

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Šárka Loudátová

Komentovaný překlad vybraných kapitol z knihy *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa.*

Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion.

(Christoph Klotter, Julia Depa, Svenja Humme; 2015)

Annotated translation of selected chapters from *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa.*

Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion

(Christoph Klotter, Julia Depa, Svenja Humme; 2015)

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Janě Pokojové za vedení práce, cenné rady a připomínky při konzultacích a za veškerý čas, který práci věnovala. Děkuji také Ing. Petru Havlíčkovi za pomoc s odborným názvoslovím.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 19. 7. 2024

.....

Šárka Loudátová

Abstrakt

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část představuje překlad dvou kapitol z knihy *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion*, jejímiž autory jsou Christoph Klotter, Julia Depa a Svenja Humme. Tato publikace se věnuje problematice mentální ortorexie. Druhou část práce představuje odborný komentář, který se skládá z překladatelské analýzy výchozího textu podle Christiane Nord, metody překladu, typologie překladatelských problémů a jejich řešení a překladatelských posunů.

Klíčová slova: překlad, překladatelská analýza, metoda překladu, překladatelské problémy, překladatelské posuny, mentální ortorexie, poruchy příjmu potravy

Abstract

This bachelor thesis consists of two parts. The first part is a translation of two chapters of the book *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion* by Christoph Klotter, Julia Depa and Svenja Humme. This publication deals with the issue of orthorexia nervosa. The second part provides a commentary that consists of a translation analysis of the source text by Christiane Nord, a translation method, a typology of translation problems along with their solutions and translation shifts.

Key words: translation, translation analysis, translation method, translation problems, translation shifts, orthorexia nervosa, eating disorders

Obsah

1	Úvod	7
2	Text překladu	8
3	Komentář k překladu	28
3.1	Překladatelská analýza výchozího textu	28
3.1.1	Vnětextové faktory	29
3.1.1.1	<i>Autor a vysílatel</i>	29
3.1.1.2	<i>Motiv a příjemce</i>	29
3.1.1.3	<i>Médium, místo a čas</i>	30
3.1.1.4	<i>Funkce</i>	30
3.1.1.5	<i>Styl</i>	31
3.1.2	Vnitrotextové faktory	31
3.1.2.1	<i>Téma a obsah</i>	31
3.1.2.2	<i>Presupozice</i>	32
3.1.2.3	<i>Výstavba a členění textu</i>	32
3.1.2.4	<i>Nonverbální prvky a suprasegmentální jevy</i>	33
3.1.2.5	<i>Lexikum</i>	34
3.1.2.6	<i>Syntax</i>	35
3.1.3	Nedostatky výchozího textu	36
3.2	Hypotetická překladatelská zakázka	37
3.3	Metoda překladu	37
3.4	Typologie překladatelských problémů a jejich řešení	38
3.4.1	Lexikální rovina	38
3.4.1.1	<i>Termíny</i>	38
3.4.1.2	<i>Kompozita</i>	40
3.4.1.3	<i>Propria</i>	41
3.4.2	Morfosyntaktická rovina	42
3.4.2.1	<i>Konjunktiv I</i>	42
3.4.2.2	<i>Funktionsverbgefüge</i>	42
3.4.2.3	<i>Neosobní konstrukce</i>	43
3.4.2.4	<i>Modální slovesa</i>	44
3.4.2.5	<i>Slovesný rod</i>	45
3.4.3	Syntaktická rovina.....	46
3.4.3.1	<i>Změny slovosledu a spojování vět</i>	46
3.4.3.2	<i>Nominální styl</i>	48
3.4.4	Pragmatická rovina.....	48

3.4.4.1	<i>Překlad anglických pasáží</i>	48
3.4.4.2	<i>Nedostatky VT</i>	49
3.5	Typologie překladatelských posunů a výrazových změn	49
3.5.1	Příklady překladatelských posunů a výrazových změn.....	50
3.5.1.1	<i>Výrazové zeslabování</i>	51
3.5.1.2	<i>Intelektualizace</i>	51
4	Závěr	53
	Bibliografie	54
	Příloha	57

1 Úvod

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad části knihy *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion*. Jedná se o první německy psanou knihu o mentální ortorexii. Jejími autory jsou odborníci v oblasti výživy Christoph Klotter, Julia Depa a Svenja Humme. Kniha se skládá ze tří částí. Pro svůj překlad jsem zvolila první dvě kapitoly z první části, které se věnují charakteristice mentální ortorexie, jejím příznakům a faktorům přispívajícím k jejímu rozvoji. Kniha byla publikována v roce 2015 a zahrnuje poznatky z veškeré dostupné literatury v anglickém a německém jazyce k červenci roku 2014.

Zvolila jsem knihu s tímto tématem, protože téma zdravé výživy je mi velmi blízké a mě samotné se tento jev jistým způsobem dotýká. Dalším důvodem byla skutečnost, že v češtině neexistuje téměř žádná literatura, která se zabývá mentální ortorexií. Text překladu tvoří první část této bakalářské práce.

Součástí bakalářské práce je dále odborný komentář k překladu, kterému se budu věnovat v její druhé části. Zde provedu překladatelskou analýzu výchozího textu, představím fiktivní překladatelskou zakázku, metodu překladu, typologii překladatelských problémů a jejich řešení. Na závěr komentáře se budu věnovat překladatelským posunům a výrazovým změnám. Všechny kapitoly jsou doplněny příklady z originálu i překladu.

2 Text překladu

1 Patologická posedlost zdravou stravou

Svenja Humme

Termín *mentální ortorexie* (orthorexia nervosa) se poprvé objevil roku 1997 v časopise *Yoga Journal* v článku amerického lékaře zabývajícího se alternativní medicínou Stevena Bratmana. Popis této poruchy vychází z Bratmanovy vlastní nelehké životní zkušenosti. Z tohoto důvodu není mentální ortorexie dosud uznána jako samostatná porucha a lze ji považovat za nový jev.

Bratman si uvědomil změny ve svém stravovacím chování a vztahu k jídlu, které byly velmi podobné příznakům poruch příjmu potravy a obsedantně-kompulzivní poruchy. S cílem nalézt možnou příčinu nebo spouštěč těchto problémů začal své stravovací chování retrospektivně analyzovat.

V této první, úvodní kapitole nejprve obecně vysvětlíme ortorektické chování. Protože termín *mentální ortorexie* sahá až k Stevenu Bratmanovi (1.1), je zřejmé, že je třeba se jeho osobními zkušenostmi s mentální ortorexií (1.1.1) a jeho „vyléčením“ (1.1.2) zabývat podrobněji. Z uvedených informací poté můžeme odvodit příznaky mentální ortorexie (1.2). Kapitulu uzavírá kritická reflexe (1.3).

Bratman žil na počátku sedmdesátých let v newyorské komuně, kterou tvořili především idealisté v oblasti výživy (Bratman 1997, 2000, s. 5). Toto období lze považovat za počátek jeho postupně se zhoršujícího stravovacího chování (Bratman 1997). Během soužití s těmito lidmi začal Bratman omezovat výběr konzumovaných potravin, který časem natolik zúžil, že nakonec konzumoval pouze „zdravé“, čisté a organické potraviny. Obsedantní fixace na „zdravé“ stravování se ho zmocnila a získala kontrolu nad celým jeho životem. Trvalo roky, než se jeho stravovací chování začalo opět postupně normalizovat (Bratman 1997).

V devadesátých letech, v době, kdy se Bratman považoval již za vyléčeného, se díky své práci praktického alternativního lékaře dostal do kontaktu s pacienty, kteří při zacházení s potravinami vykazovali podobné vzorce chování (Bratman 2000, s. 1). Vzhledem k tomu, že tento způsob stravovacího chování se v jeho případě nezdál být ojedinělým jevem, začal se jím zabývat podrobněji. Jeho vlastní zkušenost a příběhy jeho pacientů tvoří základ jím

30 popsané poruchy mentální ortorexie, kterou představuje ve své knize *Health Food Junkies* (2000).

Na základě mentální anorexie, poruchy příjmu potravy, s níž mělo vypořádané chování mnoho společného, nazval Bratman tento jev *mentální ortorexie* (Bratman 1997, 2000, s. 9).

Původ pojmu: Termín *Orthorexia nervosa* pochází z řečtiny. „Orthos“ znamená „správný“,
35 „orexia“ chuť a „nervosa“ fixace (Bratman 2000, s. 21). *Orthorexia nervosa* tedy označuje patologickou fixaci na „správné“, případně „zdravé“ potraviny (Bratman 1997).

Vzhledem k tomu, že mentální ortorexie získává kontrolu nad životem a psychikou postižených, považuje ji Bratman za poruchu. „*This transference of all life's value into act of eating makes Orthorexia a true disorder.*“¹ (Bratman 1997)

40 Protože však Bratman toto tvrzení zakládá na silně subjektivních, jednostranných údajích, je mu vytýkán nedostatek vědeckosti. Kritiku jeho osoby a fenoménu mentální ortorexie umocňuje skutečnost, že neexistuje žádná všeobecně platná definice a je k dispozici jen málo vědecké literatury (Brytek-Matera 2012; Jäger a de Zwaan 2010, s. 285). Z těchto důvodů dosud nebyla mentální ortorexie uznána jako samostatná porucha. Kritici (mj. Ney 2004;
45 Mader 2004; Kummer et al. 2008) Bratmanovi vyčítají, že chce vytvořit novou nemoc, aby přitáhl pozornost; ne každý příznak nebo abnormální chování musí podle nich nutně představovat poruchu.

Bez ohledu na to lze pozorovat určitý typ ortorektického chování, jehož existenci potvrzují i různé studie, mj. Barthels a Pietrowsky (2012) nebo Robinson (2011).

50 **1.1 Steven Bratman**

Pro hlubší pochopení poruchy mentální ortorexie a osoby, která za tímto fenoménem stojí, Stevena Bratmana, je třeba podívat se blíže na Bratmanův životní příběh a vnější faktory, které při změně jeho stravovacího chování hrály důležitou roli.

1.1.1 Bratmanův příběh

55 Bratman již v mládí vykazoval na dítě neobvyklý vztah k jídlu. Na základě jeho nesnášenlivosti mléka a pšenice, která mu byla diagnostikována v devíti letech, začal určité

¹ „*Toto přenesení všech životních hodnot na akt stravování činí z ortorexie skutečnou poruchu.*“

potraviny klasifikovat jako „špatné“ a považoval konzumaci například sendvičů, zmrzliny, sušenek a dortů za podvod. Bratman tvrdí, že měl velký zájem o téma stravování již před studiem medicíny. Jakožto stravovací idealista věřil v pozitivní léčivou sílu „správného“
60 stravování a jeho potenciál uzdravovat. Zpočátku pro něj představovala „správné“ stravování nízkotučná a převážně vegetariánská strava (Bratman 1997). Jeho dieta se však stávala stále striktnější, až nabyla patologických nutkavých rysů. A právě toto stravovací chování později nazval mentální ortorexii.

Intenzivní kontakt s potravinami pro Bratmana začal v sedmdesátých letech, kdy byl ještě
65 před povoláním praktického lékaře zaměstnán jako kuchař v newyorské komunitě (Bratman 2000, s. 5). Toto období lze považovat za počátek jeho stále se zhoršujícího stravovacího chování (Bratman 1997). Jeho úkolem bylo vyhovět různým stravovacím idealistům, z nichž většina byli vegetariáni, makrobiotici, vegani nebo vitariáni, a zohlednit jejich individuální přání. Při přípravě jídla bylo nutné používat zvláštní nádoby pro maso, neboť většina obyvatel
70 komunity odmítala jíst z nádobí, které s masem přišlo do kontaktu. Setkání lidí s různými stravovacími ideály vedlo k zásadním diskuzím o tom, jaký způsob stravování je „správný“, případně „nejlepší“. Například makrobiotici jedli oproti vitariánům pouze tepelně upravenou zeleninu a vitariáni zase oproti makrobiotikům jedli i zeleninu, která není sezónní nebo regionální. V komunitě tak existovala ne jedna, nýbrž hned několik rozdílných názorů a teorií,
75 které byly často vzájemně protikladné: Podle některých ovoce reprezentovalo dokonalou potravinu, podle jiných způsobovalo plísňové infekce. Někteří považovali ocet za jed, pro jiné jablečný ocet představoval lék na většinu nemocí. Půst s pomeranči byl pro některé zdravý, zatímco podle jiných obsahovaly citrusové plody kyselinu.

Z uvedených příkladů je zřejmé, že přesvědčení o „správné“ stravě může mít různé podoby a
80 že si lidé sestavují jídelníčky na základě svých vlastních ideálů a hodnot. Pro Bratmana osobně stál v centru zájmu zdravotní faktor. Vzhledem k tomu, že se podle svého názoru staral o své tělo co nejlépe, věřil, že může pozitivně ovlivňovat a kontrolovat své zdraví, přičemž jídlo pro něj symbolizovalo bezpečí a kontrolu (Bratman 2000, s. 64). Mimo jiné se prostřednictvím vlastní zvolené diety snažil rozvinout duchovní vědomí (Bratman 2000, s. 69
85 ff.). „*The effortful act of eating the right food may even begin to invoke a sense of spirituality.*“² Od sebe se odlišující přesvědčení různých stravovacích fanatiků vnímal jako

² „*Usilovný akt konzumace správných potravin může dokonce vyvolat pocit spirituality.*“

rozdílná náboženství. To v životě Bratmana a obyvatel komuny odráželo hodnotu jídla. „*Dietary theories carry the gravity of religion.*“³ (Bratman 2000, s. 20)

90 Současně s prací kuchaře v komuně vedl ve volném čase ekologickou farmu, kde pěstoval ovoce a zeleninu (Bratman 2000, s. 11). Neomezený přístup ke zdravým potravinám v kombinaci s jeho přesvědčením o účinnosti „správných“ potravin zásadně ovlivnil jeho způsob stravování. Stal se vegetariánem a s potravinami začal zacházet mnohem přísněji. Postupně si tak vytvářel obsedantní omezení a stanovoval si stále radikálnější pravidla, v důsledku čehož konzumoval pouze určité, striktně vybrané potraviny. Zelenina, kterou jedl, 95 musela být sklizena nejpozději 15 minut před konzumací. Domníváme se, že zelenina pro něj neobsahovala dostatek mikroživin, a proto byla klasifikována jako „nezdravá“. Každé sousto musel také zhruba padesátkrát rozžvýkat, než si dovolil ho spolknout (Bratman 1997, 2000, s. 11). Bratman nikdy nejedl do sytosti a nechával si žaludek poloprázdný, protože miloval stav tělesné lehkosti (Bratman 1997). Tato posedlost nakonec vedla k tomu, že jedl pouze o 100 samotě, v tichém a „mírumilovném“ prostředí (Bratman 2000, s. 11).

Po roce dodržování této radikálně změněné diety se cítil sebevědomější, silnější a čistší (Bratman 2000, s. 11). Tento pozitivní, euforický stav mysli se stupňoval tím více, čím více omezoval příjem potravy, což nakonec vedlo k tomu, že ze svého jídelníčku neustále vyřazoval další potraviny. Díky tomuto procesu se cítil stále lépe a spokojeněji. Dodržování a 105 realizace jeho „zdokonaleného“ stravovacího chování ho přivedly k jakémusi duchovnímu rozšíření vědomí, které na něj mělo takový identitotvorný účinek, že se začal cítit jako světec. „*As orthorexia progresses, a day filled with wheat grass juice, tofu, and quinoa biscuits may come to feel as holy as one spent serving the destitute and homeless.*“⁴

Jeho stále přísnější dieta vedla k tomu, že se snažil své přátele a rodinu přesvědčit o 110 zdravotních rizicích zpracovaných potravin všeho druhu i o jejich výrobě (Bratman 2000, s. 11). Protože však cítil, že je nepřesvědčil, začal se nakonec izolovat od všech lidí, kteří jedli „jinak“. Sledovat lidi jíst „nezdravě“ jej naplňovalo pýchou a pocitem morální nadřazenosti, protože věřil, že je schopen vyživovat své tělo nejlepším možným způsobem, a tudíž lépe než zbytek světa (Bratman 2000, s. 37).

³ „*Výživové teorie mají povahu náboženství.*“

⁴ „*S vyvíjející se ortorexií se den naplněný šťávou z pšeničné trávy, tofu a sušenkami z quinoj může zdát stejně svatý jako den strávený službou chudým a bezdomovcům.*“

115 Jeho posedlost ho zcela pohltila (Bratman 2000, s. 11). Bratman přiznal, že již nebyl schopen normální konverzace, aniž by nepřetržitě nemyslel na svou dietu. Jíst mimo domov se také ukázalo jako nepřekonatelný úkol, protože se bál kontaminace „nezdravým“ jídlem. Příprava jídla jinými osobami včetně skutečnosti, že složení nebylo možné nade vší pochybnost ověřit, pro něj představovaly téměř neúnosnou ztrátu kontroly (Bratman 1997).

120 Jeho panický strach ze ztráty kontroly a pocit morální nadřazenosti nakonec vedly k úplné sociální izolaci. Celá Bratmanova denní rutina se točila kolem plánování a realizace jeho „dokonalé“ diety. Nepodařilo-li se mu dodržet svůj stravovací režim, přemáhal ho nesmírný pocit viny, který vedl k ještě přísnější dietě, nebo dokonce k půstu (Bratman 1997). Jednalo se o formu sebepotrestání a podle Kinzla et al. (2005) o „poblouznění téměř náboženského charakteru“, neboť konzumaci „nezdravých“ potravin považoval za hřích, který je třeba očistit.

1.1.2 Bratmanovo uzdravení

Až po letech si uvědomil, že tato „perfektní“ dieta mu nesmírně narušovala a negativně ovlivňovala celý jeho život. I po tomto uvědomění si ale nedokázal představit, že se své posedlosti zbaví.

But even when I became aware that my scrabbling in the dirt after raw vegetables and wild plants had become an obsession, I found it terribly difficult to free myself. I had been seduced by righteous eating. The center of my life's meaning had been transformed inexorably to food, and I could not reclaim it.⁵ (Bratman 2000, s. 11)

135 Bratman uvádí tři rozhodující podněty, které ho přiměly přehodnotit, a nakonec změnit své stravovací návyky. Bratmanův podobně smýšlející známý, vegan se sklony k frutariánství, jenž pro něj dlouhý čas představoval osobní vzor a guru v oblasti stravování, měl jedné noci vnuknutí, které bylo zcela v rozporu s jeho stravovacími ideály. Tento guru si uvědomil, že je lepší vymanit se ze sociální izolace a raději s přáteli sdílet pizzu než jíst v osamění rostlinné klíčky. To vedlo Bratmana k prvnímu kritickému pohledu na vlastní situaci (Bratman 1997, 140 2000, s. 12).

⁵ „Ale i když jsem si uvědomoval, že se mé hrabání v hlíně s cílem najít syrovou zeleninu a divoké rostliny stalo posedlostí, bylo pro mě strašně těžké se od toho oprostit. Nechal jsem se jídlem svést. Středobod mého života se neúprosně proměnil v jídlo a já jej nemohl získat zpět.“

Jako další důležitý faktor Bratman uvádí setkání s jedním starším pacientem, kterého navštívil jakožto zdravotní poradce. Tento pacient nabízel každému člověku během návštěvy kus sýra. Obvykle by Bratman sýr okamžitě odmítl, protože sýry nejedl a obecně nekonzumoval pasterizované, tavené a uměle dochucené mléčné produkty. Navíc byl nachlazený a domníval se, že se za pomoci jednodenního půstu vyléčí. Bratman byl přesvědčen, že pokud tento kousek sýra sní, bude týden nemocný a přivodí si navíc zápal plic. Starší muž byl neústupný a považoval odmítnutí sýra za osobní urážku. Bratman nakonec tento kus sýra s odporem snědl a zjistil, že sýr na jeho tělo škodlivý účinek nemá. Naopak měl překvapivě účinek zcela pozitivní, protože příznaky nachlazení do hodiny odezněly. Ale ani po tomto „zázraku“ se Bratman nedokázal ubránit svým přesvědčením, a proto muže již nikdy nenavštívil. Při zpětném pohledu ho setkání naplňovalo studem, že svou dietu stavěl nad lidské vztahy, a mělo mu být znamením, že potřebuje pomoc (Bratman 2000, s. 12).

Jako třetí a zároveň nejdůležitější bod jmenuje Bratman setkání s mnichem Davidem, se kterým se seznámil na jednom semináři. Během semináře pověděl mnichovi o své striktní dietě a doufal, že na něj udělá dojem. Navíc se domníval, že mnich jej bude za jeho rozhodnutí nikdy zcela nenaplnit svůj žaludek uznávat. Mnich však na rozdíl od něj rozpoznal Bramatnovu poruchu a nabídl mu pomoc. Jistota, že se mu od mnicha, kterého si velmi vážil, dostane podpory a pomoci, ho nakonec přiměla ke změně. Pod mnichovým vedením si poprvé za celý rok naplnil žaludek. Mnich mu to odůvodnil slovy, že nedojíst jídlo na talíři je útokem proti Bohu. Bratman, který původně získával duchovní vědomí prostřednictvím stravy, nyní pociťoval duchovní vedení díky přítomnosti mnicha a kompenzoval si tak strach ze ztráty duchovnosti a kontroly, který pramenil ze změny stravování. Při jídle, jehož součástí byl někdy i dezert, mu mnich vyprávěl duchovní příběhy. Chtěl tak vytvořit atmosféru, v níž by se cítil dobře. Za pomoci mnicha, a především jeho duchovního vedení, se Bratmanovo stravovací chování začalo pomalu „normalizovat“. Konzumoval mnohem větší množství jídla než dříve a postupně zařazoval i potraviny, které dříve považoval za „nezdravé“. Toto nové stravovací chování bylo však doprovázeno i pocitem viny a pusty, kterým se zavedením flexibilnějších pravidel ve svém stravování snažil vyhnout (Bratman 1997, 2000, s. 13 f.).

Když své stravovací chování zpětně kriticky analyzoval, rozpoznal v něm formy posedlosti a pomatenosti a svůj postoj ke zdravému stravování přehodnotil. Bratman prohlásil, že nejdůležitější pro něj bylo svolení duchovní autority vymanit se ze svých „patologických“

stravovacích návyků. Trvalo však několik let, než se Bratman konečně zbavil svého problematického stravovacího chování (Bratman 1997).

175 1.2 Příznaky mentální ortorexie

Na základě Bratmanových zkušeností a obecných informací lze identifikovat 15 hlavních příznaků mentální ortorexie. Není ovšem možné jednoznačně stanovit, kolik příznaků se musí u člověka objevit, aby byla mentální ortorexie diagnostikována.

180 Pro stanovení mentální ortorexie není rozhodujícím faktorem zdravá strava, ale nutková realizace této diety. Mentální ortorexie vede k extrémní fixaci na zdravé stravování, která má natolik velký dopad na život postižených, že jejich stravu již nelze považovat za zdravou. To ohrožuje nejen fyziologický stav těchto lidí, ale také jejich duševní zdraví.

15 příznaků mentální ortorexie:

- (1) Silná fixace na „zdravé“ stravování
- 185 • (2) Výpočet obsahu mikroživin
- (3) Strach z onemocnění z určitých potravin
- (4) Klasifikace potravin na „zdravé“ a „nezdravé“
- (5) Nedostatek rovnováhy při výběru potravin
- (6) Neschopnost vychutnat si jídlo
- 190 • (7) Sebepotrestání za porušení diety
- (8) Podvýživa a chybná strava
- (9) Neustálé zabývání se tématem výživy
- (10) Strach ze ztráty kontroly nad čistotou potravin
- (11) Dieta jako symbol kontroly a bezpečí
- 195 • (12) Rituály při přípravě a konzumaci jídla
- (13) Ideologické zúžení
- (14) Morální nadřazenost
- (15) Sociální izolace a snížená kvalita života

200 **1. Silná fixace na „zdravé“ stravování:**

Lidé trpící ortorexií jsou posedlí jakousi iluzí o udržení zdraví a také přehnaným strachem z onemocnění. Strava je modifikovatelným faktorem pro udržení a podporu zdraví (WHO 2005). V důsledku toho se zdravá strava stává středobodem života. Pojem „zdravá strava“ je ale vymezen tak úzce, že jsou konzumovány pouze bioprodukty, tedy potraviny označené jako čisté, bez herbicidů a pesticidů (Zamora et al. 2005; Nelson a Zeratsky 2011). Protože se postižení obávají kontaminace při výrobě nebo balení potravin, pěstují si pokud možno potraviny sami. Pokud jim vnější faktory brání v pěstování vlastních potravin, nakupují je v obchodech se zdravou výživou nebo v obchodech s biopotraviny.

210 V extrémních případech vede tato posedlost „zdravými“ potravinami k tomu, že se strava skládá výhradně ze syrového ovoce a zeleniny (Bratman 2000, s. 88, 114 a násl.). To může mít dva důvody. Zaprvé, pěstování ovoce a zeleniny umožňuje být zcela soběstačný a zadruhé, ovoce a zelenina mají nejvyšší hustotu mikroživin.

2. Výpočet obsahu mikroživin:

215 Aby bylo tělo optimálně zásobeno živinami, vypočítávají si postižení obsah mikroživin v jednotlivých potravinách a volí tak potraviny podle jejich hustoty (DGE 2004; Bratman 2000, s. 35).

3. Strach z onemocnění z určitých potravin:

220 Postižení trpí často iracionálním strachem, že konzumací určitých potravin, které subjektivně hodnotí jako nebezpečné, onemocní. Ve většině případů neexistuje vztah příčiny a následku, tj. neexistuje příčinná souvislost mezi danou potravinou a potenciálním onemocněním. To lze demonstrovat na Bratmanově strachu ze sýru; konzumace sýru pro něj byla spojena s možným zápallem plic (Bratman 2000, s. 12).

4. Klasifikace potravin na „zdravé“ a „nezdravé“:

225 Ortorektici si vytvářejí tak omezený, jednostranný pohled, že již nejsou schopni racionálního úsudku. Dokonce i obecně uznávané zdravé potraviny subjektivně dělí na „dobré“ a „špatné“. Jeden z postižených například považoval za hřích jíst vařenou brokolici místo syrové (Bratman 2000, s. 10).

5. Nedostatek rovnováhy při výběru potravin:

230 Mentální ortorexie ve smyslu „*The diet of yesterday isn't pure enough for tomorrow*“⁶ (Bratman 2000, s. 49) vede k stále užšímu vymezení pojmu „zdravá výživa“. V průběhu tohoto vývoje se jedinec vyhýbá všem potravinám, které nejsou v jeho očích považovány za „zdravé“ a „čisté“ (Bratman 2000, s. 49). To má za následek, že postižení obvykle konzumují jen několik málo pečlivě vybraných potravin.

6. Neschopnost vychutnat si jídlo:

235 Jídlo již není vnímáno jako celek, ale skládá se z jednotlivých potravin, které jsou vybírány podle hustoty mikroživin a kvality. Požitek z jídla ustupuje do pozadí (Bratman 2000, s. 48). Stejně tak uspokojení hladu je při příjmu potravy až druhořadé (Bratman 2000, s. 49).

7. Sebepotrestání za porušení diety:

240 Porušení diety vede u ortorektiků obvykle k sebepotrestání. V důsledku toho se budoucí příjem potravy stává rigidnějším, nebo dokonce dochází k půstu, aby se tělo zbavilo nečistých potravin (Bratman 2000, s. 9, 49, 51).

8. Podvýživa a chybná strava:

245 Stále jednotvárnější strava (příznaky (1)–(7)) vede k podvýživě (Bratman 2000, s. 26). Často dochází k nedostatku železa, vápníku, vitamínu B12, vitaminů rozpustných v tucích a proteinů. To je doprovázeno úbytkem hmotnosti. Úbytek hmotnosti je obvykle důsledkem stravovacího chování ortorektika, nikoli však jeho cílem (Finn 1999; Zamora et al. 2005; Brytek-Matera 2012).

9. Neustálé zabývání se tématem výživy:

250 Každodenní rutina ortorektika je přizpůsobena jeho „dokonalé“ dietě. Největší pozornost věnuje tématu výživy, výpočtu obsahu mikroživin, výběru potravin, plánování a přípravě jídel (Bratman 2000, s. 10). V důsledku toho všechny ostatní oblasti života ztrácejí na významu a hodnotě (Bratman 2000, s. 31). Tématu výživy postižení podřizují i sociální vztahy (Bratman 2000, s. 12, 50 a násl.).

⁶ „Včerejší strava není dostatečně čistá pro zítřek.“

255 **10. Strach ze ztráty kontroly nad čistotou potravin:**

Fixace na „zdravou“ stravu jde ruku v ruce s pečlivou kontrolou čistoty potravin a způsobu jejich přípravy. Pokud jídlo připravuje někdo jiný, nelze kvalitu a způsob zpracování (včetně potravinářských aditiv) ovlivnit ani přesně vysledovat. Navíc není možné kontrolovat například to, jakými noži, na jakých krájecích plochách a s jakými dalšími potravinami a materiály přišly potraviny do styku. To vše by mohlo vést k nečistotám a/nebo kontaminaci.

Příprava jídla jinými osobami a stravování mimo domov představují pro postižené jedince takovou ztrátu kontroly, že se tomu raději vyhýbají (Bratman 2000, s. 51 a násl.).

11. Dieta jako symbol kontroly a bezpečí:

Dnešní společnost se nachází v době nejistoty. Vnější faktory, nad kterými nemáme kontrolu, ovlivňují celý náš život. U mnoha lidí to vyvolává pocit bezmoci.

Jedním z faktorů, který však můžeme do jisté míry ovlivnit, je zdraví. Zdravá strava je považována za faktor, který hraje významnou roli v prevenci některých onemocnění, a je tedy modifikovatelným činitelem pro udržení zdraví (WHO 2005). Potravinové skandály a rostoucí odcizení od potravin však vedou k nejistotě.

Konzumací „zdravých“, údajně biologicky čistých potravin získávají postižení kontrolu nad svým životem a pocit bezpečí. Navíc emoční problémy a/nebo stresové životní situace a z nich vyplývající pocit ztráty a nejistoty mohou být kompenzovány přísně kontrolovanými dietami (Bratman 2000, s. 52, 62 a násl.).

Přijímání potravy je něco, co děláme každý den, co si sami určujeme a co sestává z neustále se opakujících procesů, a to i ve formě rituálů. Z tohoto důvodu představuje strava pevný a spolehlivý faktor v životě, který odráží jistotu a stálost.

12. Rituály při přípravě a konzumaci jídla:

Někteří postižení provádějí při přípravě a konzumaci jídla různé rituály. Patří mezi ně například záměrně dlouhé žvýkání, několikeré omývání potravin, aby byla zaručena jejich čistota, meditace při jídle a jezení v „klidném prostředí“ (Bratman 2000, s. 11; Zamora et al. 2005; Borgida 2012, s. 84 a násl.). Provádění známých činností vytváří u postižených pocit bezpečí a kontroly.

13. Ideologické zúžení:

285 Mentální ortorexie má identitotvorný charakter (Bratman 2000, s. 37) a zmocňuje se psychiky postižených. Ortorektici mají často jakousi víru v sílu zdravého jídla (Bratman 1997). Jídlo získává status náboženství (Bratman 2000, s. 67 a násl.). Porušování stravovacích příkázání je přirovnáváno k hříchu, naopak jejich dodržování je spojováno se statusem svatosti (Bratman 2000, s. 9 a násl.).

290 Sebeúcta a životní postoj jsou určovány stravou a často podléhají duchovním vlivům. Postižení jsou pevně přesvědčeni, že jejich způsob stravování je ten „nejlepší“ (Bratman 2000, s. 37).

Vzhledem k zřetelné egosyntonii jsou postižení natolik pohlceni svou posedlostí, že si obvykle neuvědomují úbytek hmotnosti, příznaky nedostatku živin, ani ztrátu kvality života. Většinou si svou nemoc nepřipouštějí.

295 14. Morální nadřazenost:

Protože mají ortorektici pocit, že jedí lépe než zbytek populace, vzniká u nich pocit pýchy a morální nadřazenosti. Tento pocit nadřazenosti je často tak silný, že své „normálně“ se stravující spoluobčany již nepovažují za sobě rovné (Bratman 2000, s. 37, 50 a násl.).

300 Zpočátku se ortorektici snaží konvertovat lidi ve svém nejbližším okolí tím, že je informují o zdravotních rizicích průmyslově zpracovaných potravin a snaží se si je získat pro svůj způsob stravování (Bratman 2000, s. 11). Pokud není proselytismus úspěšný, obvykle se od svých bližních odvrátí a obklopují se výhradně podobně smýšlejícími lidmi.

15. Sociální izolace a snížená kvalita života:

305 Probíhá vícestupňový proces, který vede k postupnému odcizení od dosavadního života (Bratman 2000, s. 31, 49). K rozhodnutí pro sociální izolaci přispívají příznaky (9)–(14).

1.3 Kritická reflexe

310 Ačkoliv je Bratman některými odborníky (včetně Ney 2004; Mader 2004; Kummer et al. 2008) oprávněně kritizován kvůli jednostranným údajům, studie (včetně Barthels a Pietrowsky 2012; Robinson 2011) potvrzují, že ortorektické stravovací chování lze skutečně pozorovat. Kromě těchto studií potvrzují jeho existenci i osobní svědectví, která Bratman

obdržel ve formě dopisů v reakci na svůj článek v časopise *Yoga Journal* (1997). Lidé, kteří
Bratmanovi psali, byli různého věku, profesí a výše příjmů. Mnozí se cítili osobně osloveni a
 uvedli, že mají stejné nebo podobné příznaky, a klasifikovali je jako mentální ortorexii; jiní
 nebrali rizika a problémy tohoto stravovacího chování vážně a považovali mentální ortorexii
315 za jakýsi cíl zdravějšího života. Doufali, že od Bratmana získají rady a podněty k rozvoji
 ortorektického způsobu stravování.

Jedním z argumentů, který by mohl hovořit proti tomu, že se Bratman chtěl popisem mentální
 ortorexie pouze dostat do centra pozornosti a zamýšlel vytvořit novou poruchu, je skutečnost,
 že od vydání knihy *Health Food Junkies* v roce 2000 o něm nejsou známy žádné další
320 informace. O své minulosti navíc prozradil pouze málo osobních informací, a to téměř
 výhradně jen o svém nelehkém životním příběhu. Pokud by mu šlo především o to získat
 pozornost veřejnosti, mohl se aktivně snažit být v centru zájmu médií a mimo jiné dále
 zkoumat svůj fenomén nebo komentovat výsledky výzkumu.

Bratman zažil a viděl následky a utrpení jako pacient i jako ošetřující lékař, a proto můžeme
325 předpokládat, že jeho osobní zkušenosti a blízký kontakt s nemocnými mu poskytly mnoho
 poznatků, které byly vnějším, pozorujícím vědcům nepřístupné. To by mohlo nasvědčovat
 tomu, že chtěl popsat dosud neznámé problematické stravovací chování, které bylo podobné
 poruchám příjmu potravy a obsedantně-kompulzivní poruše, a tím upozornit na fatální
 následky a utrpení postižených, nikoliv na sebe jako osobu.

330 Co mu však lze vytknout je nevědeckost jeho vysoce subjektivních popisů. Bez ohledu na to
 však existuje jistý druh ortorektického chování, a proto se od první studie Donini a spol.
 (2004) průběžně provádějí nové studie.

Z této úvodní kapitoly je zřejmé, že mentální ortorexie je obecně kontroverzní pojem, a že je
 zapotřebí provést podrobnější vědecké zkoumání.

335 **2 Příčiny vzniku mentální ortorexie**

Julia Depa

Mnoho lidí by se rádo stravovalo zdravě nebo se zdravě stravuje, ale ne u každého se
 ortorexie vyvine. Nabízí se tedy otázka, které další faktory mají na vznik ortorexie vliv. Proč

někteří lidé, kteří dodržují zdravou stravu, duševně onemocní, a jiní ne? Na tyto otázky se
340 pokusíme odpovědět v této kapitole.

Nejprve zmíníme spouštěče změny stravování, které mohou způsobit mentální ortorexii (2.1).
Protože však samy o sobě nejsou problematické, uvádíme následně sedm příčin, které stojí za
vznikem mentální ortorexie, jak je popsal Bratman (2000) (2.2). Dále představíme faktory
ovlivňující ortorektické stravovací chování popsané v literatuře (2.3 a 2.4). Poté uvádíme
345 informace o osobnostních rysech a emocionálních pohnutkách postižených (2.5). Tyto
informace pocházejí z konkrétních popisů případů a od odborníků, kterými jsou vždy
psychologové.

2.1 Spouštěče ortorektického stravovacího chování

Bratman uvádí jako spouštěč počáteční touhu jíst zdravěji, aby se člověk vyrovnal s
350 chronickým onemocněním nebo aby zlepšil své zdraví obecně. Mentální ortorexie se může
vyvinout také z touhy snížit hmotnost (Bratman 2000, s. 9). Bratman také popisuje případy,
kdy ke změně jídelníčku vedly bolesti břicha nebo podezření na potravinovou intoleranci,
v důsledku čehož postižení přestali jíst určité potraviny (Bratman 2000, s. 93 a násl.). Cílem
bylo vždy zlepšení kvality stravy za účelem podpory vlastního zdraví. Ortorektici na rozdíl od
355 anorektiků nechtějí vyloučením určitých potravin z jídelníčku primárně zhubnout (Bratman
2000, s. 10).

Podle dalších svědectví začali postižení měnit svůj jídelníček proto, aby si zlepšili zdravotní
stav (Lee Huei Yen 2011) nebo ze strachu z vážného onemocnění (Borgida 2012, s. 89). Jako
spouštěče byly popsány také nevysvětlitelné zažívací problémy nebo bolesti břicha (Borgida
360 2012, s. 57 a násl.; Finn 1999). Například jedna postižená osoba změnila svůj způsob
stravování kvůli vážným problémům s akné, protože běžné pokusy o léčbu nevedly ke
zlepšení (Zamora et al. 2005). Mentální ortorexie se může vyvinout také z již existující
poruchy příjmu potravy nebo závažných zdravotních obav, například ze strachu z toxinů v
životním prostředí (Mader 2004). Spouštěčem může být také touha patřit do určité sociální
365 skupiny (Borgida 2012, s. 57 a násl.).

2.2 Sedm příčin podle Bratmana

Bratman uvádí, že samotná touha jíst zdravě ještě nevede ke vzniku mentální ortorexie
(Bratman 2000, s. 54). Může být jejím spouštěčem, ale ve skutečnosti za ní stojí jiná příčina.

Jmenuje a popisuje sedm různých příčin, které stojí za mentální ortorexii (Bratman 2000, s. 54 a násl.). Ty uvádíme níže.

(1) Iluze naprostého bezpečí

Ortorektici se snaží prostřednictvím stravy nejen pozitivně ovlivnit své zdraví, ale chtějí nad ním mít kontrolu a dosáhnout pocitu bezpečí (Bratman 2000, s. 58 a násl.). Toto chování však nečiní osoby postižené mentální ortorexii zdravějšími, ale nemocnějšími. U ortorektiků, kteří již vyloučili mnoho potravin, se totiž mohou objevit příznaky podvýživy, a tím i zhoršení zdravotního stavu (viz I, oddíl 3.1). Místo aby zpochybnili své údajně zdravé stravovací chování, které vede k příznakům podvýživy, vyloučí z jídelníčku ještě více potravin nebo se snaží o ještě zdravější stravu (Bratman 2000, s. 2, 26 f., 49 f.).

Ortorektické stravovací chování podle Bratmana pouze potlačuje vědomí konečnosti života. Vzhledem k tomu, že všichni musí zemřít a zdraví lze ovlivnit jen v omezené míře, je pro vlastní růst a rozvoj důležité uznat konečnost vlastního života a nemoc jako jeho součást (Bratman 2000, s. 59 a násl.).

(2) Touha po naprosté kontrole

Druhá příčina, kterou Bratman zmiňuje, a která je velmi podobná té první, je touha po kontrole nad vlastním životem. Ortorektické stravovací chování je podle něj způsob, jakým lze získat kontrolu nad vlastním životem, který jinak nelze kontrolovat. Život s sebou nese nespočet potíží a výzev. Umění je se s nimi vypořádat a připustit si nejistotu (Bratman 2000, s. 62 a násl.).

Problémy v jiných oblastech života, s nimiž si postižení nevědí rady, mohou být také výchozím bodem pro touhu po kontrole způsobu stravování. Snaha o správné stravování kompenzuje nedostatek vlivu v jiné oblasti života (Bratman 2000, s. 64 a násl.).

(3) Skrytá snaha

V západní průmyslové společnosti je štíhlá postava společensky přijatelná a také žádoucí. Samotná snaha o dosažení ideálu krásy však již tak uznávaná není, protože je úzce spojována s poruchou příjmu potravy. Téměř v každé publikaci nebo v médiích je ideál krásy kritizován spolu s varováním před nebezpečím poruchy příjmu potravy. Pro některé lidi, zejména ženy, tak může být snaha o zdravou a správnou výživu v podstatě skrytou snahou o dosažení ideálu

krásy. Chtít jíst zdravěji, a v důsledku toho méně, je společensky uznávanější a žádanější než jíst méně, abychom byli štíhlí (Bratman 2000, s. 65 a násl.).

400 **(4) Hledání duchovna**

Podle Bratmana se za mentální ortorexii může skrývat také hledání duchovna. Zatímco někteří lidé se například hlásí k určitému náboženství a dodržují praktiky s ním spojené, ortorektici naplňují svou duchovnost tím, že se správně stravují. Například makrobiotici dodržují specifickou dietu, aby byli v rovnováze s životním prostředím a podporovali jednotu
405 myslí, těla a duše. Někteří ortorektici organizují celý svůj život podle své stravy a zneužívají ji k duchovním účelům. Ne každý, kdo se stravuje makrobioticky nebo se zajímá o duchovno, je ortorektik. Pokud však dietu využívá výhradně k duchovním účelům, pak lze hovořit o mentální ortorexii (Bratman 2000, s. 67 a násl.).

(5) Potravinové puritánství

410 Bratman uvádí jako další nábožensky orientovanou příčinu potravinové puritánství. Má tím na mysli skrytou touhu po askezi.

Tato touha má podle něj kořeny v puritánství, které vzniklo v Anglii v 17. století a odtud se rozšířilo do jiných zemí. Puritánství znamená mimo jiné zákaz potěšení a radosti. Podobnou paralelu vidí Bratman i v některých alternativních dietách, v rámci kterých jsou chutné
415 potraviny – jako je čokoláda nebo maso – považovány za jedinou příčinu vzniku chronických onemocnění. Pouze jejich odepření by mohlo vést ke zdraví (Bratman 2000, s. 73 a násl.).

(6) Vytváření identity

Postižení se snaží vytvořit si prostřednictvím stravy vlastní identitu. Díky speciální dietě už jedinec není jen obyčejný člověk, ale vegetarián, vegan nebo makrobiotik a patří tak do určité
420 sociální skupiny. Je to určitá forma vymezení se. Bratman popisuje, jak se díky své stravě cítil nadřazen ostatním „normálními strávníky“. Není neobvyklé ztotožnit se s nějakou dietou a tím se vyčlenit, jako je tomu v případě náboženství, výživových směrů nebo určitých stravovacích způsobů. Jedním z problémů ortorektiků však je, že se vše v jejich životě točí kolem zdravého stravování a identifikují se výhradně prostřednictvím své stravy (Bratman
425 2000, s. 77 a násl.).

(7) Strach z ostatních lidí

Jako poslední ze sedmi příčin mentální ortorexie uvádí Bratman strach z ostatních lidí. Speciální dieta je dobrým důvodem, proč nejíst mimo domov a místo toho jíst o samotě. Podle Bratmana se tento strach často objevuje u lidí s údajnou potravinovou intolerancí
430 (Bratman 2000, s. 81 a násl.).

Tyto velmi rozdílné skryté příčiny měly podle Bratmana jedno společné: jídlu je přikládán velký význam a je zneužíváno k jiným účelům. Celý život se točí pouze kolem správné stravy. Ostatní pocity, zájmy, touhy a potřeby ustupují do pozadí a jsou prožívány pouze v honbě za správnou stravou. Neschopnost přijmout životní výzvy brání osobnímu rozvoji
435 (Bratman 2000, s. 82).

2.3 Vliv výživových směrů, příruček a médií

Uvádí se, že osoby trpící mentální ortorexií jsou náchylné k přísným dietním doporučením alternativní medicíny, které zaručují zdraví (Mader 2004). Lidé, o kterých Bratman píše, stejně jako on sám, se také orientovali na alternativní výživové směry, jako je raw strava nebo makrobiotika (Bratman 2000, s. 2, 104 a násl.). V rámci studie byly formou rozhovorů
440 zjišťovány motivy pro změnu stravování a význam stravy u lidí, kteří přešli na alternativní stravu. Výsledky se výrazně překrývají s Bratmanovým popisem mentální ortorexie. Někteří z dotazovaných se intenzivně zabývali výživou a věřili, že štěstí a pohody lze dosáhnout právě prostřednictvím zdravé stravy. Kromě toho byla výživa velmi důležitá pro zajištění jejich
445 vlastní identity (Jaeggi a Klotter 1996, s. 120).

Dodržování určité diety nevede k mentální ortorexií a diety by v zásadě neměly být vnímány jako negativní. Některé z nich však mohou mít vliv na vznik ortorexie, protože slibují zachování zdraví, pokud se bude dodržovat určitý způsob stravování, zejména pokud jsou pravidla stravování rigidní nebo se dodržují striktně. Některé výživové směry jsou navíc v
450 rozporu s fyziologickými a vědeckými poznatky o zdravé výživě (Bratman 2000, s. 93 a násl.; DGE 2011).

Jídlo je podstatnou součástí identity člověka. Potravinářský průmysl na tuto skutečnost reaguje a pravděpodobně významně přispívá k trendu, kdy se stále více lidí identifikuje prostřednictvím své stravy. Existují například marketingové strategie pro různé stravovací
455 typy, jako je například „fyziolog“, který se zajímá o složení potravin a chce se

prostřednictvím své stravy kontrolovat. Doporučuje se například pracovat s etiketami a vědeckými podklady („vědeckost posiluje vnitřní jistotu“), protože „fyziologové“ věnují značnou pozornost informacím na obalech potravin. Kromě toho se potraviny označují hodnotami a myšlenkami, například biopotraviny morálním postojem a přirozeností. Nákup biopotravin tak také utváří nebo potvrzuje identitu člověka, který jedná správně a upřednostňuje autentičnost (Rheingold Institut 2012).

Švýcarská psychiatrička a psychoterapeutka Bettina Isenschmid navíc vnímá zaměření na dobré a špatné jídlo jako problém, který by v západním světě mohl vést ke stále více narušenému vztahu k jídlu (Kinzl et al. 2005; LHL 2007).

Na toto téma byla provedena studie, v jejíž rámci byl analyzován obsah knih, které poskytují výživová doporučení týkající se kardiovaskulárních onemocnění a popisují používání potravinářských aditiv a pesticidů v potravinářském průmyslu. Studie dospěla k závěru, že tyto knihy potraviny kvantifikují, označují je jako patologické a rozkládají je na jednotlivé složky a živiny. Bylo také zjištěno, že panuje velmi silné přesvědčení o tom, že správná strava je otázkou správného množství (Marko 2009).

Toto lze dobře ilustrovat článkem na téma cholesterol a vliv slepičího vejce na něj. V článku se píše, že vejce obsahuje cholesterol (rozložení na živiny), a že vysoká hladina cholesterolu v krvi (kvantifikace) může vést ke kornatění tepen, což zvyšuje riziko infarktu (patologizace). Je ovšem třeba rozlišovat mezi LDL cholesterolem a HDL cholesterolem (rozklad na složky). Doporučuje se nejíst více než dvě až tři vejce týdně (správné množství) (Weiland 2013).

Tento pohled na potraviny vyvolává dojem, že slepičí vejce je něco „špatného“ a že cholesterol je také „špatný“. Zdá se, že infarktu se člověk může vyhnout tím, že nebude jíst vejce, přičemž požitky nehraje žádnou roli.

V médiích koluje mnoho informací o výživě, z nichž některé jsou rozporuplné. Dobrým zdrojem rychlých informací je zejména internet. Kvalita obsahu je však někdy sporná. Ne vždy jsou poskytované informace pro neoborníky srozumitelné. Některé informace jsou navíc nepřesné, zastaralé nebo pro čtenáře zavádějící (Mac Evilly 2001).

Mnoho lidí je zmateno rychle se měnícími a někdy i protichůdnými doporučeními ohledně stravy a neví, čemu věřit. Některá doporučení mohou pocházet od důvěryhodných osobností, jako jsou lékaři, a přesto jsou v rozporu s výživovými doporučeními Německé společnosti pro

výživu (DGE). Aktuálním příkladem je 17denní dieta, kterou na základě svých dlouholetých praktických zkušeností vyvinul americký doktor Mike Moreno. Tato dieta je zaměřena jak na hubnutí, tak na zlepšení zdraví. Skládá se ze čtyř fází. Ty si jedinec může zvolit podle svých individuálních potřeb. Například pokud chce člověk zhubnout, měl by praktikovat první fázi.

490 V této fázi by se po dobu 17 dnů měly jíst pouze potraviny bohaté na proteiny a měly by se zcela vyloučit sacharidy (Moreno 2012). DGE naproti tomu doporučuje jíst vyváženě, tedy každý den dostatečné množství sacharidů, proteinů a tuků a dodržovat dietu, která je udržitelná (DGE 2011, 2013). Tyto rozpory v doporučeních mohou u některých lidí pochopitelně přispívat k nejistotě. To by mohlo vést k tomu, že by lidé dávali přednost dietám, které jsou jasnější, direktivnější, a možná i přísnější. Ortorektická dieta tak může osobám trpícím mentální ortorexií poskytnout stabilitu, jistotu a orientaci.

495

Zprávy o potravinových skandálech nebo chovu zvířat mohou ovlivnit i náš vlastní způsob stravování, a to nejen pozitivně (Kinzl et al. 2005; LHL 2007). Například četná varování před možnými zdravotními riziky, která údajně plynou z našich potravin a způsobu stravování, mohou u některých lidí přispívat k nejistotě a obavám o zdraví. V horším případě to může vést k hledání bezpečné, zcela zdravé stravy a ke zdravotním obavám.

500

2.4 Vliv společenských hodnot a norem

V západní společnosti je zdravá výživa společensky uznávaná. Stalo se téměř povinností žít zdravě, a tedy i zdravě jíst. To lze vysvětlit nahlédnutím do evropské historie.

505 Přibližně od 17. století, tedy od doby osvícenství, se stát stará o zdraví svých občanů. V této době začal stát projevovat zájem o veřejné zdraví, částečně kvůli rostoucímu povědomí o hygieně. Na oplátku se však od občanů očekávalo, že převezmou odpovědnost za své zdraví a osvojí si zdravé návyky. Zdraví občané mohou totiž déle disponovat svou pracovní silou. Toto období bylo také charakteristické sekularizací, což vedlo ke ztrátě náboženských hodnot.

510 Na významu ztratila rovněž touha po posmrtném životě. V důsledku toho bylo zdraví na pozemském světě povýšeno na nejvyšší dobro. Byla to také doba industrializace a rozvoje tržního hospodářství. Zdraví bylo spojováno se sebekázní, šetrností, morálkou, a tedy i výkonností a schopností pracovat (Klotter 1990, s. 22 a násl.).

Proto se dnes doporučuje jíst každý den pět porcí ovoce a zeleniny, cukr by se měl konzumovat pouze s mírou a člověk by měl být fyzicky aktivní alespoň 30 minut denně (DGE

515

2011). Cílem těchto doporučení je zůstat co nejdéle zdravý, aby nebyl zatížen systémem zdravotní péče a aby lidé zůstali co nejdéle zaměstnaní.

Stát je tedy zodpovědný za zdraví svých občanů a ti mají zase povinnost žít zdravě. Moderní doba se ale také vyznačuje omezeními a standardizací. To je zřejmé na standardu hubnutí, který se odráží i ve zdravém stravování. Od 20. století je přesně definováno, kdy má kdo podváhu, normální váhu nebo nadváhu, a tudíž i nejnižší pravděpodobnost úmrtí. Až do 90. let 20. století se dokonce místo pojmu „normální váha“ používal termín „ideální váha“. V nejlepším případě by všichni občané měli dosáhnout normální hmotnosti, aby mohli ve zdraví žít co nejdéle (Klotter a Depa 2011, s. 239 a násl.).

Toho by mělo být dosaženo třemi hlavními jídly a dvěma svačinami. Strava by měla být plnohodnotná a vyvážená. Ryby by se měly jíst alespoň jednou týdně a denně by se mělo vypít alespoň 1,5 litru tekutin, nejlépe vody. V určitém poměru by se měly konzumovat makroživiny, tj. sacharidy, proteiny a tuky, a také mikroživiny, tj. vitaminy, minerální látky a sekundární rostlinné látky. Alkohol, cukr, nezdravé tuky a sůl by se měly konzumovat pouze v omezeném množství, protože nejsou „dobré“. Toho lze dosáhnout enormní kontrolou a restrikcemi (DGE 2011, 2013; Klotter a Depa 2011, s. 241).

Tyto společenské požadavky na zdraví a štíhlost, stejně jako jejich obsedantní, standardizující charakter, jsou proto u některých jedinců dalším spouštěčem mentální ortorexie.

2.5 Vliv emoční dynamiky a osobnostních rysů

Detlev Nutzinger, německý psycholog, který má zkušenosti s léčbou pacientek s ortorexií, uvádí, že mentální ortorexie může být způsobem, jak se vyrovnat se strachem a nízkým sebevědomím (Mader 2004). Také další odborníci, kteří byli v rámci vědecké studie dotazováni, uvedli, že ortorexie vede ke zvýšení sebevědomí a člověk může získat kontrolu například nad emocemi nebo strachem (Borgida 2012, s. 89).

Jako osobnostní rysy spojené s mentální ortorexií jsou uváděny perfekcionismus, rigidita a obsese (Borgida 2012, s. 66 a násl.; Zamora et al. 2005). Americká psychoterapeutka Kathy Kater a americký psychiatr Richard B. Pesikoff u svých pacientů vyzorovali genetické predispozice k úzkosti, perfekcionismu a touhu po kontrole (Mathieu 2005). Tyto charakteristiky jsou typické pro obsedantně-kompulzivní poruchu nebo poruchu příjmu potravy.

Téměř identické závěry vyplývají také ze studie, ve které byli srovnáváni lidé s ortorexií a bez ní. K zařazení lidí mezi ortorektiky byl použit dotazník ORTO-15 (viz I, oddíl 5.2). Dotazníky byly použity také ke zjišťování osobnostních rysů (Koven 2013).

550 Lidé, kteří byli zařazení mezi ortorektiky, měli výraznější (statisticky významné) příznaky obsedantně-kompulzivní poruchy a byli také více perfekcionista a nespokojení se svým tělem než lidé, kteří mezi ortorektiky zařazení nebyli. Výrazné rozdíly mezi oběma skupinami byly zjištěny také v dotazníku, který měřil pracovní paměť, kontrolu emocí, sebekontrolu, flexibilitu, iniciativu, schopnost plánovat a organizovat a ovládat se v každodenním životě. Další, ale poněkud slabší rozdíly, byly zjištěny v dotazníku, který lze použít například ke 555 zkoumání abstraktního myšlení a kognitivní flexibility. Opakem kognitivní flexibility je rigidita. Osoby zařazené mezi ortorektiky měly statisticky významně nižší hodnoty, a byly tedy rigidnější (Koven 2013).

Někteří odborníci dále uvádějí, že postižení měli příliš starostlivé, perfekcionistické nebo kontrolující rodiče, což vedlo k problémům s nezávislostí nebo s navazováním vztahů. 560 Někteří postižení také vyrůstali v rodinách, kde byl na zdravou stravu kladen velký důraz (Borgida 2012, s. 89).

2.6 Závěr

Lidé s ortorexií často chtějí prostřednictvím svého stravování získat kontrolu nad svým životem nebo alespoň nad jeho určitými oblastmi.

565 Protože je každý člověk jedinečný, jsou i příčiny, které mohou vést k mentální ortorexii, velmi různorodé. Bratman poskytuje sice cenné poznatky, ty ale nejsou systematicky vědecky podložené a jeho popisy jsou subjektivní, a ne vždy jsou jasné a srozumitelné.

Není dostatečně objasněno, jaké příčiny, vlivy, emoce a osobnostní rysy mohou k ortorexii vést. Jasnější odpovědi by mohl přinést další výzkum.

570 Pokud je mentální ortorexie nemoc, která vyžaduje léčbu, porozumění jejím příčinám by mohlo pomoci včasné prevenci a intervenci. Znalost příčin by také mohla přispět k úspěšné léčbě.

3 Komentář k překladu

Komentář k překladu představuje teoretickou část této bakalářské práce. V této části nejprve provedu překladatelskou analýzu vněttextových a vnitrotextových faktorů výchozího textu podle Christiane Nord (1995). Překladatelská analýza je klíčovým procesem při překladu a jejím cílem je prozkoumat výchozí text ze všech úhlů. Pomocí této analýzy překladatel identifikuje prvky textu, které mají vliv na jeho převod do cílového jazyka.

Poté představím hypotetickou překladatelskou zakázku, na základě které jsem přistupovala k překladu výchozího textu. Na základě této zakázky popíšu rovněž metodu překladu.

V následující části komentáře se budu zabývat analýzou překladatelských problémů, které vyvstávají při převodu výchozího textu do cílového jazyka a kultury. Tato část má za úkol identifikovat a rozebrat klíčové překážky a výzvy v procesu překladu a současně poskytnout zdůvodnění a obhajobu zvolených překladatelských strategií a technik. Tyto problémy a rozdíly se vyskytují na rovině lexikální, morfosyntaktické, syntaktické i pragmatické, popřípadě stylistické. Poslední část komentáře tvoří teorie překladatelských posunů a výrazových změn, ke kterým dochází v důsledku rozdílů jazykových i kulturních. V rámci komentáře se budu opírat o teoretické koncepty a přístupy uznávaných odborníků v oblasti translatologie, zejména Jiřího Levého (2012), Antona Popoviče (1975) a Edity Gromové (2009).

Napříč celým komentářem budu odkazovat na výchozí i cílový text, přičemž budu pro jejich označení používat zkratky VT a CT. Pro snadnější orientaci uvádím u každé citace příslušné číslo řádku.

3.1 Překladatelská analýza výchozího textu

Překladatelská analýza VT vychází z teoretického modelu Christiane Nord z publikace *Textanalyse und Übersetzen: Theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse* z roku 1995. Analýza VT by měla nejen umožnit porozumění tomuto textu, ale také poskytnout překladateli spolehlivý základ pro překladatelská rozhodnutí a pomoci identifikovat problematická místa.

Christiane Nord (1995: 40–41) rozlišuje mezi vněttextovými a vnitrotextovými faktory. Vněttextové faktory se vztahují k širšímu kontextu, ve kterém text existuje. Vnitrotextové faktory se vztahují k samotnému textu a dohromady určují jeho celkový charakter. Kromě

vnětextových a vnitrotextových faktorů popisuje Nord zastřešující faktor, a sice účinek, který odpovídá na otázku, jaký pragmatický cíl text sleduje. Tento faktor je třeba posuzovat ve vztahu ke konkrétnímu příjemci, a proto jej jen stěží předvídat.

Dále v této kapitole využívám model jazykových funkcí, jak jej popsal Roman Jakobson ve své práci *Poetická funkce* z roku 1955. Tento model poskytuje teoretický rámec pro analýzu různých aspektů komunikace a jazykových funkcí. Při rozboru stylu a žánru čerpám z publikace *Současná stylistika* (2008), jejíž autorský tým vedla profesorka Marie Čechová.

3.1.1 Vnětextové faktory

3.1.1.1 Autor a vysílatel

Ne vždy se vysílatel textu shoduje s jeho autorem. Autor může psát na základě zadání či instrukcí jiného subjektu, kterým mohou být různá nakladatelství, instituce nebo organizace. Ve VT se však autor s vysílatelem shodují.

Tato vědecká publikace má tři autory, přičemž každý se v jejím rámci věnuje jiným kapitolám textu. Prvním autorem je Christoph Klotter, bývalý profesor psychologie výživy a podpory zdraví na vysoké škole ve Fuldě. Specializoval se na obezitu, poruchy příjmu potravy a podporu zdraví. Druhou autorkou je Julia Depa, vědecká pracovníce na Univerzitě v Hohenheimu, která se specializuje na psychologii výživy. Poslední autorkou je Svenja Humme, absolventka magisterského oboru Public Health Nutrition na vysoké škole ve Fuldě.¹

3.1.1.2 Motiv a příjemce

Autoři publikace svůj záměr sami formulují v předmluvě na začátku knihy. Jejich hlavním motivem bylo představit jev mentální ortorexie a upozornit tak zejména zdravotnické odborníky, kteří s postiženými přicházejí do styku. Kniha je však určena také potenciálním postiženým, stejně jako jejich blízkým. Autoři se zároveň snaží analyzovat společenské a ideové kořeny vzniku tohoto problému a přispět tak k vědecké diskuzi o mentální ortorexii (Klotter, Depa, Humme 2015: Vorwort). Vzhledem k hypotetické překladatelské zakázce (viz 3.2 *Hypotetická překladatelská zakázka*) se tak příjemce VT shoduje s příjemcem CT.

¹ About the authors [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-07406-7#about-authors>

3.1.1.3 Médium, místo a čas

Kniha vyšla ve Wiesbadenu v roce 2015 v německém nakladatelství Springer. Toto nakladatelství vzniklo v roce 1842 v Berlíně a jeho zakladatelem je německý vydavatel Julius Springer. Dnes se Springer řadí mezi jedno z předních světových nakladatelství v oblasti vědecké literatury. Zaměřuje se na přírodní, humanitní a společenské vědy a vydává rovněž řadu vědeckých časopisů.²

Vzhledem k tomu, že publikace vyšla již před 9 lety a vzhledem k tématu této knihy bude při překladu potřeba vzít v úvahu některá úskalí. Od té doby mohlo dojít k novým výzkumům či zjištěním, a proto je třeba mnohé informace ověřovat. Tuto úvahu bylo třeba zohlednit zejména při tvrzení, že mentální ortorexie *dosud* nebyla uznána jako samostatná porucha. Toto tvrzení však i po 9 letech stále platí, o čemž svědčí Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) i Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM-5).³

3.1.1.4 Funkce

Jak bylo zmíněno v kapitole 3.1 *Překladatelská analýza výchozího textu*, k určení funkce textu využiji teorii šesti jazykových funkcí Romana Jakobsona, který ve vztahu ke konstitutivním činitelům aktu slovní komunikace rozlišuje funkci referenční, emotivní, konativní, fatickou, metajazykovou a poetickou (Jakobson 1995: 77–82).

Překládaný text má primárně informovat čtenáře o daném tématu a dosavadním vědeckém výzkumu, je tedy zaměřen na to, co je popisováno, o čem se diskutuje a jeho dominantní funkcí je funkce **referenční**.

Ve VT se také uplatňuje funkce **metajazyková**, která slouží k objasňování a vysvětlování samotného jazyka. Objevuje se při vysvětlování vzniku termínu *Orthorexia nervosa*, jemuž je pro tento účel věnován ve VT samostatný odstavec (VT 43–46).

Dále se objevuje funkce **emotivní**, a to zejména při citování a parafrázování Bratmanovy publikace, o kterou se VT při výkladu opakovaně opírá. Bratman poskytuje osobní perspektivu a sdílí své zkušenosti s mentální ortorexií.

² Verlagsgeschichte. Springer [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.springer.com/de/ueber-springer/verlagsgeschichte>

³ Ortorexie: „posedlost“ zdravým stravováním [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1555-ortorexie-posedlost-zdravym-stravovanim>

Konativní funkce je zaměřena na čtenáře a jejím cílem je vyvolat reakci. Autoři VT si kladou za cíl motivovat zdravotnické odborníky k dalšímu výzkumu, a to zejména za účelem prevence a léčby daného problému. U neoborné veřejnosti by pak text mohl podněcovat k šíření povědomí o problematice v blízkém okolí.

3.1.1.5 Styl

V *Současné stylistice* (Čechová a kol. 2008: 97) je rozlišován funkční styl prostěsdělovací/běžnědorozumivací, odborný, administrativní, publicistický, řečnický a umělecký.

Překládaný text lze zařadit ke stylu **odbornému**. Odborný styl se však ve vztahu k tématu a vnější formě dále diferencuje na styl vědeckých/teoretických textů, prakticky odborných textů, učební texty a styl textů populárně naučných (Čechová a kol. 2008: 222–224). VT by se dal zařadit na pomezí stylu **vědeckých/teoretických** textů a textů **populárně naučných**. Text má promyšlenou kompozici a každá část sestává z úvodu, stati a závěru, popřípadě shrnutí. Stať je důsledně členěna na kapitoly a podkapitoly. Přehlednost textu je umocněna užitím desetinného členění. Jazyk je spisovný, neutrální a objevují se termíny. Cílovým publikem je však podle slov samotných autorů kromě odborníků také širší veřejnost a způsob, jakým jsou informace podávány, je srozumitelný a slovní zásoba tak není příliš náročná.

Odborný styl je dán také médiem, ve kterém samotný text vyšel, dále o něm svědčí podnázev publikace: *Eine wissenschaftliche Diskussion* (vědecká diskuze). Důležitým prvkem odborného stylu je také intertextovost. Ta se v analyzovaném textu projevuje odkazy na odbornou a sekundární literaturu, citacemi a parafrázemi.

3.1.2 Vnitrotextové faktory

3.1.2.1 Téma a obsah

Téma knihy je patrné již z jejího názvu: *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion* (Zdravý, zdravější, orthorexia nervosa. Moderní nemoc, nebo porucha? Vědecká diskuze). Termín *mentální ortorexie* poprvé použil Steven Bratman ve svém článku v časopise *Yoga Journal* (1997) a od té doby je předmětem diskuzí, zda se jedná o poruchu, nebo jen „moderní“ nemoc. Podle Bratmana se jedná o patologickou posedlost zdravým stravováním. Dietní omezení za účelem podpory a zlepšení zdraví mohou paradoxně vést k jeho zhoršení. Mentální ortorexie

způsobuje úzkost, ztrátu schopnosti jíst intuitivně a jedinci se kvůli svým stravovacím pravidlům mnohdy dostávají do sociální izolace. Omezený výběr konzumovaných potravin vede k nedostatku základních živin a podvýživě.

Překlad tvoří první dvě kapitoly publikace. V první kapitole jsou zkoumány různé aspekty mentální ortorexie, včetně její definice, jejích příznaků a dopadů na život lidí, kteří jí trpí. Velká pozornost je v textu věnována také Stevenu Bratmanovi a jeho životnímu příběhu. Druhá kapitola je zaměřena na možné příčiny a vlivy, které mohou vést k rozvoji mentální ortorexie, jako jsou psychologické faktory nebo společenský tlak a vliv médií.

3.1.2.2 *Presupozice*

Vzhledem k tomu, že publikace je určena především zdravotnickým odborníkům, předpokládá se, že recipient má určité znalosti v oblasti psychologie, poruch příjmu potravy, výživy a dietetiky. Nicméně překládané kapitoly nejsou příliš zatíženy odbornými termíny z oboru, jejichž nevysvětlení by znemožnilo interpretaci předkládaného sdělení, a proto lze předpokládat, že četba nebude dělat problém ani jejímu sekundárnímu publiku, a sice potenciálně postiženým jedincům a jejich blízkým osobám. Mentální ortorexie je v rámci textu srovnávána s jinou poruchou příjmu potravy, mentální anorexií, stejně jako s obsedantně-kompulzivní poruchou. Předpokládá se tedy, že čtenář bude mít povědomí o těchto poruchách.

Ve VT je dále řada anglických citátů, u kterých není uveden německý překlad. Autoři tedy předpokládají, že čtenáři budou umět anglicky.

3.1.2.3 *Výstavba a členění textu*

Celá kniha je rozdělena do čtyř částí, přičemž každá část zahrnuje velké množství kapitol, z nichž jsou mnohé rozděleny do podkapitol. První část se zabývá současným stavem výzkumu mentální ortorexie, druhá se věnuje výsledkům výzkumu, třetí nese název *Die abendländische ideengeschichtliche Produktion von rigiden radikalen Ernährungs- und Schlankkeitsvorstellungen* (Západní produkce rigidních radikálních dietních a hubnoucích představ v dějinách idejí) a čtvrtá obsahuje závěr, který podává shrnutí.

Pro překlad jsem zvolila první dvě kapitoly z první části, které se zabývají mentální ortorexií v tom nejobecnějším smyslu. Z druhé kapitoly jsem v zájmu dodržení stanoveného rozsahu 20 normostran vynechala závěrečnou podkapitolu, a sice shrnutí.

Knihy navíc obsahuje také věnování, předmluvu i poděkování.

3.1.2.4 Nonverbální prvky a suprasegmentální jevy

Pod pojmem *nonverbální prvky* rozumí Christiane Nord (1995: 123) znaky z jiných, mimojazykových kódů, které doplňují a zpřesňují verbální sdělení v textu. Jedná se o různé obrázky, fotografie, ilustrace či tabulky. Suprasegmentální jevy působí na úrovni celkového textu a zahrnují interpunkci, použití velkých písmen, kurzívu další grafické nebo typografické znaky (Nord 1995: 137).

V překládaném úryvku ani ve zbytku knihy se žádné ilustrace ani fotografie nevyskytují. Rovněž se zde nevyskytují žádné tabulky, v následujících kapitolách publikace jich je ovšem velké množství.

Pro zajištění přehledné struktury textu jsou použity různé typografické prvky. Nadpisy jsou zvýrazněny tučným písmem a jejich velikost je větší než zbytek textu, což jasně signalizuje začátek nové sekce nebo tématu. Takové formátování pomáhá čtenářům snadno identifikovat klíčové části textu a usnadňuje orientaci. Dalším zvýrazněným prvkem je výčet příznaků mentální ortorexie, který je zobrazen na šedém pozadí.

Ve VT je důrazné užití dvojitých uvozovek u slov, pomocí nichž autoři naznačují určitý odstup. Jedná se o výrazy, které mají v daném kontextu subjektivní význam a čtenářům tak autoři připomínají, aby k těmto výrazům přistupovali kriticky:

VT 26–27: [...] *dass er ausschließlich „gesunde“, reine und biologische Lebensmittel konsumierte.*

VT 77–79: *So glaubte er als Ernährungsidealist an die positive Heilkraft der „richtigen“ Ernährung und deren Potential, Krankheiten heilen zu können.*

VT 300–332: *Auch bei allgemein gültig geltenden gesunden Lebensmitteln erfolgt eine individuelle, subjektiv geprägte Unterteilung in „gut“ und „schlecht“.*

VT 395–396: *Diese Überlegenheit ist oftmals derartig stark ausgeprägt, dass sie ihre „normal“ essenden Mitmenschen [...]*

Kromě těchto výrazů je dvojitými uvozovkami ohraničen také název Bratmanovy knihy: „Health Food Junkies“ (VT 39, 426), stejně jako citace, které z této knihy pocházejí (např. VT

145–146). V CT jsem se rozhodla uvozovky odstranit pouze v případě názvu Bratmanovy knihy a místo toho užít kurzívu (CT 30, 319). Kurzívu užívám rovněž u názvu časopisu (CT 4–5, 311), stejně jako při popisu termínu mentální ortorexie (CT 4, 14, 33).

Ve VT se často objevují středníky, které napříč textem plní různé funkce. Napomáhají spojování myšlenek, které jsou si blízké svým obsahem nebo logickým vztahem příčiny a následku. V některých větách také zdůrazňují kontrast mezi protikladnými tvrzeními:

VT 99–101: *Früchte repräsentieren das perfekte Lebensmittel; Früchte verursachen Pilzinfektionen. Essig sei Gift; Apfelessig heile die meisten Krankheiten. Fasten mit Orangen sei gesund; Zitrusfrüchte seien säurehaltig (Bratman 1997).*

Kromě uvozovek a středníku jsou ve VT dvakrát užity pomlčky, pomocí nichž jsou vloženy dodatečné informace nebo vysvětlení, která rozšiřují nebo upřesňují hlavní myšlenku:

VT 556–558: *In diesen werden genussvolle Lebensmittel – wie Schokolade oder Fleisch – als alleiniger Grund für die Entwicklung von chronischen Erkrankungen gesehen.*

VT 681–683: *So fällt der Ausbau des öffentlichen Gesundheitswesens – z. B. auf Grund des aufkommenden Hygienebewusstseins – in diese Zeit.*

S podobnou funkcí je v textu také jednou použita dvojtečka:

VT 578–580: *Diese sehr unterschiedlichen versteckten Ursachen haben für Bratman eine Gemeinsamkeit: Der Ernährung wird eine sehr hohe Bedeutung beigemessen und sie wird für andere Zwecke missbraucht.*

3.1.2.5 Lexikum

VT je psán spisovným jazykem, který koresponduje s jeho stylistickým zařazením ke stylu odbornému, a proto se spisovného jazyka držím i v CT. Lexikum se vyznačuje specializovanou slovní zásobou a odbornými termíny z oblasti výživy (*vegetarisch, makrobiotisch, vegan, Rohkost*, VT 88; *Frutarier*, VT 186) nebo z oblasti zdravotnictví a psychologie (*Störung*, VT 59; *Anorexia nervosa*, VT 40; *kardiovaskuläre Erkrankung*, VT 624; *Zwangsstörung*, VT 11; *Mangelernährung*, VT 262).

Ve VT se vyskytuje velké množství kompozit, která ovšem v českém jazyce nemají vždy jednoslovný ekvivalent. Jako příklad můžeme uvést slova *Kontrollverlust* (VT 164) a *Nahrungszubereitung* (VT 266).

Kniha *Health Food Junkies* od Stevena Bratmana do češtiny dosud nebyla přeložena. Autoři VT tuto knihu často citují, přičemž většinou ponechávají originální anglické znění bez německého překladu. Pro českého čtenáře jsem se rozhodla tyto pasáže do češtiny přeložit, a sice tak, že v samotném textu je ponechána angličtina, ale v případě potřeby bude mít čtenář překlad v poznámkách pod čarou.

3.1.2.6 Syntax

Ve VT převládají delší a rozvinutá souvětí, objevují se však i jednoduché věty:

VT 22–84: *Diese Zeit kann als Beginn seines zunehmend gestörten Essverhaltens gesehen werden (Bratman 1997).*

Najdeme zde souvětí souřadná:

VT 640–641: *Ein Herzinfarkt erscheint durch den Verzicht von Eiern vermeidbar, aber Genuss spielt keine Rolle.*

i podřadná:

VT 684–686: *Der Staat hat an der Gesundheit der Bürger Interesse, weil dieser dann seine Arbeitskraft länger zur Verfügung stellen kann.*

Ve VT se rovněž objevují věty spojené pomocí středníku a dvojtečky, které představují vztah logické a tematické souvztažnosti:

VT 21–24: *Bratman lebte Anfang der 1970er Jahren in einer New Yorker Kommune, die hauptsächlich aus Ernährungsidealisten bestand; diese Zeit kann als Beginn seines zunehmend gestörten Essverhaltens gesehen werden (Bratman 1997).*

VT 578–580: *Diese sehr unterschiedlichen versteckten Ursachen haben für Bratman eine Gemeinsamkeit: Der Ernährung wird eine sehr hohe Bedeutung beigemessen und sie wird für andere Zwecke missbraucht.*

Tomuto typu vět se věnuje kapitola 3.1.2.4 *Nonverbální prvky a suprasegmentální jevy*.

V CT jsem, pokud to bylo možné, většinou ponechávala původní větnou strukturu. Nicméně v případě komplikovanějších, delších souvětí, které byly obtížné na čtení, jsem se uchylovala k jejich rozdělování, a to především za účelem větší srozumitelnosti:

VT 366–369: *Aufgrund der Tatsache, dass die Nahrungsaufnahme täglich erfolgt, selbstbestimmt wird und aus sich ständig wiederholten Vorgängen, auch in Form von Ritualen, besteht, stellt diese einen festen, zuverlässigen Faktor im Leben dar, der Sicherheit und Beständigkeit widerspiegelt.*

CT 274–276: *Přijímání potravy je něco, co děláme každý den, co si sami určujeme a co sestává z neustále se opakujících procesů, a to i ve formě rituálů. Z tohoto důvodu představuje strava pevný a spolehlivý faktor v životě, který odráží jistotu a stálost.*

Naopak v některých případech jsem se pro větší plynulost čtení uchylovala ke spojování vět, viz 3.4.3.1 *Změny slovosledu a spojování vět.*

3.1.3 Nedostatky výchozího textu

V rámci analýzy VT je třeba upozornit na chybu, ke které došlo v kapitole 2.2. (*Die sieben Ursachen nach Bratman*) (VT 526, 550, 560). V této kapitole je uveden číslovaný výčet příčin, avšak čtvrtá příčina není očíslována a číslo 5 následně chybí. Tento nedostatek jsem při překladu napravila a CT nyní obsahuje správné číslování.

3.2 Hypotetická překladatelská zakázka

V této kapitole představím fiktivní překladatelskou zakázku, na základě které jsem při překladu VT postupovala.

Hypotetické zadání předpokládá, že překládané úryvky budou publikovány jako součást kompletního překladu celé knihy. Ačkoliv se v překládaných úryvcích nacházejí odkazy na kapitoly, které již nejsou součástí této bakalářské práce, původní struktura knihy byla zachována, aby čtenář CT mohl získat autentický pocit z originálního díla. To samé platí pro veškeré bibliografické údaje, zejména pro odkazy na vědecké publikace, jejichž soupis by při překladu celé knihy stál na jejím konci.

V České republice existuje k 19. 7. 2024 pouze jedna knižní publikace zabývající se tématem ortorexie. Kniha nese název *Ortorexie – Posedlost zdravou stravou*, její autorkou je anglická dietoložka Renee McGregor a tato kniha byla do češtiny přeložena v roce 2019. Domnívám se, že pokud by v České republice vyšla další publikace na téma ortorexie, mohlo by tak dojít ke zvýšení povědomí o tomto problému a následně k podpoře zdravějšího přístupu ke stravování.

Překlad by si mohlo vyžádat například nakladatelství Academia, které se specializuje na vydávání knih z různých vědních oborů. Cílovou skupinou tohoto nakladatelství jsou především vysokoškolští studenti a odborná veřejnost, i když v posledních letech roste i zájem laické veřejnosti.¹⁰

3.3 Metoda překladu

Metoda překladu se odvíjí od překladatelského zadání. Překladatel by si měl před samotným procesem překladu nejprve ujasnit účel překladu a následně zvolit vhodný přístup. Podle Jiřího Levého (2012: 50) sestává překladatelský proces ze tří fází: první je potřeba pochopit předlohu (VT), poté je zapotřebí ji interpretovat a v poslední řadě má dojít k její přestylizaci. Stanovení metody překladu je důležité proto, abychom při vyvstání překladatelských problémů konzistentně postupovali při jejich řešení.

Christiane Nord (1995: 82–83) rozlišuje v rámci funkce textu překlad dokumentární a instrumentální. Dokumentární překlad zachovává a zprostředkovává komunikační kontext původní kultury, což znamená, že čtenář si je vědom odlišného kulturního nebo časového

¹⁰ O nás [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.academia.cz/o-nas>

prostředí zdrojového textu a obvykle rozpozná, že se jedná o překlad. Naproti tomu instrumentální překlad funguje jako nezávislý komunikační nástroj mezi autorem originálu a příjemcem přeloženého textu. Přizpůsobuje text tak, aby byl přístupný a srozumitelný cílovému publiku a jeho kultuře.

Při překladu jsem usilovala o překlad instrumentální. Mým cílem bylo vytvořit překlad pro současného českého čtenáře a docílit stejné komunikační funkce, jakou plní výchozí text pro publikum výchozí kultury. Když se v textu objevil nějaký časový údaj nebo informace, jejíž platnost se od roku 2015 (tedy od roku vydání překládané publikace), například v rámci vědeckého výzkumu, mohla změnit, bylo třeba údaje ověřit, aktualizovat a doplnit.

Jiří Levý (2012: 82–87) v *Umění překladu* dále rozlišuje mezi dvěma základními normami v překladu: normou reprodukční a normou „uměleckosti“. Reprodukční norma se týká požadavku na věrnost a výstižnost překladu, zatímco norma „uměleckosti“ se vztahuje k požadavku na krásu textu. Tento estetický rozpor se projevuje v technické rovině překladu jako konflikt mezi překladatelskou věrností a volností. Obě kvality jsou v překladatelství nezbytné. Překlad by měl co nejvěrněji zachovávat původní dílo, ale zároveň by měl být také hodnotným literárním dílem. Podle Levého je úkolem překladatele najít mezi těmito dvěma normami ideální rovnováhu.

Vzhledem k povaze a tématu VT je podstatnější norma reprodukční. Cílem bylo vytvořit především funkční překlad. S ohledem na adresáty CT a časový odstup od publikace knihy bylo nutné provést ověření a doplnění některých faktů, viz výše.

3.4 Typologie překladatelských problémů a jejich řešení

3.4.1 Lexikální rovina

3.4.1.1 Termíny

Nejcharakterističtější rysem odborného textu je oblast slovní zásoby, pro kterou je typický spisovný jazyk a výskyt termínů.

Termínem se z hlediska lexikologie rozumí takové pojmenování, které je v rámci disciplíny jednoznačným pojmenováním pojmu. Jde o pojmenování nociónální, neexpresivní, mající funkci nominální a kognitivní. Termín je v rámci oboru ustálený a je buď definován, nebo fixován konvencí, jeho význam je tedy ostřeji ohraničený než u jiných vrstev slovní zásoby a bývá přesně identifikovatelný nezávisle na kontextu. (Čmejková 1999: 218)

S termíny souvisí tzv. internacionalizace: tendence k užívání mezinárodních výrazových prostředků a celkově k mezinárodnímu vyjadřování. Internacionalismy jsou výrazy, které se paralelně objevují ve více jazycích, jsou charakteristické grafickou a/nebo morfologickou formální blízkostí a jsou obsahově shodné.¹¹

Jak píše Kaderka, „vědecká komunikace je komunikace interní, určená členům vědecké obce. Jejím primárním posláním je seznamovat členy vědecké obce s nejnovějšími poznatky v daném vědním oboru“ (Hoffmannová a kol. 2016: 182).

Termíny se v textech často opakují – autoři odborných textů upřednostňují opakování před užíváním synonymních výrazů, protože usilují o přesnost vyjadřování, a to by samotnou existenci synonym k termínům problematizovalo (Hoffmannová a kol. 2016: 186). Existuje však synonymie domácího a přejatého termínu. Takový případ představují například termíny *Eiweiß* (VT 710) a *Protein* (VT 661). Homonymie a polysémie jsou z důvodu snahy o maximální přesnost a jednoznačnost v odborných textech vysoce nežádoucí.

Další termíny, které se v textu objevují, mají v němčině i v češtině pouze internacionální přejatou formu: *Veganer*, *Vegetarier*, *Makrobiotiker* (VT 563) = vegan, vegetarián, makrobiotik (CT 419). Pro jiné termíny se mi v paralelních textech podařilo najít český ekvivalent, například *Rohkost* (VT 88) = *vitariánství*, popř. *vitarián* (CT 68).

Frekvenci užívání a správnost některých termínů jsem ověřovala telefonickou konzultací s odborníkem a poradcem přes výživu a zdravý životní styl Ing. Petrem Havlíčkem. Diskutovali jsme společně například o termínu „dieta“. Dieta v oblasti výživy znamená, že konzument vyřadí nějakou potravinu / skupinu potravin. Podle *Velkého lékařského slovníku* se jedná o konkrétní „způsob výživy“.¹² Tímto způsobem se člověk řídí bez ohledu na to, zda se snaží zhubnout, zlepšit zdraví nebo dosáhnout jiných cílů. Pro mnoho lidí však slovo „dieta“ implikuje úsilí zhubnout, nějaký dočasný způsob stravování, který je obvykle restriktivní a zaměřený na omezení příjmu kalorií. Vzhledem k cílovému publiku jsem se však rozhodla výraz „dieta“ ve významu „způsob stravování“ užít, aby nedocházelo k častému opakování stejných výrazů.

¹¹ MARTINCOVÁ, Olga: INTERNACIONALISMUS. In: *Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/INTERNACIONALISMUS>

¹² Dieta [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://lekarske.slovníky.cz/pojem/dieta>

3.4.1.2 Kompozita

Na rovině lexikální představoval největší problém překlad kompozit. Vzhledem ke skutečnosti, že německá slova jsou tvořena především skládáním nebo odvozováním, kompozit se ve VT vyskytuje velké množství. Pro některá kompozita existuje jednoslovný ekvivalent rovněž v češtině (například *Selbstbestrafung*, VT 171 = *sebeopotrestání*, CT 124), u většiny jsem se však uchýlovala k sousloví o dvou až třech slovech.

Překlad německých kompozit do češtiny nabízí více možností. Nejčastějším případem byl převod na substantivum s adjektivním nebo substantivním atributem:

VT 99–100: [...] *Früchte verursachen **Pilzinfektionen*** [...]

CT 76: [...] *podle jiných způsobovalo **plísňové infekce*** [...]

VT 76–77: *Bratman gibt an, schon vor seinem **Medizinstudium** ein ausgeprägtes Interesse an dem Thema Ernährung gehabt zu haben.*

CT 58–59: *Bratman tvrdí, že měl velký zájem o téma stravování již před **studiem medicíny**.*

Komplikovanější kompozitum představoval výraz *Leidensgeschichte* (VT 6). České slovní spojení „příběh utrpení“ se nám s vedoucí mé práce PhDr. Janou Pokojovou nezdál přirozený, tak jsem se v tomto případě uchýlila k volnější explicitaci a držela se překladu „nelehká životní zkušenost“ (CT 6), „životní příběh“ (CT 52), nebo pouze „zkušenost“ (CT 29).

Jako nejproblematictější vyvstala kompozita *Essverhalten* (VT 9) a *Essensidealist* (VT 87). Název první kapitoly, *Ortorektisches Verhalten* (VT 1), jsem chtěla explicitovat. Nabízely se možnosti jako „úzkostlivá starost o zdravou výživu“ nebo „nezdravá posedlost zdravým jídlem“. Nakonec jsem se rozhodla pro spojení „patologická posedlost zdravou stravou“, protože přesně to podle překládané publikace vyjadřuje vztah ortorektika k jídlu. Ing. Petr Havlíček mě na tomto místě upozornil na opatrnost při používání slova „posedlost“, protože není jednoduché rozlišit od sebe zdravý a nezdravý zájem. Zájem o zdravou výživu je běžný a obecně prospěšný. V pojetí Bratmana se však o posedlost beze sporu jednalo. Jeho koncepce zahrnuje neúměrnou fixaci na konzumaci zdravých potravin, která přesahuje běžný zájem o výživu a vede k negativním dopadům na fyzické a psychické zdraví. V průběhu textu pak užívám spojení „stravovací chování“, místy rovněž „stravovací návyky“ (CT 136), „dieta“ (CT 152) a „způsob stravování“ (CT 390), protože tyto varianty v daných větách lépe

vyhovují kontextu. Ing. Petr Havlíček mě mimo jiné také upozornil, že slovo „návyky“ užíváme právě v případě, že se jedná o spojení s psychikou.

Jiný problém a způsob řešení představovalo kompozitum *Essensidealist(en)* (VT 87). Jedná se o kompozitum, skládající se ze slov „essen“ (jíst) a „Idealist“ (idealista). V textu se také jednou objevuje kompozitum *Ernährungsidealist* (VT 77) („Ernährung“ = strava, výživa). Při pohledu do Bratmanovy knihy *Health Food Junkies* (Bratman 2000: 5) se objevuje spojení „food idealists“, ze kterého autoři VT výraz převzali. V publikaci *Warum wir mögen, was wir essen: Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung* se mi podařilo slovo „Ernährungsidealisten“ nalézt a takový jedinec je zde popsán jako člověk, který má pevné hodnoty a ideály týkající se výživy, které se snaží prosazovat nebo obhajovat i za nepříznivých okolností (Reitmeier 2013: 118). Domnívám se, že Bratman a posléze autoři VT měli na mysli právě takového člověka, a proto jsem se rozhodla pro překlad „výživový idealista“. Ve stejném smyslu je ve VT užito také slovo „Essensidealen“, které se slovem „Essensidealist“ přímo souvisí:

VT 185–188: *Ein Gleichgesinnter Bratmans, ein Veganer mit starker Neigung zum Frutarier, den Bratman lange Zeit als persönliches Vorbild und Essens-Guru gesehen hatte, hatte eines nachts eine Eingebung, die in vollständigem Gegensatz zu seinen **Essensidealen** stand.*

CT 136–138: *Bratmanův podobně smýšlející známý, vegan se sklony k frutariánství, jenž pro něj dlouhý čas představoval osobní vzor a guru v oblasti stravování, měl jedné noci vnuknutí, které bylo zcela v rozporu s jeho **stravovacími ideály**.*

3.4.1.3 Propria

Podle nového encyklopedického slovníku češtiny je proprium:

Speciální jazykový prostředek mající charakter substantiva nebo pojmenovacího spojení, jehož funkcí je označovat jedince, jednotlivinu nebo jako individuum chápané množstvím, odlišovat je od ostatních jedinců nebo jednotlivin dané třídy a identifikovat je jako jedinečné předměty řeči.¹³

Propria se podle druhů pojmenovávaných objektů klasifikují na třídy a podtřídy. Ve VT se objevuje jedno chrématonymum, název německé zdravotnické organizace *Deutsche*

¹³ HLADKÁ, Zdeňka a Marek NEKULA: VLASTNÍ JMÉNO. In: *Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/VLASTN%C3%8D%20JM%C3%89NO>

Gesellschaft für Ernährung, DGE (VT 653), pro něž se mi podařilo nalézt překlad *Německá společnost pro výživu* (CT 485–486).

3.4.2 Morfosyntaktická rovina

3.4.2.1 Konjunktiv I

Konjunktiv I slouží především jako prostředek k reprodukci přímé řeči. Často následuje po slovesech mluvení, nebo alespoň slovesech jim funkčně ekvivalentních. Pomocí tohoto tvaru lze vyjádřit, že výpověď podala jiná osoba (Štícha 2003: 100–101). „*Zatímco konjunktiv II svým významem převážně odpovídá významu českého kondicionálu, konjunktiv I má zcela specifické použití, jemuž v češtině neodpovídá žádný gramatický prostředek*“ (Štícha 2003: 100). Při překladu bylo zapotřebí použít jiných prostředků, přičemž nejčastěji bylo užito spojky *že* nebo předložky *podle*:

VT 57–60: *Kritiker (u. a. Ney 2004; Mader 2004; Kummer et al. 2008) halten ihm vor, er habe eine neue Krankheit **kreieren wollen**, um dadurch Aufmerksamkeit zu erregen; dabei **müsse nicht jedes Symptom bzw. abnormales Verhalten partout eine Störung darstellen.***

CT 44–47: *Kritici (mj. Ney 2004; Mader 2004; Kummer et al. 2008) Bratmanovi vyčítají, že chce vytvořit novou nemoc, aby přitáhl pozornost; ne každý příznak nebo abnormální chování musí **podle nich** nutně představovat poruchu.*

VT 237–239: *Bratman sagte im Nachhinein, dass es für ihn das Wichtigste gewesen sei die Erlaubnis, sich von seinen „krankhaften“ Essensschwüren zu lösen, von einer spirituellen Autorität erhalten zu haben.*

CT 171–172: *Bratman prohlásil, že nejdůležitější pro něj bylo svolení duchovní autority vymanit se ze svých „patologických“ stravovacích návyků.*

3.4.2.2 Funktionsverbgefüge

Ve VT se vyskytují verbonominální vazby, v němčině tzv. Funktionsverbgefüge (FVG), tedy lexikální jednotky, které sestávají z funkčního slovesa a jmenné části (substantivum v akuzativu / předložková vazba) a společně představují sémantickou jednotku, jež tvoří přísudek (Helbig a Buscha 2017: 68). Někdy mívají v češtině odpovídající ekvivalent:

VT 31–34: *In den 1990er Jahren, zu diesem Zeitpunkt sah Bratman sich selbst bereits als geheilt an, **kam** er durch seine Tätigkeit als praktizierender Alternativmediziner, mit*

Patienten in Berührung, die ähnliche Esspraktiken und Verhaltensmuster im Umgang mit Lebensmitteln aufzeigten (Bratman 2000, s. 1).

CT 25–27: *V devadesátých letech, v době, kdy se Bratman považoval již za vyléčeného, se díky své práci praktického alternativního lékaře **dostal do kontaktu** s pacienty, kteří při zacházení s potravinami vykazovali podobné vzorce chování (Bratman 2000, s. 1).*

Pokud odpovídající ekvivalent neexistuje, je třeba tyto vazby překládat jinými prostředky, přičemž často je nahradí samostatné sloveso:

VT 3–4: *Der Begriff Orthorexia nervosa **fund** erstmals im Jahr 1997 in einem Yoga Journal Artikel des US-Alternativmediziners Steven Bratman **Erwähnung**.*

CT 4–6: *Termín mentální ortorexie (orthorexia nervosa) **se** poprvé **objevil** roku 1997 v časopise Yoga Journal v článku amerického lékaře zabývajícího se alternativní medicinou Stevena Bratmana.*

VT 27–29: *Die zwanghafte Fixierung auf „gesunde“ Ernährung **nahm ihn in Besitz** und erzielte Kontrolle über sein gesamtes Leben.*

CT 22–23: *Obsedantní fixace na „zdravé“ stravování **se ho zmocnila** a získala kontrolu nad celým jeho životem.*

3.4.2.3 Neosobní konstrukce

V německé větě vyjadřuje podmět *man* všeobecný a neurčitý lidský agens. Může se vztahovat k určité osobě, ale i ke skupině osob (Povejšil 1994: 99). Čeština nemá odpovídající ekvivalent a při překladu se nabízí více řešení. Ve VT se vyskytují tři případy, přičemž dvakrát jsem zvolila překlad „člověk“:

VT 658: *Wenn **man** z. B. abnehmen möchte, [...]*

CT 489: *Například pokud **chce člověk** zhubnout, [...]*

VT 695: *[...] und **man** sollte sich mindestens 30 min körperlich betätigen (DGE 2011).*

CT 515–516: *[...] a **člověk** by měl být fyzicky aktivní alespoň 30 minut denně (DGE 2011).*

Ve třetím případě věta slovo „člověk“ již obsahovala na jiném místě, proto jsem použila výraz „jedinec“:

VT 562–564: *Durch die besondere Ernährung ist **man** nicht mehr irgendeine Person, sondern Vegetarier, Veganer oder Makrobiotiker und gehört einer bestimmten sozialen Gruppe an.*

CT 418–420: *Díky speciální dietě už **jedinec** není jen obyčejný člověk, ale vegetarián, vegan nebo makrobiotik a patří tak do určité sociální skupiny.*

3.4.2.4 Modální slovesa

Modální slovesa slouží k vyjádření modality, a to zpravidla k popisu vztahu mezi subjektem věty a dějem vyjádřeným infinitivním tvarem slovesa. Tento typ modality se označuje jako deontický a vyjadřuje například vůli, možnost, nutnost nebo zákaz. Kromě deontické modality existuje také modalita epistemická, jejíž funkce spočívá ve vyjádření různého stupně jistoty mluvčího k platnosti výpovědi (Helbig a Buscha 2017: 116–117).

Ve výchozím textu se vyskytovala zpravidla modální slovesa s významem deontickým a nejčastěji se objevovala slovesa *können* a *sollen*.

Sloveso *können* může vyjadřovat buď možnost, schopnost nebo svolení (Helbig a Buscha 2017: 117–118). Nejčastěji jsem jej překládala pomocí slovesa *moci* nebo příslovce v přísudku *lze*:

VT 102–103: *Diese Beispiele machen deutlich, dass der Glaube an die „richtige“ Ernährung unterschiedlicher Art sein **kann** [...]*

CT 79: *Z uvedených příkladů je zřejmé, že přesvědčení o „správné“ stravě **může** mít různé podoby [...]*

VT 6–8: *Aus diesem Grund stellt Orthorexia nervosa bisher kein anerkanntes Störungsbild dar und **kann** somit als ein neuartiges Phänomen betrachtet werden.*

CT 7–8: *Z tohoto důvodu není mentální ortorexie dosud uznána jako samostatná porucha a **lze** ji považovat za nový jev.*

Sloveso *sollen* může v deontické modalitě vyjadřovat požadavek a eventualitu, ve tvaru préterita pak může vyjadřovat budoucnost a v konjunktivu nepřímé vyzývání (Helbig a

Buscha 2017: 119–120). Ve VT se sloveso objevovalo většinou v podobě doporučení a překládala jsem jej pomocí slovesa *mit*:

VT 694–695: [...] *Zucker soll nur in Maßen konsumiert werden und man sollte sich mindestens 30 min körperlich betätigen (DGE 2011).*

CT 514–516: [...] *cukr by se měl konzumovat pouze s mírou a člověk by měl být fyzicky aktivní alespoň 30 minut denně (DGE 2011).*

V případě vyjadřování eventuality v podmínkové větě jsem jej přeložila pomocí podřadící spojky *pokud*:

VT 401–403: *Sollte die Missionierung nicht gelingen, wenden sie sich meist von ihren Mitmenschen ab und umgeben sich fortan ausschließlich mit Gleichgesinnten.*

CT 301–302: *Pokud není proselytismus úspěšný, obvykle se od svých bližních odvrátí a obklopují se výhradně podobně smýšlejícími lidmi.*

3.4.2.5 Slovesný rod

Jedním z rysů odborných textů je pasivní slovesný rod, protože vyvolává dojem objektivit. Pasivum je vedle autorského plurálu jedním z prostředků skrývání autora (Hoffmannová a kol. 2016: 206). Pasivní věty umožňují zdůraznit děj a obecně působí formálněji a neutrálněji. Snažila jsem se je proto v CT ponechat. V některých případech by pasivní konstrukce v češtině působila těžkopádně, proto bylo třeba užít aktivní slovesný rod:

VT 52–53: *Verstärkt wird die Kritik an ihm und seinem Phänomen Orthorexia nervosa dadurch, dass [...]*

CT 41–42: *Kritiku jeho osoby a fenoménu mentální ortorexie umocňuje skutečnost, že [...]*

V některých případech se pro češtinu zdálo užití aktiva přirozenější, zejména v úvodních částech kapitol, kde autoři představovali obsah následujícího textu:

VT 14–15: *Im diesem ersten, einleitenden Kapitel wird zunächst orthorektisches Verhalten allgemein erläutert.*

CT 13: *V této první, úvodní kapitole nejprve obecně vysvětlíme ortorektické chování.*

3.4.3 Syntaktická rovina

3.4.3.1 Změny slovosledu a spojování vět

Čeština se řadí mezi jazyky s volným slovosledem, což jí díky vysoké míře flexibility větného pořádku umožňuje organizovat informace v souladu s jejich významností a sdělnou závažností z hlediska záměru mluvčího či pisatele. Pořadí slov ve větě je tak otázkou aktuálního členění a gramatika představuje pouze vedlejší slovosledný činitel.¹⁴ Slovosled podmíněný gramatickými pravidly se mnohem výrazněji uplatňuje v německé syntaxi. Gramatický slovosled v němčině je podmíněn pozicí určitého slovesného tvaru, větným rámcem a postavením částí složeného přísudku (Štícha 2003: 133).

V obou jazycích se téma (již známá skutečnost) vyskytuje nejčastěji na začátku věty. Zatímco réma věty (nová informace) stojí v češtině zpravidla na konci věty, v němčině se tak děje pouze v případě, že to umožňuje větný rámec (Štícha 2003: 170):

VT 19–20: *Am Ende des Kapitels folgt **eine kritische Reflexion** (1.3).*

CT 16–17: *Kapitolu uzavírá **kritická reflexe** (1.3).*

Jak již bylo řečeno, ne vždy takovou posloupnost německá pravidla umožňují a v důsledku toho bylo při překladu často nutné slovosled pozměnit:

VT 73–74: [...] *begann er die betroffenen Lebensmittel **als „böse“** zu klassifizieren [...]*

CT 56–57: [...] *začal určité potraviny klasifikovat **jako „špatné“** [...]*

V německé oznamovací větě zaujímá predikát zpravidla druhé místo, ačkoliv právě ono v daném případě představuje v následující větě réma:

VT 203: *Mit großem Widerwillen **verzehrte** Bratman den Käse [...]*

CT 148: *Bratman nakonec tento kus sýra s odporem **snědl** [...]*

Při objektivním slovosledu stojí na začátku věty zpravidla méně závažná slova a až po nich následují slova závažná, přičemž nejdůležitější část výpovědi stojí na konci. Naopak u subjektivního slovosledu, který je typický pro citově zabarvené výpovědi, je tento větný

¹⁴ UHLÍŘOVÁ, Ludmila a Ivona KUČEROVÁ: SLOVOSLED. In: *Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/SLOVOSLED>

pořádek opačný (Grepl a Karlík 1998: 497–499). V následující větě stojí ve VT na začátku slovo, na které je kladen důraz:

VT 52–55: *Verstärkt wird die Kritik an ihm und seinem Phänomen Orthorexia nervosa dadurch, dass keine allgemein gültige Definition besteht und nur wenig wissenschaftliche Literatur existiert [...]*

Kdyby bylo zdůrazněné slovo umístěno na začátek i v českém překladu, nezněla by věta přirozeně, a proto musel být slovosled lehce pozměněn:

CT 41–43: *Kritiku jeho osoby a fenoménu mentální ortorexie **umocňuje** skutečnost, že neexistuje žádná všeobecně platná definice a je k dispozici jen málo vědecké literatury [...]*

Jelikož téma odpovídá známé informaci, může být v určitých případech v navazujících větách nahrazeno zájmenem (jedná se o tzv. anaforu – textové odkazování):

VT 211–212: *Als dritten und bedeutendsten Punkt nennt Bratman die Begegnung mit dem Mönch David. Bratman hatte **diesen** bei einem Seminar kennengelernt.*

Ponechat v českém překladu pouze zájmeno není vždy možné, a tak jsem se často uchylovala ke spojování vět:

CT 154–155: *Jako třetí a zároveň nejdůležitější bod jmenuje Bratman setkání s mnichem Davidem, se **kterým** se seznámil na jednom semináři.*

V jiných případech muselo být zájmeno nutně doplněno substantivem:

VT 658–660: *Wenn man z. B. abnehmen möchte, dann sollte die erste Phase praktiziert werden. In **dieser** sollten für 17 Tage nur proteinhaltige Lebensmittel gegessen und auf Kohlenhydrate verzichtet werden (Moreno 2012).*

CT 490–491: *Například pokud chce člověk zhubnout, měl by praktikovat první fázi. V **této fázi** by se po dobu 17 dnů měly jíst pouze potraviny bohaté na proteiny a měly by se zcela vyloučit sacharidy (Moreno 2012).*

VT 247–248: *Zur Klassifizierung von Orthorexia nervosa gilt nicht die gesunde Ernährungsweise als ausschlaggebender Faktor, sondern die zwanghafte Durchführung **dieser**.*

CT 179–180: *Pro stanovení mentální ortorexie není rozhodujícím faktorem zdravá strava, ale nutková realizace této diety.*

3.4.3.2 Nominální styl

Odborné texty se kromě velkého podílu termínů vyznačují rovněž nominálním stylem (Eroms 2008: 119). Jeho největší výhodou je nižší syntaktická složitost a ekonomičnost vyjádření. Ke kondenzaci dochází jednak nahrazením věty nominálním větným členem (substantivum, adjektivum), jednak se mohou objevit verbální kondenzátory (slovesné neurčité tvary: přechodníky, participia a infinitivy).¹⁵

Ve VT je velké množství nominálních konstrukcí a ve většině případů jsem se je snažila ponechat i v CT. Ne vždy to však bylo možné, respektive by takové znění pro češtinu nebylo přirozené. V těchto případech jsem se uchýlila k verbalizaci:

VT 340–341: *Erfolgt die **Zubereitung** der Lebensmittel durch Dritte [...]*

CT 257: *Pokud jídlo **připravuje** někdo jiný [...]*

VT 640–641: *Ein Herzinfarkt erscheint durch den **Verzicht** von Eiern vermeidbar [...]*

CT 477–478: *Zdá se, že infarktu se člověk může vyhnout tím, že **nebude jíst** vejce [...]*

3.4.4 Pragmatická rovina

3.4.4.1 Překlad anglických pasáží

Jak bylo zmíněno v kapitole 3.1.2.5 *Lexikum*, ve VT se objevuje řada anglických citátů, které však do němčiny nebyly přeloženy. Pro čtenáře CT jsem se tyto citáty nicméně rozhodla přeložit, a sice formou poznámek pod čarou. Českému čtenáři, který překlad z důvodu znalosti anglického jazyka nepotřebuje, nebude narušena plynulost čtení (ke kterému by mohlo dojít v případě vložení překladu přímo do textu), naopak čtenář, který má v anglickém jazyce nedostatky, nebo anglicky neumí vůbec, tyto poznámky pod čarou ocení.

¹⁵ JELÍNEK, Milan: KONDENZACE. In: *Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/KONDENZACE>

3.4.4.2 Nedostatky VT

O nedostatku VT, který jsem objevila při jeho analýze, pojednává již kapitola 3.1.3. *Nedostatky výchozího textu*. Tuto chybu jsem při překladu napravila a výsledný CT nyní obsahuje správné číslování.

3.5 Typologie překladatelských posunů a výrazových změn

V této kapitole představím teorii překladatelských posunů a výrazových změn z publikací *Teória uměleckého prekladu* (1975) od Antona Popoviče, *Úvod do translatológie* (2009) od Edity Gromové a *Umění překladu* (2012) od Jiřího Levého.

Edita Gromová (2009: 56) definuje posuny jako úpravy, ke kterým dochází při procesu překladu v rámci překladatelovy interpretace originálu. Jedná se o změny, které se nutně uskutečňují v důsledku jazykových a kulturních rozdílů.

Anton Popovič podle Gromové (2009: 56) posuny chápe jako změny, ke kterým dochází jednak z lingvistických rozdílů, jednak z rozdílů textových, literárních a kulturních. Při překladu je zapotřebí ponechat jádro výchozího textu (tzv. invariant) a vzniklé ztráty je poté třeba funkčně nahradit. Při nahrazování vzniklých ztrát se tak dopouštíme funkčních výrazových posunů a jejich cílem je adekvátně vyjádřit variantní prvky originálu, a tím za cenu určité změny dosáhnout totožnosti (Popovič 1975: 118–122). Jedná se tedy o vědomé změny, ke kterým překladatel dospívá v rámci důsledné interpretace originálu (Gromová 2009: 56).

Popovič podle Gromové (2009: 57–62) při typologii výrazových posunů vychází z kritéria cíle literárního komunikátu a rozlišuje posuny **funkční** (opodstatněné) a **nefunkční**. Z hlediska lingvistického a interpretačního dále vyděluje posuny **konstitutivní**, které jsou nevyhnutelné a dochází k nim v důsledku rozdílů mezi jazykovým kódem výchozího a cílového jazyka, a posuny **individuální**, u kterých se projevuje překladatelova interpretace; jedná se o tvůrčí subjektivní změny. Posuny se uskutečňují jak na makrostruktuře, tak na mikrostruktuře textu, přičemž jednotlivé posuny jsou na obou rovinách textu vzájemně spjaté (tematický posun se projevuje i v mikrostruktuře, změny v mikrostruktuře zase působí na sémantiku tématu) (Popovič 1975: 31). Pod makrostrukturou rozumíme vyšší roviny textu, od věty až po text jako celek včetně jeho postav a celkového tématu. K těmto změnám se překladatel dopouští v závislosti na komunikačním zájmu cílových příjemců.

Popovič (1975: 122–130) zdůrazňuje, že právě v mikrostruktuře textu je důležitý překladatelův rozhodovací proces a je zde potřeba věrně přenést výrazovou strukturu originálu. V rámci mikrostruktury textu (od nejnižších jazykových rovin až po větu) rozlišuje výrazové zesílení, výrazové zeslabení a výrazovou shodu, pod kterou rozumíme adekvátní vystihnutí významového invariantu originálu. Zde Popovič rozlišuje **výrazovou substituci**, pod kterou spadá funkční náhrada nepřeložitelných výrazových prvků prvky s co nejpodobnější výrazovou hodnotou (jedná se například o překlad frazeologismů, které, ačkoliv v obou jazycích znějí různě, mají podobný význam) a **výrazovou záměnu**, pod kterou rozumí funkční přemístování výrazových prvků originálu na jiné místo v textu překladu.

V souvislosti s překladatelskou interpretací textu popisuje Jiří Levý (2012: 132) proces **intelektualizace**. Úsilím překladatele je cílový text učinit srozumitelným, k čemuž podle Levého dochází zejména pomocí zlogičťování textu, vykládáním nedořečeného a formálním vyjadřováním syntaktických vztahů. V uměleckém textu jsou takové změny nežádoucí, protože jimi může dojít ke snížení dominantní estetické funkce textu (například v případě vysvětlení metafory nebo její přeměny v přirovnání). Naopak v textech odborných jsou mnohdy taková řešení na místě, protože lépe vyjadřují logické vztahy mezi myšlenkami (Levý 2012: 132–138).

3.5.1 Příklady překladatelských posunů a výrazových změn

V předchozí teoretické kapitole byly představeny překladatelské posuny a výrazové změny, ke kterým při procesu překládání může dojít. Cílem této kapitoly je představení těch posunů a změn, ke kterým při mém překladu docházelo nejčastěji a které jsou pro účely této práce relevantní a zajímavé.

Většina konstitutivních posunů byla již probrána v kapitole *3.4 Typologie překladatelských problémů a jejich řešení*. Tyto posuny se týkají například změny slovesného rodu, rozložení kompozit, která v českém jazyce nemají jednoslovný ekvivalent nebo změny slovosledu.

Jako individuální posun se dá považovat výraz „dieta“, který jsem v průběhu textu střídala se slovním spojením „způsob stravování“. Jak jsem již zmínila v kapitole *3.4.1.1 Termíny*, obě tyto varianty mají stejný význam a mohla jsem se tak vyhnout přílišnému opakování.

K posunům na úrovni makrostruktury, konkrétně k změnám na úrovni tematické výstavby textu, v překladu nedocházelo. K posunům na úrovni mikrostruktury došlo naopak na vícero místech.

3.5.1.1 Výrazové zeslabování

K výrazovému zeslabování došlo například v následujícím případě, kdy by přílišná doslovnost překladu, tedy „příběh utrpení“, působila neobratně:

VT 5–7: *Die Beschreibung des Störungsbildes der Orthorexia nervosa beruht auf Bratmans persönlicher **Leidensgeschichte**.*

CT 6: *Popis této poruchy vychází z Bratmanovy vlastní **nelehké životní zkušenosti**.*

3.5.1.2 Intelektualizace

K intelektualizaci, konkrétně k formálnímu vyjadřování syntaktických vztahů, došlo na více místech. Motivem takového posunu byla vždy snaha o plynulejší návaznost myšlenek, a sice ve prospěch sdělovací funkce, která je dominantní právě ve věcné literatuře. Ve VT se objevuje mnoho vět, které jsou spojeny dvojtečkou nebo středníkem. Tyto věty jsem se pro větší srozumitelnost českého čtenáře rozhodla buď sloučit pomocí spojky, nebo výpovědi rozdělit do dvou vět:

VT 121–122: *Zum einen wurde er Vegetarier; zum anderen wurde er wesentlich strenger im Umgang mit Lebensmitteln.*

CT 92: *Stal se vegetariánem a s potravinami začal zacházet mnohem přísněji.*

VT 80–82: *Seine Ernährungsweise wurde jedoch kontinuierlich rigider, bis diese krankhafte zwanghafte Züge annahm; ein Essverhalten, das er später als Orthorexia nervosa klassifizierte.*

CT 61–63: *Jeho dieta se však stávala stále striktnější, až nabyla patologických nutkavých rysů. **A právě toto** stravovací chování později nazval mentální ortorexii.*

VT 95–97: *[...] z. B. zwischen Makrobioten, die ihr Gemüse lediglich gekocht verzehrten, und Rohköstlern, die auch auf nicht-saisonales und überregionales Gemüse zurückgriffen (Bratman 1997).*

CT 72–74: *Například makrobiotici jedli **oproti vitariánům** pouze tepelně upravenou zeleninu a vitariáni **zase oproti makrobiotikům** jedli **i** zeleninu, která není sezónní nebo regionální.*

Na některých místech došlo rovněž k vykládání nedořečeného:

VT 125–126: *Gemüse, das er zu sich nahm, durfte nicht länger als 15 Minuten zuvor geerntet worden sein.*

CT 94–95: *Zelenina, kterou jedl, musela být sklizena nejpozději 15 minut před konzumací.*

VT 693–695: *Bezogen auf heute, wird diese Assoziation daran deutlich, dass empfohlen wird fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, Zucker soll nur in Maßen konsumiert werden und man sollte sich mindestens 30 min körperlich betätigen (DGE 2011).*

CT 514–516: *Proto se dnes doporučuje jíst **každý den** pět porcí ovoce a zeleniny, cukr by se měl konzumovat pouze s mírou a člověk by měl být fyzicky aktivní alespoň 30 minut denně (DGE 2011).*

VT 553–554: *Begründet sieht er diesen Wunsch in der Lehre des Puritanismus, die im 17. Jahrhundert in England aufkam und sich daraufhin verbreitete.*

CT 412–413: *Tato touha má podle něj kořeny v puritánství, které vzniklo v Anglii v 17. století a odtud se rozšířilo **do jiných zemí**.*

4 Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřila na překlad a analýzu vybrané části odborné publikace *Gesund gesünder Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion*, jejímiž autoři jsou Christoph Klotter, Julia Depa a Svenja Humme. Cílem bylo vytvořit funkční ekvivalentní překlad přibližně dvaceti normostran s důrazem na fiktivní zadání, následovaný odborným komentářem zahrnujícím překladatelskou analýzu, identifikaci klíčových překladatelských problémů a jejich řešení, a reflexi překladatelských posunů.

V úvodu práce byla provedena detailní překladatelská analýza vnětextových a vnitrotextových faktorů podle Christiane Nord, což umožnilo hlubší porozumění výchozímu textu a identifikaci prvků, které bylo třeba zohlednit pro cílové publikum. Hypotetická překladatelská zakázka poskytla rámec pro metodologický přístup k překladu, který byl následně aplikován při řešení konkrétních překladatelských problémů na různých rovinách textu, od lexikální přes morfosyntaktickou až po pragmatickou.

Práce ukázala, že překlad odborných textů vyžaduje nejen lingvistickou kompetenci, ale také hluboké porozumění dané odborné oblasti. Identifikace a řešení překladatelských problémů, jako jsou terminologická přesnost, správné použití odborných výrazů a adaptace textu na kulturní kontext cílového jazyka, byly klíčovými faktory pro úspěšný překlad. Zvláštní pozornost byla věnována problematice překladu termínů a kompozit.

Komentář k překladu zahrnoval analýzu překladatelských posunů, které nevyhnutelně vznikají při převodu textu z jednoho jazyka do druhého. Tyto posuny byly v práci ilustrovány konkrétními příklady.

Vzhledem k mému dlouholetému zájmu o zdravou výživu a problematiku poruch příjmu potravy byl překlad vybrané publikace velmi obohacující. Pečlivé studium terminologie při četbě paralelních textů i konzultace s Ing. Petrem Havlíčkem mi pomohla prohloubit mé znalosti v dané oblasti. Ráda bych se v budoucnu při překladu věnovala právě těmto tématům, a proto doufám, že se mi podařilo vytvořit funkční překlad, který bude stejně přínosný, jako pro mě byla četba originálu.

Bibliografie

Primární literatura

KLOTTER, Christoph, Julia DEPA a Svenja HUMME: *Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion*. Wiesbaden: Springer, 2015.

Sekundární literatura

Překladatelské a lingvistické příručky:

ČECHOVÁ, Marie a kol.: *Současná stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2008.

ČMEJRKOVÁ, Světa: *Jak napsat odborný text*. Praha: Leda, 1999.

EROMS, Hans-Werner: *Stil und Stilistik: Eine Einführung*. Berlin: Erich Schmidt Verlag, 2008.

GREPL, Miroslav a Petr KARLÍK: *Skladba češtiny*. Olomouc: Votobia, 1998.

GROMOVÁ, Edita: *Úvod do translatologie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2009.

HELBIG, Gerhard a Joachim BUSCHA: *Deutsche Grammatik: Ein Handbuch für den Ausländerunterricht*. München: Klett-Langenscheidt, 2017.

HOFFMANNOVÁ Jana, Jiří HOMOLÁČ, Eliška CHVALOVSKÁ, Lucie JÍLKOVÁ, Petr KADERKA, Petr MAREŠ a Kamila MRÁZKOVÁ: *Stylistika mluvené a psané češtiny*. Praha: Academia, 2016.

JAKOBSON, Roman: Lingvistika a poetika. In *Poetická funkce*. Jinočany: H&H, 1995.

LEVÝ, Jiří: *Umění překladu*. Praha: Apostrof, 2012.

NORD, Christiane: *Textanalyse und Übersetzen: theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. Heidelberg: Julius Groos Verlag, 1995.

POPOVIČ, Anton: *Teória umeleckého prekladu: Aspekty textu a literárnej komunikácie*. Bratislava: Tatran, 1975.

POVEJŠIL, Jaromír a Oleg MAN: *Mluvnice současné němčiny*. Praha: Academia, 1994.

ŠTÍCHA, František: *Česko-německá srovnávací gramatika*. Praha: Argo, 2003.

Internetové zdroje a slovníky

Academia [online]. Praha: Nakladatelství Academia, 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.academia.cz/o-nas>

Český národní korpus – InterCorp – němčina, čeština [online]. Praha: Ústav Českého národního korpusu FF UK, 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <http://www.korpus.cz>

Český národní korpus – Treq [online]. Praha: Ústav Českého národního korpusu FF UK, 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/>

Duden [online]. Berlin: Bibliographisches Institut, 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.duden.de/>

Internetová jazyková příručka [online]. Praha: Ústav pro jazyk český Akademie věd České republiky, 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

Národní zdravotnický informační portál [online]. 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/>

MOKROŠOVÁ, Ivana: *Německo-český a česko-německý lékařský slovník*. Praha: Grada Publishing, 2002.

NEKULA, Marek, Petr KARLÍK a Jana PLESKALOVÁ. *CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012–2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/>

Springer [online]. Berlin: Springer-Verlag, 2024 [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://www.springer.com/de>

Velký lékařský slovník [online]. 2024. [cit. 2024-07-19]. Dostupné z: <https://lekarske.slovniky.cz/>

Další zdroje:

BRATMAN, Steven: *Health food junkies. Overcoming the obsession with healthful eating.* New York: Broadway Books, 2000.

REITMEIER, Simon: *Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung.* Bielefeld: transcript Verlag, 2013.

Konzultace:

Telefonická konzultace s Ing. Petrem Havlíčkem ze dne 13. 5. 2024

Příloha

Výchozí text