vzdělávání by mělo zahrnovat učení **založené na scénářích, hraní rolí a praktická cvičení, která zvyšují jistotu při zvládání náročných situací prostřednictvím jejich bezpečného nácviku.**

6) Sociální opora a pocit sounáležitosti jsou klíčové, ale důvěra v podpůrné systémy je omezená. Mladé ženy zdůrazňovaly význam solidarity a uznání. Chtějí, aby se ostatní ozvali, když dochází k body shamingu, a vyjadřují potřebu bezpečných komunitních prostor. Zároveň se však většina respondentek spoléhá především na přátele. Jen velmi málo z nich by se obrátilo na pracovníky s mládeží, pedagogy, zdravotníky či aktivistické skupiny a významná část by nevyhledala podporu vůbec. To poukazuje na mezeru v důvěře i v povědomí o dostupných podpůrných strukturách. Naším náročným úkolem je **posilovat kapacity těchto systémů a zároveň schopnost mladých žen tyto zdroje rozpoznat a vyhledat.**

7) Internalizovaný stud a normalizace škodlivého chování jsou zásadními bariérami při vyhledávání pomoci. Rozšířený nedostatek povědomí o váhové stigmatizaci ovlivňuje, jak mladé ženy tyto situace vnímají. Mnohé respondenty popisovaly překážky, jako je stud, sebeobviňování, zlehčování vlastních zkušeností či přesvědčení, že komentáře o těle jsou „normální“ nebo ne natolik závažné, aby se řešily. Tyto postoje odrážejí internalizované stigma i širší kulturní toleranci k posuzování těl. Nevnímáme to jako samostatné téma k řešení, ale jako zásadní kontext, který je třeba mít na paměti v každém kroku. Protože mnohé reakce připomínají vzorce zvládání spojené s traumatem, jako je vyhýbání se či sociální izolace, měly by být všechny vzdělávací přístupy informované o traumatu založené na souhlasu a citlivé k emoční bezpečnosti.

8) Komentování těl se musí změnit. V neposlední řadě jsme zaznamenali silnou touhu po tom, aby hodnocení založené na vzhledu obecně ustalo. Mladé ženy nechtějí pouze zvládat tyto

situace, ale přejí si, aby kultura přestala jejich těla komentovat. Vnímáme to jako jasný projev toho, jak se objektifikace a kontrola těl promítají do života žen. Jedním z hlavních cílů našich snah o tělesnou svobodu je proto změna kultury, která některá těla označuje za „správná“ či lepší a jiná za „nutná ke změně“ nebo horší, **a usilovat o systémovou změnu ve prospěch těch, kteří jsou tímto přístupem nejvíce zasaženi.**

8. Doporučení

V projektu „Body Liberation for Gender Equality“ jsme zkoumali, jak mladé ženy v Lotyšsku, Česku a na Kypru prožívají situace související s vnímáním vlastního těla a diskriminací na základě tělesné velikosti. Zjistili jsme, že panuje **výrazný nedostatek povědomí, dovedností a nástrojů potřebných k tomu, aby lidé dokázali rozpoznat nevhodné či diskriminační jednání v těchto situacích** a uměli se za sebe postavit a nastavit své hranice v nejrůznějších prostředích.

Přestože se tento projekt snaží některé z těchto problémů řešit, jejich rozsah dalece přesahuje naše možnosti. Navíc, i když jsou nejvíce zasaženy ženy, zažitě kulturní normy a postoje k různým typům těl ovlivňují každého člena společnosti.

Abychom spojili síly, využili dostupné zdroje co nejefektivněji a zvýšili dopad našich aktivit, **vyzýváme různé aktéry ke spolupráci na zlepšení života mladých žen v celé Evropě.** Tím společně přispějeme k potřebným změnám směrem k větší genderové rovnosti. **Zde je, co můžete udělat.**

Každý z nás

- **Uvědomte si vlastní stereotypy** týkající se hmotnosti, výšky a velikosti těla. Zamyslete se nad nimi! Seznamte se s těmito pojmy: **váhová stigmatizace a diskriminace na základě tělesné velikosti** a s tím, jak se projevují v naší společnosti.
- **Neposmívejte se lidem kvůli jejich vzhledu ani tělu** a používejte jazyk, který je respektující a zahrnuje lidi všech tělesných proporcí. Seznamte se s konceptem tělesné neutrality (body neutrality).

- Pokud je to možné a cítíte se na to, **zastaňte se lidí, kteří čelí nespravedlnosti kvůli svému vzhledu**. Už samotné vědomí, že na to člověk není sám, může mít velký význam.
- **Naslouchejte zkušenostem lidí s různými typy těl** a podporujte otevřenou a respektující diskusi na toto téma. Pomůžete tak normalizovat rozhovory o tělesné rozmanitosti a zkušenostech spojených se stigmatizací

Pro ty, co tvoří politiky

- **Zařaďte hmotnost, výšku a tělesnou velikost** mezi charakteristiky v antidiskriminační legislativě. Takový krok může podpořit systémovou změnu v tom, jak společnost těmto tématům rozumí a jak k nim přistupuje.
- **Zajistěte systémovou podporu pro (mladé) lidi**, kteří zažívají body shaming nebo negativní dopady váhové stigmatizace. Vzdělávejte odborníky ve zdravotnictví, školství i veřejných službách v používání **respektujícího přístupu, váhově neutrálního a nedietního jazyka**. Poskytujte specializovaná školení také odborníkům v oblasti duševního zdraví a pracovníkům krizových linek.
- **Zajistěte přístupnost veřejných prostor** pro lidi s různými typy těl. Podporujte povědomí mezi poskytovateli veřejných služeb o potřebě dostupného sezení, dostatečného prostoru pro pohyb a dalších opatření (např. výtahů či jiných pomůcek tam, kde jsou potřeba).
- **Podporujte veřejnoprávní média a veřejné instituce** v používání tělesně neutrálního jazyka a obrazových materiálů, které zobrazují rozmanitost lidských těl. Zároveň **vytvořte mechanismy pro omezení a kontrolu šíření škodlivého, stigmatizujícího a zavádějícího obsahu** týkajícího se vzhledu a tělesného obrazu, zejména pokud je dostupný dětem a mladým lidem.

Pro pedagogy a pracovníky s mládeží

- **Prozkoumejte témata váhové stigmatizace a dopadů tělesného obrazu** na vlastní postoje i profesní praxi. Zaměřte se také na to, jak ovlivňuje život mladých lidí, zejména mladých žen.
- **Vytvářejte prostředí, ve kterém jsou rozhovory o těle vedeny s respektem, laskavostí a bez hodnocení vzhledu.**
- **Zařazujte témata tělesného obrazu, váhové stigmatizace a diskriminace na základě tělesné velikosti** do své práce společně s dalšími tématy systémové diskriminace a sociální nespravedlnosti.

- Dbejte na to, aby byly zastoupeny **perspektivy těch, kterých se tyto problémy dotýkají nejvíce**, zejména mladých žen ve větších tělech, žen s viditelnými odlišnostmi a mladých lidí z marginalizovaných skupin.

Další doporučení pro pracovníky s mládeží najdete v otevřeném dopise [s doporučeními pro evropskou práci s mládeží](#) z roku 2024 v anglickém jazyce.

Pro rodinné příslušníky a blízké přátele

- **Seznamte se s dopady problémů spojených s tělesným obrazem a váhovou stigmatizací.** Především naslouchejte svým blízkým, kteří tyto zkušenosti prožívají. Věřte jejich zkušenostem a věnujte pozornost tomu, co vám sdělují. Promluvit o body shamingu a jeho dopadech vyžaduje velkou odvahu.
- **Zamyslete se nad vlastními předsudky**, stereotypy či generačně předávanými postoji, které mohou ovlivňovat vaše chování.
- **Používejte jazyk, který respektuje všechny typy těl.** Vyhněte se nejen komentování vzhledu druhých způsobem, který upřednostňuje určitý typ těla, **ale pamatujte také na to, že i komentáře o vašem vlastním těle mohou ovlivňovat lidi kolem vás.**
- **Podporujte své blízké v zapojování do různých aktivit, které jim umožní rozvíjet nové dovednosti.** Posílíte tak jejich sebevědomí, odolnost a schopnost zastat se sami sebe v situacích, kdy čelí nespravedlivému zacházení kvůli svému tělu.
- Pokud vidíte, že se někdo z vašich blízkých trápí, **povzbudte ho k vyhledání odborné pomoci a nabídněte podporu při hledání vhodného specialisty.**

Doporučení pro mladé ženy

- I když svět není vždy nastaven spravedlivě, pamatujte, že **máte právo žít plnohodnotný život v jakémkoli těle, které máte.** Pokud vaše okolí takové přijetí nenabízí, hledejte podpůrná prostředí, osobně nebo online, která prosazují pozitivní vztah k tělu, přijímání tloušťky a celkovou inkluzi. Můžete je najít například mezi neziskovými organizacemi, iniciativami nebo v prostředí práce s mládeží.
- Přijetí vlastního těla je individuální cesta. Neexistuje univerzální návod ani časový plán, podle kterého by se každý dokázal zbavit škodlivých přesvědčení, která společnost často podporuje a která těží z naší nespokojenosti se sebou samými. **Pokud jste na začátku této cesty, může být dobrým prvním krokem vzdělávání o váhové stigmatizaci, dietní kultuře a sledování lidí s různými typy a velikostmi těl na sociálních sítích.**
- Pokud máte pocit, že problémy spojené s tělesným obrazem nebo body shamingem negativně ovlivňují váš život, **vyhledejte podporu.** Obráťte se na člena rodiny,

pracovníka s mládeží nebo odborníka na duševní zdraví, který vám pomůže zvládnout tuto zátěž.

- Seznamte se s pojmy **nenávistný projev** a **trestný čin z nenávisti**, abyste lépe rozpoznaly, kdy je body shaming „jen“ urážlivým komentářem a kdy už překračuje hranici závažnějšího jednání.
- Pokud zažíváte šikanu, nenávistné projevy nebo dokonce fyzické násilí kvůli svému tělu, jeho tvaru, velikosti nebo jiným viditelným znakům, zaznamenejte si co nejvíce informací o situaci i o pachateli. **Ve vážnějších případech může být vhodné obrátit se na příslušné instituce.** Například:
 - vyhledejte organizace na ochranu lidských práv, které poskytují právní poradenství v případech nenávistných projevů nebo trestných činů z nenávisti;
 - oznamte fyzické napadení policii; pokud to právní úprava ve vaší zemi umožňuje, může být možné oznámit i některé případy nenávistných projevů;
 - Ne vždy to vede k okamžitému výsledku, ale můžete se obrátit také na neziskové organizace, které se věnují online obtěžování a nenávistným projevům.

9. Přílohy

Dotazník

Část 1: Základní informace

O1. Která možnost nejlépe odpovídá tomu, jak se identifikuješ?

- ☐ Žena / ☐ Muž / ☐ Nebinární ☐ Nechci uvést

O2. Kolik ti je let? ☐ Méně než 18 / ☐ 18–35 / ☐ 36–50 / ☐ 51 a starší

O3. Zažila jsi někdy, že s tebou bylo zacházeno nespravedlivě, byla jsi přehlédnuta, zahanbena nebo posuzována kvůli své váze, velikosti či tvaru těla?

- ☐ Nikdy / ☐ Zřídka / ☐ Někdy / ☐ Často / ☐ Velmi často

O4. Lidská těla mají mnoho různých tvarů a velikostí. Pokud se na to cítíš, jak bys popsala velikost svého těla?

- ☐ Menší než průměr/ ☐ Průměrná velikost/ ☐ Menší než průměr / ☐ Nechci uvést

O5. Které z následujících situací jsi zažila? (Vyber všechny možnosti, které platí.)

- ☐ Zraňující komentáře typu – měla bys zhubnout
☐ Bylo s tebou zacházeno s menším respektem než s ostatními
☐ Nebyla jsi brána vážně odborníky (učiteli, lékaři, zaměstnavateli)
☐ Posmívání nebo vtipy, které se týkaly váhy, velikosti, tvaru těla
☐ Izolaci nebo vyloučení kvůli velikosti těla
☐ Ostatní

O6. Kde jsi zažila negativní poznámky nebo nespravedlivé zacházení týkající se tvého těla?

- ☐ V rodině/doma
☐ Ve zdravotnictví (doktoři, sestry, atd.)
☐ Ve škole / na univerzitě
☐ V online prostoru / na sociálních sítích
☐ Děláním to sama sobě (zesměšňování vlastního těla, skrývání těla, komentáře typu – musím zhubnout, nebo mě nikdo nebude mít rád)
☐ Na veřejnosti (v dopravních prostředcích, obchodech, na ulici)
☐ V práci
☐ Ostatní

Část 2: Zkušenosti a vnímání

O7. Jak spokojená jsi byla se svým celkovým vzhledem během uplynulých 12 měsíců?

- ☐ Do větší míry spokojena / ☐ Velmi spokojena / ☐ Neutrální postoj / ☐ Nespokojena / ☐

Do větší míry nespokojena

O8. Máš pocit, že tvoje zkušenosti s hodnocením vzhledu jsou ovlivněny i jinými aspekty tvé identity (např. etnicita, sexualita, zdravotní postižení, věk)?

☐ V žádném případě / ☐ Trochu / ☐ Do určité míry / ☐ Celkem dost / ☐ Velmi

Část 3: Vyrovnání se se situacemi & podpora

O9. Jak sebejistě se cítíš při zvládání situací, kdy někdo pronáší negativní komentáře nebo komentáře zahanbující tvé tělo?

O10. Pokud zažiješ body shaming nebo nespravedlivé zacházení, na koho nebo kam by ses pravděpodobně obrátila pro podporu? (Vyber všechny možnosti, které platí)

- ☐ Rodina
- ☐ Přátelé/vrstevníci
- ☐ Online komunity
- ☐ Komunity nebo aktivisti
- ☐ Odborníci ve zdravotnictví
- ☐ Pracovníci s mládeží / pedagogové
- ☐ Nikdy / nehledala bych podporu
- ☐ Ostatní

O11. Co by ti nejvíce pomohlo cítit se silnější a více podporovaná při zvládání tlaku na vzhled těla nebo komentářů týkajících se váhy?

O12. Co ti ztěžuje vyhledat podporu v situacích, kdy zažíváš negativní zacházení související s tvým tělem?

O13. Pokud by ses účastnila školení nebo workshopu, jaké znalosti a dovednosti by pro tebe byly užitečné k lepšímu prosazování sebe sama nebo ke zvládání nespravedlivého zacházení v každodenním životě?

O14. Jaké změny bys ráda viděla ve škole, na pracovišti, v komunitě nebo ve společnosti, aby se mladé ženy mohly cítit svobodněji a více přijímané ve svých tělech?

Část 4: Demografické údaje

O15. Země pobytu

(Výběr z možností)

O16. Bydliště:

☐ Hlavní město / ☐ Město / ☐ Menší město/vesnice / ☐ Odlehlejší místo

O17. Jaké je tvé nejvyšší dosažené vzdělání?

☐ Základní / ☐ Střední/ ☐ Vysokoškolské vzdělání (bakalářské, magisterské apod.)

Realizováno:



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



bodyliberation.eu