



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union

BODY  LIBERATION

Tělesné osvobození pro genderovou rovnost: Vzdělávací program

**Aktivity a nástroje pro pracovníky
s mládeží, pedagožky a pedagogy
a aktivistky a aktivisty k zahájení
diskusí o vnímání vlastního těla
a diskriminaci na základě velikosti
těla**

2026



Tělesné osvobození pro genderovou rovnost: Vzdělávací program

**Aktivity a nástroje pro pracovníky
s mládeží, pedagožky a pedagogy
a aktivistky a aktivisty k zahájení
diskusí o vnímání vlastního těla
a diskriminaci na základě velikosti
těla**

2026



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

1. Úvod.....	4
2. Pár praktických poznámek.....	6
3. Úvodní aktivity.....	10
1. Jméno a zájmeno.....	10
2. Bingo tělesného osvobození.....	10
3. Prohlášení o tělesném osvobození.....	11
4. Cítím se v bezpečí.....	13
4. Moduly zabývající se tématy souvisejícími s tělem, vztahem k tělu, osvobozením těla nebo významem komunity.....	15
Modul I: Co pro mě znamená tělo?.....	15
Modul II: Vztah k vlastnímu tělu.....	18
Modul III: Já a moje pravé já.....	20
Modul IV: Boj proti stigmatizaci.....	23
Modul V: Těla mají různé tvary a velikost.....	25
Modul VI: Tělesné osvobození prostřednictvím podpůrného systému...29	
5. Závěrečné aktivity.....	35
1. Závěrečný reflexní kruh.....	35
2. Reflexe na sociálních médiích.....	35
3. Vizualizační koláže.....	35
4. Dopis mému budoucímu tělu.....	35
6. Další zdroje.....	36
Materiály pro práci s mládeží.....	36
Blogs.....	36
Knihy.....	37
Filmy a seriály.....	37
Podcasty.....	38
Další zdroje: články a výzkumy.....	38
7. Přílohy.....	39

1. Úvod

„Tělesné osvobození pro genderovou rovnost: vzdělávací program“ je materiál určený pro pracovnice*ky s mládeží a pedagogické pracovnice*ky, kteří se zajímají o posílení kompetencí mladých lidí v otázkách týkajících se těla a souvisejících témat. Jeho cílem je poskytnout pracovníkům s mládeží praktické aktivity a zdroje k prozkoumání témat, jako jsou vnímání vlastního těla, genderová nerovnost, stigmatizace kvůli váze a tělesné osvobození („body liberation“).

Tento materiál vypracovaly tři organizace z Kypru, Česka a Lotyšska a během vývoje byl testován se skupinami mladých žen v každé zúčastněné zemi, aby bylo možné lépe pochopit, zda aktivity účinně posilují jejich kompetence (zejména znalosti, dovednosti a postoje).



Tento vzdělávací program představuje pouze jednu část materiálů vytvořených v rámci projektu „Tělesné osvobození pro genderovou rovnost“. Doporučujeme také prozkoumat výzkum a další podpůrné materiály vyvinuté v rámci projektu, které nabízejí cenné nové poznatky a obohacující netradiční pohledy na toto téma. Tyto materiály jsou dostupné na [této stránce](#).

Výzkum přináší zjištění z online dotazníků realizovaných na Kypru, v Česku a Lotyšsku spolu s doporučeními, která vyzývají k podpoře zaměřené na zlepšení života mladých žen v celé Evropě. Zároveň si uvědomujeme, že otevírání diskusí a reflexí na témata, jako je vnímání vlastního těla, stigmatizace spojená s tělesnou hmotností a osvobození od tlaků spojených s tělem, může být náročné a potenciálně vyvolávat nepříjemné či citlivé reakce. Proto podpůrné **materiály**, kromě výzkumu a vzdělávacích modulů, obsahují také **praktické tipy pro pracovníky s mládeží**, zejména pro ty, kteří se tématům spojeným s tělem ve své praxi teprve začínají věnovat. Přesto doporučujeme tyto tipy projít i v případě, že jste zkušeným pracovníkem s mládeží. **Tyto tipy vás mohou oslovit a pomoci vám lépe se připravit na práci se skupinami mladých lidí.**

Tento materiál se skládá z následujících částí:

- **Kontrolní seznam** s praktickými tipy týkajícími se facilitace aktivit.
- **Úvodní aktivity:** krátké aktivity, které mají za cíl stmelit skupinu a přispět k vytvoření bezpečného prostředí.
- **Moduly** zabývající se tématy souvisejícími s tělem, vztahem k tělu, tělesným osvobozením nebo významem komunity.
- **Závěrečné aktivity:** krátká cvičení, která uzavřou pracovní proces a poskytnou účastníkům prostor pro reflexi.
- **Seznam doplňkových zdrojů a materiálů.**

Vzdělávací program vychází z **principů neformálního vzdělávání** (participativního, holistického, otevřeného) se zaměřením na sblížování mladých lidí a poskytnutí příležitosti k učení, sdílení jejich názorů a zvýšení sebejistoty při řešení otázek souvisejících s jejich těly.

Každý modul obsahuje jednu nebo dvě aktivity s pokyny k jejich provedení a otázky pro společnou diskusi i závěrečnou reflexi. Některé moduly obsahují doplňkové materiály k dané aktivitě.

Modul lze realizovat buď jednotlivě, nebo i jako samostatný workshop. Doporučujeme však přizpůsobit pracovní plán skupině, se kterou budete pracovat, jejím dosavadním zkušenostem, zájmům a zejména potřebám. To znamená, že dokonce můžete kombinovat a míchat aktivity z jednotlivých modulů a vytvořit tak ideální strukturu workshopu přímo pro vaši skupinu mladých lidí.

U každé aktivity jsme uvedli **doporučenou délku trvání**; berte ji však pouze jako orientační, protože se může někdy i podstatně lišit v závislosti na velikosti skupiny, její energii a míře zapojení jednotlivců.

Některé materiály obsahují připravené podpůrné materiály, včetně obrázků nebo případových studií. Tyto podpůrné materiály naleznete **v přílohách**.

Na závěr bychom rádi zdůraznili, že nezáleží na tom, kolikrát některé z aktivit realizujete; vždy vás může překvapit, jaká témata se objeví v diskusi nebo jak skupina zareaguje na danou aktivitu. Mějte tedy na paměti, že i když se jedná o důležité otázky, jako jsou otázky týkající se těla, je důležité udržet bezpečné prostředí a v případě potřeby aktivitu citlivě ukončit dříve. I přesto, že tyto těžké otázky jsou právě ty nejdůležitější.

2. Pár praktických poznámek

Doporučujeme, abyste si při přípravě vzdělávacího programu prošli tento checklist. Může vám být užitečný při vytváření bezpečné atmosféry a zároveň vám pomoci připravit se na různé situace, které mohou během workshopu nastat. Checklist neobsahuje konkrétní pokyny, protože každá skupina a pracovní prostředí se mohou lišit. Přesto jsme připravili seznam otázek, které si můžete při přípravě workshopu položit sami nebo je prodiskutovat se svými kolegy.

1) Vytvoření bezpečného a podpůrného prostoru před otevřením témat souvisejících s tělem a genderem

Otevírání témat souvisejících s tělem může vyvolat širokou škálu reakcí a emocí. Může být užitečné realizovat tyto aktivity ve dvojicích nebo mít přítomnou podpůrnou osobu, která může pomoci v případě, že nastanou neočekávané situace. Při přípravě vás také vybízíme, abyste se na chvíli zastavili a zamysleli se nad níže uvedenými otázkami. Tato krátká reflexe vám může pomoci lépe se připravit na vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí potřebného pro aktivity, které mohou vyvolat citlivé pocity a zkušenosti.

Otázky k zamyšlení pro facilitátory a lektory při plánování programu:

- Jak plánujete vytvořit bezpečné a podpůrné prostředí před zahájením aktivit?
- Zahrnuje váš plán projednání hlavních zásad a pravidel workshopu?
- Budete školení vést sami nebo jako tým?
- Jak dobře znáte své účastníky? Jaké mají již znalosti o tématech souvisejících s tělem? Měli během přípravy možnost sdílet svá očekávání, například prostřednictvím online přihlašovacího formuláře?
- Setkávají se poprvé? Jak podpoříte skupinové sdílení a otevřenost, které by mnozí mohli považovat za „divné, ponižující nebo trapné“ před cizími lidmi?

2) Používání inkluzivního jazyka

Při facilitaci aktivit zaměřených na témata související s tělem a genderem ovlivňuje jazyk, který používáme, to, jak bezpečně a přijímaně se účastníci*ice cítí. Inkluzivní jazyk nespočívá pouze v používání genderově inkluzivních výrazů. Zahrnuje také uznání rozmanitosti těl, identit,

zkušeností, schopností, kultur, věku a životních podmínek, které jsou v každé skupině přítomné. Namísto předpokladu, že určitá těla, vzhled nebo zkušenosti jsou „normální“, mohou facilitátoři volit slova, která respektují různé životní zkušenosti a reality, aniž by je hodnotila. Například popisovat těla jako „odlišná“ namísto „lepší“ nebo „horší“ a vyhýbat se komentářům, které posilují stereotypy nebo představy o kráse, pomáhá vytvářet otevřenější a přívětivější prostředí. Stejně důležité je nedělat si o účastnících*icích domněnky na základě jejich vzhledu, tělesných proporcí, etnického původu, zdravotního postižení, zdravotního stavu nebo osobních zkušeností.

Na začátku workshopu doporučujeme věnovat pozornost používání inkluzivního jazyka jako součásti vytváření bezpečného a podpůrného prostředí. Účastníci*ice mohou pocházet z různých prostředí a mít odlišné zkušenosti, a proto je důležité používat inkluzivní jazyk.

Pokud jde o gender, můžete účastníky povzbudit, aby používali jména a zájmena, která jim vyhovují, a zároveň respektovat, že ne každý chce sdílet osobní informace. V rámci seznamovacích aktivit můžete účastníky požádat, aby sdíleli svá preferovaná zájmena, a sami jít příkladem. Pamatujte, že slova mohou mít v různých kulturách odlišný význam, proto podporujte zvědavost a otevřenost namísto očekávání, že všichni budou věcem rozumět stejně. Inkluzivní jazyk neznamena dosáhnout dokonalosti, ale komunikovat s respektem, být otevřený zpětné vazbě a ochotný se učit. Pokud dojde k chybě, stručně ji uznejme a pokračujme dál, aniž bychom odpovědnost za její řešení přenášeli na účastníky.

Jedna z aktivit v Modulu II se zaměřuje na slova a jazyk a připomíná nám, že slova mohou druhé posilovat, ale také zraňovat. Mějme to na paměti a povzbuzujme k tomu i ostatní.

3) Síla sdílení

Rozhovory o těle mohou vyvolat pocity zranitelnosti, studu, smutku nebo přivést na povrch obtížné vzpomínky. Mohou se také otevřít témata poruch příjmu potravy, zdravotního postižení, genderové dysforie, traumatu nebo diskriminace. Doporučujeme účastníkům připomenout, že:

- Sdílení je vždy dobrovolné,
- Pokud potřebují chvíli pro sebe, mohou kdykoli opustit prostor,
- Neexistuje žádný „správný“ způsob, jak se cítit ve vztahu ke svému tělu,
- Cílem je reflexe, nikoli nucený pozitivní přístup,
- Při prožívání náročných emocí si mohou vždy všimnout svého dechu a soustředit se na dýchání.

Toto připomenutí můžete sdílet při vytváření bezpečné a podpůrné atmosféry a kdykoli během workshopu je zopakovat.

4) Čeho byste prostřednictvím vzdělávacího programu chtěli dosáhnout?

Proč jste se rozhodli toto školení zorganizovat? Jaké jsou jeho cíle?

Jako facilitátorovi vám **jasné porozumění účelu, cílům a očekávaným výsledkům workshopu** výrazně pomůže při jeho přípravě. Vaše cíle budou určovat výběr metod, aktivit a otázek k reflexi a zároveň vám pomohou vytvořit pro účastníky ucelený vzdělávací proces. V neformálním vzdělávání **se od facilitátorů neočekává, že budou znát všechny odpovědi, ale že budou vytvářet smysluplné vzdělávací zkušenosti, které podporují objevování, dialog a kritickou reflexi.**

Jasně porozumění účelu a cílům workshopu vám může pomoci při výběru aktivit z této publikace a při sestavování programu.

5) Jako facilitátor máte moc. Nezneužívejte ji.

V neformálním vzdělávání **hrají facilitátoři důležitou roli při vytváření vzdělávacího prostředí.** Přestože je tento přístup založen na participaci a společném učení, facilitátoři stále zastávají pozici, která s sebou nese odpovědnost a určitý vliv. **Způsob, jakým komunikujete, reagujete na účastníky a pracujete se skupinovou dynamikou, může významně ovlivnit, nakolik se účastníci*ice cítí bezpečně, respektovaní a přijímaní.**

Uvědomění si této odpovědnosti znamená stanovit a po celou dobu workshopu dodržovat jasné profesní hranice. Tyto hranice pomáhají budovat důvěru, vyjasňovat očekávání a zajišťovat, aby se každý mohl s jistotou zapojit do vzdělávacího procesu. **Úkolem facilitátora není řídit osobní rozhodnutí účastníků ani poskytovat terapeutickou podporu,** ale provázet vzdělávacím procesem, podporovat reflexi a vytvářet prostor pro různé pohledy a zkušenosti.

Tím, že jdete příkladem v respektující komunikaci, aktivním naslouchání a nastavování vhodných hranic, přispíváte k bezpečnému, podpůrnému a inkluzivnímu vzdělávacímu prostředí, ve kterém se mladí lidé cítí dostatečně bezpečně a sebevědomě, aby se zapojili, vyjádřili svůj názor a učili se jeden od druhého.

6) Vzdělávací aktivity mohou nabrat nečekaný směr; buďte na to připraveni.

Facilitování rozhovorů o těle, identitě a osobních zkušenostech může přinést neočekávané situace, emoce a skupinovou dynamiku. Čas věnovaný zamyšlení nad možnými scénáři před workshopem vám může pomoci cítit se lépe připraveni a reagovat s větší jistotou a citlivostí.

V procesu přípravy si můžete položit tyto otázky:

- Co když skupina nebude připravena sdílet a na každou otázku bude odpovídat mlčením?
- Co když se najde účastnice, účastník nebo skupina účastníků, kteří nebudou respektovat dohodnutá pravidla a překročí hranice?
- Co když se otázka stane otevřenou emocionální diskusí, která by mohla vyprovokovat jednoho z účastníků, ale také vás jako facilitátora?
- Co když aktivita potrvá kratší dobu nebo naopak delší?

Těch „co když“ může být tolik... Věnujte chvíli přemýšlení o různých situacích, které by mohly nastat, abyste na ně byli později připraveni.

6) Bez reflexe není učení.

Tento vzdělávací program vychází z principů neformálního učení. Nezbytnou součástí neformálního učení je reflexe. Doporučujeme zařadit do plánu aktivitu, která účastníkům poskytne prostor k zamyšlení se nad tím, co se naučili, a povzbudí je k tomu, aby tyto poznatky uplatnili ve svém každodenním životě.

Na konci tohoto programu najdete několik závěrečných podnětů, které můžete zahrnout do svého plánu.

Můžete například položit otázky:

- Co si z této aktivity odnášíte?
- Měli jste během aktivity nějaké AHA momenty?
- Myslíte si, že můžete dnešní zkušenost využít ve svém každodenním životě?
A pokud ano, jak?

Reflexe účastníků je důležitá také pro vás jako pro facilitátora, facilitátorku. Může vám poskytnout cenné podněty k jednotlivým tématům a otázkám a pomoci s přípravou dalšího workshopu.

7) Tělesné osvobození, stigma spojené s váhou, slovo „tlustý“.

Tento vzdělávací program může obsahovat koncepty, se kterými nejste zcela obeznámeni. Doporučujeme proto, kromě tohoto vzdělávacího programu, prostudovat také další materiály vytvořené organizací Body Liberation Network, abyste si prohloubili své znalosti a cítili se při facilitaci jistěji. Zejména doporučujeme věnovat pozornost dalším materiálům vytvořeným během projektu, a to výzkumné zprávě a podpurným materiálům. Více informací naleznete také na webových stránkách **bodyliberation.eu** a na konci tohoto materiálu.

3. Úvodní aktivity

Tato část obsahuje několik krátkých aktivit, které pomohou skupinu stmelit a vytvořit pocit bezpečí před dalšími aktivitami.

1. Jméno a zájmeno

Požádejte účastníky, aby sdíleli svá jména a zájmena, která používají. Je ještě něco dalšího, co byste chtěli, aby o sobě sdíleli?

2. Bingo tělesného osvobození

Možná znáte různé verze aktivity Bingo a my vám zde nabízíme Bingo za tělesné osvobození. To můžete snadno přizpůsobit své skupině a plánu vzdělávací aktivity. Bingo je užitečný nástroj pro podporu interakce mezi účastníky a pomáhá jim navzájem se poznat. Poskytuje také klíčová slova tématu a zkoumá stávající znalosti a zkušenosti skupiny. A je, mimo jiné, také příležitost k prvnímu kontaktu mezi lidmi, kteří se neznají.

Pokyny:

Každý účastník, každá účastnice obdrží kartu bingo s vytištěnými tvrzeními. Cílem aktivity je najít pro každé tvrzení právě jednu osobu, pro kterou je toto tvrzení pravdivé. Počet tvrzení by měl být přizpůsoben velikosti skupiny a časovým možnostem. Jakmile některý účastník, účastnice najde někoho unikátního (jména by se neměla opakovat) pro každé z tvrzení, zakřičí: „Bingo!“. Aktivita je uzavřena kontrolou tvrzení a jmen.

Najdi osobu, která:

- se již zúčastnila aktivity zaměřené na otázky týkající se těla
- dokáže vysvětlit pojmy jako stigmatizace lidí kvůli jejich hmotnosti, genderové aspekty a empowerment (posilování schopnosti jednat a prosazovat vlastní zájmy)
- se cítí při rozhovorech o tématech souvisejících s tělem uvolněně
- dokáže vysvětlit pojem „neformální vzdělávání“
- se již zúčastnila aktivity založené na neformálním vzdělávání
- zažil/a negativní stereotypy založené na vzhledu těla
- dokáže jmenovat organizaci, která se zabývá zvyšováním povědomí o otázkách souvisejících s tělem a/nebo bojuje proti negativním stereotypům a předsudkům
- dokáže jmenovat někoho, kdo pozitivně ovlivňuje jeho/její vztah k tělu
- zamyslel/a se nad svým vlastním vztahem k tělu

- dokáže sdílet příspěvek na sociálních médiích, ve kterém se hovoří o otázkách souvisejících s tělem respektujícím a posilujícím způsobem
- dokáže sdílet jednu radu/každodenní zvyk pro budování sebevědomí ohledně vlastního těla
- cítí se sebejistě ozvat, když slyší komentáře mířené proti něčímu vzhledu nebo tělu obecně
- podpořil někoho jiného, kdo zažil posměch na základě vzhledu, postavy nebo těla obecně
- si všiml, jak jazyk může ovlivnit to, jak se lidé cítí ve svém těle
- má rád aktivity, díky kterým se ve svém těle cítí dobře
- dokáže jmenovat veřejnou osobnost, která propaguje tělesnou rozmanitost a bojuje proti stigmatizaci váhy
- dokáže identifikovat nereálné standardy týkající se tělesného vzhledu v reklamě nebo médiích
- cítí se pohodlně při stanovování osobních hranic souvisejících s tělem
- dokáže popsat, co pro něj/ni znamená „bezpečný prostor“
- věří, že všechna těla si zaslouží respekt, bez ohledu na jejich vzhled a formu

[Na straně 40 najdeš připravenou bingo kartu, **Příloha 1**]

3. Prohlášení o tělesném osvobození

Tuto aktivitu můžete využít na začátek, pro povzbuzení účastníků k přemýšlení o tématech spojených s tělem. A to výběrem prohlášení, která považují za zajímavá, posilující nebo s nimiž naopak nesouhlasí.

Pokyny:

Facilitátor vytiskne prohlášení níže a požádá účastníky, aby si je pročetli a vybrali si to, které s nimi nejvíce rezonuje. Jakmile jsou všichni účastníci*ice připraveni, facilitátor je požádá, aby se představili, uvedli vybrané prohlášení a důvod, proč se pro něj rozhodli.

Prohlášení:

- *V posledních letech se v oblasti výzkumu a zdravotnictví začíná věnovat stále větší pozornost předsudkům týkajícím se tělesného vzhledu a hmotnosti. - Zpráva „Tělesné osvobození pro rovnost pohlaví“*
- *Je důležité si uvědomit, že vnímání těla není utvářeno pouze individuálními zkušenostmi. Je vytvářeno a posilováno systémovými silami, jako jsou genderové normy, tradiční i sociální média, kapitalismus, globalizace, módní a kosmetický průmysl, kultura diet a diskurzy v oblasti farmaceutického průmyslu a zdravotnictví. - Zpráva „Tělesné osvobození pro rovnost pohlaví“*

- *Společenská hodnota žen je i nadále silněji spojena s vzhledem, což znamená, že vyšší tělesná hmotnost často vede k větším sociálním a ekonomickým postihům, včetně znevýhodnění při přijímání do zaměstnání, mzdách a mezilidském hodnocení.* - Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1998). Genderové rozdíly v sociálních důsledcích vnímané nadváhy ve Spojených státech a Austrálii. *Sex Roles*, 38(1–2), 75–86.
- *Učí nás, že některá těla jsou cennější než jiná a že nesplnění těchto standardů je osobním morálním selháním, které vyvolává stud, nespokojenost s vlastním tělem, vyloučení a omezený život.* - Zpráva „Tělesné osvobození pro rovnost pohlaví“
- *Ženy, které se považují za větší, než je průměr, se s větší pravděpodobností cítily zahanbené, vyloučené a nespravedlivě zacházené na základě velikosti, hmotnosti nebo tvaru svého těla.* - Zpráva „Tělesné osvobození pro rovnost pohlaví“
- *Jedním z prvních kroků k sebeobhajobě je mít sebevědomí a postavit se proti těm, kteří nás zneužívají.*
- *Společenské normy obecně kladou větší důraz na vzhled a tělesný obraz žen než mužů. V důsledku toho bývají muži se svým tělem spokojenější.* - Voges
- *Ženy stále čelí významným nerovnostem v oblasti odměňování, péče, bezpečnosti a přístupu ke zdravotní péči.*
- *Dospívající dívky a mladé ženy v Evropě uvádějí horší duševní zdraví než chlapci, částečně v důsledku přetrvávajících obav ze vzhledu, nespokojenosti s vlastním tělem a s tělesnou hmotností.* - Evropský institut pro genderovou rovnost
- *„Systémy se neudržují samy; i naše nečinnost je aktem jejich udržování. Každá struktura v každé společnosti je udržována aktivní i pasivní podporou ostatních lidí.“* - Sonya Renee Taylor, *Tělo není omluva: síla radikální lásky k sobě samému*
- *„Když se osvobodíme od očekávání, že musíme mít všechno promyšlené, vstoupíme do útočiště empatie.“* - Sonya Renee Taylor
- *„Žít v ženském těle, v těle černošky, ve stárnoucím těle, v tlustém těle, v těle s duševním onemocněním znamená se každý den probouzet na planetě, která očekává, že už máme na jazyku připravenou určitou sadu omluv. Do těchto vláken odlišnosti je vtkaný pocit, že něco „není dost“ nebo že je toho „příliš“.* - Sonya Renee Taylor
- *„Říct, že jsem tlustá, je (a mělo by být) totéž jako říct, že moje boty jsou černé, mraky jsou nadýchané a Bob Saget je vysoký. Není to dobré, není to špatné, prostě to tak je. Jediná negativita, kterou toto slovo nese, je ta, která byla kolem něj společensky vytvořena... Nemusíme přestat používat slovo tlustý, musíme zastavit nenávisť, kterou náš svět s tímto slovem spojuje.“* - Sonya Renee Taylor
- *„Kritizujete se už roky a nefunguje to. Zkuste se přijmout a uvidíte, co se stane.“* - Louise Hay

- „Nemůžete se k štěstí nenávidět. Nemůžete se kritizovat za hubenost. Nemůžete se zahanbovat kvůli pocitu vlastní hodnoty. Skutečná změna začíná sebeláskou a péčí o sebe.“ - Jessica Ortner
- „Rozhodně mám problémy se svým tělem, ale to má každý. Když si uvědomíte, že to má každý, dokonce i lidé, které považují za bezchybné, pak můžete začít žít taková, jací jste.“ - Taylor Swift
- „Nenávist k vlastnímu tělu je něco, co se naučíme, a rozhodně je to něco, co se můžeme odnaučit.“ - Megan Jayne Crabbe
- „Tělo každé ženy si zaslouží, aby bylo přijímáno takové, jaké je.“
- Gloria Steinem

4. Cítím se v bezpečí...

Tuto aktivitu můžete využít k vytvoření bezpečného a přívětivého prostředí během vzdělávacího programu a k zamyšlení se nad pocitem bezpečí v širším kontextu. Kde se naše těla cítí v bezpečí?

Pokyny:

Facilitátor požádá účastníky, aby si zapsali odpovědi na následující otázky:

- Cítím se v bezpečí, když...
- Cítím se podporován/a, když...
- Mám pocit, že mohu sdílet svůj názor, když...
- Cítím se silný/á, když...

Kromě psaní můžete účastníky a účastnice požádat, aby své odpovědi zachytili také ve formě koláží.

Po individuální práci jsou účastníci*ice a účastnice vyzváni, aby se o své odpovědi podělili ve trojčlenných skupinách nebo v plénu. Účastníci*ice jsou prostřednictvím diskuse a sdílení povzbuzováni k tomu, aby stanovili základní principy školení, přičemž cílem aktivity je také podpořit otevřenou diskusi o tématech, která budou během aktivity probírána.

Varianta:

Facilitátor, facilitátorka požádá účastníky a účastnice, aby si zapsali odpovědi na následující otázky. Při zadávání úkolu zdůrazní, že v tomto případě jsou účastníci*ice vybízeni k zamyšlení nad svými zkušenostmi mimo vzdělávací místnost a tuto akci.

- Cítím se v bezpečí, když...
- Necítím se v bezpečí, když...
- Mám pocit, že je mé tělo přijímáno, když...
- Mám pocit, že mé tělo není přijímáno, když...
- Cítím, že mé tělo není přijímáno...
- Když se ohlédnu zpět, podporu jsem dostal/a od...
- Snažím se povzbuzovat lidi kolem sebe tím, že...

Po individuální práci jsou účastníci*ice vyzváni, aby se o své odpovědi podělili ve trojicích nebo v plénu. Prostřednictvím diskuse a sdílení jsou účastníci*ice vedeni k identifikaci společných charakteristik a možných rozdílů s cílem otevřít diskusi o různých prvcích, které ovlivňují lidské postoje.

4. Moduly zabývající se tématy souvisejícími s tělem, vztahem k tělu, osvobozením těla nebo významem komunity

Vytvořili jsme šest modulů aktivit, které lze vzájemně kombinovat. Aktivita pokrývají různá témata týkající se vztahu k vlastnímu tělu, ale také role komunity.

Modul I: Co pro mě znamená tělo?

O module

Tělo je mnohem víc než jen vzhled. Tělo jsou myšlenky, emoce a prožitky. Tělo je schopnost jednat. Cílem tohoto modulu je podnítit reflexi a sdílení na téma „Co pro mě znamená tělo?“, zahájit diskusi o různých typech těl (tvary, velikosti, stáří, barvy pleti) a podpořit dialog s námi samými i s ostatními. Modul I zahrnuje dvě aktivity, kterými se workshop zahajuje.

- **Aktivita I: Tělo, mé tělo.**
Individuální aktivita, po níž následuje závěrečná diskuse v plénu. Poskytuje prostor pro sebereflexi a zároveň pro seznámení se s pohledy ostatních. Tato aktivita slouží k uvedení témat souvisejících s tělem.
- **Aktivita II: Těla kolem nás.**
Skupinová aktivita, po níž následuje závěrečná diskuse v plénu. Poskytuje prostor pro sebereflexi a zároveň pro vyslechnutí názorů ostatních. Zahájení témat souvisejících s těly umožňuje reflexi stereotypů, které mohou účastníci*ice mít vůči různým typům a tvarům těl, jakož i vůči tělům s odlišnou barvou pleti anebo věkem.

Aktivita I: Tělo, mé tělo.

Délka trvání: Přibližně 20 minut.

Příprava a pomůcky: Papíry, pera, flipcharty, samolepící papírky.

Postup:

Účastníci*ice pracují samostatně. Facilitátor, facilitátorka požádá účastníky, aby na samolepící papírek napsali svou definici pojmu „tělo“. Po uplynutí stanoveného času moderátor definice sebere a přečte je nahlas. Po přečtení jsou účastníci*ice vyzváni, aby se nad definicemi zamysleli.

Facilitátor vede diskusi a podporuje úvahy o různých prvcích a bodech. Je vhodné dát každému účastníkovi příležitost vyjádřit svůj názor během sdílení, aby se tak podpořila atmosféra sdílení a přinesly se různé úhly pohledu. Facilitátor zaznamenává klíčové body na flipchart.

V dalším kroku moderátor požádá účastníky, aby na lepící lístek napsali svou definici pojmu „**moje tělo**“. Po uplynutí stanoveného času moderátor definice sebere a přečte je nahlas. Po přečtení moderátor zahájí plenární diskusi a vybídne účastníky, aby se zamysleli nad průběhem aktivity, definicemi a sdílením.

Během plenární diskuse může moderátor položit následující otázky:

- Jak se vám aktivita líbila?
- Jaké to bylo, zapsat definici pojmu „tělo“ a „vaše tělo“?
- Cítili jste se jinak, když jste o těchto pojmech přemýšleli a zapisovali jejich definice?
- Ptali jste se sami sebe před touto aktivitou, co pro vás znamená pojem „tělo“?
- Jak o svém těle mluvíte sami se sebou?
- Proč si myslíte, že se společnost tolik soustředí na tělo jako takové?

Varianty:

Facilitátor, facilitátorka může po sdílení definic pojmu „tělo“ představit následující úhly pohledu, aby podnítil diskusi.

- Tělo je fyzická struktura lidského organismu, včetně orgánů, které umožňují život.
- Tělo je fyzické.
- Tělo je nástroj, jehož prostřednictvím prožíváme svět a interagujeme s ním.
- Tělo je to, kým jsme. Je součástí naší identity.
- Tělo je sociální a kulturní konstrukt utvářený normami, médii a očekáváními společnosti.

Aktivita II: Těla kolem nás

Délka trvání: Přibližně 25 minut.

Příprava a pomůcky: Papíry, pera, flipcharty, samolepící papírky, vytisknutý materiál *Těla* (Příloha 2, strana 40).

Pro tuto aktivitu můžete online vyhledat různé fotografie těl a/nebo shromáždit fotografie z časopisů a novin. Několik příkladů najdete v **Příloze 2** na straně 41. Fotografie můžete vytisknout a nalepit doprostřed flipchartových papírů, na které budou účastníci*ice moci

přidávat své komentáře. Výtisky rozmístíte na různých místech v místnosti, aby se účastníci*ice mohli volně pohybovat a zapisovat své komentáře.

Pokyny:

Vytištěný materiál Těla je rozmístěn na různých místech v místnosti, což účastníkům umožňuje volně se pohybovat a zapisovat si své postřehy. Jednotlivé tisky lze nalepit doprostřed flipchartů, aby k nim účastníci*ice mohli přidávat své komentáře.

Facilitátor upozorní účastníky, že v místnosti jsou rozmístěny obrázky. Požádá účastníky, aby se volně pohybovali po místnosti, prohlédli si každý obrázek a zapsali jakékoli komentáře, které je při prohlížení napadnou. Facilitátor zdůrazní, že komentáře mohou mít různou podobu. Mohou vyjadřovat emoce. Mohou mít formu otázky. Mohou odrážet osobní zkušenost. Ale mohou také obsahovat informace, které účastníci*ice znají například ze sociálních sítí.

Účastníci*ice pracují individuálně. Po uplynutí času facilitátor posbírá flipcharty a přečte komentáře. Po přečtení jsou účastníci*ice vyzváni, aby se zamysleli nad přečtenými výroky.

Facilitátor vede diskusi a podporuje úvahy o různých prvcích a bodech. Je lepší poskytnout každému účastníkovi příležitost vyjádřit svůj názor na již uvedené výroky během sdílení než podporovat atmosféru přílišného sdílení a přinášení nových perspektiv do diskuze, které by ji příliš odvedly jinam od původní myšlenky.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky:

- Jak se vám aktivita líbila?
- Změnilo se u vás něco, např. emoce, když jste procházeli místností a viděli fotografie různých těl?
- Pokud se něco změnilo, co to bylo? Proč si myslíte, že k tomu došlo?
- Co podle vás utváří náš pohled na těla ostatních?
- Proč si myslíte, že lidé mají tendenci komentovat těla jiných lidí?
- Myslíte si, že existují těla, která jsou neviditelná anebo zranitelnější?
- Myslíte si, že se ve společnosti ke všem tělesným typům přistupuje rovnocenně?
- Myslíte si, že jsou ve filmech, televizních seriálech nebo reklamách rovnocenně prezentována všechna těla?
- Jak bychom mohli přispět k rovnému zacházení se všemi těly?
- Jak bychom mohli zajistit, aby všechna těla byla viditelná a v bezpečí?

Varianty:

Facilitátor může rozdělit účastníky do skupin. Každá skupina obdrží obrázek vybraný facilitátorem. Jejich úkolem je zamyslet se nad daným tělem či těly, sdílet své postřehy a připravit krátké sdělení pro ostatní.

Modul II: Vztah k vlastnímu tělu.

O module

Máme vztah ke svému tělu. Tento vztah se může měnit. Může být složitý. Nicméně je úzce spjat s naším sebevědomím a pocitem pohody. Způsob, jakým vnímáme své tělo, ovlivňuje naše vztahy i účast v každodenním životě. Cílem tohoto modulu je prozkoumat prvky, které utvářejí náš vztah k tělu. Modul si rovněž klade za cíl podpořit budování pozitivního vztahu k našemu tělu a přispět k vytvoření prostředí, ve kterém jsou všechna těla respektována a o která je pečováno.

Modul II zahrnuje dvě aktivity.:

- **Aktivita I: Vztah k tělu.**
Aktivita kombinující individuální a skupinovou práci, podporující zamyšlení nad prvky, které utvářejí vztah k tělu.
- **Aktivita II: Slova mají sílu.**
Aktivita kombinující individuální a skupinovou práci se zaměřením na prozkoumání naší vlastní role při utváření vztahu k tělu, a to jak u nás samotných, tak u ostatních.

Aktivita I: Vztah k tělu.

Délka trvání: Přibližně 30 minut.

Příprava a pomůcky: Papíry, pera, flipcharty, samolepící papírky.

Postup:

Účastníci*ice pracují individuálně. Facilitátor požádá účastníky, aby rozdělili list papíru na tři části: minulost, přítomnost a budoucnost. Facilitátor požádá účastníky, aby se individuálně zamysleli nad následujícími otázkami:

- V minulosti byl můj vztah k vlastnímu tělu ovlivněn/utvářen...
- V tuto chvíli je můj vztah k vlastnímu tělu ovlivněn/utvářen...
- V budoucnosti bych chtěl/a, aby můj vztah k vlastnímu tělu byl ovlivněn/utvářen...

Po individuální reflexi moderátor vede diskusi a podporuje úvahy o různých prvcích a bodech. Je lepší poskytnout každému účastníkovi příležitost vyjádřit svůj názor během sdílení než podporovat atmosféru přílišného sdílení a přinášet nové pohledy.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky:

- Jak se vám tato aktivita líbila?
- O čem vás tato aktivita přiměla přemýšlet?
- Jak jste se během aktivity cítili? Jaké to pro vás bylo zamyslet se nad svou minulostí, přítomností nebo pohledem do budoucnosti?

- Překvapilo vás něco?
- Kdo podle vás nejvíce ovlivnil váš vztah k vlastnímu tělu (rodiče, rodina, příbuzní, učitelé, přátelé, vzory, influenceři, partneři, lékaři, výživoví poradci)?
- Myslíte si, že si lidé uvědomují, jaký dopad mají jejich komentáře na vztah ostatních k jejich tělu?
- Jaké kroky je třeba podniknout, aby si lidé uvědomili tento dopad a skutečnost, že jejich komentáře mohou mít povzbuzující, ale i zraňující účinky?
- Myslíte si, že jste ovlivnili vztah někoho jiného k jeho tělu? Chtěli byste se o to podělit?
- Jak mluvíte o svém vlastním těle?

Aktivita II: Slova mají sílu

Délka trvání: Přibližně 30 minut.

Příprava a pomůcky: Papíry, pera, flipchart a samolepící papírky.

Postup:

Účastníci*ice pracují samostatně. Moderátor požádá účastníky, aby na samolepící papírky zapsali jakékoli povzbuzující komentáře, které osobně zažili nebo slyšeli. Jakmile účastníci*ice skončí, moderátor tyto komentáře přečte nahlas. V dalším kroku facilitátor rozdělí účastníky do pracovních skupin (od tří do pěti účastníků v každé skupině).

Facilitátor představí úkol: Jako skupina prodiskutujte a sepište krátké tipy a doporučení pro ostatní o tom, jak by se podle názoru skupiny měli ostatní chovat k ostatním lidem, co dělat a co nedělat, aby si ostatní uvědomili, že slova mají sílu ublížit, ale také posilovat a podporovat. Jakmile jsou skupiny připraveny, představí své výstupy a následuje diskuse.

Během plenární diskuse může moderátor položit následující otázky:

- Jak se vám tato aktivita líbila?
- O čem vás tato aktivita přiměla přemýšlet?
- Jak jste se během aktivity cítili? Jaké to pro vás bylo, psát povzbuzující komentáře? Bylo to náročné nebo snadné?
- Překvapilo vás během individuální nebo skupinové práce něco?
- Myslíte si, že si uvědomujeme sílu našich slov, pokud jde o vliv na vztah ostatních k jejich tělu?
- Podpořili byste myšlenku zavedení nového předmětu „Mluva těla“ s cílem zvýšit povědomí mladých lidí o otázkách souvisejících s tělem se zaměřením na inkluzivní jazyk?
- Myslíte si, že v prostředí neformálního vzdělávání používají facilitátoři a lektori jazyk citlivý k tělu?

Modul III: Já a moje pravé já.

O modulu

Mnohé z našich přesvědčení o vlastním těle jsou formovány poselstvími, která přímo či nepřímo přijímáme od společnosti. Ta jsou často negativní. Cílem tohoto modulu je seznámit účastníky s přístupy tělesného osvobození a radikálního sebepřijetí, aby se podařilo odstranit systémové stigma spojené s váhou, povzbudit je k uvědomění si, že těla nejsou problémy, které je třeba napravovat, a prozkoumat soucitnější a přijímající vztah k sobě samým.

Modul III zahrnuje dvě aktivity.

- **Aktivita I: Poselství o těle**

Individuální aktivita následovaná diskusí ve skupině, která poskytuje prostor pro sebereflexi a vyslechnutí názorů ostatních. Aktivita se zaměřuje na poselství o těle, která přijímáme z populárních médií.

- **Aktivita II: Já a být sama sebou**

Individuální reflexivní písemná aktivita, po níž následuje sdílení ve dvojicích a skupině. Účastníci*ice zkoumají svůj vztah ke svému tělu prostřednictvím tělesného osvobození a radikálního sebepřijetí tím, že se více soustředí na tělesné prožitky, schopnosti a potřeby, než na tělesný vzhled.

Aktivita I: Poselství o těle

Délka trvání: Přibližně 20 minut.

Příprava a pomůcky: Papír, propisky, lepidlo, časopisy, nůžky.

Pokyny:

Účastníci*ice pracují samostatně. Facilitátor požádá účastníky, aby si prolistovali časopisy, vystříhli všechny obrázky z reklam, na nichž jsou zobrazena těla, a roztřídili je do dvou skupin:

- těla, která se v médiích často objevují,
- těla, která se v médiích objevují zřídka.

Účastníci*ice by měli věnovat pozornost následujícím aspektům:

- velikost těla, věk, postižení, rasa/etnicita, genderová exprese, textura pokožky, viditelné jizvy, ochlupení, pomůcky pro mobilitu atd.

Účastníci*ice jsou požádáni, aby své obrázky rozložili na podlahu do dvou skupin: těla často zobrazovaná v médiích a těla v médiích zobrazovaná jen zřídka. Například jedna strana místnosti může být vyhrazena pro často zobrazovaná těla a druhá strana pro těla zobrazovaná jen zřídka, což umožní jasné srovnání a diskusi o těchto dvou skupinách. Účastníci*ice jsou poté vyzváni, aby si obrázky prohlédli, a jsou povzbuzováni k zamyšlení nad tím, co vidí.

Moderátor poté vede plenární diskusi a podporuje reflexi různých prvků a bodů. Měl by podporovat atmosféru otevřenosti a reflexe a zároveň zajistit, aby účastníci*ice měli příležitost sdílet různé pohledy, pokud si to přejí. Facilitátor zaznamenává klíčové body na flipchart.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky:

- Jak se vám aktivita líbila?
- Čeho jste si všimli při třídění obrázků do dvou hromádek?
- Jaké jsou podobnosti těl, která jsou v médiích nejčastěji zastoupena?
- Jaké jsou podobnosti těl, která jsou v médiích zastoupena méně často?
- Jaké typy těl chyběly nebo byly nedostatečně zastoupeny z hlediska velikosti těla, věku, zdravotního postižení, rasy, genderového projevu, struktury pokožky nebo viditelných odlišností?
- Jakou roli hrají média při utváření toho, jak vnímáme svá vlastní těla a těla ostatních lidí?
- Jakou roli hrají média při vyvolávání pocitů studu ohledně našich těl?
- Podle vašich zkušeností se tento stud týká pouze toho, jak tělo vypadá, nebo i něčeho jiného?
- Jaké představy kromě krásy a přitažlivosti zahrnuje vzhled těla?
- Je schopnost nebo zdraví těla něco, co můžeme posoudit pouze na základě vzhledu?
- Která těla jsou spojována s úspěchem, přitažlivostí, disciplínou nebo zdravím?
- Která těla jsou zobrazována jako „problémy“, které je třeba vyřešit?
- Jaké poselství o hodnotě a sounáležitosti tyto obrazy sdělují?

Varianty:

Pokud není dostatek času na vytvoření koláže, mohou účastníci*ice použít své mobilní telefony, procházet sociální sítě a zaznamenat si charakteristiky těl, která se na sociálních sítích objevují nejčastěji.

Aktivita II: Já a být sama sebou.

Délka trvání: Přibližně 25 minut.

Příprava a pomůcky: Papíry a propisky.

Pokyny: účastníci*ice pracují samostatně. Mají za úkol napsat dopis od svého těla sobě samým, přičemž se mají zaměřit spíše na zážitky, schopnosti, vzpomínky a vjemy svého těla než na jeho vzhled. Na úvod tohoto psacího úkolu může lektor účastníkům sdělit: „Tělo se vás nesnaží přesvědčit, že je krásné. Snaží se vám říct, co přežilo, co dokázalo, co se naučilo a po čem toužilo.“

Možné podněty k psaní:

- na co si vzpomíná
- co už je unavené poslouchat

- co by si přálo, abyste pochopili
- jak se přizpůsobilo, aby vás udrželo naživu a v bezpečí
- co umí (např. smát se, hojit rány, udržovat vás v teple, odpočívat, dýchat, přizpůsobovat se, prožívat potěšení, zotavovat se po stresu, navazovat kontakt s ostatními atd.)
- jak pro něj vypadá radost
- jak by vypadala svoboda
- jaké druhy doteků, pohybu, oblečení, odpočinku nebo pozornosti mu dodávají pocit bezpečí

Účastníci*ice jsou vyzváni, aby se o své dopisy podělili ve dvojicích, pokud se na to cítí. Mohou si vybrat, zda si dopis nechají partnerem přečíst nahlas, přečtou si ho sami, sdílejí pouze část dopisu nebo jej místo čtení shrnou. Posluchač je povzbuzován, aby naslouchal bez souzení a přerušování a poté se zamyslel nad tím, co v něm emocionálně rezonovalo nebo co ho zaujalo. Po sdílení a reflexi ve dvojicích jsou účastníci*ice vyzváni k plenární diskusi, aby se nad zadaným úkolem zamysleli. Moderátor poté vede plenární diskusi a podněcuje reflexi z různých úhlů pohledu. Moderátor by měl podporovat atmosféru otevřenosti a reflexe a zároveň zajistit, aby účastníci*ice měli příležitost sdílet různé úhly pohledu, pokud si to přejí.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky:

- Jak se vám tato aktivita líbila?
- Co vás nejvíce překvapilo?
- Co pro vás bylo nejvýznamnější, co jste napsali nebo slyšeli?
- Změnilo se pro vás něco poté, co jste napsali dopis z pohledu svého těla?
- Jaké emoce nebo potřeby vaše tělo podle vás vyjadřovalo?
- V čem se hlas vašeho těla lišil od hlasu vašeho vnitřního kritika?
- Odkud pochází váš vnitřní kritik?
- Co byste změnili, kdybyste se ke svému tělu chovali jako ke spojenci místo jako k projektu, který je třeba vylepšit?
- Jaké formy péče se stanou možnými, pokud bude méně studu?
- Jaké zážitky se stanou možnými, když vynakládáme méně energie na snahu o změnu svého těla?

Poznámka pro facilitátora::

Vzhledem k tomu, že tato aktivita může být emocionálně náročná, jsou účastníci*ice na závěr vyzváni, aby se zhluboka nadechli, protáhli se, položili ruku na své tělo nebo pojmenovali jednu věc, kterou na svém těle oceňují a díky níž mohou tuto aktivitu plně prožívat.

Někteří účastníci*ice mohou mít potíže s tím, aby o svém těle psali laskavě, mohou místo soucitu pociťovat smutek, zažívat odpor nebo otupělost, cítit se odcizení od svého těla kvůli zdravotnímu postižení, chronickému onemocnění, genderové dysforii, traumatu nebo poruchám příjmu potravy. Může být užitečné vyhnout se naznačování, že cílem cvičení je dosáhnout sebelásky. Facilitátor může účastníky povzbudit, aby „prozkoumali jiný vztah ke svému tělu“, „procvičili zvědavost a soucit“ a „upustili od soudů“.

Varianty: Pokud je to z časových důvodů nutné, může facilitátor vynechat čtení dopisů. Plenární diskusi lze také zorganizovat jako diskusi v malých skupinách, přičemž hlavní poznatky z každé malé skupiny se poté sdílejí se zbytkem skupiny.

Modul IV: Boj proti stigmatizaci

O modulu

Mnohé z našich přesvědčení o těle a tělesné velikosti jsou formovány systémy stigmatizace na základě hmotnosti a diskriminace založené na velikosti, které působí napříč celou společností. Tyto systémy jsou zakořeněny v institucích, jako jsou média, školství, zdravotnictví, pracoviště a veřejné prostory, kde jsou úzkoprsé ideály tělesného vzhledu často normalizovány a posilovány prostřednictvím politik, prostředí, jazyka a každodenních interakcí.

Cílem tohoto modulu je seznámit účastníky s pojmy stigmatizace na základě hmotnosti a diskriminace na základě velikosti a prozkoumat přístupy zakořeněné v tělesné osvobození a radikální sebepřijetí. Podporuje kritickou reflexi toho, jak systémy a prostředí přispívají ke stigmatizaci, a pomáhá účastníkům pochopit, že těla nejsou problémy, které je třeba napravovat, ale rozmanité projevy lidského života, které si zaslouží respekt, důstojnost a rovné zacházení.

Modul IV obsahuje jednu aktivitu.:

- **Aktivita I: Boj proti stigmatizaci**

Aktivita v malých skupinách, po níž následuje prezentace jednotlivých skupin a plenární diskuse. Účastníci*ice si osvojí porozumění stigmatizaci na základě hmotnosti a diskriminaci kvůli tělesné velikosti v různých oblastech života a zamyslí se nad tím, jak tyto jevy ovlivňují jejich každodenní prožitky, příležitosti a vnímání sebe sama.

Aktivita I: Boj proti stigmatizaci

Délka trvání: Přibližně 45 minut.

Příprava a pomůcky: Papír, propisky, barevné tužky nebo fixy, lepidlo, časopisy, nůžky.

Pokyny:

Účastníci*ice jsou rozděleni do malých skupin. Každá skupina obdrží krátký text a informační list k jednomu tématu např. *stigmatizace kvůli váze a diskriminace na základě tělesné velikosti, média, zdravotní péče, vzdělávání a práce, každodenní život*, **Příloha 3**, strana 45. Účastníci*ice jsou vyzváni, aby identifikovali klíčová sdělení a vizuálně je prezentovali ve formě plakátu. Účastníci*ice jsou povzbuzováni, aby do svých plakátů zahrnuli nejen informace, ale také úvahy, jako například: koho se to týká, jaké to je a co by se dalo změnit.

Účastníci*ice jsou požádáni, aby ze svých plakátů vytvořili galerii a představili zbytku skupiny hlavní myšlenky a jeden klíčový postřeh nebo otázku ze svého plakátu.

Po prezentacích moderátor vede plenární diskusi a podporuje reflexi klíčových poznatků, emocionálních reakcí a souvislostí mezi jednotlivými tématy. Moderátor by měl podporovat atmosféru otevřenosti a reflexe a zároveň zajistit, aby účastníci*ice měli příležitost sdílet různé úhly pohledu, pokud si to přejí.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky:

- Co vás překvapilo nebo co vás zaujalo?
- Jaké souvislosti jste si všimli mezi jednotlivými tématy?
- Kde ve svém okolí vnímáte stigmatizaci související s váhou?
- Které systémy nebo prostory na vás působí nejvíce vylučujícím dojmem a proč?
- Co vás překvapilo na tom, jak rozšířené jsou tyto zkušenosti?
- Jak předsudky ohledně tělesné velikosti ovlivňují příležitosti a vztahy?

Po plenární diskusi jsou účastníci*ice vyzváni, aby vytvořili akční plakát a napsali na něj jeden konkrétní krok, který by mohli podniknout ke snížení stigmatizace lidí s různou tělesnou formou v jejich každodenním prostředí (např. ve škole, v práci, ve zdravotnictví, v médiích nebo v sociálním životě).

Poznámka pro facilitátora:

Účastníci*ice mohou mít různé životní zkušenosti s tělesnou velikostí a stigmatizací. Moderátor by měl dbát na to, aby diskuse probíhala v duchu vzájemného respektu, bez odsuzování a dobrovolně. Od účastníků by se nemělo vyžadovat, aby se svěřovali se svými osobními zkušenostmi.

Varianty:

Místo vytváření plakátů mohou skupiny sestavit myšlenkovou mapu nebo připravit krátkou scénku. Případně si každý účastník může text přečíst samostatně a přispět jedním klíčovým postřehem ke společnému skupinovému plakátu.

Modul V: Těla mají různé tvary a velikost

O modulu

Žádná dvě těla nejsou stejná. Těla se liší tvarem, velikostí, barvou, schopnostmi, věkem, a stejně tak se liší i to, jak s nimi zacházíme. Některá těla jsou oslavována, některá jsou tolerována, některá jsou podrobena kritickému zkoumání a některá jsou zviditelňována. To není náhoda. Je to výsledek překrývajících se sociálních systémů, které rozhodují o tom, která těla jsou „přijatelná“ a která ne.

Cílem tohoto modulu je poskytnout účastníkům slovní zásobu a rámec pro pochopení toho, co se ve skutečnosti děje, když jsou těla zacházena nerovně, a vybavit je praktickými nástroji k rozpoznání újmy a reakci na ni. Modul se zabývá dvěma oblastmi znalostí, které výzkum identifikoval jako chybějící v každodenním životě, zejména mladých žen: porozumění intersekcionalitě (jak se identity překrývají a utvářejí zkušenosti související s tělem) a schopnost rozpoznat a reagovat na provokativní nebo agresivní komentáře a chování.

Na konci tohoto modulu budou účastníci*ice schopni:

- Definovat intersekcionalitu a vysvětlit, proč při diskusi o těle nestačí pohled z hlediska jediné identity.
- Určit, jak alespoň čtyři faktory identity (pohlaví, tělesná konstituce, rasa či etnická příslušnost, zdravotní stav, věk, sexuální orientace, sociální třída, náboženství) vzájemně působí a utvářejí prožitek člověka z vlastního tělesného obrazu a zacházení s ním.
- Rozpoznat běžné formy újmy související s tělem: přímé komentáře, mikroagrese, provokace s předstíraným zájmem, předsudky v lékařské praxi, vyloučení, online obtěžování.
- Použít alespoň tři strategie reakce (stanovení hranic, přesměrování, únik) a přizpůsobit je různým vztahovým kontextům.
- Vytvořit krátký osvětový výstup (příspěvek, plakát, scénář), který převede osobní nebo svědkem zažitou újmu do jiné formy.

Modul V zahrnuje dvě aktivity.

- **Aktivita I: Setkání identit.**
Úvod do intersekcionality, na který navazuje aktivita v malých skupinách zaměřená na případovou studii. Účastníci*ice aplikují tento rámec na scénáře z reálného života a své analýzy sdílejí ve skupině
- **Activity II: Ta poznámka se trefila.**
Úvodní informace o spektru urážek souvisejících s tělem a o strategiích reakcí, následované individuální a skupinovou aktivitou. Účastníci*ice pojmenují poznámky a chování, které na ně působily provokativně nebo agresivně, navrhnou na ně reakce a vytvoří krátké výstupy, které mohou sdílet.

Aktivita I: Setkání identit

Délka trvání: Přibližně 60 minut (15 minut úvod + 30 minut práce ve skupinách + 15 minut plenární diskuse).

Příprava a pomůcky: Vytisknutý pracovní list: „Intersekcionalita v kostce“ (jeden pro každého účastníka, **Příloha 4**, strana 54). Vytisknuté případové studie (3 až 4 krátké scénáře, jeden pro každou skupinu, **Příloha 5**, strana 56). Flipcharty, fixy, samolepící papírky, propisky.

Postup:

Rozdělte účastníky do malých skupin po třech nebo čtyřech. Každé skupině rozdejte jednu případovou studii. Případové studie jsou krátké (každá má jeden odstavec) a popisují mladé ženy, jejichž vnímání vlastního těla je ovlivněno více než jedním faktorem jejich identity najednou. Ukázkové případové studie jsou uvedeny na konci této aktivity.

Účastníci*ice ve svých skupinách prodiskutují následujících pět otázek a zaznamenají odpovědi na flipchart. Dejte jim na to 25 minut.

- Jaké identity tato osoba má? Uveďte co nejvíce z nich, včetně těch zmíněných, i těch, které jsou pouze naznačeny.
- Které z těchto identit jsou viditelné pro lidi v jejím okolí a které nikoli?
- Jak tyto identity v popsané situaci vzájemně působí? Jaká újma vzniká na jejich průsečíku, která by nevznikla, kdyby se jednalo pouze o jednu jedinou identitu?
- Jak by situace vypadala, kdyby byla jedna z jejích identit jiná? Vyberte si jednu a představte si, jak by to dopadlo.
- Na jakou podporu tato osoba reálně dosáhne? Jaká podpora jí chybí?

Jakmile budou skupiny připraveny, každá z nich představí svůj případ a závěry v plenární diskuzi. Jako facilitátor zaznamenejte společné rysy na sdílený flipchart: které faktory identity se objevují v každém případě, které mezery nebo nedostatky v podpoře se opakovaně vyskytují, které předpoklady musely skupiny v průběhu práce revidovat.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky::

- Které rysy identity se napříč všemi případy objevovaly nejčastěji?
- Které identity vaše skupina rozpoznala okamžitě a kterých jste si všimli až po opětovném přečtení?
- V jakých případech závisela újma osoby na průniku více než jedné identity? Podařilo se vám je od sebe odlišit, nebo ne?
- Všimli jste si, že jste si o každé ženě vytvořili určité předpoklady ještě předtím, než jste dočetli? Jaké to byly?
- Kde v každém z těchto případů byla k dispozici podpora? Kde selhala?
- Kdybychom připravovali workshop pro kteroukoli z těchto žen, co bychom u každé z nich museli udělat jinak?

- Co nám toto cvičení říká o rozdílu mezi otázkami „jak podpořit mladé ženy“ a „jak podpořit tuto mladou ženu“?

Varianty

Pokud má skupina předchozí zkušenosti s intersekcionalitou, požádejte účastníky, aby na základě situací, které zažili nebo viděli, napsali své vlastní anonymizované případové studie. Skupiny si případové studie vymění a vzájemně je analyzují. To práci prohloubí, ale zabere více času.

Pokud je skupina malá (méně než šest účastníků), proveďte aktivitu formou analýzy celou skupinou, přičemž se budete zabývat vždy jedním případem a facilitátor bude celým procesem skupinu provázet.

Pokud některý z účastníků odmítá tento rámec nebo namítá, že „každý to má těžké“, nevstupujte do debaty. Uvědomte si, že tento rámec neříká, že zkušenost jedné osoby vylučuje zkušenost jiné. Říká, že se liší vzorce zacházení. Pokračujte dál. Případy za vás udělají svou práci.

Úvod: Co je to intersekcionalita a proč je důležitá

Než účastníci*ice začnou o čemkoli diskutovat, poskytněte jim úvod do intersekcionality. Text je k dispozici v **Příloze 3**. Můžete jej přečíst nahlas, rozdat účastníkům nebo obojí. Příklady přizpůsobte své skupině, ale definice ponechte beze změny.

Aktivita II: Ta poznámka se trefila

Délka trvání: Přibližně 75 minut (20 minut úvod + 30 minut skupinové práce + 25 minut plenární diskuse a prezentace).

Příprava a pomůcky: Vytisknuté pracovní listy, **Příloha 6** „Formy ublížení souvisejícího s tělem“ a „Tři strategie reakce“, strana 57, samolepicí papírky, papír formátu A3, barevné fixy, flipcharty, propisky. Volitelně: telefony nebo notebooky pro skupiny vytvářející digitální obsah. Boční stěna nebo stůl k vystavení finálních výstupů.

Úvodní část: Rozpoznání újmy a naučení se, jak na ni reagovat, **Příloha 6**. Tato úvodní část se skládá ze dvou částí. První část uvádí druhy újmy, o kterých účastníci*ice uslyší a které zažijí. Druhá část jim poskytuje strategie reakcí, které mohou skutečně použít.

Postup:

Aktivita má dvě části.

Část 1: Pojmenování (10 minut pro individuální práci + 10 minut pro skupinovou práci).

Požádejte účastníky, aby na samolepicí papírky (post-it) napsali komentáře, chování nebo situace, které v souvislosti s tělem považují za zraňující, zlehčující nebo agresivní. Na každý

papírek napište jeden příklad. Mohou uvést něco, co sami zažili, čeho byli svědky nebo co viděli online. Zdůrazněte, že každý sám rozhoduje o tom, co je mu příjemné sdílet.

Po uplynutí stanoveného času papírky sesbírejte a roztrďte je na flipchart podle kategorií uvedených ve vstupních materiálech: přímé komentáře, mikroagrese, předstíraný zájem znevažující zkušenost druhého (concern trolling), předsudky ve zdravotnictví, vylučování, obtěžování online a sebekontrola. Některé příklady mohou spadat do dvou kategorií. V tomto případě je umístěte na hranici mezi příslušnými kategoriemi.

Na chvíli se zastavte a nechte skupinu, aby si nástěnku prohlédla. Nespěchejte. Společné uvědomění si celého spektra těchto zkušeností je důležitou součástí této aktivity.

Část 2: Návrh reakce (30 minut).

Rozdělte účastníky do malých skupin. Každá skupina si vybere jeden blok z nástěnky nebo jeden konkrétní lístek v rámci bloku a navrhne krátkou reakci. Výsledek musí využívat jednu ze tří strategií (nebo možnost „vzdělávání“) a musí mít formu, kterou lze sdílet. Mezi možnosti patří:

- Krátký scénář: co byste odpověděli nebo co byste řekli sami sobě.
- Příspěvek na sociálních sítích.
- Plakát nebo vizuál.
- Jednořádková kartička s tipem typu „pokud se to stane, zkuste tohle“.
- Krátký dialog znázorňující komentář a možnou reakci.

Cílem není vytvořit dokonalou osvětovou kampaň. Cílem je převést obtížný moment do reakce s využitím strategií, které se právě naučili, a to tak, aby výsledek byl na papíře a dal se dále šířit.

Část 3: Sdílení (25 minut).

Každá skupina představí svůj výstup a vysvětlí: jakou formu újmy řešila, jakou strategii použila a proč právě tuto strategii v tomto konkrétním případě. Výstupy vystavte na boční stěně nebo na stole. Než účastníci odejdou, stěnu vyfotťte.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky::

- Čeho jste si všimli, když jste psali své individuální poznámky? Objevil se nějaký komentář, který vás napadl rychleji než ostatní?
- Když byla stěna sestavena, viděli jste své vlastní zkušenosti v poznámkách někoho jiného?
- Která kategorie újmy byla na stěně nejpočetnější? Která byla nejméně zastoupená? Proč tomu tak asi je?
- Jakou strategii reakce jste ve své skupině zvolili, a proč právě tuto a ne jinou?
- Byl na stěně nějaký komentář, na který byste sami určitě nezareagovali, ale raději byste vycouvali? Co vám to napovídá?
- Kterou z reakcí, které jste dnes vymysleli, byste podle vás mohli skutečně použít tento týden?

- Co nám v reálném životě brání reagovat tak, jak jsme si právě naplánovali? Strach, energie, zvyk, mocenské vztahy, pocit bezpečí? Uveďte své důvody.
- Co je potřeba k tomu, aby tyto reakce byly k dispozici v daném okamžiku a nejen na papíře? (Nasměrujte skupinu k následujícím bodům: praxe, opakování, mít připravená slova, podpora lidí kolem sebe.)

Modul VI: Tělesné osvobození prostřednictvím podpůrného systému

O module

Sami od sebe se za své tělo stydíme jen málokdy. Tento pocit se utváří v sociálních kontextech: doma, ve škole, v ordinacích, v okruhu přátel, na sociálních sítích. A právě v sociálních kontextech se také rozpadá. Uzdravení, změna a odpor se odehrávají ve vztazích. Potvrdil to i výzkum, na kterém je tento projekt založen. Na otázku, kam by se obrátily o podporu, mladé ženy nejprve jmenovaly přátele a vrstevníky, na druhém místě rodinu a online komunity a téměř nikdo nezmiňoval odborníky, ani organizace. Jedna z pěti uvedla, že by vůbec nehledala podporu.

To nám říká hned dvě věci. Zaprvé, že lidé nejbližší mladé ženě jsou její primární podpůrný systém a oni potřebují vědět, jak touto rolí skutečně být. Zadruhé, formální a komunitní podpora, která kolem ní existuje, je pro ni buď neviditelná, nedůvěryhodná nebo zcela chybí. Obojí lze řešit. Obojí je předmětem tohoto modulu.

Jeho cílem je poskytnout účastníkům slovní zásobu a nástroje k provedení dvou konkrétních úkolů. Zaprvé, podívat se na příběhy o tělech vyprávěné v médiích, na sociálních sítích, v reklamě a v kultuře a naučit se je přepsat tak, aby byly přesné, důstojné a použitelné. Zadruhé, zmapovat skutečnou situaci v oblasti podpory kolem nich i mimo ni, aby po skončení sezení věděli, kdo tuto práci vykonává, kde jsou případné mezery a kam sami zapadají.

Na konci tohoto modulu budou účastníci*ice schopni:

- Rozpoznat, jak se narativy týkající se těla vytvářejí a šíří prostřednictvím médií, sociálních sítí, reklamy a algoritmických doporučení.
- Aplikovat alespoň tři techniky přepisování (změna úhlu pohledu, přesné pojmenování, odstranění srovnání) na stávající obsah v médiích nebo na sociálních sítích.
- Rozlišit mezi čtyřmi typy aktérů podpory (vrstevníci, komunita, odborníci, strukturální faktory) a vysvětlit, co každý z nich může a nemůže udělat.
- Vytvořit praktickou mapu aktérů podpory tělesného osvobození v jejich kontextu, včetně místní, národní a mezinárodní úrovně.
- Identifikovat alespoň jednu mezeru v oblasti podpory a navrhnout jedno konkrétní opatření k jejímu odstranění.

Modul VI zahrnuje dvě aktivity.

- **Aktivita I: Kdybychom to napsali my**

Úvod do způsobů utváření příběhů týkajících se těla a do technik přepisování. Účastníci*ice vycházejí ze skutečných mediálních zpráv a postů v sociálních médiích a vytvářejí alternativní verze, které zachovávají důstojnost, přesnost a ohleduplnost.

- **Aktivita II: Kdo je v místnosti**

Úvod do čtyř typů podpůrných aktérů a do toho, jak je hodnotit, načež následuje aktivita zaměřená na mapování komunity. Účastníci*ice identifikují, lokalizují a propojují osoby, organizace a zdroje zabývající se tématy souvisejícími s tělem a zvažují, jak tuto mapu využít, jak k ní přispět a jak ji posílit.

Aktivita I: Kdybychom to napsali my

Délka trvání: Přibližně 60 minut (15 minut výkladu + 30 minut skupinové práce + 15 minut diskuse).

Příprava a materiály: Vytisknutá **Příloha č. 7**, strana 61, „Jak se konstruují příběhy o těle“ a „Tři techniky přepisování“. Vytisknuté příklady obsahu z médií a sociálních sítí (anonymizované): směsice novinových titulků, obálek časopisů, popisků, reklam, příspěvků influencerů, sekcí komentářů. Lepící lístky, papíry, pera, flipcharty, nůžky, lepidlo, barevné fixy. Volitelně: prázdné šablony příspěvků na sociální sítě, telefony nebo notebooky, pokud skupiny chtějí vytvořit digitální výstupy.

Vysvětlení: Příloha 7: „Jak se konstruují příběhy o těle“ a „Tři techniky přepisování“ poskytuje úvod. Tento úvod se skládá ze dvou částí. První část vysvětluje, jak vznikají a šíří se příběhy o těle. Druhá část účastníkům představí tři konkrétní techniky, jak je přepsat. Obě části jsou nezbytné, protože ten, kdo dokáže rozpoznat škodlivý narativ, ale neví, jak jej přepsat, zůstane pouze u kritiky. Chceme, aby si účastníci*ice odnesli konkrétní nástroj.

Postup:

Aktivita má tři fáze:

Fáze 1: Výběr (5 minut).

Rozložte vytištěné příklady na stůl nebo na zeď. Účastníci*ice se mezi nimi procházejí a čtou je, aniž by je zatím komentovali. Jakmile si je všichni prohlédnou, požádejte každého účastníka, aby si vybral jeden příklad, který ho z jakéhokoli důvodu zaujal. Ten si vezme zpět na své místo.

- **Titulek:** „Svatební odpočítávání: jak před velkým dnem zhubnout jednu konfekční velikost.“
- **Obálka časopisu:** „Tělo do plavek za 6 týdnů: cvičení, které konečně funguje.“
- **Popisek influencerky:** „Dřív jsem své tělo nenáviděla. A teď se na mě podívejte. Když jsem to dokázala já, dokážete to taky. (Slevový kód v biu.)“
- **Komentář pod příspěvkem podporujícím pozitivní vztah k tělu:** „Podporuji pozitivní vztah k tělu, ale obezita je náležitý zdravotní problém.“

- **Reklama na péči o pleť:** „Sbohem, unavená pleť. Ahoj, verze sebe sama, kterou si zasloužíte.“
- **Název reality show:** „Můj život se 150 kilogramy: cesta k nápravě.“
- **Reklama na dietu:** „Není to dieta, je to životní styl. Zhubněte a najděte sami sebe.“
- **Popis videa influencerky:** „Co jím za den jako holka s 50 kg. Buďte důsledné a také se tam dostanete.“
- **Úvod zpravodajského článku:** „Po letech bojování se svou váhou konečně vzala svůj život do vlastních rukou.“
- **Příspěvek svatební firmy:** „Balíček pro svatební záři: šest setkání, díky kterým budete ve svůj velký den připraveni na červený koberec.“

Fáze 2: Analýza a přepracování ve skupinách (25 minut).

Účastníci*ice vytvoří malé skupiny po třech nebo čtyřech. Každá skupina položí své vybrané příklady na stůl a diskutuje:

- Co tento text vlastně říká o tělech?
- Který typ zdrojů z podkladového materiálu jej produkuje (tradiční média, reklama, sociální média, algoritmus)?
- Které vzorce ze seznamu „jak rozpoznat škodlivý narativ o těle“ obsahuje?
- Komu slouží? Komu ubližuje?
- Co v něm chybí, co by příběh změnilo?

Skupina si poté vybere jeden příklad a přepracuje ho. Musí použít alespoň jednu ze tří technik (změnit úhel pohledu, přesně pojmenovat, odstranit srovnání) a musí vytvořit verzi, kterou by někdo mohl skutečně zveřejnit. Přepracováním může být nový titulek, nový popis, nový nápad na obrázek, nový komentář nebo nový reklamní text.

Fáze 3: Sdílení (15 minut).

Každá skupina představí původní text spolu se svým přepracováním, uvede použitou techniku a vysvětlí svůj výběr. Zaznamenejte přepracované texty na společný flipchart nebo na zeď. Než účastníci*ice odejdou, pořiďte fotografii.

Během diskuse může moderátor položit následující otázky:

- Čeho jste si všimli, když jste si společně prohlíželi sestavené příklady? Vyskytoval se nějaký vzorec v tom, co se o tělech psalo, a jakým způsobem?
- Z jakého zdroje pocházela většina příkladů, se kterými vaše skupina pracovala: z tradičních médií, z reklamy, ze sociálních médií nebo z algoritmu?
- Co bylo při přepisování nejtěžší? A co nejjednodušší?
- Zjistili jste, že jste text při přepisování zmírňovali, aby byl „přijatelnější“? Proč?
- Čí hlasy v těchto příbězích obvykle chybí? Jaké hlasy se objevily, když jste je přepsali?
- Co by bylo potřeba, aby se přepsaná verze stala tou, kterou ve skutečnosti vidíme ve světě? Co tomu brání?
- Co můžeme, jednotlivě i společně, udělat s verzí, kterou jsme právě vytvořili? Zveřejněte ji. Rozešlete ji. Využijte ji ve své práci.

- Která technika (změna úhlu pohledu, přesné pojmenování, odstranění srovnání) se vám u vašeho příkladu zdála nejužitečnější? Která se vám zdála vynucená?

Varianty

- Pokud má skupina čas a cítí se na to, požádejte účastníky, aby si předem přinesli na sezení vlastní příklady. Tím se aktivita zakotví v obsahu, s nímž se osobně setkávají, a přepracování tak bude mít přímější užitek. Zároveň to poskytne podnětější materiál pro závěrečnou diskusi.
- Skupiny lze vyzvat, aby své přepracované texty zveřejnily nebo sdílely – na projektovém kanálu, na nástěnce v místě konání nebo v rámci malé kampaně po skončení sezení. Práce má větší váhu, když opustí místnost.
- Pokud to čas dovolí, zakončete krátkou reflexí o rozdílu mezi kritizováním obsahu a jeho tvorbou. Obojí je důležité. Vyžaduje to od nás různé věci. Kritika je rychlá. Tvorba je těžší, pomalejší a zranitelnější. Jde právě o to, že dokážeme obojí.
- Pokud účastnice vytvoří přepracovanou verzi, která je sama o sobě tělesným komentářem v opačném směru („skutečné ženy nejsou hubené“), nenechte to bez povšimnutí. Projděte s ním znovu techniku „odstranění srovnání“. Reálná změna nefunguje nahrazením jednoho žebříčku jiným.

Aktivita II: Kdo je v místnosti

Délka trvání: Přibližně 75 minut (15 minut úvodní informace + 35 minut mapování + 25 minut diskuse a akce).

Přípravy a pomůcky: Flipchart nebo role papíru na mapu (minimálně formátu A1, případně několik spojených listů formátu A2). Fixy v minimálně čtyřech barvách, samolepící lístečky v minimálně dvou barvách, propisy. Volitelně: telefony nebo notebooky k vyhledávání podrobností během mapování. Vytisknutý materiál: „Čtyři typy podpůrných aktérů“ pro orientaci, **Příloha 8**. Volitelný úvodní seznam: tištěný seznam národních a mezinárodních organizací podporujících přijetí všech typů těl, který facilitátor předem vyhledá; použije se pouze v případě, že skupině dojdou nápady.

Na úvod: Příloha 8, strana 64. Než účastníci*ice začnou s mapováním, poskytněte jim rámec toho, co budou mapovat. Bez něj by cvičení vyústilo v dlouhý seznam. S ním cvičení skončí s použitelnou mapou. Podpora v práci související s tělem pochází od čtyř druhů aktérů. Každý z nich dělá něco, co ostatní nedokáží. Každý má své limity, které ostatní kompenzují. Vědět, který je který, umožňuje mladé ženě spojit svou potřebu se správným zdrojem a nám umožňuje vidět mezery v systému.

Postup: Aktivita má tři fáze.

Fáze 1: Příprava mapy (5 minut).

Do středu flipchartu nakreslete obrys jednoduché mapy. Použijte tři soustředné kruhy označené z vnitřní strany směrem ven: místní, národní, mezinárodní. Napříč kruhy nakreslete dvě křížící se čáry, které rozdělí mapu na čtyři kvadranty, po jednom pro každý typ podpůrného aktéra: vrstevník, komunita, odborník, strukturální aktér. Každý kvadrant označte.

Nyní máte mapu s dvanácti zónami (tři vrstvy × čtyři typy). Každý aktér bude na této mapě umístěn.

Fáze 2: Vyplnění mapy (20 minut).

1. kolo, individuální (8 minut). Každý účastník napíše na lepicí lístky všechny osoby, které ho napadnou a které jsou součástí podpůrného prostředí v oblasti těla. Na jeden lístek jeden aktér. Každý lístek umístí do příslušné zóny (podle typu aktéra, podle vrstvy). Pokud si není jistý, umístí ho na hranici.

2. kolo, skupinové (12 minut). Účastníci*ice obcházejí mapu, čtou si navzájem poznámky a doplňují to, co chybí. Pomocí barevných fixů kreslí spojení mezi aktéry, kteří spolupracují, sdílejí zdroje nebo by se mohli propojit. Označují mezery tam, kde očekávali, že někoho najdou, ale nenašli. Jinou barvou zakroužkují oblasti, které vypadají prázdně.

Fáze 3: Prostudujte mapu a jednejte podle ní (10 minut).

Jakmile se mapa jeví jako kompletní, facilitátor zahájí její rozbor. Tento rozbor není pouze popisný. Je to most k akci. Zeptejte se skupiny:

- Které zóny jsou zaplněné? Které jsou prázdné?
- Který aktér se objevuje nejčastěji? Proč?
- Kdyby zítra do této místnosti vešla mladá žena hledající podporu, kam by ji mapa jako první nasměrovala?
- Jaké spojení na této mapě zatím neexistuje, ale mělo by existovat?
- Který aktér na této mapě chybí a mohl by být přidán do konce týdne?

Na závěr vyzvěte každého účastníka, aby se zavázal k jedné konkrétní akci: navázat kontakt, představit se, sdílet zdroj nebo zaplnit mezeru. Závazky zapište na samostatný flipchart. Právě díky tomu se mapa stává nástrojem a není jen cvičením.

Během plenární diskuse může facilitátor položit následující otázky:

- Který typ aktéra se vám vyplňoval nejlépe? Který nejhůře? Proč?
- Vyplnily se jednotlivé úrovně (místní, národní, mezinárodní) rovnoměrně nebo v nich dominuje jedna úroveň? Co nám to říká?
- Byli tam aktéři, které jste téměř nepřidali, protože jste si nebyli jisti, zda „se počítají“? Co tě přimělo změnit názor?

- Změnilo mapování váš pocit ohledně toho, kolik podpory ve skutečnosti existuje? Jakým směrem?
- Kterým aktérem na této mapě jste vy nebo byste mohli být? Kam zapadáte?
- Kdybychom mohli v příštím roce na tuto mapu přidat pouze jednoho aktéra, kdo by to měl být?
- Co tato mapa potřebuje, aby byla užitečná pro někoho, kdo dnes v místnosti nebyl?

Varianty

- Pokud účastníci*ice pocházejí ze stejné oblasti, zaměřte mapu na místní a národní vrstvy a mezinárodní vrstvu vynechte. Vytvořte z výsledku použitelný místní zdroj: přepište jej, sdílejte s účastníky a nabídněte jej místním mládežnickým organizacím.
- Pokud účastníci*ice pocházejí z různých míst, zachovejte všechny tři vrstvy. Mezinárodní vrstva se stane společnou vrstvou. Místní vrstva bude specifická pro jednotlivé země. Vyfoťte každou vrstvu zvlášť a sdílejte fotografie zpět se skupinami z jednotlivých zemí.
- Pokud ve skupině převažují lidé, kteří v dané oblasti již pracují, proveďte aktivitu z pohledu mladé ženy, která v ní nepracuje. Požádejte skupinu, aby na mapu zaznamenala pouze to, co je pro ni viditelné. Porovnejte to s tím, o čem účastníci*ice vědí, že existuje. Rozdíl mezi těmito dvěma pohledy představuje problém viditelnosti, se kterým se tento modul snaží zabývat.
- Facilitátor by měl před koncem sezení pořídit fotografii finální mapy a poté ji sdílet zpět s účastníky. Mapa je hmatatelným výstupem modulu. Pokud zůstane na flipchartu v místnosti, nesplní svůj potenciál.
- Pokud skupině dojdou jména a vy jste připravili volitelný úvodní seznam, vytáhněte jej až po 2. kole mapování. Cílem je, aby účastníci*ice nejprve sami odhalili, co vědí. Úvodní seznam vyplňuje mezery, ale neřídí proces.

Ukončení modulu

Na konci aktivity II si vyhradte několik minut na závěr celého modulu. Stačí dvě otázky:

- Jaká je jedna věc, kterou nyní víte a na začátku tohoto modulu jste nevěděli?
- Jaká je jedna věc, kterou budete dělat jinak tento týden?

Zaznamenejte odpovědi, pokud s nimi skupina souhlasí. Pokud ne, nechte je zaznít a pak je nechte být. Smyslem práce není to, aby se každý poznatek archivoval. Jde o to, aby se něco změnilo. Mapa, přepisy a rozhovory splnily svůj účel, ať už je zaznamenáme, nebo ne.

5. Závěrečné aktivity

Krátké aktivity, které uzavřou pracovní proces a umožní účastníkům věnovat chvíli reflexi

1. Závěrečný reflexní kruh

Účastníci*ice jsou vyzváni, aby si vyhradili chvíli na individuální reflexi. Sedí v kruhu a jsou povzbuzováni, aby se podělili o své postřehy tím, že doplní jednu nebo více z následujících vět:

- Mám pocit, že...
- V tuto chvíli cítím v těle...
- Tyto aktivity pro mě znamenaly...
- Odnesu si s sebou...
- Pokusím se změnit...

2. Reflexe na sociálních médiích

Účastníci*ice jsou vyzváni, aby se zamysleli nad aktivitou a shrnuli své klíčové poznatky ve formě krátkého příspěvku na sociálních médiích určeného svým kolegům.

Své příspěvky napíší a umístí na flipchart nebo na zeď. Jakmile jsou všechny příspěvky vystaveny, účastníci*ice jsou povzbuzováni, aby si přečetli příspěvky ostatních.

3. Vizualizační koláže

Účastníci*ice jsou vyzváni, aby vytvořili vizuální koláž znázorňující jejich klíčové poznatky, postřehy a „aha“ momenty z této aktivity.

Po dokončení se všechny jednotlivé koláže spojí do jedné společné koláže. Skupina je poté vyzvána, aby si společné dílo prohlédla a nad ním zamyslela.

4. Dopis mému budoucímu tělu

Účastníci*ice jsou vyzváni, aby napsali dopis svému budoucímu tělu anebo svému budoucímu já. Facilitátor může stanovit budoucnost blíže k současnosti, např. tři měsíce po školení, nebo může být dopis adresován budoucnosti za několik let.

Po dokončení může facilitátor dopisy shromáždit, pokud je možné je účastníkům vrátit, např. pokud jsou účastníci*ice součástí pravidelných aktivit pro mládež, které facilitátor organizuje. Pokud to není možné, účastníci*ice si své dopisy ponechají.

Hlavním cílem je podpořit účastníky v zamyšlení nad tím, jak by školení mohlo ovlivnit jejich vnímání a plány do budoucna.

6. Další zdroje

Pro rozšíření vašich znalostí a hlubší porozumění tématům obsaženým v tomto vzdělávacím materiálu jsme pro vás připravili seznam zdrojů, ve kterých můžete získat podrobnější informace o jednotlivých tématech.

Materiály pro práci s mládeží

Projekt “Body Liberation for Gender Equality”:

- Zpráva o zkušenostech mladých žen
- Podporující materiály pro mladé ženy

Projekt “Microlearning for Body Liberation”:

- Body Liberation Manual for Youth (Manuál zaměřený na osvobození těla v anglickém jazyce.)
- Podcast a další vzdělávací materiály

Databáze materiálů týkající se osvobození těla

Další publikace Body Liberation Network: bodyliberation.eu v anglickém jazyce

Projekt BODYKind: www.bodykind.life

- Karty navržené za účelem rozproudění diskuze o tématech spojených s tělem, dostupné i v českém jazyce
- Podcast

Manuály a další materiály na SALTO network

Úvod do intersekcionalní praxe v práci s mládeží od YouthLink Scotland

Projekt sebedůvěry Dove: Naše poslání v praxi

Jak řešit stigmatizaci spojenou s tělesnou hmotností a mylné představy o obezitě:

Budování reakce vedené mladými lidmi od World Obesity Federation.

Blogs

Your Fat Friend od Aubrey Gordon. Píše o sociální realitě života člověka s velmi vysokou tělesnou hmotností a věnuje se také tématům stigmatizace, diskriminace a společenského vnímání lidí s vyšší tělesnou hmotností.

Weight and Healthcare od Ragen Chastain. Jedna z předních autorek, která vyvrací mýty a vzdělává v oblasti zdravotní péče zohledňující rozmanitost tělesných velikostí.

Knihy

Fat Talk: Parenting in the Age of Diet Culture od Virginie Sole-Smith. Publikace založená na výzkumu a rozhovorech, která se zabývá tím, jak mohou rodiny změnit způsob, jakým mluví o váze, zdraví a vlastní hodnotě. Nabízí pohled na každodenní vystavování dětí zahanbování kvůli tělu ze strany vrstevníků, školy, dietní kultury i samotných rodičů.

The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love od Sonya Renee Taylor. Zásadní publikace o radikální sebelásce a kolektivním osvobození, která překračuje rámec individuálního vnímání vlastního těla.

What We Don't Talk About When We Talk About Fat od Aubrey Gordon. Odhaluje kulturní postoje a společenské systémy, které vedly k tomu, že lidem s vyšší tělesnou hmotností jsou odpírány základní potřeby, a vyzývá hnutí za sociální spravedlnost, aby zahrnovala také zkušenosti lidí s vyššími tělesnými proporcemi.

Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia od Sabriny Strings.

Fat Activism od Charlotte Cooper. Kniha se zabývá dlouhodobým společenským hnutím a odhaluje jeho komplexní vztahy s feminismem, společenskou třídou a kapitalismem. Zároveň přináší inspirativní příklady toho, jak se lze podobnému aktivismu věnovat ve vlastním okolí.

Queering Fat Embodiment od Cat Pause, Jackie Wykes a Samantha Murray. Publikace přináší nejnovější poznatky z různých kritických disciplín a zpochybňuje zažitě představy o tloušťce a prožívání vlastního těla. Zaměřuje se na způsoby, jakými je život v těle s vyšší tělesnou hmotností prožíván, regulován a (znovu)utvářen v různých kulturních prostředích a kontextech.

Bodies od Susie Orbach. Feministická psychoanalytička Susie Orbach se zabývá současnými otázkami týkajícími se těla v kontextu globální kultury.

Filmy a seriály

Your Fat Friend dokumentární film o vzestupu Aubrey Gordon od anonymní blogerky až po bestsellerovou autorku. Její cíl? Změnit způsob, jakým nahlížíme na tloušťku. Film o tloušťce, rodině, složitosti změny a hlubokých, komplikovaných pocitech, které máme ke svému tělu.

Shrill seriál o ženě, která hledá způsoby, jak změnit svůj život, aniž by musela měnit své tělo.

Survival of Thickest černošská žena s větší tělesnou velikostí, která je nově single, se po letech, kdy vložila všechny své naděje do vztahu s jedním mužem, nečekaně ocitá v situaci, kdy

musí znovu vybudovat svůj život. S podporou své vybrané rodiny je však odhodlaná nejen přežít, ale také naplno žít.

Podcasty

[Maintenance Phase](#) od Aubrey Gordon a Michaela Hobbese. Podcast, který odhaluje mýty a uvádí na pravou míru témata týkající se wellness a hubnutí.

[Body Liberation for All](#) od Dalia Kinsey. Podcast vytvořený registrovanou holistickou nutriční terapeutkou. Body Liberation for All je zdrojem pro lidi z komunit QTBIPOC, kteří chtějí dosáhnout spokojenějšího života prostřednictvím podpůrných a léčebných nástrojů přizpůsobených potřebám lidí BIPOC a LGBTQIA+.

Další zdroje: články a výzkumy

- [Průvodce inkluzivním jazykem](#) od Americké psychologické asociace (APA).
- [Zdroje pro rodiče](#), které jim pomohou podpořit jejich děti při setkání s předsudky a stigmatizací souvisejícími s tělesnou hmotností, od University of Wisconsin School of Medicine and Public Health.
- [Článek o intersekcionalním feminismu](#): Co znamená a proč je právě teď důležitý, od UN Women.
- [Projekt Body Liberation and Public Health](#) zaměřený na osvobození těla a veřejné zdraví.
- [Historie hnutí body positivity](#) od BBC a Tigress Osborn.
- [National Association to Advance Fat Acceptance \(NAAFA\)](#) zdroje zaměřené na sebeobhajování a příklad komunitních akcí respektujících různé tělesné velikosti.

7. Přílohy

Seznam příloh

Příloha č.1: Bingo tělesného osvobození

Příloha č.2: Těla - Visuální materiály

Příloha č.3: Stigmatizace na základě váhy a velikosti těla

Příloha č.4: Vytisknutý materiál „Intersekcionalita v kostce“

Příloha č.5: Vytisknutý materiál "Případové studie"

Příloha č.6: Vytisknutý materiál "Formy ublížení souvisejícího s tělem" a „Tři strategie reakce“

Příloha č.7: Vytisknutý materiál „Jak se konstruují příběhy o těle“ a „Tři techniky přepisování“

Příloha č.8: Vytisknutý materiál „Čtyři typy podporujících aktérů“

BINGO



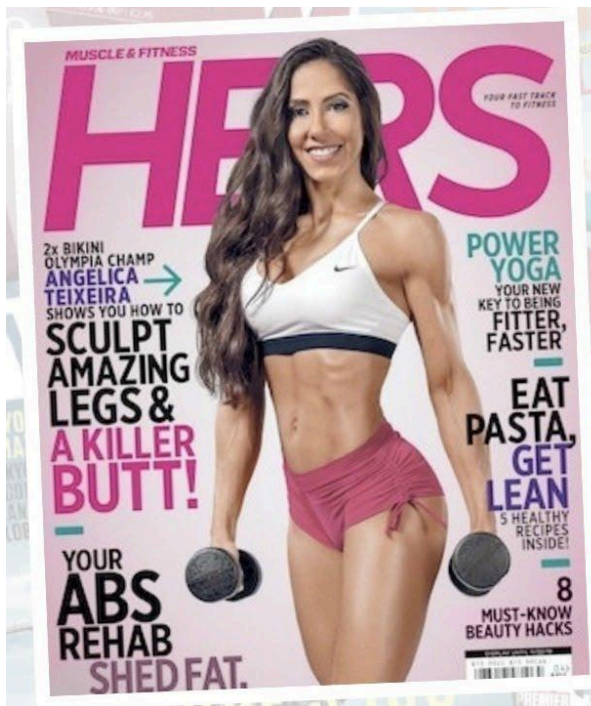
se již zúčastnila aktivity zaměřené na otázky týkající se těla	dokáže vysvětlit pojmy jako stigmatizace lidí kvůli jejich hmotnosti	cítí se pohodlně při stanovování osobních hranic souvisejících s tělem
dokáže jmenovat někoho, kdo pozitivně ovlivňuje jeho/její vztah k tělu	dokáže vysvětlit pojem gender	dokáže popsat, co pro něj/ni znamená „bezpečný prostor“
může sdílet příspěvek na sociálních médiích, ve kterém se hovoří o otázkách souvisejících s tělem respektujícím způsobem	může sdílet tip na posilování sebevědomí	věří, že všechna těla si zaslouží být respektována
může vysvětlit, co znamená neformální vzdělávání	má rád aktivity, díky kterým se ve svém těle cítí dobře	vnímá jak jazyk ovlivňuje, jak se cítíme v našich tělech



Příloha č.2: Těla - Visuální materiály









Materiál I: Stigmatizace na základě váhy a diskriminace kvůli tělesné velikosti

Stigmatizace na základě váhy a diskriminace kvůli tělesné velikosti označují způsoby, jakými jsou lidé posuzováni, s nimiž je nespravedlivě zacházeno nebo kteří jsou vylučováni kvůli velikosti svého těla či jeho robustnosti.

Stigmatizace kvůli váze je soubor přesvědčení a předpokladů, které lidem přiřazují hodnotu na základě velikosti postavy. V mnoha společnostech jsou větší postavy často spojovány s negativními vlastnostmi, jako je lenost, nedostatek disciplíny, špatný zdravotní stav nebo nízká inteligence. Tyto předpoklady nevycházejí z individuální reality, ale z kulturních stereotypů, které se opakují v médiích, institucích, politikách a každodenním jazyce.

K diskriminaci na základě tělesné velikosti dochází tehdy, když se tyto předsudky promění v činy. Může se projevovat zjevně i nenápadně v mnoha oblastech života: ve vzdělávání, ve zdravotnictví, na pracovištích, ve veřejných prostranstvích, v oděvním průmyslu i v mediálním zobrazení. Patří sem například přehlížení při výběru uchazečů o zaměstnání, poskytování zdravotní péče nižší kvality, vtipy či poznámky týkající se tělesné velikosti nebo vyloučení z fyzického prostředí, které není navrženo pro rozmanitost tělesných typů.

Klíčovým rysem stigmatizace na základě váhy je to, že je často vnímána jako „přijatelná“ ve srovnání s jinými formami diskriminace. Z tohoto důvodu může být normalizována a zůstávat bez odezvy. Lidé ji nemusí vždy vnímat jako újmu, a to ani v případech, že ovlivňuje duševní zdraví, sebevědomí, přístup ke službám a každodenní zapojení do společnosti.

Diskriminace na základě velikosti těla nesouvisí pouze s individuálními postoji. Je také zakotvena v systémech a prostředích. Židle, uniformy, zdravotnické vybavení, dopravní prostředky a společenské prostory jsou často navrženy na základě úzké představy o tom, jak by těla „měla“ vypadat, což může vést k vyloučení nebo znevýhodnění lidí s větší postavou.

Je důležité si uvědomit, že velikost těla je ovlivněna mnoha faktory, včetně genetiky, zdravotního stavu, zdravotního postižení, užívání léků, stresu a sociálního prostředí. Stigma spojené s váhou však předpokládá, že velikost těla je vždy pouze otázkou osobní volby a disciplíny.

Stigma spojené s váhou může postihnout kohokoli, ale neúměrně poškozuje lidi s větší postavou tím, že ovlivňuje, jak jsou vnímáni a jak se s nimi zachází, a to často dlouho předtím, než mají šanci se sami vyjádřit.

Porozumět stigmatu spojenému s váhou a diskriminaci na základě velikosti znamená uznat, že velikost těla není měřítkem hodnoty, charakteru ani schopností člověka. Jedná se o přirozenou lidskou rozmanitost a všechna těla si zaslouží respekt, důstojnost a spravedlivý přístup k péči, prostorům a příležitostem.

—

Materiál II: Každodenní život

Kai vždy přicházela brzy. Ne proto, že by byla nějak zvlášť organizovaná, ale proto, že pohybovat se po světě v těle větších rozměrů vyžadovalo přípravu. Čas navíc na to, aby zkontrolovala, zda budou volná místa. Čas navíc na to, aby ušla delší vzdálenost. Čas navíc na to, aby se vzpamatovala z těch drobných okamžiků, kterých si většina lidí ani nevšimla.

V pondělí ráno se Kai před prací zastavila v kavárně. Bylo tam plno, teplo a hlučno. Její kamarád na ni zamával od stolu u okna, ale Kaii se sevřel žaludek, když uviděla židle s úzkými dřevěnými sedátky s kovovými opěrkami pevně přitlačenými po obou stranách.

Kai se přesto usmála. Měla svůj nacvičený postup. Předstírat, že si upravuje židli. Předstírat, že si toho nepohodlí nevšimá. Opatrně se posadit. Vyhýbat se přílišnému hýbání. Ignorovat pocit, že je sledována.

Její kamarád si toho všiml. „Chceš jít někam jinam?“, zeptal se tiše.

Kai pokrčila rameny. „To je v pohodě.“ Ale ve skutečnosti to v pohodě nebylo. Bylo to vyčerpávající.

O pár dní později šla Kai nakupovat oblečení na svatbu s kamarádkou. Procházeli jeden obchod za druhým, prohledávali věšáky, jen aby zjistili, že nemají nic v její velikosti. V jednom obchodě se prodavač podíval na Kai a jen řekl: „Tady pro Vás nic nemáme.“ Kai přikývla, jako by na to byla zvyklá. Protože to tak opravdu bylo.

V jiném obchodě našla jedny šaty ve své velikosti schované v zadním rohu vedle nadměrně velkých tašek a šátků, jako by lidé s větší postavou nebyli hodni vypadat krásně a nosit hezké oblečení. Na konci odpoledne už Kai neměla z té svatby žádnou radost. Cítila se prostě unavená

V pátek večer se Kai rozhodla vyzkoušet nové cvičení. Bavil ji pohyb. Líbilo se jí, jak se cítila silná a plná energie. Ale zážitek se brzy stal nepříjemným. Instruktor neustále mluvil o „spalování víkendového jídla“ a o tom, jak se dostat do „plážové formy“. Zrcadla pokrývala všechny stěny. Posilovací stroje jí připadaly příliš malé. Když se Kai na chvíli zastavila, aby popadla dech, někdo vtipkoval: „To se stane, když vynecháš posilovnu.“

Kai vydržela až do konce lekce, ale poté ještě dlouho seděla v šatně, než se vydala domů. To, co ji bolelo nejvíce, nebylo jen ten pocit nepohodlí a únavy svalů. Byla to ta stále se opakující zpráva: tento svět nebyl stvořen s ohledem na těla jako je tvoje.

Sedadla v čekárnách. Malinké divadelní židle. Obchody s oblečením, které končily u určitých velikostí. Cvičební prostory zaměřené na stud místo radosti. Sedačky ve veřejné dopravě. Komentáře maskované jako starost. Cizí lidé, kteří předpokládají lenost, špatné zdraví nebo nedostatek disciplíny. Diskriminace byla všude, tak hluboce vetkaná do běžného života, že ji mnozí lidé nikdy nezpochybňovali.

Kai si ale začala všimnout i něčeho jiného. Jednoho večera si jejich přátelé domluvili společnou večeři. Než si vybrali restauraci, jeden z přátel si na internetu ověřil, zda jsou tam prostorná místa k sezení a zda jsou k dispozici židle bez područek. Nikdo z toho nedělal nic trapného ani dramatického. Prostě se zeptali, protože jim na tom záleželo.

Další kamarád navrhl výměnu oblečení pro plnoštíhlé a pozval na ni několik přátel s větší postavou.

V posilovně jeden z účastníků zpochybnil instruktorovy poznámky o „zasloužení si jídla“ a navrhl, aby se místo toho soustředili na sílu, radost a pohodu.

Při společném cestování se Kai přátelé ptali: „Co by ti pomohlo cítit se pohodlně?“, místo aby si to sami domýšleli.

Tyto okamžiky sice stigma nevymazaly, ale změnilo něco důležitého. Kai už se necítila jako ta, kdo je problémem. Lidé začali chápat, že přístupnost není jen o rampách, výtazích nebo titulcích. Přístupnost je také o navrhování prostorů, oblečení, nábytku, pravidlech a postojích, které uznávají, že lidská těla mají mnoho různých tvarů a velikostí.

Problémem nikdy nebylo to, že tělo Kai zabíralo příliš mnoho místa. Problémem bylo, že se svět rozhodl, že některá těla si zaslouží více prostoru než jiná. A jakmile si to lidé začnou uvědomovat, mohou to začít měnit.

—

Materiál III: Média

Ve většině médií, která Kai v dětství sledovala, byla těla jako to její buď neviditelná, nebo se z nich stával problém.

Ve filmech byly hlavní hrdinky obvykle štíhlé, svalnaté a upravené. Když se objevily postavy s větší postavou, sloužily často jako komický prvek, např. „vtipná kamarádka“, neohrabaná partačka nebo osoba, jejíž velikost byla předmětem vtipu. V knihách byly postavy s nadváhou často popisovány skrze pocity nepohodlí, studu nebo proměny: příběh začínal postavou „před“, kterou bylo třeba napravit, a končil štíhlejší postavou jako odměnou.

Kai si všimla ještě něčeho jiného: štíhlost se málokdy vysvětlovala. Pro hrdiny to prostě byla samozřejmost. Symbolizovala disciplínu, přitažlivost, úspěch a dobrotu, aniž by to vyžadovalo nějaké zdůvodnění. Naproti tomu postavy s nadváhou byly často vykreslovány jako: líné, nenasytné, nedisciplinované, neatraktivní, morálně pochybné nebo dokonce zlé.

I když se příběh výslovně netýkal váhy, vzorce se opakovaly. Zloduch měl častěji robustnější nebo „neobvyklou“ postavu. Milostný partner byl vždy štíhlý. Montáž „proměny“ znamenala zhubnout, být více pod kontrolou a stát se společensky přijatelnějším.

V průběhu času se tato poselství tiše hromadí. Ne vždy se projevují jako předsudky. Utvářejí to, co si lidé spojují s hodnotou, krásou, inteligencí a dokonce i morálkou.

Kai si začala všimát, jak to ovlivňuje i skutečný život. Přátelé nenuceně říkali věci jako: „cítím se tak tlustá“ jako synonymum pro špatnou náladu. Kanály na sociálních sítích byly plné videí typu: „co sním za den“, obsahu o proměnách a příběhů o hubnutí s porovnáním „před a po“. Dokonce i v oblasti wellness se často jako ideální výsledek prezentovala štíhlá postava.

Nebylo to jen o absenci. Šlo o vyprávění příběhů. A vyprávění příběhů formuje představivost.

Kai si uvědomila, že pokud jsou určitá těla vždy obsazována do rolí padouchů, terčů vtipů nebo problémů, lidé si tyto role začnou nevědomky osvojovat, a to jak ti, kteří mají větší postavu, tak ti, kteří ji nemají.

Kai také začala vnímat změnu, zejména když se na ni záměrně soustředila. Někteří tvůrci na sociálních sítích ukazovali postavy různých velikostí, jak žijí obyčejné, radostné a komplikované životy a ne jako proměny, ale jako něco, co je již samo o sobě platné.

Některé filmy a knihy začaly zahrnovat postavy s nadváhou, které nesloužily jako vtipy ani morální ponaučení, ale jako plnohodnotní lidé s přátelstvími, touhami, vedoucími rolemi a milostnými příběhy, které se netýkaly hubnutí.

Kai si začala vytvářet svůj vlastní mediální prostor:

- sledováním tvůrců, kteří zastávají tělesnou neutralitu a pozitivní přístup k tloušťce,
- výběrem různých kanálů na sociálních sítích, které ukazovaly různé typy postav, věkové skupiny, schopnosti a pohlaví,

- výběrem knih a filmů, které se vyhýbají narativům typu „proměna těla jako úspěch“,
- odhlášením účtů, které se opírají o fitness nebo dietní kulturu založenou na pocitu studu,
- podporou tvůrců, kteří představují různá těla, aniž by z nich dělali problém, který je potřeba vyřešit.

Naučila se také klást si při interakci s médii nové otázky:

- Kdo je zde hrdinou?
- Čí tělo je považováno za „normální“?
- Kdo v tomto příběhu chybí?
- Jaké typy těl jsou zobrazovány jako žádoucí, vtipné nebo postradatelné?
- Jak by tento příběh vypadal, kdyby se ke každému tělu přistupovalo jako k plnohodnotnému člověku?

Kai nečekala, že se média změní ze dne na den. Uvědomila si však něco důležitého: reprezentace není jen o viditelnosti. Jde o to, zda jsou životy vnímány jako komplexní, hodnotné a zásadní. A čím více lidí záměrně rozšiřuje okruh toho, co sledují, čtou a čemu věnují pozornost, tím těžší je pro jediný úzký ideál tělesného vzhledu definovat, jak by měla „hlavní postava“ vypadat.

—

Materiál IV: Vzdělávání a pracovní prostředí

Sam si brzy uvědomil, že si lidé o něm udělají svůj obrázek dříve, než vůbec promluví.

Ve škole ho učitelé popisovali jako „schopného, ale nemotivovaného“. Když odevzdával úkoly pozdě, spolužáci žertovali, že je líný. Při skupinových projektech ostatní studenti často předpokládali, že by Sam měl převzít jednoduché úkoly namísto vedoucích rolí. V hodinách tělesné výchovy si Sam zvykl na poznámky maskované jako povzbuzení: „Šlo by ti to líp, kdyby ses více snažil.“

Nikdo si však nevšiml, že neustálé posuzování mu ztěžovalo sebevědomě se zapojovat do výuky. Postupem času začal Sam mluvit čím dál méně.

Na univerzitě se situace stala subtilnější, ale ne nutně laskavější. Během prezentací si Sam všiml, jak odlišně spolužáci reagují na štíhlejší studenty, kteří mluvili sebevědomě. Štíhlí studenti byli popisováni jako „disciplinovaní“, „profesionální“ nebo „cílevědomí“. Když Sam mluvil asertivně, lidé ho někdy popisovali jako zastrašujícího nebo nepřátelského.

Během jednoho semináře hovořil profesor o „zdravém životním stylu“ a zcela nenuceně použil osoby s nadváhou jako příklad nezodpovědnosti. Několik studentů se tiše zasmálo, zatímco Sam zíral na stůl a předstíral, že nic neslyší.

V době, kdy Sam vstoupil do pracovního života, už uměl dobře předvídat, jaké soudy na něj budou směřovat.

Při pohovorech si Sam pečlivě vybíral oblečení, v němž působil co nejvíce „profesionálně“. Nacvičoval si, jak mluvit klidně a sebevědomě, protože si byl vědom toho, že lidé s větší postavou jsou často stereotypně vnímáni jako líní, postrádající sebekázeň, neinteligentní nebo nespolehliví.

Na jednom pracovišti kolegové pravidelně vnášeli do rozhovorů témata související s dietní kulturou: „Jsem tak hříšný, že to jím.“, „Máš štěstí, že ti je jedno, co jíš.“, „To si pak budu muset vyběhat.“ Když se v kancelářské kuchyňce objevilo občerstvení, lidé vtipkovali o kaloriích a přitom pokukovali po Samovi.

Na schůzkách byly Samovy nápady někdy ignorovány, dokud je nezopakoval někdo jiný. Jeden manažer jednou popsal Sama jako člověka, který „nemá vůdčí charisma“, a to navzdory trvale dobrým výsledkům a pozitivní zpětné vazbě od klientů.

Diskriminace byla málokdy natolik přímá, aby se dala snadno nahlásit. Projevovala se v předpokladech, že lidé s vyšší tělesnou hmotností jsou méně disciplinovaní, méně kompetentní, méně ambiciózní, méně zdraví a méně důvěryhodní. Tyto stereotypy ovlivňovaly rozhodnutí o přijímání zaměstnanců, povýšení, účasti ve výuce, sociálních vztazích i sebevědomí. Postupem času formovaly to, jak se s lidmi zacházelo a jak se naučili vnímat sami sebe.

Nejvíce bolely nejen jednotlivé poznámky. Byla to celá kultura, která je obklopovala. Programy na podporu zdraví na pracovišti se točily kolem soutěží v hubnutí. Teambuildingové aktivity se

zaměřovaly na diety nebo sledování fyzické kondice. Povinný pracovní úbor byl navržen pro omezenou škálu velikostí. Nezávazné vtipy, které posilovaly představu, že určitá těla jsou selháním ještě dříve, než vůbec vstoupila do místnosti.

Sam si však začal všímat i momentů změny. Jeden přednášející na téma diskriminace a předsudků do výkladu zařadil i diskusi o stigmatizaci nadváhy a tělesné rozmanitosti. Kolega přerušil konverzaci, v níž se někdo posmíval tlustým lidem, a řekl: „Velikost postavy nemá nic společného s kompetencemi.“ Jeden zaměstnavatel nahradil soutěž v hubnutí na pracovišti iniciativami zaměřenými na pohodu, odpočinek, duševní zdraví, flexibilitu a přístupnost pro všechny. Po rozhovoru se Samem a personálním oddělením začali Samovi nadřízení klást praktické otázky:

- Jsou židle na pracovišti přístupné a pohodlné pro různé tělesné velikosti?
- Jsou uniformy k dispozici v inkluzivních velikostech?
- Jsou programy na podporu duševního zdraví inkluzivní a nestigmatizující?
- Ovlivňují stereotypy rozhodování o přijímání nových zaměstnanců nebo o povýšení?
- Je naše pracoviště fyzicky přístupné pro všechny typy postav?

Sam se také naučil hájit své zájmy a začal požadovat židle bez područek, inkluzivní velikosti uniforem. Také se začal ozývat, když uslyšel vtip, který byl urážlivý, nebo diskriminační komentář. A kromě toho si také připomínal, že tělesná konstituce neurčuje inteligenci, pracovní morálku, vůdčí schopnosti ani hodnotu člověka.

Kultura se může změnit, když jsou lidé ochotni zpochybňovat předpoklady, které se naučili přijímat.

—

Materiál V: Zdravotní péče

Aneta už měsíce odkládala návštěvu u lékaře. Koleno ji bolelo už dlouho, zpočátku jen po dlouhých procházkách, pak při chůzi do schodů a nakonec dokonce i při vstávání z postele. Přátelé Anetu povzbuzovali, aby šla k lékaři, ale pokaždé, když přemýšlela o domluvení schůzky, pocítila v hrudi známý tíživý pocit.

Nikdy nešlo jen o bolest. Šlo o židle v čekárně s područkami, které se jí bolestivě vlačovaly do boků. Šlo o obavy, zda jí bude sedět manžeta na měření krevního tlaku. Šlo o to, že se musela připravit na to, že ji nejdřív prohlédnou, než jí vůbec začnou naslouchat.

Když Aneta konečně dorazila do ordinace, sestra jí jako první chtěla zvážit.

Aneta tiše řekla:

„Dnes bych se raději nevážila, pokud to není z lékařského hlediska nutné.“

Sestra vypadala překvapeně. „Vážíme každého,“ odpověděla.

Aneta pocítila, jak se začíná červenat. Přesto na váhu vystoupila a zaplavil ji pocit studu.

Lékař prohlédl Anetino koleno necelé dvě minuty, než se opřel v křesle. „Měla byste se opravdu soustředit na hubnutí,“ řekl. „To by ten problém pravděpodobně vyřešilo.“

Aneta se snažila vysvětlit, že bolest začala po úrazu, ke kterému došlo před několika měsíci, ale rozhovor se neustále vracel k dietám, příjmu kalorií a cvičení. Nebyly nařizeny žádná vyšetření. Na samotný úraz se nikdo neptal.

Aneta odešla s letákem o hubnutí a bez skutečných odpovědí.

Cestou domů jsem přemýšlela, kolik lidí kvůli podobným zkušenostem přestalo vyhledávat lékařskou péči. Nebylo to jen frustrující. Bylo to nebezpečné.

Postupem času se Aneta naučila při návštěvách zdravotnických zařízení očekávat určité věci: domněnky o lenosti, přičítání příznaků nadváze ještě před řádným vyšetřením, vybavení, které jí nesesedělo, poučování místo rozhovoru a neustálý pocit, že její tělo je spíše souzeno než ošetřováno. I rutinní prohlídky pro ni mohly být emocionálně vyčerpávající.

O rok dříve Aneta navštívila jinou kliniku kvůli bolestem břicha. Ještě před provedením vyšetření jí lékař doporučil dietu. O několik týdnů později jiný lékař objevil žlučové kameny, které neměly s Anetinou velikostí vůbec nic společného.

Díky takovýmto zkušenostem se zdravotní péče jevila jako nebezpečná, místo aby byla oporou.

Postupně se však Aneta také začala učit, že má právo hájit své vlastní zájmy. Před návštěvami si začala zapisovat své příznaky a otázky, aby se během rozhovorů cítila jistěji.

Navičovala si následující věty:

- „Mohli bychom se zaměřit na konkrétní problém, kvůli kterému jsem dnes přišla?“
- „Jaké důkazy naznačují, že příčinou tohoto příznaku je moje váha?“
- „Existují i jiná možná vysvětlení, která bychom měli prozkoumat?“
- „Raději bych o váze nemluvila, pokud to přímo nesouvisí s mou léčbou.“
- „Dnes se nechci vážit, pokud to není z lékařského hlediska nezbytné.“
- „Mohlo by se toto doporučení léčby vztahovat na pacientky všech tělesných proporcí?“
- „Chtěla bych, aby byly mé obavy zaznamenány do mé zdravotní dokumentace.“

Aneta také začala na obtížné schůzky brát s sebou důvěryhodnou kamarádku, aby jí poskytla podporu.

Někteří zdravotníci reagovali defenzivně. Jiní však naslouchali.

Jeden lékař Anetě poděkoval za to, že jasně vyjádřila své potřeby. Jiný jí okamžitě nabídl židli bez područek a předtím, než se vůbec začal bavit o váze, požádal o její souhlas. Fyzioterapeutka se soustředila na zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti namísto změny tělesné velikosti.

Tyto okamžiky Anetě připomněly, že zdravotní péče založená na respektu je možná. Problémem nikdy nebylo to, že by Anetino tělo nezasloužilo péči. Problémem byla kultura ve zdravotnictví, která příliš často zacházela s lidmi s větší postavou jako s problémy, které je třeba vyřešit, místo aby je vnímala jako lidi, kterým je třeba poskytnout podporu. A čím více lidí otevřeně hovoří o stigmatizaci váhy ve zdravotnictví, tím těžší je tento problém ignorovat.

Definice

Intersekcionalita je uznání toho, že každý člověk má současně více než jednu identitu a že tyto identity neexistují vedle sebe. Překrývají se. Způsob, jakým svět na někoho reaguje, je utvářen kombinací jeho identit, nikoli žádnou z nich samostatně.

Tento pojem zavedla v roce 1989 právnička Kimberlé Crenshawová. Použila jej k popisu situace, kdy černošská žena čelí diskriminaci v práci a právní systém po ní chce, aby si vybrala: byla tato diskriminace způsobena tím, že jste černoška, nebo tím, že jste žena? Crenshawová poukazovala na to, že diskriminaci nelze takto rozdělit. Dochází k ní na průsečíku. Tento pojem se od té doby široce používá v genderových studiích, veřejném zdravotnictví, sociální práci a práci s mládeží. Byl však také zneužíván a často redukován na pouhý seznam pomyslných „štítků různých identit“. Při správném použití se jedná o analytický nástroj, nikoli o „štítek“.

Proč je to důležité pro práci s vnímáním vlastního těla

Vnímání vlastního těla je formováno pohlavím, ale nejen jím. Dvacetipětiletá bílá, zdravá a štíhlá žena žijící ve městě má odlišný vztah k očekáváním, která svět klade na její tělo, než dvacetipětiletá obézní žena s chronickým onemocněním žijící na venkově. Obě jsou ženy. Obě čelí očekáváním spojeným s pohlavím. Očekávání, kterým čelí, nejsou stejná; podpora, ke které mají přístup, není stejná a reakce, které dostávají, když se ozvou, nejsou stejné.

Výzkum GENDEQ to potvrdil. Na otázku, zda jejich zkušenosti s posuzováním na základě vzhledu byly ovlivněny jinými aspekty jejich identity, významná část respondentek odpověděla kladně a jako faktory, které ještě zhoršovaly genderový tlak, pod nímž již stály, uvedla etnickou příslušnost, sexuální orientaci, zdravotní postižení, věk a socioekonomický status.

Pokud budeme navrhovat podporu pro „mladé ženy“ jako jednu nediferencovanou skupinu, oslovíme pouze ty ženy, jejichž ostatní identity se nejvíce blíží dominantní normě, a ostatní opomineme. Intersekcionalita je disciplína, která nám v tom brání.

Faktory identity nejčastěji související se zkušenostmi týkajícími se těla

Pohlaví a genderová exprese. Velikost a váha těla. Rasa a etnická příslušnost. Zdravotní postižení a chronické onemocnění. Věk. Sexuální orientace. Třída a socioekonomický status. Náboženství. Migrační status. Duševní zdraví. Těhotenství a rodičovství.

*(Tento seznam není úplný. Jedná se o výchozí bod. Účastníci*ice jej budou doplňovat.)*

Tři užitečná rozlišení

- Viditelné a neviditelné identity. Některé identity lze z těla zjistit okamžitě (rasa, tělesná konstituce, vnímané pohlaví, věk). Jiné nikoli (sexuální orientace, náboženství, duševní

zdraví, třídní původ, v některých případech zdravotní postižení). Videntelné identity bývají předmětem okamžitého zacházení. Neviditelné identity bývají předmětem zacházení až poté, co jsou odhaleny, což často činí samotné odhalení promyšleným rozhodnutím.

- Privilegium a útlak nejsou osobní vlastnosti. Jsou to vzorce zacházení, kterým je člověk vystaven na základě identit, které mu svět přiřazuje. Člověk může být zároveň v jedné oblasti privilegován a v jiné utlačován. Pojmenovat tuto skutečnost není obviněním. Je to popis toho, jak systémy fungují.
- Systém, nikoli jednotlivec. Intersekcionalita poukazuje na to, jak systémy zacházejí s lidmi. Neříká: „Tato osoba je více utlačována než ta druhá.“ Říká: „Tyto systémy se navzájem posilují a my musíme při plánování naší práce tuto skutečnost zohlednit.“

Krátký příklad pro lepší pochopení pojmu

Dvě ženy dostanou od lékaře poznámku: „Byly byste zdravější, kdybyste zhubly.“

Žena A je třicetiletá žena se stabilním zaměstnáním a podporujícím partnerem. Tato poznámka ji rozčiluje. Může si změnit lékaře. Má partnera, který jí řekne: „Ten lékař překročil hranici.“ Její sebevědomí není závislé na tom, zda tento lékař schvaluje její postavu.

Žena B je třicetiletá žena, samoživitelka, žijící v městečku, kde jsou pouze dva lékaři. Tato poznámka zapadá do kontextu celého života, během něhož zdravotnický personál bagatelizoval její bolest. Nemůže si snadno změnit lékaře. Je také pravděpodobnější, že od dětství slýchávala, že její tělo je „příliš“. Její pracoviště, pokud nějaké má, možná již její tělo penalizuje způsobem, jakým to pracoviště ženy A nedělá.

Komentář je stejná věta. Ublížení však není stejné. To je intersekcionalita.

Příloha č. 5: Vytištěný materiál "Případové studie"

Použijte 3 až 4 z nich v závislosti na velikosti skupiny. Jsou napsány tak, aby zviditelnily průnik různých aspektů, aniž by vše podrobně vysvětlovaly, takže analýza představuje skutečnou práci.

Případ 1

Mariam je devatenáct a studuje první ročník ošetrovatelství v Nikósii. Její rodina přišla na Kypr ze Sýrie, když jí bylo osm let. Minulý měsíc ji její sestřenice označila v příspěvku na TikToku z rodinné svatby, kde měla na sobě přiléhavé šaty a rozpuštěné vlasy. Komentáře se začaly objevovat už za hodinu. Většina byla od lidí, které neznala: „Na muslimskou holku je sexy“, „Počkej, to smíš nosit?“ a jeden v arabštině, který nechce překládat své matce. Její teta jí poslala soukromou zprávu: „Smaž to, než to někdo uvidí.“ O dva dny později se jí na Instagramu objevila reklama na kliniku depilace, která začíná slovy: „...pro dívky, které se chtějí cítit jako Evropanky“. Od té doby nic nezveřejnila. Její skupinový chat s kamarádkami je plný jejich selfie, na kterých si vzájemně hodnotí a poměřují své postavy, a ona je jen přeskakuje, aniž by na ně odpovídala.

Případ 2

Lucie má dvacet jedna let, žije v Brně a trpí Crohnovou chorobou. Nemoc není na první pohled patrná. Zřetelné jsou však změny váhy způsobené jejími léky. Loni zhubla za tři měsíce na steroidech čtrnáct kilo a její kolegové v kavárně, kde pracuje, jí řekli, že „vypadá úžasně“, a ptali se, v čem spočívá její tajemství. Letos ty kila zase přibrala a jeden z těch samých kolegů se s udiveným výrazem zeptal: „Co se stalo?“. Na Instagramu algoritmus usoudil, že se zajímá o obsah týkající se hubnutí, a pokaždé, když otevře aplikaci, zobrazují se jí videa s koktejly, tréninkovými programy a videa typu: „co jím za den“. Její lékařka jí nedávno před studentem medicíny řekla, že by se cítila lépe, kdyby „vynaložila větší úsilí“. Lucie svému příteli neřekla, že má Crohnovu chorobu. Jsou spolu sedm měsíců.

Případ 3

Eleně je dvacet šest let, žije v Rize a za sedm měsíců se vdává. Video s žádostí o ruku, které zveřejnil její snoubenec, zaznamenalo dvanáct tisíc zhlédnutí, o což ona sama nestála. Od té doby ji její účty na Instagramu a TikToku považují za nevěstu. Reklamy nepřestávají. Sportovní trénink v teplákových soupravách, který slibuje, že „zhubne deset kilo ještě před svatbou“. Čajové detoxikační kúry se slevovým kódem, pokud začne sledovat tři další účty. Místní klinika specializující se na injekční výplně nabízí balíček „svatební záře“. Svatební koordinátorka, jejíž celý kanál tvoří fotografie nevěst „před a po“, které se pro svůj velký den „proměnily“. Při první zkoušce šatů jí poradkyně, milá a profesionální, řekla: „Obvykle nevěstám doporučujeme, aby se vrátily těsně před svatbou, až dosáhnou své cílové váhy, abychom šaty nemuseli dvakrát zužovat.“ Elena se o tom, že chce zhubnout, nezmínila. Její matka, která přišla na zkoušku, přikývla.

V její skupinové konverzaci s družičkami mají sdílenou tabulku pro „přípravy na svatbu“, kterou jedna z nich vytvořila. Obsahuje sloupce pro péči o pleť, vlasy, posilovnu a „cílovou váhu“. Elenin sloupec je jediný, který je prázdný. Neřekla, že ho nechce vyplnit. Řekla, že se k tomu „dostane“. Její snoubenec, který ji miluje, jí minulý týden řekl, že vypadá krásně, a zeptal se, proč s ním přestala večeřet.

Případ 4

Tamar je dvaceti tří letá asistentka učitele na základní škole v malém městečku na Kypru. Je bisexuální a v práci se k tomu nepřiznala. Je také viditelně obézní. Rodič jednoho z jejích žáků, který ji sleduje na Instagramu, nedávno pořídil snímek obrazovky s její fotografií z akce Pride v Limassolu a poslal jej ostatním rodičům ve skupině na WhatsAppu. Snímek obrazovky byl oříznut tak, aby zdůrazňoval její postavu. Do pondělního rána se již tři rodiče zeptali ředitele školy, zda je Tamar „vhodným vzorem“. Tamar se o tom dozvěděla, protože jí jeden z rodičů, který nebyl členem skupiny, poslal tento snímek obrazovky. Ředitel jí nic přímo neřekl, ale přestal s ní na chodbě navazovat oční kontakt. Tamar už osm dní pořádně nespala. Její partner si myslí, že by měla dát výpověď. Její matka o tom vůbec neví.

Úvodní část: Rozpoznání újmy a naučení se, jak na ni reagovat

Část 1. Formy urážek souvisejících s tělem

Urážky související s tělem nejsou jen hlasité poznámky. Jedná se o celé spektrum. Pojmenování tohoto spektra je prvním ochranným krokem, protože to, co je pojmenováno, lze řešit, zatímco to, co zůstává nepojmenováno, bývá přijímáno jako normální.

- **Přímé komentáře.** Výroky adresované přímo dané osobě ohledně jejího těla, váhy, postavy či vzhledu. Mohou být nepřátelské („jsi tlustý“), formulované jako starost („cítíš by ses lépe, kdybys zhubnul“) nebo jako kompliment („zhubnul jsi, vypadáš skvěle“, což je rovněž poznámka týkající se těla a nese v sobě poselství, že předchozí postava byla méně přijatelná).
- **Mikroagrese.** Krátké, často neúmyslné poznámky nebo chování, které sděluje nepřátelské nebo pohrdavé poselství o těle dané osoby. Příklady: kolega, který opakovaně komentuje, co někdo jí; lékař, který zvaží pacienta, který přišel kvůli úplně jiné záležitosti; příbuzný, který u rodinného stolu nabízí silnější osobě menší porce; personál v obchodě s oblečením, který nasměruje zákazníka do sekcí s „lichotivějším“ oblečením. Každý jednotlivý případ je malý. Kumulativní účinek však malý není.
- **Předstírané obavy.** Ublížování maskované větou „Jen se bojím o tvoje zdraví.“ Jde o jednu z nejčastějších forem, protože zneužívá péči a starost jako nástroj nátlaku. Je těžké se proti tomu ohradit, aniž by člověk působil nevděčně. Přesto jde stále o ublížování.
- **Zdravotnická předpojatost.** Jedná se o přístup zdravotnických pracovníků, kdy tělesná konstituce nebo vzhled člověka vede k nesprávné diagnóze, zlehčování příznaků nebo zpoždění léčby. Výzkumy v této oblasti hovoří jednoznačně: obézním pacientům se běžně doporučuje zhubnout, i když se u nich projevují potíže nesouvisející s váhou, a diagnóza u nich bývá stanovena později než u štíhlých pacientů se stejnými příznaky.
- **Vyloučení.** Prostory, oblečení, sedadla, vybavení, aktivity navržené tak, aby dávaly najevo, že určitá těla sem nepatří. Sedadla v letadlech, posilovací stroje, nemocniční pláště, velikosti módního oblečení, taneční studia se zrcadlovými stěnami.
- **Online obtěžování.** Komentáře, zprávy, urážky prostřednictvím obrázků, hromadné útoky zaměřené na hanobení těla, zneužívání snímků „před a po“, zneužití deepfake technologií.

- **Sebekontrola.** .Vnitřně přijatá verze všeho výše uvedeného. Hlas v hlavě člověka, který vstřebal roky komentářů a nyní je vysílá zevnitř. Výzkum zjistil, že 43,2 % respondentů uvedlo, že si to sami sobě způsobují.

Tento seznam je to, co účastníci*ice najdou ve svých vlastních poznámkách, jakmile je požádáte, aby něco napsali. Pojmenovat to nyní znamená, že se v tom později poznají.

Část 2. Tři strategie reakcí

Na újmu související s tělem neexistuje jediná správná reakce. Různé situace vyžadují různé strategie. Níže jsou uvedeny tři skupiny strategií, z nichž každá má svůj účel a každou lze přizpůsobit danému kontextu.

Strategie 1. Stanovení hranic

Účel:zabránit pokračování daného chování.

Tato strategie funguje, když vám na vztahu záleží a chcete, aby pokračoval, ale dané chování v něm nechcete. Je to také strategie, která vyžaduje nejvíce praxe, protože vyžaduje jasnost v okamžiku, kdy se cítíte nepříjemně.

Postup:

- Pojmenujte, co bylo řečeno nebo uděláno.
- Uveďte, že s tím nesouhlasíte.
- Uveďte, co místo toho chcete.

Příklady:

- „Když komentuješ to, co jím, neužiju si naše společné jídlo. Prosím, přestaň.“
- „O své váze s tebou nebudu mluvit. Pokud to znovu nadhodíš, odejdu z místnosti.“
- „Ta poznámka o mém těle není ten druh rady, kterou od tebe chci. Chci, abychom mluvili o něčem jiném.“

Strategie 2. Odvedení pozornosti.

Účel: uklidnit situaci, změnit téma, pojmenovat předpoklad, pokračovat dál.

Toto funguje, když nechceš situaci eskalovat, když není bezpečné ji eskalovat, nebo když dané osobě nedlužíš žádné vysvětlení.

Příklady:

- „Dnes se nebudeme bavit o mém těle.“
- „Zajímavé, že jsi na to přišel. Ale co, na čem tento týden pracuješ?“
- „Ta poznámka předpokládá, že štíhlost se rovná zdraví, což není pravda. Viděl jsi včera večer fotbal?“
- „Díky za tvůj zájem. Mám svého lékaře.“

Poznámka: Přesměrování není vyhýbání se. Je to vědomé rozhodnutí nevynakládat energii na tuto výměnu názorů.

Strategie 3. Odchod.

Účel: chránit se, když není bezpečné zůstat nebo to nestojí za to.

Toto funguje, když je druhá osoba nepřátelská, opilá, v pozici moci, proti které se nemůžete bránit, nebo když jste již vyzkoušeli ostatní strategie a nefungovaly.

Příklady:

- Vstát. „Na chvíli se vzdám.“ Odejít z místnosti.
- Zavřít notebook. Zavěsit telefon.
- Zablokovat, ztlumit, přestat sledovat.
- Nezúčastnit se příští rodinné večeře.

Poznámka: Odchod není selhání. Je to rozhodnutí, že váš čas a váš nervový systém nejsou nekonečné zdroje, kterými byste měli plýtvat na lidi, kteří vám ubližují.

Strategie 4. Pokročilá možnost. Osvěta

Některé lidi lze v určitých momentech poučit. To vyžaduje energii, pocit bezpečí a vztah, ve kterém je pravděpodobné, že vás druhá osoba vyslechne. Není to vaše povinnost. Je to volba. Pokud se pro ni rozhodnete, postupujte takto: pojmenujte újmu, uveďte důvod, navrhněte alternativu.

Příklad: „Když řekneš ‚skutečné ženy mají křivky‘, ponižuješ tím štíhlé ženy. Důvodem, proč je tato věta škodlivá, je to, že ženská těla řadí do žebříčku. Alternativou je prostě říct, že ti tvá partnerka připadá atraktivní, aniž bys ji s někým jiným srovnával.“

Úvod: „Jak se konstruují příběhy o těle“ a „Tři techniky přepisování“.

Část 1. Jak se vytvářejí příběhy o těle

Příběhy o tělech se neobjevují z ničeho nic. Jsou vytvářeny. Vědět, kdo je vytváří, proč a jak se k nám dostávají, je rozdíl mezi tím, že se po procházení obsahu cítíme jen neurčitě špatně, a tím, že rozpoznáme fungující systém.

Čtyři zdroje, které je třeba znát:

- **Tradiční média (zprávy, časopisy, televize, film).** Redigována lidmi, přičemž redakční rozhodnutí určují, jaká těla se zobrazují, v jakém kontextu a jakým jazykem jsou popsána. Titulek „šokující úbytek váhy“ je redakční volba. Fotografie na obálce je stylistickou volbou. Kompozice „před a po“ je volbou formátu. Nic z toho není neutrální.
- **Reklama a marketing.** Prodávají produkty tím, že nejprve vyvolávají nespokojenost, kterou daný produkt údajně řeší. Odvětví hubnutí, odvětví plastické chirurgie, odvětví wellness, módní průmysl, svatební průmysl. Každé z nich funguje tak, že nejprve stanoví standard tělesného vzhledu a poté nabízí placenou cestu k jeho dosažení. Schéma je následující: pojmenujte problém, o kterém jste nevěděli, že ho máte, a pak vám prodají řešení.
- **Sociální média (tvůrci, influenceři, vrstevníci).** Propojují osobní projev s komerčně zhodnoceným výkonem. Video „co jím za den“ je obsah. Často je to také smlouva se značkou. Reel s „proměnou“ je osobní příběh. Je to také metrika v ekonomice tvůrců. Hranice mezi autentickým sdílením, touhou po určitém životním stylu a placenou reklamou jsou záměrně rozmazané.
- **Algoritmická doporučení.** Čtvrtým zdrojem není člověk. Je to systém doporučení, který rozhoduje o tom, co každý uživatel uvidí. Algoritmy jsou optimalizovány pro zapojení uživatelů, nikoli pro jejich duševní zdraví. Obsah, který vyvolává silné emocionální reakce (závist, úzkost, srovnávání), udržuje pozornost déle, a proto je zesilován. Mladé ženě, která se zastaví u jednoho videa o hubnutí, se do konce dne zobrazí dalších dvacet podobných videí.

Jak rozpoznat škodlivý narativ o těle.

Ne každý příběh o těle je škodlivý. Škodlivé příběhy však mají společné rozpoznatelné vzorce. Naučte účastníky, aby je hledali:

- Struktura „před a po“. Naznačuje, že jedno tělo bylo špatné a druhé je správné. Vynechává vše ostatní z života dané osoby.
- Tělo jako měřítko morálky. „Nechala se jít.“ „To tělo si zasloužil.“ Těla nemají morálku. Lidé ano.
- Zdraví jako náhrada za štíhlost. „Buď zdravý“ je vizuálně prezentováno jako „zhubni“. Tyto dva pojmy nejsou totéž a výzkumy to jasně potvrzují.

- Příběh s jedinou příčinou. „Zhubla díky pití tohoto čaje.“ Těla nejsou systémy s jedinou příčinou. Tohle je marketing.
- Průběh proměny bez následků. Reportáž končí u cílové váhy. Nedožvíme se, co se stalo dál. Výzkum o opětovném přibrání na váze v článku chybí.
- Rámec srovnání. „Skutečné ženy mají křivky.“ „Silná je nová hubená.“ Oba přístupy hodnotí ženská těla, jen každý jiným způsobem. Nahrazení jednoho hodnocení jiným není osvobozením.
- Zájem jako zástěrka. „Jde nám jen o její zdraví.“ Často ten, kdo to říká, nemá žádnou kvalifikaci, žádný vztah k dané osobě ani žádné informace, na jejichž základě by mohl takové tvrzení vyslovit. „Zájem“ není neutrální, pokud je nevyžádaný.

Jakmile účastníci*ice dokáží pojmenovat tento vzorec, mohou pojmenovat i to, co v něm chybí. To je most k práci na přepracování textu.

Část 2. Tři techniky přepracování

Při přepracování nejde o to být zdvořilý. Jde o to vytvořit verzi, která je přesná, která nikomu neublíží a kterou by někdo mohl skutečně zveřejnit nebo sdílet. Níže jsou uvedeny tři techniky. Lze je používat společně.

Technika 1. Změna úhlu pohledu.

Vezměte stejnou situaci a popište ji z jiného úhlu. Ne z hlediska těla. Ne z hlediska proměny. Z nějakého jiného úhlu.

Příklad. Původní titulky: „Jak zhubla 30 kilo na svou svatbu.“

Nové pojetí: „Jak naplánovala svatbu, která zapadala do jejího života.“ Nebo: „Čeho se vzdala, aby si udělala prostor pro svou svatbu.“ Příběh se může týkat i něčeho jiného než váhy.

Technika 2. Přesné pojmenování.

Nahradte kódovaný nebo moralizující jazyk přesným popisem. Například:

Původní popis: „Podívejte, jak úžasně teď vypadá.“ (Uveřejněno vedle fotografie někoho, kdo je viditelně štíhlejší.)

Přesná verze: „Podívejte, jak je teď štíhlá.“ Je to stejné pozorování. Už to není zamaskováno jako kompliment. Smyslem je právě ten nepříjemný pocit, který tato úprava vyvolává. Odhaluje, že původní text byl komentářem k tělu, nikoli komplimentem.

Technika 3. Odstraňte srovnání.

Vynechte zmínku o druhém těle. Vynechte hodnocení.

Původní znění: „Skutečné ženy mají křivky.“

Přepiš: „Miluji tělo své partnerky.“ Nebo: „Moje tělo má křivky.“ Nebo: „Považuji to za krásné.“ Toto tvrzení ob stojí samo o sobě, aniž by jakkoli shazovalo jinou ženu.

Poznámka k tónu: Někteří účastníci*ice budou chtít, aby jejich přeformulování bylo zdvořilé, jemné a přijatelné. Jemně je odrazte. Cílem není zdvořilost. Cílem je přesnost a důstojnost. Přeformulování může být jemné. Může být i ostré. Nemělo by však být natolik zcenzurované, že už nic neříká.

Úvod: Čtyři typy podporujících aktérů

Typ 1. Podpora vrstevníků

Co to je. Přátelé, vrstevníci, online komunity, skupinové chaty, kruhy vedené vrstevníky. Jiní lidé, kteří si tím prošli.

V čem je dobrá. Rychle potvrzuje prožitky. Snižuje pocit izolace. Poskytuje vhodná slova („ach, to se mi taky stalo“). Je okamžitě dostupná, často zdarma, často neformální.

Co nedokáže. Nedokáže poskytnout klinickou péči. Nedokáže zasáhnout do strukturálních problémů. Nedokáže vždy bezpečně uchovat sdílené informace (vrstevníci nejsou proškoleni a některé prostory pro vrstevníky se stávají soutěživými nebo škodlivými).

Co v rámci výzkumu uvedly mladé ženy. Přátelé a vrstevníci byli s velkým náskokem prvním zdrojem, na který by se obrátily. To je nejsilnější část stávajícího systému podpory. Je to také ta nejvíce přetížená.

Typ 2. Komunitní a aktivistické organizace

Co to je. Nevládání organizace, feministická kolektivy, sítě za tělesné osvobození, mládežnické organizace, moderované online komunitní platformy, prostory vedené samotnými účastníky, ale organizačně spravované.

V čem vynikají. Shromažďují kolektivní zkušenosti. Poskytují prostory, programy, kampaně. Převádějí individuální zkušenosti do sdílené analýzy. Propojují lidi. Prosazují zájmy směrem nahoru (k institucím) i směrem ven (k společnosti).

V čem selhávají. Často trpí nedostatkem zdrojů. Často jsou neviditelné pro ty, pro které by měly největší význam. Jejich pokrytí je nerovnoměrné napříč zeměmi i tématy. Práce s neutralitou obrazu těl a jejich přijetím je v Evropě mladým oborem a síť se teprve buduje.

Co ukázal výzkum. Pouze 14,1 % respondentek by se obrátilo na komunitní nebo aktivistické skupiny. Ne proto, že by tyto skupiny nebyly užitečné, ale proto, že mladé ženy nevědí, že existují, nebo nevědí, co vlastně nabízejí. Jedná se o problém viditelnosti, který můžeme řešit.

Typ 3. Odborné služby

Co to je. Terapeuti a psychologové (zejména ti, kteří jsou vyškoleni v přístupu zohledňujícím traumatické zážitky a respektujícím všechny tělesné typy), dietologové pracující v rámci přístupů bez diet (hledejte „HAES: Health at Every Size“), praktičtí lékaři a specialisté, kteří se nezaměřují primárně na váhu, krizové linky nebo linky podpory pro poruchy příjmu potravy, služby v oblasti sexuálního zdraví, sociální pracovníci.

V čem vynikají. Poskytují klinickou péči, strukturovanou intervenci, zachování důvěrnosti a v případě potřeby i formální dokumentaci (lékařské neschopenky, doporučení, posudky pro soudní řízení). Jsou vyškoleni k práci s lidmi v tísní.

V čem selhávají. Často jsou drahé nebo těžko dostupné. Kvalita se výrazně liší. Mnoho odborníků je samo vyškolené v rámci přístupů založených na stigmatizaci váhy a může tak způsobit újmu. Najít odborníka, který přijímá všechny typy tělesné váhy, je samo o sobě dovedností a hledání vyžaduje energii, kterou člověk v tísní nemusí mít.

Co ukázal výzkum. Pouze 7,1 % by se obrátilo na zdravotnické odborníky. Důvod byl z kvalitativních odpovědí jasný: předchozí zkušenosti s tím, že byli ignorováni, vážení, aniž by o to požádali, nebo jim bylo řečeno, aby zhubli, když se obrátili s nesouvisejícími problémy. Odborná podpora je v mapě nejméně využívaným zdrojem a důvody nejsou žádnou záhadou.

Typ 4. Strukturální a institucionální aktéři

Co to je. Školy, univerzity, zaměstnavatelé, systémy veřejného zdravotnictví, regulační orgány, tvůrci politik, orgány pro rovnost, úřady ombudsmana.

V čem vyniká. Stanovuje pravidla, v jejichž rámci všichni ostatní působí. Pokud funguje správně, přináší změny ve velkém měřítku. Prosazuje antidiskriminační právní předpisy. Financuje preventivní opatření. Stanovuje učební osnovy. Školí odborníky.

V čem selhávají. Jsou pomalí. Často nepovažují otázky týkající se tělesného vzhledu za součást své působnosti. Ve většině evropských zemí není tělesná hmotnost chráněným znakem v antidiskriminační legislativě, což znamená, že možnosti strukturální nápravy jsou omezené.

Co ukázal výzkum. Téměř žádný respondent neuvedl strukturální aktéry jako místo, na které by se obrátil. Přesto mnoho z jejich otevřených odpovědí popisovalo změnu, kterou si přejí, jako strukturální („vůbec nedostávat takové komentáře“, „neodsuzující přístup ostatních“, „školy by to měly učit“). Rozdíl mezi tím, kde se hledá pomoc, a tím, kde je změna potřebná, je sám o sobě informací.

Proč je pro mapování důležitý rámec se čtyřmi typy

Když účastníci*ce vytvářejí mapu, instinktivně uvedou aktéry, které osobně znají. Většina z nich bude patřit do typu „vrstevníci“ nebo „komunita“. Výše uvedený rámec nutí položit si otázku: kde na této mapě jsou odborníci a kde jsou strukturální aktéři? Pokud jsou tyto kvadranty na mapě prázdné, nejde o selhání mapování. Je to samotný výsledek.

Implemented by:



V šesti modulech tento vzdělávací program přináší témata spojená s vnímáním vlastního těla, stigmatizací na základě hmotnosti a osvobozením od tělesných norem.

Materiál obsahuje praktické postupy, pracovní listy, otázky k zamyšlení, zdroje pro další četbu a další nástroje, které mohou pomoci pracovníkům s mládeží a dalším pedagožkám podporovat mladé lidi, zejména ženy.



Co-funded by
the European Union



bodyliberation.eu