

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Barbora Kornhauserová

“Mám nad sebou kontrolu.”
Podoby (seba)kontroly a poruchy příjmu potravy

Bakalárska práca

Vedúci práce
PhDr. Jaroslav Klepal, PhD.

Praha 2024

Obsah

Obsah	2
Prehlásenie	3
PodĎakovanie	4
Abstrakt	5
Kľúčové slová	6
1. Úvod	7
1.1. Základné definície poruchy príjmu potravy a jej typy	9
1.2. Problematickosť BMI a definícií porúch príjmu potravy	9
2. Teoreticko-metodologická časť	11
2.1. Teoretické ukotvenie	11
2.2. Metodologické ukotvenie	18
2.2.1. Výskumný problém, výskumná otázka a výskumná metóda	18
2.2.2. Rozhovory	20
2.2.3. Výber vzorku	21
2.2.4. Výber vzorku - popis informantov	22
2.2.5. Etika výskumu	24
2.2.6. Reflexia pozície výskumníka	25
2.2.7. Analýza	26
3. Empirická časť	29
3.1. Individuálne telo	29
3.1.1. Rodina	29
3.1.2. Telesný obraz	30
3.1.3. “Rozpoltenosť”	31
3.1.4. Emócie	35
3.2. Sociálne telo	39
3.2.1. Rodina	39
3.2.2. Ideál ženského a mužského tela	42
3.2.3. Sociálne siete	44
3.2.4. Prestíž	46
3.2.5. Financie	48
3.2.6. Kultúra športu	52
3.3. Politické telo	55
3.3.1. Kontrolné inštitúcie	55
3.3.2. Techniky kontroly	59
3.3.3. Zdravé jedlo a zdravé telo	62
3.3.4. Estetické normy	66
3.3.5. Diskurz porúch príjmu potravy	68
4. Záver	73
5. Literatúra	76

Prehlásenie

Potvrdzujem, že som predkladanú prácu spracovala samostatne a použila som len uvedené zdroje a literatúru. Potvrdzujem tiež, že práca nebola využitá na získanie iného titulu. Súhlasím s tým, aby práca bola sprístupnená na študijné a výskumné účely.

V Prahe, dňa 27.6.2024

Barbora Kornhauserová

Pod'akovanie

Na tomto mieste by som rada pod'akovala všetkým, vďaka ktorým mohla táto práca vzniknúť. Špeciálne by som chcela pod'akovať svojmu vedúcemu práce PhDr. Jaroslavovi Klepalovi, PhD., za odborné vedenie a podporu pri spracovaní bakalárskej práce. Ďalej patrí moje ďakujem priateľom, ktorí ma podporovali počas štúdia a na záver by som chcela venovať pod'akovanie aj účastníkom výskumu, bez ktorých by výskum nebol možný.

Abstrakt

SJ

Bakalárska práca skúma fenomén kontroly a sebakontroly u jedincov s osobnou skúsenosťou s poruchami príjmu potravy (PPP), pohľadom cez prizmu teórie "troch tel" Scheper-Hughes a Lock. A síce sa jedná o veľmi komplexné poruchy, ktorých príčiny odborníci nachádzajú v sociokultúrnom kontexte, genetických predispozíciách aj ďalších biologických faktoroch, panuje shoda, že tieto poruchy charakterizuje predovšetkým extrémna potreba kontroly nad príjmom potravy a s tým súvisiace chovanie. Pri rozkladaní komplexnejšej perspektívy na individuálne telo, sociálne telo a telo politické, táto práca odhaľuje, ako sa koncepty kontroly a moci prejavujú a transformujú v kontexte jedla a príjmu potravy. Práca tak prispieva k lepšiemu chápaniu dynamiky medzi kontrolou a sebakontrolou jedla v životoch jedincov so skúsenosťou PPP, ako aj k rozšíreniu poznatkov o vplyve sociokultúrnych a politicko-ekonomických faktorov na vývoj a prejav tohto ochorenia.

Cieľom bakalárskej práce je popísať a analyzovať reflexie a praktiky súvisiace so sebakontrolou u osôb, ktoré majú za sebou skúsenosť s poruchami príjmu potravy, a ktoré sú z medicínskeho hľadiska považované za „vyliečené“. Kvalitatívny výskum je založený najmä na pološtrukturovaných rozhovoroch, prostredníctvom ktorých ide o porozumenie, ako sa koncepty kontroly a moci prejavujú a transformujú v kontexte jedla a príjmu potravy. Teoreticky práca vychádza z kľúčových prác v rámci medicínskej antropológie, ktoré sa zaoberajú problematikou ľudskej telesnosti a telesného vnímania (N. Scheper-Hughes, M. Lock, T. Csordas, M. Mauss, P. Bourdieu), konceptom biomoci (M. Foucault) a ktoré etnograficky analyzujú PPP.

AJ

The bachelor's thesis explores the phenomenon of control and self-control among individuals with personal experience of eating disorders (ED), through the lens of Scheper-Hughes and Lock's "three bodies" theory. Despite being complex disorders with causes found in sociocultural context, genetic predispositions, and other biological factors, there is a consensus that these disorders are characterized primarily by an extreme need to control food intake and related behaviors. By deconstructing a more complex perspective

into the individual body, social body, and body politic, this work reveals how concepts of control and power manifest and transform in the context of food and eating. The thesis thus contributes to a better understanding of the dynamics between control and self-control in the lives of individuals with ED experience, as well as to expanding knowledge on the impact of sociocultural and politico-economic factors on the development and manifestation of this condition.

The aim of the bachelor's thesis is to describe and analyze reflections and practices related to self-control among individuals who are medically considered "recovered" from eating disorders. The qualitative research is primarily based on semi-structured interviews, through which it seeks to understand how concepts of control and power manifest and transform in the context of food and eating. Theoretically, the work draws from key works in medical anthropology that deal with issues of human corporeality and bodily perception (N. Scheper-Hughes, M. Lock, T. Csordas, M. Mauss, P. Bourdieu), the concept of biopower (M. Foucault), and which ethnographically analyze eating disorders.

Kľúčové slová

SJ: poruchy príjmu potravy, kontrola, biomoc, vedomé telo, medicínska antropológia

ANJ: eating disorders, control, biopower, mindful body, medical anthropology

Rozsah práce: 147 177

1. Úvod

Bakalárska práca, ktorej názov začína výrokom “Mám nad sebou kontrolu”, sa zaoberá podobami (seba)kontroly v rámci porúch príjmu potravy. Úvodný výrok má niest’ dvojznačný význam, kedy za prvé, jedinec sám cíti, že má nad samým sebou kontrolu v kontexte prijímania potravy. Druhý význam je pripísaný kontrole nad jedincom ako kontrole vychádzajúcej “z vonku”, ktorá pôsobí na jedinca v podobe kultúrnych vzorcov, sociálnej štruktúry, alebo jednoducho Foucaultovým názvom - biomoci. Poruchy príjmu potravy sú duševnou chorobou s veľmi komplexnou diagnózou a patrí k jedným k najzáhadnejším a najťažším uchopiteľným ochorením, ktorá má za následok silné ovplyvnenie života človeka a formovanie tela. Či už sú poruchy príjmu potravy spôsobené sociokultúrnym javom alebo sú predispozíciou genetických či biologických faktorov, panuje zhoda, že extrémna potreba kontrolovať príjem potravy a iné aspekty chovania sú charakteristikou porúch príjmu potravy (Novák, 2010). I keď sú poruchy príjmu potravy definované ako psychologický problém, nejde z nich vylúčiť sociokultúrne faktory, ktoré do problému vstupujú a nemali by ostať opomenuté. Práve sociokultúrny prístup prináša dôležité poznatky, ktoré spoločne s ďalšími súčasťami biopsychosociálneho modelu pomáhajú dotvoriť celistvý pohľad na jednu z najkomplexnejších klinických diagnóz vôbec (Novák 2010). Čo sa týka kontroly, v mnohých výskumoch a článkoch zaznieva, v komerčných ale aj tých akademických (Branley-Bell et al., 2023), že jedlo (napr. jeho absencia) poskytuje jedincovi kontrolu nad samým sebou. Avšak v podstate nie je kontrola a sebakontrola adekvátne definovaná, pričom v mnohých prípadoch absentuje bližšie špecifikovanie toho, čo presne je pod pojmom kontroly myslené, a odkiaľ vyplýva potreba tejto kontroly.

Ročne sa zaznamenáva zvýšený počet jednotlivcov postihnutých poruchami príjmu potravy, pričom túto skupinu tvoria predovšetkým ženy (Statistics & Research on Eating Disorders, 2019). Dôvod, prečo tomu tak je, nie je jednotný a závisí od mnohých faktorov, vrátane kultúrnych, sociálnych a individuálnych premenných. Táto kontrola môže vytvárať napätie a môže byť jedným z faktorov prispievajúcich k poruchám príjmu potravy.

Antropologický pohľad na telo sa zakladá na predpoklade, že interakcie medzi telom a kultúrou formujú našu identitu a vnímanie sveta. Rôzne spoločnosti priradujú rôzne významy telu, normy krásy a estetiky sú formované kultúrnymi hodnotami a význam

tela sa v rôznych rituáloch a praktikách môže líšiť. Tento integratívny prístup pomáha porozumieť, ako telo nie je len biologickou entitou, ale aj dôležitým spoločenským a kultúrnym fenoménom. Poruchy príjmu potravy sa bezprostredne uskutočňujú na ľudskom tele a súvisia s telesnosťou jedinca, ktoré sa tak stáva pôsobiskom skúmania a mali by sme ho vnímať ako najbližším terénom. Nadviazaním na konceptuálny rámec “vedomého tela” od medicínskej antropologičky Nancy Scheper-Hughes a Margaret Lock (1987), ktoré spájajú fyzické, kultúrne a sociálne procesy formujúce človeka do homogénneho celku, sa pokúsím nahliadnuť na chorobu porúch príjmu potravy ako na formu komunikácie vnútorných orgánov, ale aj vonkajších, v prenesenom slova zmysle. Z pohľadu konceptu vedomého tela je možné zamerať sa na to, ako jednotlivci s poruchami príjmu potravy vnímajú svoje telo a akým spôsobom spoločnosť, v ktorej žijú, ovplyvňuje ich vnímanie tela. Na telo a na chorobu s ním spojené je potrebné nahliadať ako na symbol, kde sa odohrávajú spoločenské pravdy a vpisujú sa doň kultúrne kódy. Jedným z autorov nahliadajúcim na telo z tejto perspektívy je Thomas Csordas (1993). Csordas tvrdí, že telo funguje nielen ako biologický objekt, ale aj ako subjekt, ktorý je formovaný kultúrnymi a sociálnymi faktormi. Ďalej sa pozriem na problematiku skrze teóriu Marcela Maussa. Využijem jeho teória habitu rozpracovanú v knihe *Techniky tela* (1935), v ktorej rozpracováva procesy enkulturácie a teda toho, ako dokáže ľudské Pre širšie a lepšie uchopenie tela v sociálnej štruktúre a kultúrnom fungovaní spoločnosti využijem teoretický aparát od Pierra Bourdieu (1998), do ktorej patrí habitus spolu s pojmami ako pole a kapitál. V Bourdieuovej teórii symbolický kapitál reprezentuje prestíž, uznanie a hodnoty. V kontexte porúch príjmu potravy je možné skúmať ako normy spoločnosti kladené na výzor tela, často späté s ideálmi štíhlej postavy, fungujú ako symbolický kapitál. Využitie teórie biomoci od Michela Foucaulta (1975) na kontext porúch príjmu potravy môže poskytnúť hlbší pohľad na spôsoby, akými moderná spoločnosť reguluje a formuje vnímanie tela, stravovacích návykov a normy toho, čo nazývame krásne a zdravé telo. Spoločenské normy štíhlej postavy a politicky korektného tela sú výsledkom mocenských mechanizmov, ktoré sú zamerané na reguláciu a kontrolu biologických aspektov jedincov. Táto normalizácia môže ovplyvniť vnímanie tela a formovať spoločenské a individuálne stratégie kontroly tela a sebahodnotenia.

Výskum v oblasti porúch príjmu potravy je komplexný a vyžaduje holistický pohľad na mnoho rôznych faktorov. Táto bakalárska práca bude zameraná na analýzu

spomenutých podôb kontroly a ich interpretáciu zo strany aktérov, ktorí majú s poruchami príjmu potravy vlastnú, žitú skúsenosť.

1.1. Základné definície poruchy príjmu potravy a jej typy

Poruchy príjmu potravy sú komplexné duševné ochorenia, ktoré sa vyznačujú nezdravými vzorcami jedenia, ktoré môžu zahŕňať obmedzovanie príjmu potravy, nadmerné jedenie alebo iné nezdravé správanie spojené s jedlom a telesnou hmotnosťou. Tieto poruchy môžu mať vážne fyzické a emocionálne následky (American Psychiatric Association, 2013).

Anorexia nervosa je charakterizovaná extrémnym obmedzovaním príjmu potravy, intenzívnym strachom z priberania a skresleným vnímaním vlastnej hmotnosti a tvaru tela (American Psychiatric Association, 2013; Mayo Clinic, 2021).

Bulimia nervosa sa prejavuje opakujúcimi sa epizódami nadmerného jedenia, po ktorých nasleduje kompenzačné správanie, ako je vracanie, nadmerné cvičenie alebo používanie preháňadiel (American Psychiatric Association, 2013; Mayo Clinic, 2021).

Záchvatovité prejedanie je charakterizované opakujúcimi sa epizódami nekontrolovaného jedenia veľkého množstva jedla počas krátkej doby, bez následných kompenzačných opatrení (Mayo Clinic, 2021).

Orthorexia nervosa je charakterizovaná nezdravou posadnutosťou zdravým stravovaním a rigidnými pravidlami týkajúcimi sa kvality a čistoty jedla, čo môže viesť k podvýžive a sociálnej izolácii. Ortorexia zatiaľ nie je oficiálne uznaná ako samostatná diagnóza (NEDA, n.d.).

1.2. Problematickosť BMI a definícií porúch príjmu potravy

Body Mass Index (BMI) vypočíta pomer hmotnosti (v kilogramoch) k druhej mocnine výšky (v metroch).

BMI kategorizuje jednotlivcov do rôznych skupín: podváha (BMI menej ako 18,5), normálna hmotnosť (BMI medzi 18,5 a 24,9), nadváha (BMI medzi 25 a 29,9) a obezita (BMI 30 a viac).

Kritika BMI zmiňuje, že BMI neberie do úvahy rozdiely medzi svalovou hmotou a tukom a tak nezohľadňuje zloženie tela (Harvard T.H. Chan School of Public Health, n.d.). Ďalej neposkytuje informácie o tom, kde je telesný tuk uložený. Viscerálny tuk z oblasti brucha je spojený s vyšším rizikom zdravotných problémov. Mimo to BMI nezohľadňuje vek, pohlavie, etnickú príslušnosť ani iné faktory, ktoré môžu ovplyvniť telesnú hmotnosť (WHO, 2021). Hoci vysoké hodnoty BMI môžu naznačovať zvýšené riziko niektorých zdravotných problémov, nie je to vždy spoľahlivý ukazovateľ (Prentice & Jebb, 2001).

Definovanie porúch príjmu potravy je komplikované kvôli ich komplexnej a mnohostrannej povahe, ktorá zahŕňa psychologické, biologické a sociálne faktory (Fairburn & Harrison, 2003). Variabilita symptómov a správania medzi jednotlivcami ešte viac sťažuje štandardizované definície (American Psychiatric Association, 2013). Navyše, kultúrne rozdiely ovplyvňujú prejavy a vnímanie porúch príjmu potravy, čo znemožňuje stanovenie univerzálnej definície (Keel & Klump, 2003). Nakoniec, vyvíjajúce sa pochopenie týchto porúch si vyžaduje neustále aktualizácie diagnostických kritérií, ktoré odrážajú najnovší výskum a klinické pozorovania (Treasure, Claudino & Zucker, 2010).

2. Teoreticko-metodologická časť

2.1. Teoretické ukotvenie

V rámci uchopenia a porozumenia (seba)kontroly a moci v kontexte porúch príjmu potravy je pre túto prácu kľúčové predstaviť koncept tela a telesnosti z pohľadu sociokultúrnej antropológie. Ďalej je potrebné vymedziť techniky tela a habitu, ktoré prispievajú do lepšieho porozumenia problematiky telesnosti v sociokultúrnom kontexte. Pretože sa práca zameriava predovšetkým na kontrolu a jej formy, je dôležité predstaviť poňatie kontroly a moci spojené s politickými štruktúrami majúcimi vplyv na telesnosť jedinca.

V sociokultúrnej antropológii je telo vnímané nielen ako biologický objekt, ale aj ako kľúčový sociálny a kultúrny fenomén, ktorý ovplyvňuje a je ovplyvnený širšími sociokultúrnymi kontextami (Hirt et al., 2012). Telo sa tak pre nás stáva "terénom", na ktorom je možné sledovať a analyzovať sociokultúrne dianie. Telo je miestom, kde sa stretávajú a manifestujú kultúrne normy, hodnoty a tabu. Ako zdôrazňuje Mary Douglas (1966), telo je symbolickým priestorom, kde sa odohráva neustály boj medzi tým, čo je považované za čisté alebo nečisté v danej kultúre. Tento koncept tela ako kultúrneho terénu podčiarkuje, že telesnosť nie je len fyzickým stavom, ale je hlboko zakorenená v kultúrnych a sociálnych významoch.

Podobne na telo a telesnosť nahliada Thomas Csordas (1993), ktorý prostredníctvom konceptu somatických režimov pozornosti skúma, ako ľudia v rôznych kultúrnych kontextoch vnímajú a prežívajú svoje telá. Csordas argumentuje, že telo je nielen biologickým, ale aj kultúrne a sociálne utváraným subjektom, a že naše telesné skúsenosti sú neoddeliteľnou súčasťou nášho vnímania sveta a interakcie s ním. Csordas definuje somatické režimy pozornosti ako kultúrne a sociálne vzorce, ktoré riadia, ako jedinca venujú pozornosť svojim telám (Csordas, 1993). Tieto režimy sú dynamické a premenlivé, závisia od kultúrneho kontextu a situácie, v ktorej sa jedinec nachádza. Napríklad, spôsob, akým športovci venujú pozornosť svojim telám počas tréningu, sa líši

od spôsobu, akým tanečníci vnímajú svoje telá počas vystúpenia. Csordas zdôrazňuje, že vtelenie (embodiment) je kľúčovým aspektom ľudskej existencie. Vtelenie znamená, že naše telesné skúsenosti sú základom pre naše vnímanie sveta a pre naše sociálne interakcie. Telo nie je len biologickým objektom, ale aj subjektom, ktorý cíti, prežíva a reaguje na svet okolo nás. Každá kultúra má svoje vlastné spôsoby, ako riadiť telesnú pozornosť, čo môže zahŕňať rituály, zdravotné praktiky, estetické ideály a každodenné zvyky.

Vo svojom uvažovaní embodimentu Csordas zúročuje prácu Pierra Bourdieu, ktorá se predovšetkým týká konceptu habitu. Bourdieho (1998) teória jednania, známa tiež ako praxová teória, sa zameriava na vzťah medzi štruktúrami spoločnosti a individuálnymi činmi. Pre túto teóriu sú kľúčové koncepty pole a kapitál a práve habitus. Ten predstavuje súbor trvalých a prenosných dispozícií, ktoré sú výsledkom internalizácie sociálnych štruktúr a praktík (Bourdieu, 1998). Habitus je získaný prostredníctvom socializácie a ovplyvňuje, ako jednotlivci vnímajú, cítia a jedajú v rôznych situáciách. Je dynamický, neustále sa formuje a mení v interakcii s prostredím, ale zároveň poskytuje stabilný rámec pre jednanie jednotlivcov. Habitus funguje ako generatívny princíp schopný spontánne generovať praktiky a predstavy. Tieto dispozície sú “vtesnané” do tiel prostredníctvom sociálnych praktík a podmieňujú spôsoby, ktorými jednotlivci vnímajú svet a reagujú naň. To zahŕňa fyzické držanie tela, gestá, vkus a ďalšie telesné zvyky, ktoré sú výsledkom enkulturácie a sociálneho učenia. Habitus sa formuje v interakcii s poľom, ktoré predstavuje štruktúrované sociálne priestory s vlastnými pravidlami, schémami a mocenskými vzťahmi. Tieto sociálne priestory sú miestom, kde sa habitus prejavuje a reprodukuje cez praktiky, ktoré zodpovedajú a zároveň utvárajú štruktúru daného poľa. Pre vysvetlenie sociálnej stratifikácie a reprodukcie mocenských vzťahov v spoločnosti, slúži Bourdieu koncept kapitálu, ktorý diferencuje nielen na kapitál ekonomický, ale i kultúrny, sociálny a symbolický – ktoré ovplyvňujú životné šance jednotlivcov vrátane ich stravovacích návykov.

Ekonomický kapitál v Bourdieuovom chápaní (1998) predstavuje financie a majetok, ktoré môže jednotlivec využiť na získanie výhod a zlepšenie svojho sociálneho postavenia. V prípade stravovania má ekonomický kapitál priamy vplyv na prístup k zdrojom: jednotlivci s vyšším ekonomickým kapitálom majú lepší prístup k kvalitnejšej strave a zdravším stravovacím možnostiam. Naopak, obmedzený ekonomický kapitál môže viesť k nižšej kvalite stravy alebo k obmedzenej dostupnosti zdravej výživy.

Kultúrny kapitál zahŕňa vedomosti, vzdelanie a kultúrne schopnosti, ktoré môžu byť získané prostredníctvom rodiny alebo vzdelávania. V kontexte stravovania sa kultúrny kapitál prejavuje vo vedomostiach o zdravej výžive, stravovacích trendoch alebo v kulinárskych zručnostiach. Osoby s vyšším kultúrnym kapitálom majú tendenciu vyberať si zdravšie možnosti stravovania a majú väčšie povedomie o nutričných hodnotách potravín.

Sociálny kapitál predstavuje siete a vzťahy, ktoré jednotlivec vytvára, a ktoré môžu poskytovať prístup k rôznym zdrojom alebo podporu. V oblasti stravovania môže sociálny kapitál znamenať prístup k spoločenským udalostiam, kde je servírovaná kvalitnejšia strava, alebo možnosť zdieľať jedlo s inými, čo môže mať pozitívny vplyv na stravovacie návyky.

Symbolický kapitál je forma prestíže alebo uznania, ktorá prichádza s vlastnením ostatných foriem kapitálu. V prípade stravovania môže symbolický kapitál ovplyvniť vnímanie jednotlivcov ich stravovacími návykmi a tým, ako sú tieto návyky hodnotené v ich sociálnom okruhu.

V Bourdieuovej teórii teda rôzne typy kapitálu spolu interagujú a ovplyvňujú životné štýly jednotlivcov vrátane ich stravovacích návykov. Toto rozdelenie ukazuje, ako sociálne nerovnosti prenikajú do každodennej praxe, vrátane toho, čo ľudiaedia, ako sa stravujú, a dokonca aj to, ako o svojich stravovacích rozhodnutiach premýšľajú a hovoria.

No jednako pred Bourdieu sa pokúsil rozpracovať koncept habitu Marcel Mauss (1973). Vo svojej práci Mauss používa termín "habitus" na opis súboru telesných techník a praktík, ktoré sú kultúrne a sociálne konštruované a osvojované jednotlivcami prostredníctvom socializácie - enkulturácie. Mauss analyzuje, ako sa rôzne kultúry odlišujú v spôsobe, akým učia a používajú svoje telá, pričom techniky tela definuje ako "tradične účinné postupy" naučené jednotlivcami v rámci ich kultúry. Tieto techniky zahŕňajú rôzne formy telesného správania, ako sú chôdza, sedenie, plávanie, spánok a iné každodenné aktivity. Habitus v kontexte Maussovho diela predstavuje súbor telesných techník a praktík, ktoré sú internalizované jednotlivcami prostredníctvom socializácie. Ide o súbor dispozícií, ktoré ovplyvňujú, ako jednotlivci vnímajú a prežívajú svoje telá a ako konajú v rôznych situáciách. Mauss zdôrazňuje, že habitus je hlboko zakorenený v kultúrnych a

sociálnych štruktúrach, čo znamená, že telesné praktiky jednotlivcov sú formované širšími kultúrnymi kontextami.

Mauss tiež upozorňuje na kultúrnu relativitu telesných techník. Rôzne kultúry majú odlišné spôsoby, ako učiť a používať telá, a tieto spôsoby sa môžu líšiť aj v rámci jednej kultúry. Napríklad spôsob, akým sa ľudia učia chodiť alebo sedieť, sa môže líšiť medzi rôznymi kultúrami a spoločenskými skupinami.

Maussova analýza telesných techník zdôrazňuje úzky vzťah medzi telom a kultúrou. Telesné praktiky nie sú len biologickými aktmi, ale sú hlboko prepojené s kultúrnymi normami a sociálnymi štruktúrami. Mauss teda poskytuje dôležitý rámec na skúmanie, ako telesné praktiky odrážajú a reprodujú kultúrne normy a sociálne štruktúry.

Ako určitý jednotný prístup, ktorý sa snaží tematizovať vyššie uvedené spôsoby uvažovania o tele a telesnosti v antropológii, v tejto práci využívam koncept vedomého tela od medicínskych antropologičiek Nancy Scheper-Hughes a Margaret Lock (1987). Koncept vedomého tela považuje ľudské telo za premennú spojenú s trojitou analýzou: individuálne telo (fenomenologický pohľad), sociálne telo (symbolický pohľad), a politické telo (kritická teória moci). Toto rozdelenie umožňuje antropológom skúmať telo súčasne ako osobnú skúsenosť, sociálny symbol a pole politických bojov. Ako sa v tejto práci snažím ukázať, tieto koncepty nám umožňujú hlbšie porozumenie PPP, kde napríklad telesné obrazy sú často deformované vnútornými a vonkajšími tlakmi na dosiahnutie ideálnej postavy podľa kultúrnych štandardov (Scheper-Hughes & Lock, 1987). Roviny prepojených tiel nám pomáhajú pochopiť, ako sú telesné zážitky vnímané a ovplyvnené na osobnej, sociálnej a politické úrovni.

Individuálne Telo smeruje analytickú pozornosť na subjektívnu skúsenosť vlastného tela, týkajúca sa vlastného zdravia, bolesti a pohody. Tento pohľad sa zameriava na spôsoby, akými jednotlivci vnímajú a prežívajú svoje telá na osobnej úrovni, čo je ovplyvnené ako vnútornými pocitmi, tak vonkajšími sociálnymi očakávaniami. Etnoanatomické vnímanie, vrátane telesného obrazu, ponúka bohatý zdroj údajov o sociálnych a kultúrnych významoch ľudského bytia, ako aj o rôznych hrozbách pre zdravie, blahobyt a sociálnu integráciu, ktoré ľudia pravdepodobne zažívajú (Scheper-Hughes & Lock, 1987).

Sociálne Telo sa zameriava na spôsoby reprezentácie, teda ako sú telá symbolicky a sociálne konštruované. Zahrnuté sú tu kultúrne normy a predstavy o tom, ako by mali telá vyzerat' a fungovať v danej spoločnosti. Sociálne telo je teda nástrojom prenosu kultúrnych hodnôt a normatívov, ktoré formujú, ako spoločnosť organizuje telá a ich funkcie. Toto poňatie tela odkazuje na to, ako sú tela vnímané a regulované v rámci kultúrneho a sociálneho kontextu. Schepher-Hudges a Lock (1987) sa snažia vymaniť spod karteziánskeho dualizmu a túto dichotómiu mysli a telesnosti a odcudzenia tela, ktoré sú charakteristické pre súčasnú spoločnosť môžu súvisieť aj s kapitalistickým spôsobom výroby, v ktorom sa manuálna a duševná práca rozdeľujú a hierarchizujú. "...odcudzenia tela, aké je bežné pre našu civilizáciu, sa prejavuje schizofréniou, anorexiou a bulímiou alebo závislosťami, obsesiami a fetišizmom "moderného" života v postindustriálnom svete." (Schepher-Hughes & Lock, 1987: 21). Sociálne telo sa týka spôsobu, akým spoločnosť formuje a definuje telesné funkcie a normy, vrátane krásy, zdravia, a choroby. V kontexte porúch príjmu potravy by sociálne telo zahŕňalo, ako sociálne normy a hodnoty ovplyvňujú vnímanie ideálnej postavy a ako spoločenské očakávania tlačia jedincov k určitému správaniu, napríklad k diétam alebo extrémnym formám kontroly telesnej hmotnosti.

Konečne Politické Telo kladie dôraz na to, ako moci a politické štruktúry ovplyvňujú reguláciu a kontrolu tiel. To zahŕňa štátne zásahy do zdravotníctva, reprodukčných práv, ale aj subtílnejšie formy kontroly ako diétna kultúra a fitness priemysel. V našej vlastnej, čoraz viac "zdravej" a na telo zameranej kultúre je politicky správnym telom pre obe pohlavia štíhla, silná, a fyzicky "fit" forma, prostredníctvom ktorej sa ľahko prejavujú základné kultúrne hodnoty autonómie, húževnatosti, kompetencie, mladosti a sebakontroly (Schepher-Hughes & Lock, 1987: 25). Poňatie politického tela sa zameriava na to, ako sú tela regulované a kontrolované politickými a mocenskými štruktúrami. To môže zahŕňať, ako štátne politiky, zákony alebo zdravotnícke normy ovplyvňujú prístup k zdravotnej starostlivosti, ako sú regulované potravinové a zdravotné produkty, a aký vplyv majú na verejné zdravie. V prípade porúch príjmu potravy, politické telo by sa mohlo týkať diskusií o regulácii reklamy, ktorá propaguje nezdravé telesné ideály, alebo o zákonných opatreniach týkajúcich sa prevencie a liečby týchto porúch.

V rámci politického tela sa Scheper-Hughes a Lock odkazujú predovšetkým k úvaham a analýzam Michela Foucaulta. V knihe *Dohliadať a trestať* (Foucault 1975) poukazuje na prechod od fyzickej trestnej justície k systémom dohľadu a disciplíny, ktoré sú menej viditeľné, avšak efektívnejšie v regulácii a formovaní správania jedincov. Tento prechod ilustruje rozvoj moderných mocenských techník, ktoré sú základom biomoci a umožňujú štátom vykonávať kontrolu nad obyvateľstvom na všednej úrovni. Telo vníma ako primárny terč a médium moci a kontroly a vysvetľuje, ako moderné disciplinárne spoločnosti implementujú "bio-moc" na reguláciu telesnosti prostredníctvom dohľadu, normalizácie a disciplinovania. Telo je chápané nielen ako biologický objekt, ale aj ako subjekt, ktorý je neustále formovaný mocenskými praktikami, čím sa stáva nástrojom spoločenskej kontroly. Foucault poukazuje na to, ako moc preniká do najintímnejších aspektov individuálnej existencie, transformujúc telesnosť do politického a sociálneho artefaktu, ktorý reflektuje a udržiava širšie mocenské štruktúry.

Foucault (1975) teda popisuje disciplínu ako komplexnú sieť techník a stratégií používaných na kontrolu jednotlivcov a mas. Podľa Foucaulta disciplína predstavuje základný mechanizmus moci v moderných spoločnostiach a je základným nástrojom, prostredníctvom ktorého sa moc realizuje. Jedným z kľúčových modelov disciplíny, ktorý Foucault rozoberá, je panoptikon, architektonický koncept navrhnutý Jeremy Benthamom. Panoptikon je kruhová budova so strážnou vežou v strede, z ktorej je možné neviditeľne pozorovať každého väzňa v jeho cele bez toho, aby vedeli, či sú pozorovaní. Panoptikon je tak preňho metaforou pre moderné disciplinárne spoločnosti, kde je dohľad vnútorný a neustály, čo vedie k tomu, že jednotlivci internalizujú disciplinárne normy a regulujú svoje vlastné správanie.

Disciplína používa rôzne techniky na dosiahnutie konformity a poslušnosti. Foucault (1975) zdôrazňuje používanie časových rozvrhov, detailného monitorovania a záznamov, presných pravidiel a postupov. Tieto techniky sú zamerané na transformáciu "neposlušných" tiel na "poslušné" telá, ktoré fungujú efektívne v rámci predpísaných parametrov. "Hlavným účelom disciplinárnej moci je vytvoriť človeka, s ktorým sa dá zachádzať ako s "poslušným telom". Toto telo musí byť taktiež telom produktívnym. ... Techniky telesnej disciplíny sa používali hlavne, aj keď nie výhradne, na triedu pracujúcich a subproletariát, avšak aplikovali sa aj na školách a univerzitách" (Dreyfus & Rabinow, 2002: 214). Foucault hovorí, že disciplína taktiež zavádza koncept normy, proti

ktorej je každý jednotlivec meraný. Tieto normy definujú, čo je považované za "normálne" správanie, a umožňujú identifikáciu, klasifikáciu a reguláciu tých, ktorí od normy odchýlia. Normy teda umožňujú inštitúciám ukladať sankcie alebo vykonávať korektívne zásahy (Foucault, 1975).

Výsledkom disciplín je, že moc nie je len potlačujúca, ale aj produktívna. Vytvára subjekty, ktoré sú nielen poslušné a užitočné pre spoločenský poriadok, ale tiež sa aktívne podieľajú na vlastnej regulácii a kontrole. Foucaultova analýza disciplíny teda odhaľuje, ako je moc v moderných spoločnostiach distribuovaná, internalizovaná a prevedená do každodenného života jednotlivcov.

Keď sa vrátim ku konceptu troch tiel Scheper-Hughes a Lock (1987), je nutné zdôrazniť, že pro autorky je analyticky dôležité zamerať sa aj na emócie, ktoré individuálne, sociálne a politické telo prepájajú. Vedomé telo nie je len biologickým alebo fyzickým objektom, ale aj nositeľom emócií, ktoré ovplyvňujú naše vnímanie a prežívanie sveta.

Scheper-Hughes a Lock (1987) argumentujú, že emócie nie sú univerzálne, ale sú konštruované rôznymi kultúrami, čo znamená, že spôsob, akým ľudia prežívajú a vyjadrujú emócie, sa líši v závislosti od kultúrneho kontextu. Telesnosť emócií je ďalším kľúčovým aspektom. Antropológia tela nevyhnutne zahŕňa teóriu emócií. Emócie ovplyvňujú spôsob prežívania tela, choroby a bolesti a premietajú sa do obrazov dobre alebo zle fungujúceho sociálneho tela a politiky tela. Emócie sú úzko spojené s telesnými prejavmi; fyzické symptómy a reakcie, ako sú plač, smiech alebo telesné napätie, sú dôležité pre pochopenie, ako ľudia prežívajú emócie (Scheper-Hughes & Lock, 1987). Spoločenské a kultúrne normy tiež zohrávajú významnú úlohu pri ovplyvňovaní toho, ktoré emócie sú považované za vhodné alebo nevhodné, a ako by mali byť vyjadrené. Tieto normy ovplyvňujú nielen individuálne prežívanie emócií, ale aj to, ako sú emócie interpretované inými ľuďmi. Emócie môžu byť navyše nástrojom moci a kontroly. V rôznych spoločnostiach môžu byť určité emócie potláčané alebo podporované ako spôsob udržiavania sociálneho poriadku.

Použitie konceptu troch tiel mi umožní komplexne analyzovať prežívanie a praktiky týkajúce sa kontroly a sebakontroly u jedincov s poruchami príjmu potravy, čím

budem schopná zodpovedať hlavnú výskumnú otázku mojej bakalárskej práce: Ako vnímajú kontrolu ľudia, ktorí majú vlastnú skúsenosť s poruchami príjmu potravy a ako sa táto kontrola projektuje na sebakontrolu prostredníctvom jedla?

Koncept troch tel od Scheper-Hughes a Lock (1987) mi poskytne holistický rámec integráciou: individuálneho tela, sociálneho tela a politického tela. Individuálne telo sa zameriava na subjektívne prežívanie a osobné skúsenosti jedincov, čo mi umožní pochopiť, ako títo jedinci vnímajú a interpretujú svoje telesné stavy a správanie. Sociálne telo sa sústreďí na to, ako kultúrne normy, sociálne očakávania a spoločenské tlaky ovplyvňujú vnímanie tela a stravovacie návyky. To mi pomôže analyzovať, ako sociálne interakcie a kolektívne hodnoty formujú praktiky kontroly a sebakontroly u jedincov s poruchami príjmu potravy. Politické telo skúma mocenské štruktúry a inštitucionálne regulácie, ktoré ovplyvňujú a kontrolujú telesnosť. Tento aspekt mi umožní identifikovať, ako inštitúcie, ako sú školy, zdravotnícke zariadenia a médiá, prispievajú k formovaniu praktík a noriem týkajúcich sa kontroly a sebakontroly jedla a tela.

Dohromady tieto tri telá umožňujú skúmanie vedomého tela ako dynamického a mnohovrstevnatého fenoménu, ktorý je neustále formovaný interakciou medzi individuálnymi skúsenosťami, sociálnymi normami a politickými mocenskými štruktúrami.

2.2. Metodologické ukotvenie

V tejto kapitole podrobne predstavím metodologický postup, ktorý som uplatnila pri realizácii výskumu. Najprv definujem výskumnú otázku a problém, potom zdôvodním výber použitých výskumných metód a nakoniec reflektujem vlastnú pozíciu ako výskumníka v tomto procese.

2.2.1. Výskumný problém, výskumná otázka a výskumná metóda

Hlavná výskumná otázka tejto práce znie: „Ako vnímajú kontrolu ľudia, ktorí majú vlastnú skúsenosť s poruchami príjmu potravy a ako sa táto kontrola projektuje na sebakontrolu prostredníctvom jedla?“ Kontrola a sebakontrola sú kľúčovými aspektmi,

ktoré sa často spomínajú v súvislosti s poruchami príjmu potravy (PPP). V literatúre (Novák, 2010) aj v bežnom diskurze sa uvádza, že jedným z hlavných dôvodov, prečo jednotlivci rozvíjajú PPP, je ich potreba "mať kontrolu" nad svojim životom, telom a jedlom. "Súčasní teoretici sa zhodujú, že extrémna potreba kontrolovať príjem potravy a iné aspekty chovania sú charakteristikou porúch príjmu potravy" (Novák, 2010: 20).

Pri konverzáciách s ľuďmi v mojom okolí, ktorí majú skúsenosť s poruchami príjmu potravy, sa opakovane vynárala téma kontroly ako kľúčový prvok ich skúseností. Tento aspekt ma priviedol k hlbšiemu záujmu o to, ako jednotlivci vnímajú a prežívajú kontrolu a ako sa táto kontrola prejavuje v ich stravovacích návykoch a správaní týkajúcom sa jedla. Začala som si klásť otázku, čo vlastne pod kontrolou myslíme a prečo je kľúčová pri porozumení PPP.

Označenie niekoho ako "človeka, ktorý sa potrebuje ovládať", sa často spája so stigmou slabosti alebo neurotizmu (Branley-Bell et al., 2023: 2). Tieto deskriptory sa často považujú za stabilné črty osobnosti jednotlivca, t. j. odolné voči zmenám a nezávislé od okolností alebo kontextu. Takéto rámcovanie lokalizuje problém "do vnútra" individuálnej osoby, namiesto toho, aby bolo kritickejšie k širším sociálnym okolnostiam, v ktorých sa osoba môže ocitnúť. Zastavenie sa pri kontrole a ignorovanie toho, čo sa osoba snaží mať pod kontrolou (t. j. kontextu), vedie k zriedkavým opisom, ktoré riskujú patologizáciu jednotlivca, ako uvádzajú napríklad kolektív autorov (Branley-Bell et al., 2023). Títo výskumníci navrhujú pozrieť sa bližšie na význam a kontext kontroly u ľudí prechádzajúcimi si týmto ochorením. Uvedomenie si tejto roviny v súvislosti s antropologickým premýšľaním problematiky tela a telesnosti je jeden z dôvodov, prečo sa prostredníctvom kvalitatívneho výskumu a pološtruktúrovaných rozhovorov usilujem zistiť, ako konkrétne osoby s vlastnou skúsenosťou s poruchami príjmu potravy vnímajú a uskutočňujú kontrolu. Zároveň skúmam, aké aspekty prispievajú k vytvoreniu kontroly nad sebou samým, respektíve nad vlastným telom.

Čo sa týka metodologického postupu, pre zodpovedanie výskumnej otázky som zvolila kvalitatívny výskumný prístup, ktorý umožňuje hlbšie porozumenie skúseností a perspektív jednotlivcov. Hlavnou metódou, ktorú som použila, boli pološtruktúrované rozhovory s informantmi, ktorí majú vlastnú skúsenosť s poruchami príjmu potravy.

Zamerala som sa na žitú skúsenosť osôb a na to, ako oni sami vnímajú prežitok tohto ochorenia, ako o ňom rozprávajú a pomenúvajú ho. Celkovo som uskutočnila deväť hĺbkových rozhovorov. Sedem rozhovorov prebehlo so ženami a dva s mužmi, čo odzrkadľuje ťažkosti s nájdením mužských informantov pre výskum v rámci porúch príjmu potravy a odráža väčšie štatistické zastúpenie žien (Statistics & Research on Eating Disorders, 2019) , ktorých sa tento problém týka.

Týmto metodologickým prístupom som sa snažila zabezpečiť, aby výskum poskytol bohaté a nuansované porozumenie toho, ako jednotlivci s poruchami príjmu potravy vnímajú kontrolu a sebakontrolu a ako sa tieto koncepty prejavujú v ich každodennom živote.

2.2.2. Rozhovory

Deviatich pološtrukturovaných rozhovorov sa zúčastnili informanti, ktorých som získala oslovením cez organizácie, ktoré sa špecializujú na podporu ľudí s poruchami príjmu potravy, a taktiež zo širšieho okruhu mojich známych a blízkych. Tento výber mi umožnil dosiahnuť aj menej dostupných členov špecifických skupín, ktorí sú súčasťou tejto problematiky. Bola obzvlášť užitočná pri získavaní mužských informantov, keďže bolo náročné nájsť mužské zastúpenie, ktorí by mali skúsenosť porúch príjmu potravy a boli by ochotní o tejto skúsenosti rozprávať.

Rozhovory boli individuálne, pričom trvali väčšinou od šesťdesiatich do sto minút. Z logistických dôvodov boli dva rozhovory uskutočnené online. Všetky rozhovory som nahrávala a následne prepisovala pre účely analýzy.

V rámci rozhovorov sme nepreberali len výskumné otázky, ale priestor bol ponechaný aj naratívne voľnému rozprávaniu informanta, ktoré bolo dôležité pre kontext prežívania porúch príjmu potravy. Bolo nevyhnutné nastoliť bezpečné prostredie, kde sme postupne prechádzali od jednoduchších otázok, ako je priebeh porúch príjmu potravy u informanta, až po hlbšie témy týkajúce sa vnímania kontroly a jej úlohy v živote

informantov. Tento postup umožnil postupné odhaľovanie podstaty vnímania kontroly a jej prepojenia so sebakontrolou prostredníctvom jedla.

Každý účastník bol pred rozhovorom informovaný o cieľoch výskumu a mal možnosť klásť otázky týkajúce sa štúdie. Súhlas s použitím ich informácií bol získaný ústne pred začatím nahrávania. Pri citovaní v bakalárskej práci boli použité mená a vek respondentov, avšak všetky informácie, ktoré by mohli viesť k identifikácii, boli anonymizované, aby som ochránila ich súkromie a zabezpečila etický prístup k výskumu.

2.2.3. Výber vzorku

Pri výbere vzorky pre moju bakalársku prácu som sa zamerala na aktérov, ktorí majú vlastnú skúsenosť s jedným alebo viacerými typmi porúch príjmu potravy (PPP), ako sú mentálna anorexia, mentálna bulímia, záchvatovité prejedanie, bigorexia (muskulárna dysmorfia), ortorexia a ďalšie. Tento výber bol motivovaný snahou získať hlbší vhl'ad do rôznorodých prejavov a skúseností spojených s PPP.

Po zvážení významu klinickej diagnózy som sa rozhodla nebrať tento aspekt ako kritérium pre zapojenie do výskumu. Namiesto toho som sa zamerala na informantov, ktorí sami reflektovali určité ťažkosti súvisiace s problémom porúch príjmu potravy, bez ohľadu na to, či mali klinickú diagnózu. Tento prístup umožňuje zachytiť širšie spektrum skúseností a poukazuje na problematickosť diskurzu o tomto ochorení. Ako osoba, ktorá si prešla rôznymi typmi porúch príjmu potravy a nikdy nevyhľadala odbornú pomoc, rozumiem aj iným dôvodom, prečo jedinci ostávajú s týmto problémom „skrytí“.

Všetci informanti sa na výskume zúčastnili dobrovoľne. Rozhovory prebiehali v intímnom prostredí, väčšinou u mňa doma, jedenkrát v kaviarni a dvakrát online.

2.2.4. Výber vzorku - popis informantov

V tejto časti práce popíšem skúsenosti účastníkov s poruchami príjmu potravy a ich osobné vnímanie týchto porúch. Cieľom je poskytnúť kontext, ktorý umožní hlbšiu analýzu a interpretáciu získaných dát, ako aj poskytnúť prehľad o vzorku, ktorý sa zúčastnil na výskume.

Veronika (24 rokov)

Veronika začala prejavovať symptómy porúch príjmu potravy vo veku 12 až 13 rokov, ktoré pretrvali až do obdobia jej štúdia na vysokej škole. V tomto čase prešla na vegetariánsku stravu, preferovala nízkokalorické jedlá a venovala sa atletike. Nestotožňovala sa s typickým obrazom anorexie, ako je často prezentovaný, preto informantka nevidela potrebu vyhľadať odbornú pomoc. Stála potreba udržiavať obvod svojich stehien na 48 centimetrov tiež poukazuje na kontrolu štihlosti.

Kristýna (21 rokov)

Kristýna začala vykazovať známky porúch príjmu potravy v období medzi 16 a 17 rokom života, keď sa rozhodla eliminovať nezdravé jedlá a zameriavala sa na konzumáciu tzv. "clean food". Súčasne sa venovala beach volejbalu a cheerleadingu. Informantka prísne kontrolovala príjem kalórií a stanovila si presné časy stravovania, čo by mohlo naznačovať obdobie ortorexie. V jej 18. roku sa objavila fáza prejedania. Informantka vyhľadala odbornú pomoc, ale odmieta priradovanie špecifických nálepiek svojim poruchám príjmu potravy.

Michal (22 rokov):

Michal prvýkrát začal prejavovať poruchy príjmu potravy okolo svojich 15 rokov, keď sa orientoval na konzumáciu "čistých" a nízkokalorických jedál, kombinovaných s epizódami prejedania. Jeho denný režim zahŕňal aj pravidelné cvičenie v posilňovni a dodržiavanie striktných diét. Tento prístup by mohol byť charakterizovaný ako ortorexia, hoci Michal nebol klinicky diagnostikovaný s poruchou príjmu potravy.

Veru (22 rokov)

Poruchy príjmu potravy sa u informantky začali prejavovať už vo veku 12 rokov, no naplno prepukli vo veku 17 rokov, kedy sa rozhodla pre stravu zahŕňajúcu výhradne zdravé jedlá. Vo veku 19 rokov intenzívne prežívala obdobie, ktoré sama popisuje ako anorexia "naplno", s denným príjmom maximálne 100 kalórií. Veľkú časť svojho voľného času v tomto období venovala beach volejbalu a počas pandémie covid-19 si stanovila osobné ciele v podobe určitého počtu krokov na deň. Odbornú pomoc nevyhľadala, mala pocit, že má situáciu pod kontrolou.

Katka (26 rokov)

Katka prvýkrát začala vykazovať symptómy porúch príjmu potravy v období 16 až 17 rokov, keď sa snažila schudnúť znížením príjmu potravy. Tento stav sa postupne vyvinul do záchvatovitého prejedania a následného zvracania vo veku 21 rokov. Informantka rozlišuje dve fázy svojho stavu: prvá je charakterizovaná anorexiou a druhá fázou prejedania sa a bulímiou. Odbornú pomoc našla v centre pre pomoc pre osoby trpiacimi touto chorobou. Informantka sa venovala silovému trojboju a plávaniu.

Petra (27 rokov)

Petra začala prejavovať známky anorexie už vo veku 8 rokov, pričom tento stav pretrvával až do jej 15 rokov. Jeden z možných spúšťačov tohto stavu, ako uvádza, mohol byť pokus o znásilnenie. Po tomto období u nej nastúpila bulímia, ktorá trvala od jej 15 do 22 rokov. Informantka aktívne tancovala a jej diagnóza je klinicky potvrdená.

Natálka (25 rokov)

Natálka začala vykazovať znaky porúch príjmu potravy približne vo veku 17 rokov v dôsledku ťažkých životných okolností, ktoré viedli k anorexii a neskôr bulímii. Tieto problémy sa následne prejavovali záchvatovitým prejedaním, keď v 19 rokoch prerušila svoju športovú aktivitu v cheerleadingu. Odbornú pomoc vyhľadala a je teda klinicky definovaný.

Otto (28 rokov)

Otto začal vykazovať symptómy porúch príjmu potravy vo veku 22 rokov, kedy sa presťahoval do Prahy a zažíval stres na pracovisku. Tento stav sa vyvinul do prejedania,

ktoré trvalo približne 5 rokov. Otto sa pokúsil schudnúť prostredníctvom cvičenia v posilňovni a eliminácie jedla, čo považuje za nezdravý stravovací návyk. Týmto ochorením si prešiel sám bez vyhľadania odbornej pomoci.

Baru (23 rokov)

Baru začala prejavovať poruchy príjmu potravy už vo veku 13 rokov, pričom najvýraznejší prejav vnímala v 17 rokoch. V tomto období bola diagnostikovaná s atypickou mentálnou anorexiou, niekedy sa s touto chorobou prelínalo aj zvracanie. Jej stav sa začal vyvíjať s preferenciou zdravých jedál a nahradením nezdravých, súčasne sa rozhodla pre vegánstvo.

2.2.5. Etika výskumu

Pri realizácii môjho výskumu a písaní bakalárskej práce som dodržiavala etické smernice stanovené Českou asociáciou pre sociálnu antropológiu (CASA, 2020). Všetci účastníci rozhovoru boli oboznámení s cieľmi štúdie, a bolo im umožnené klásť otázky, ktoré neohrozujú dôvernosc' iných zúčastnených. Získala som ich súhlas s nahrávaním ich odpovedí a ich následným využitím v rámci mojej práce. V textu bakalárskej práce som použila mená, vek účastníkov a ich prejav poruchy príjmu potravy, avšak zároveň som zabezpečila anonymizáciu všetkých informácií, ktoré by mohli viesť k ich ďalšej identifikácii.

Etika je neoddeliteľnou súčasťou každej výskumnej praxe a mala by sa zohľadňovať počas celého procesu výskumu – od výberu témy, cez metodológiu až po závery výskumného projektu (Novotná, 2019). Toto som mala na pamäti aj pri príprave svojej bakalárskej práce. Každý krok som dôkladne premýšľala, aby som predišla akémukoľvek neetickému správaniu voči účastníkom výskumu.

Etika nie je pevný súbor pravidiel, skôr predstavuje dynamický vzťah. Počas výskumu došlo k neustálemu vyjednávaniu medzi mnou a účastníkmi štúdie. Bola som si vedomá svojej zodpovednosti nielen voči osobám s poruchami príjmu potravy, ale aj voči akademickej komunite a Fakulte humanitných štúdií.

Etické aspekty výskumu som samozrejme opakovane prediskutovala so svojím vedúcim práce, ktorý ma upozornil na citlivé témy, ktoré by mohli byť pre účastníkov výskumu chýlostivé. Keď sa počas rozhovorov objavili témy ako napríklad sexuálne násilie alebo diskriminácia ľudí s poruchami príjmu potravy, nechávala som priestor informátorom, aby sami určili, do akej miery chcú o danom téme diskutovať. Zároveň som sa snažila vytvoriť bezpečné prostredie tým, že som poskytla informantom možnosť kedykoľvek otvoriť túto tému v súkromí, v prípade, že by sa po rozhovore vyskytli nepríjemné emócie spojené s touto témou.

Ako som už spomínala, informácie o rozsahu klinicky diagnostikovaných zdravotných stavov informátorov som nepovažovala za dôležité pre môj výskum, najmä preto, že niektorí informanti nemali svoj stav klinicky definovaný. Vyhýbala som sa tiež „nálepkovaniu“ chorôb, čím som sa snažila predísť potenciálnemu stigmatizovaniu účastníkov. Tento prístup sa zamerlal na rešpektovanie osobnej skúsenosti a integritu každého zúčastneného. Avšak v časti výberu vzorku som poskytla ku každému informantovi kontext o ich priebehu poruchy príjmu potravy a to, ako ju sami popisovali alebo označovali. Tento krok bol učený z dôvodu lepšej čitateľnosti a prehľadu o účastníkoch výskumu.

2.2.6. Reflexia pozície výskumníka

Moja motivácia pre túto bakalársku prácu pramení z osobnej skúsenosti s poruchami príjmu potravy. Táto osobná skúsenosť ma priviedla k hlbšiemu záujmu o dynamiku kontroly a moci, ktoré ovplyvňujú vývoj a prejavy týchto porúch. Ako niekto, kto zažil poruchy príjmu potravy na vlastnej koži, som oboznámená s bojom a výzvami, ktoré s tým súvisia. Táto osobná perspektíva mi umožňuje vnímať nuansy a zložitosti tejto problematiky s väčšou empatiou a hĺbkou. Zároveň mi to umožňuje lepšie vnímať a porozumieť informantovi v momente, keď si myslí, že to čo zdeľuje, nedáva zmysel či význam.

Napriek tomu som si plne vedomá toho, že každá skúsenosť s poruchami príjmu potravy je jedinečná a osobitá. Moje pozadie mi dáva výhodu v podobe hlbšieho porozumenia pocitov a procesov, ktoré môžu byť pre iných skryté. Avšak ako výskumníčka som si musela uvedomiť, že moje vnímania a predpoklady nemôžu definovať celkovú skúsenosť ostatných. Tento výskum si preto vyžaduje objektivitu a ostražitosť, aby som nevkladala vlastné skúsenosti do interpretácií správania alebo pocitov účastníkov.

Za týmto účelom som sa zaviazala k prísnej reflexii a sebahodnoteniu počas celého výskumného procesu. Toto zahŕňa neustále pripomínanie si, že moje osobné skúsenosti sú len jednou z mnohých možných ciest a že každý jednotlivec prichádza so svojím jedinečným súborom skúseností a perspektív, ktoré si zaslúžia byť počuté a rešpektované bez predpojatosti.

Počas rozhovorov, najmä pri abstraktnejších otázkach, som sa niekedy snažila nevedome viesť účastníkov k určitým odpovediam, čo mohlo ovplyvňovať ich výpovede. Tieto momenty, keď som možno dopĺňala ich odpovede z vlastného prežívania, si vyžadujú kritickú reflexiu, aby som zabezpečila, že moje závery sú založené na údajoch získaných z účastníkov, a nie len na mojich vlastných predpokladoch a skúsenostiach.

Moje zapojenie sa do tohto výskumu však prináša nielen výzvy, ale aj významné silné stránky. Poskytuje mi to príležitosť použiť moje osobné skúsenosti ako nástroj na lepšie pochopenie a interpretáciu náležitostí spojených s poruchami príjmu potravy. To zase umožňuje hlbší pohľad na vzťahy medzi telesnosťou, kontrolou a mocou v kontexte porúch príjmu potravy, čím prispievam k bohatšiemu a viac vrstvenému poznaniu tohto komplexného a významného sociálneho fenoménu.

2.2.7. Analýza

V rámci analýzy údajov pre moju bakalársku prácu o poruchách príjmu potravy som najprv transformovala nahrávky rozhovorov do písomnej formy. Doslovný prepis nebol nutný, stačilo teda rozhovor pri prepisovaní previesť do písomnej podoby hovorovej slovenčiny a neverbálne prejavy vynechať, ide teda o redigovanú transkripciu, kedy sa

ponechajú len podstatné a silne významotvorné neverbálne prejavy (napríklad dlhé pauzy, ktoré v prepisu signalizujú, že sa hovoriaci na dlhšiu dobu odmlčal a zamýšľal sa nad odpoveďou apod.) (Zandlová, 2019).

Následne som prepisy rozhovorov rozdelila na tematické segmenty. Pre každý tematický segment som priradila kódy, ktoré vystihovali obsah diskusií a zároveň boli použiteľné aj pre ďalšie časti textu. Kódovanie bolo prevažne induktívne, vychádzajúce priamo z údajov, no niektoré kódy boli tiež formované na základe teoretických konceptov, ktoré som použila ako základ pre svoj výskum.

Tento postup mi umožnil identifikovať opakujúce sa javy a jedinečné vzory v texte. Ako som získavala nové informácie, bolo potrebné neustále porovnávať jednotlivé segmenty a zvažovať im priradené kódy. V niektorých prípadoch bolo nutné vytvoriť úplne nové kódy, aby lepšie zodpovedali analyzovaným dátam. Celý proces analytického postupu zahŕňal nahrávanie rozhovorov, ich prepis, kódovanie, revízie a detailnú analýzu získaného textu.

Počas analýzy som neustále zaznamenávala poznámky, ktoré mi pomáhali premýšľať nad dátami a zaznamenávať úvahy a komentáre. Poznámky som robila ihneď po skončení rozhovoru, počas prepisu a ešte aj počas samotnej analýzy. Poznámkovanie je už dôležitou súčasťou interpretácie, ktorá mi umožnila získať hlbší vhľad do analyzovaných dát a lepšie porozumieť skúmaným javom.

Redukcia prepísaných rozhovorov spočívala vo výbere kľúčových dát, ktoré sú podstatné pre pochopenie výskumného problému, a vylúčení menej relevantných informácií. Tento krok mi pomohol zefektívniť analýzu a zamerať sa na podstatné aspekty skúmaného javu.

Porovnávanie dát mi umožnilo identifikovať podobnosti a rozdiely medzi jednotlivými segmentmi, čo prispelo k hlbšiemu porozumeniu analyzovaného materiálu. Porovnávanie prebiehalo už počas čítania a zapisovania poznámok. Tento metodologický postup vychádzal z teoretických rámcov, ktoré poskytujú návod na kritické a hlboké spracovanie kvalitatívnych dát. Ako uvádza Heřmanský (2019), kvalitatívna analýza

prostupuje celým procesom výskumu, od jeho začiatku až po koniec, čím umožňuje neustále smerovať tvorbu dát a prenikať do hĺbky skúmaného problému. Podobne Konopásek (1997) zdôrazňuje význam kvalitatívnej analýzy ako procesu, ktorý z vytvorených dát produkuje závery a umožňuje hlbšie pochopenie skúmaných javov.

Týmto spôsobom som zabezpečila systematické a dôkladné spracovanie údajov, ktoré prispelo k hĺbkovému porozumeniu skúmaných javov a poskytlo základ pre tvorbu záverov v rámci mojej bakalárskej práce.

3. Empirická časť

Vo výskumnej časti sa budem venovať interpretácii doterajšieho zberu dát. Empirická časť je rozdelená do štyroch častí, pričom prvé tri (individuálne, sociálne a politické telo) sú analyzované prizmatom konceptu troch tiel od Scheper-Hughes a Lock (1987). Záverečná časť je venovaná vyvstávajúcim vzorcom, ktoré sa počas výskumu objavovali a zároveň ide o utvorenie záveru z nazbieraných dát.

3.1. Individuálne telo

Telo so žitou skúsenosťou je telo prežívajúce, tak ako ho vnímajú Scheper-Hughes a Lock (1987: 6) „chápané vo fenomenologickom zmysle ako žitá skúsenosť body-self“. Rozdiel medzi prežívaním tela počas porúch príjmu potravy a po prekonaní tohto ochorenia je evidentný. Tieto zážitky často sprevádzajú intenzívne emocionálne skúsenosti, ktoré ovplyvňujú, prečo sa jedinec dostal k poruchám príjmu potravy (PPP) a prečo u neho vznikla potreba kontroly. Tieto silné prežitky sú často spojené so silnými emóciami.

3.1.1. Rodina

VERONIKA

V: Vedela by si mi bližšie povedať o tvojom priebehu poruchy príjmu potravy?

I: Keď sa zamyslím nad mojimi poruchami príjmu potravy, myslím, že to všetko začalo, keď som mala 12-13 rokov a moji rodičia sa rozviedli. Mala som pocit, že potrebujem viac pozornosti, ale nevedela som, ako to vyjadriť. Cítila som sa zle, ale snažila som sa ukázať, že to zvládam, aby som nezaťažovala mamu, ktorá čelila vlastným problémom, vrátane rozvodu a straty práce. Chcela som byť silná, ale v skutočnosti som potrebovala pomoc. Tento čas si spájam s tým, keď som prestala jesť.

Vnútorne prežívanie emocionálnych reakcií na rozvod rodičov a potreba pozornosti ilustrujú, ako psychologické stavy ovplyvňujú fyzické správanie. Veronikina snaha byť

silná a nezatažovať rodiča zároveň poukazuje na vplyv sociálnych faktorov na prežívanie vlastného tela a jeho adaptáciu na záťažovú situáciu. Akt sebakontroly slúži ako mechanizmus na vyrovnanie sa s emocionálnou bolesťou, pričom je citová zložka zahnaná do úzadia.

3.1.2. Telesný obraz

Vnímanie tela a telesný obraz počas porúch príjmu potravy sú výrazne ovplyvnené kontrolou. Subjektívne prežívanie, ako ukážeme v prípade informanta Michala, je plné rozpoltenosti, kritiky a úzkosti, kde kontrola nad stravovaním a cvičením zohráva kľúčovú úlohu. Csordasovo (1993) vymedzenie somatických módov pozornosti ponúka užitočný rámec na pochopenie kontroly tela tým, že zdôrazňuje, ako sa telesné prežitky a pozornosť k telu formujú a kultúrne sprostredkujú. Pozornosť, ktorú venujeme telu, a spôsob, akým si uvedomujeme telesné stavy, sú kultúrne štruktúrované a ovplyvňované (Csordas, 1993: 140). Michalov popis každodenného života plného úzkosti a snahy udržať kontrolu nad stravovaním a cvičením odráža somatické módy pozornosti, kde je pozornosť sústredená na telesné stavy a ich reguláciu. Takisto Scheper-Hughes a Lock (1987: 13) píšú, že vzťah jednotlivca k spoločnosti, ktorý zaberá veľkú časť súčasnej sociálnej teórie, je založený na vnímanom "prirodzenom" protiklade medzi požiadavkami sociálneho a morálneho poriadku a egocentrickými pohnútkami, impulzmi, želaniami a potrebami. Kultúrne štruktúrované očakávania týkajúce sa telesného vzhľadu ovplyvňujú spôsob, akým jedinec prežíva svoje telo a telesné skúsenosti. Pocit, že telo je nepriateľom, ktorého musí kontrolovať a disciplinovať, poukazuje na silný vplyv kultúrnych noriem na jeho somatické módy pozornosti. To, ako je telo ovplyvnené sociokultúrnymi normami bližšie popíšeme v časti Sociálne telo, no dôležité je tu vnútorne prežívanie informanta.

MICHAL

V: Vieš mi priblížiť, ako si sa cítil vo vlastnom tele počas porúch príjmu potravy?

I: Zle a nekomfortne, ale vlastne zároveň dobre. Nevieť. Cítil som sa dosť rozpoltene. Bol som na seba extrémne kritický a často som mal pocit, že nikdy nedosahujem to, čo by som mal. Každý deň bol plný úzkosti a strachu z toho, že nebudem schopný udržať kontrolu nad svojím stravovaním a cvičením. Na jednej strane som sa cítil zle kvôli epizodam

prejedania, ktoré sprevádzali bulímiu, a následnej vine a hanbe. Po zvracaní som sa často cítil nafúknutý a nečistý ale na druhej strane, keď som bol schopný dodržiavať prísne pravidlá, cítil som určitú spokojnosť a dočasný pokoj, že mám všetko pod kontrolou. Okrem toho som mal často pocit, že moje telo je nepriateľom, ktorého musím neustále kontrolovať a disciplinovať, a tam som cítil silný vnútorný boj medzi tým, čo chcem a čo musím.

V kontexte analýzy Mary Douglasovej (1966) môžeme Michalovo vnímanie nečistoty po zvracaní chápať ako prejav narušenia hraníc telesnej čistoty, spojeného s pocitom znečistenia a chaosu. Koncepty čistoty a nečistoty sú kultúrne konštrukty, ktoré organizujú spoločenský poriadok a kontrolu. Michalova spokojnosť a pokoj, ktoré pociťuje pri dodržiavaní prísnych pravidiel, možno interpretovať ako snahu o obnovenie čistoty a poriadku v rámci svojho tela a života. Tento mechanizmus kontroly slúži na udržanie telesného a emocionálneho poriadku, čím sa jedinec snaží obnoviť narušenú rovnováhu a vyhnúť sa pocitom chaosu a nečistoty.

3.1.3. “Rozpoltenosť”

“Rozpoltenosť”, ktorú popisuje Michal, je častým fenoménom medzi jedincami trpiacimi poruchami príjmu potravy. Tento pocit vzniká, keď sú vnútorné pocity a vonkajšie prejavy v konflikte, čo vedie k hlbokému vnútornému napätiu a disharmónii. Podľa Scheper-Hughes a Lock (1987), individuálne telo je formované subjektívnymi skúsenosťami a vnútorným prežívaním. Pociť rozpoltenosti často vyplýva z toho, že jedinci prežívajú silné vnútorné napätie medzi tým, čo cítia a tým, čo by mali podľa spoločenských noriem cítiť alebo prejavovať. Skúsenosť ďalších informantov Barbory a Otta ukazuje, ako sa táto rozpoltenosť preniesla aj do vnímania svojho konfliktu telesného obrazu, ktorý videli na fotkách a ktorý sa nestotožňoval s tým, ako sa sami cítili alebo mali o sebe vytvorený obraz. Niektoré z prvých a najlepších prác o telesnom obraze boli obsiahnuté v klinických štúdiách osôb trpiacich extrémne skresleným vnímaním tela, ktoré vzniklo v dôsledku neurologických, organických alebo psychiatrických porúch (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 17).

OTTO

I: Keď som sa videl na fotkách, nemohol som uveriť, že to som ja. Už som sa nestotožňoval úplne s tým človekom na obrázku.

BARBORA

I: Mám problém sa rozpoznať na fotografiách, ale nie je to veľký problém. Keď sa vidím na fotografiách tak, ako si myslím, že vyzerám alebo pôsobím, a nie je to tak, cítim vnútorný rozpor a som na seba nahnevaná.

Teraz sa snažím vnímať seba skôr očami ostatných ľudí než podľa toho, ako sa vnímam ja sama, pretože som zistila, že ma druhí ľudia vidia úplne inak, ako sa vidím ja.

Je zaujímavé pozorovať, ako Barbora popisuje svoju snahu zmeniť pohľad na samú seba prostredníctvom prizmy vnímania ostatných. Tento proces poukazuje na jej úsilie zosúladiť vlastné vnímanie tela s tým, ako ju vidia iní. Ide o príklad, kde osobné vnímanie je formované sociálnymi interakciami a reakciami okolia, čo spoluvytvára alebo dotvára jej obraz o vlastnom tele.

Pocit rozpoltenosti medzi myslou a telom, ako aj medzi vedomím a nevedomím, sa ukazuje ako dôležitým aspektom prežívania u jedincov s poruchami príjmu potravy. Scheper-Hughes a Lock (1987) sa snažia vymaniť spod karteziánskeho dualizmu, ale je dôležité všimnúť si, ako tento problém informanti popisujú. Mysleť sa ukazuje ako činiteľom, ako kontrolou, ktorá prevzala všetko rozhodovanie ohľadom prijímania alebo neprijímania stravy. "Hlava" umlčala telesné stavy, ktoré sa prejavujú práve potrebou jesť, alebo emóciami, ktoré sprevádzajú jeho absenciu, nadmerný prísun či vyvrátenie. Výsledkom nevšimania telesných potrieb je oddelenie mysle od tela, tak ako to popisujú Natálka a Kristýna.

NATÁLKA

I: Vnímala som svoje telo ako niečo veľmi oddelené od mňa, často som sa cítila, ako by som bola odrezaná od svojich skutočných pocitov a emócií.

KRISTÝNA

I: Proste som vôbec nepočúvala signály svojho tela. Myslenie to celé ovládlo. Negatívne na tom bolo, že som bola nervózna.

V priebehu rozhovorov sa ukázalo, že je možné hovoriť o zvedomení tela, čo predstavuje spojenie tela a mysle v momente, keď si informant začne uvedomovať, čo prežíva. Tento fenomén poukazuje na to, že uvedomenie je prvým krokom k tomu, aby jedinec mohol nájsť východisko z ochorenia. Skôr, než si informant začal uvedomovať svoje telo, prechádzal silnou emocionálnou rozpoltenosťou a vnútorným konfliktom, čo viedlo k odpojeniu od ďalších telesných signálov, ako sú napríklad potreby najesť sa a chuť jedla.

Zvedomením seba (ja) a telesnosti, a integráciou tela a mysle, dosahuje jedinec stav vedomého tela. Scheper-Hughes a Lock uvádzajú, že „sa niekedy práve počas zážitku choroby, ako napríklad vo chvíľach hlbokého tranzu alebo sexuálneho prenosu, myseľ a telo, ja a druhý stávajú jedným. Analýzy týchto udalostí ponúkajú kľúč k pochopeniu vedomého tela, ako aj tela individuálneho, sociálneho a politického tela“ (1987: 29).

Natálka popisuje silný zážitok, keď sa prejedla perníkom u svojej babičky. Tento príbeh ilustruje, ako konkrétne situácie môžu viesť k zvedomeniu telesných signálov a následnému procesu integrácie tela a mysle.

NATÁLKA

I: ...Nemala som chuť žiť, nebola som napojená na svoje telo. Pamätám si, že som jedla ešte teplý perník, a pamätám si, ako som mala úplne čiernu pred očami. Mozog mi úplne zatmelo. Jedla som a potom, keď som už bola v tretej štvrtine toho koláča, zrazu som sa zastavila. Môj žalúdok poslal správu do mozgu, že už som asi plná... Zdá sa, že to bolo možno napojené na to, čo sa deje s mojím telom. Začala som si ho viac všímať. Ale začala som sa vo svojom tele cítiť veľmi zle. Cítila som sa veľmi tučná. Vnímala som sa veľmi negatívne. Cítila som každý kúsok kože. Každý gram tuku. Bolo to veľmi nepríjemné. Ale začala som si svoje telo viac všímať.

S porovnaním predchádzajúceho príkladu z rozhovoru s Kristýnou, kedy mala myseľ kontrolu nad telom, je možné pozorovať rozdiel, alebo dokonca obrat v kontrole. Telesné signály, dlho ignorované a upozadené, prevzali kontrolu nad myslou a uspokojili telesné potreby. Emócie tak hrajú dôležitú rolu v prepojení zdanlivo oddelených častí, a keďže emócie zahŕňajú tak pocity, ako aj kognitívne orientácie, verejnú morálku a kultúrnu ideológiu, predpokladáme, že predstavujú dôležitý chýbajúci článok, ktorý dokáže prepojiť myseľ a telo, jednotlivca, spoločnosť a politiku (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 28).

Vnímanie tela a telesný obraz sú formované rodinnými vzorcami a kultúrnymi normami. Úryvok z rozhovoru s Barborou ilustruje, ako rodičovské postoje ovplyvňujú individuálne prežívanie tela dieťaťa. Barbora opisuje, ako prevzala vzorce správania od svojej matky, ktorá sa často kritizuje, čo vedie k jej vlastnej nespokojnosti s výzorom. Tento prenos emocionálnych stavov a kritického vnímania demonštruje, ako rodinné vzorce formujú individuálne telo. Internalizácia týchto vzorcov je príkladom techník tela, kde naučené správania ovplyvňujú subjektívne telesné skúsenosti a vnútorné konflikty. Obraz tela sa týka kolektívnych a idiosynkratických predstáv, ktoré si jednotlivec vytvára o svojom tele vo vzťahu k prostrediu, vrátane vnútorného a vonkajšieho vnímania, spomienok, afektov, kognícií a činností (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 16).

BARBORA

V: Takže má rodič vplyv na to, ako si sa ohľadom svojho tela cítila?

I: Mama sa často kritizuje a nie je spokojná s tým, ako vyzerá, aj keď podľa mňa vyzerá úplne normálne. Myslím, že som toto vnímanie prevzala od nej a niekedy sa cítim podobne. Aj keď by som možno chcela na svojom tele niečo zmeniť, nie vždy sa mi to darí. Je to časť mňa, ktorá stále odráža vzťah mojej matky k jej vlastnému obrazu v zrkadle.

V individuálnom tele sa habitus prejavuje ako internalizované spôsoby správania, myslenia a cítenia, ktoré jedinec získava počas socializácie, najmä od svojich rodičov. Tieto spôsoby ovplyvňujú, ako jedinec vníma svoje telo, ako sa cíti vo svojom tele a ako používa svoje telo v každodennom živote. S ohľadom na techniky tela (Mauss, 1935: 81) pozorujeme naučené správanie, keď rodič používa jedlo ako nástroj na uspokojenie a reguláciu emócií. Prostredníctvom opakovaných situácií, kde jedlo slúži týmto účelom, si

jedinec túto techniku tela osvojuje. Tieto techniky sa stávajú súčasťou habitusu, kde jedlo zohráva kľúčovú úlohu v emocionálnom a sociálnom živote.

KRISTÝNA

I: Keď si pustím staré videá, vidím, ako mi mama dáva jedlo a hovorí "daj si", čo je úplne normálne a bežné. Ale pre dieťa to môže mať iný význam. Hovorí "daj si, daj si!". Keď už nechcem, nasleduje: "Daj si, pre maminku". Tak jem pre maminku, jem pred kamerou, uspokojujem maminku tým, že jem. To je jedna vec.

Druhá vec je, že keď som smutná, mama mi kúpi tortu. Nie je tam so mnou, aby sa zaoberala tým, že som smutná, ale dá mi tortu. Mám tortu a mám byť ticho a pokojná. Celý život mi mama hovorí, že keď poviem, že mi niečo chutí, začne mi to kupovať. A to sa stále opakuje.

3.1.4. Emócie

Keď rodičia používajú jedlo ako nástroj na kontrolu správania a emocionálneho stavu dieťaťa, vytvára sa tlak na dieťa, aby jedlo podľa želaní rodičov, čím sa oslabuje jeho vlastná kontrola nad príjmom potravy. Dieťa sa učí regulovať svoje pocity prostredníctvom jedla, čo môže mať dlhodobé dôsledky na jeho telesné a emocionálne prežívanie. Rodinné vzorce a sociálne interakcie tak formujú individuálne telo, kde je telesné prežívanie úzko prepojené s emocionálnymi a sociálnymi aspektmi života. Internalizácia rodičovského prístupu k jedlu a emóciám sa stáva súčasťou habitusu dieťaťa, čo ovplyvňuje jeho telesné prežívanie a vzťah k jedlu.

KRISTÝNA

V: Kontrola tam zohrávala veľmi veľkú rolu?

I: Veľmi. Bola som veľmi pod kontrolou. Keď som bola nervózna, jediné, čo ma upokojilo, bolo jedlo. Kontrola a behanie, to tam patrilo.

KATKA

I: Po zvracaní som sa cítila lepšie, hoci to bolo len dočasné. Samozrejme, že to nebolo riešenie, ale vtedy som to považovala za jediný spôsob, ako zvládnuť moje pocity.

Kontrola nielenže poskytuje úľavu od emócií spojených s ťažkými životnými situáciami, ale zároveň prináša informantom pozitívne emócie. V tomto kontexte môžeme pozorovať hlbšie aspekty kontroly. Nejde len o pocit kontroly nad vlastným telom, ale aj o pocit kontroly nad celým životom.

MICHAL

V: Mnohokrát si spomínal kontrolu, čo pre teba znamená kontrola? Mal si pocit, že sa musíš mať kontrolu?

I: Kontrola pre mňa znamenala pocit stability, bezpečia a schopnosti ovplyvniť svoje telo a život podľa svojich predstáv.

PETRA

V: Čo ti tá kontrola prinášala? Čo to pre teba znamenalo kontrolovať niečo?

I: Cítila som sa dobre a mala som pocit, že som niečo zvládla.

Vnímanie vlastného tela a formovanie telesného obrazu je úzko spojené so spôsobom prezentácie na verejnosti. Používanie prostriedkov, ako je farbenie vlasov a výber oblečenia, slúži ako praktika na dosiahnutie dobrého pocitu vo svojom tele aj na verejnosti. Spôsob, akým si ľudia všímajú svoje telo, jeho gestá, mimiku, pohyby a držanie tela, predstavuje formy telesnej pozornosti (Csordas, 1993: 139), ktoré nesú význam a ovplyvňujú sociálnu dynamiku. Tieto prvky vrátane imidžu a štýlu, ktorý jednotlivci volia na základe svojho vnímania tela a jeho pozorovania (napríklad v zrkadle), sú príznačné pre ich sociálne správanie a interakcie.

VERONIKA

I: Zároveň, ako sa moje problémy s telom zhoršovali, začala som uprednostňovať širšie oblečenie. Nakupovala som si voľnejšie tričká a nohavice, aby nebolo vidno moje „problémové“ oblasti, ako sú stehná a zadok. Napriek tomu, že obvykle uprednostňujem voľné nohavice, často som pri obliekaní zistila, že v nich vyzerám príliš „nafúknuto“ a že

som veľká. Vtedy som sa rýchlo prezliekla do niečoho iného, čo by lepšie lichotilo mojej postave. Tento neustály boj s výberom oblečenia, ktoré by zakrylo moje nedostatky, bol stálym pripomínaním môjho nespokojného vzťahu k vlastnému telu.

Napokon, pokiaľ ide o telesnosť a s tým spojené emócie, informanti pociťovali zmenu vo vnímaní svojho tela najmä počas obdobia liečby. Je dôležité zdôrazniť, že prvým krokom k dosiahnutiu „vyliečenia sa“ (tento výraz je uvedený v hrubých úvodzovkách, pretože je otáznе, či je vôbec možné úplne sa vyliečiť z porúch príjmu potravy) je uvedomenie si tela a mysle a vnímanie toho, čo jedinec potrebuje. Až potom prichádza akceptácia a možnosť vnímať svoje telo v pozitívnom svetle.

NATÁLKA

V: A aký bol tvoj vzťah k vlastnému telu? Ako si sa cítila vo svojom tele? Ako sa tie emócie prejavovali?

I: Nenávisť. Doslova som svoje telo nenávidela. Cítila som nutkanie odstrihnúť sa od toho. Takže... Nenávisť bolo to najintenzívnejšie.

V: A teraz, keď sa pozrieš na súčasnosť, cítiš sa v súvislosti so svojím telom lepšie?

I: Myslím, že by som to mohla opísať ako emóciu. Ako láskavosť. Takže áno, cítim.

Vyššie sme rozobrali pocit rozpoltenosti u informantov: myseľ a telo, vedomie a nevedomie, vnútri a navonok. Ako kriticky píše Scheper-Hughes a Lock (1987: 9), karteziánskym dedičstvom pre klinickú medicínu a prírodné a spoločenské vedy je skôr mechanistické chápanie tela a jeho funkcií a neschopnosť konceptualizovať "vedomú" príčinu somatických stavov. Uzatvorením časti "Individuálne telo" by som chcela zdôrazniť a potvrdiť, že práve táto rozpoltenosť - dualita, udržiavala informantov v poruchách príjmu potravy.

Zvedomenie tela a mysle je kľúčovým krokom k liečbe porúch príjmu potravy. Tento proces zahŕňa uvedomenie si telesných signálov a emocionálnych stavov, čo umožňuje jedincovi lepšie pochopiť a reagovať na potreby svojho tela. Integrácia mysle a tela znamená, že jedinec je schopný vnímať svoje telo nielen ako fyzický objekt, ale aj ako zdroj dôležitých informácií o svojom emocionálnom a psychickom stave. Zvedomením si

telesných prejavov a odpútaním ich od kontroly mysle nadobúda jedinec uvedomelé telo. Význam emócií hrá zásadnú úlohu vo zvedomení a integrácii tela a mysle. Emócie sú integrálnou súčasťou ľudského tela a jeho vnímania a nemali by ostať opomenuté. Intenzívne emocionálne zážitky často vedú k poruchám príjmu potravy, ale práve uvedomenie si týchto emócií je prvým krokom k liečbe. Emócie ako strach, úzkosť, ale aj radosť a spokojnosť môžu ovplyvňovať vnímanie tela a telesný obraz. Ako zdôrazňujú Scheper-Hughes a Lock “emócie sú katalyzátorom, ktorý transformuje vedomosti na ľudské porozumenie” (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 29).

KRISTÝNA

V: Povieš mi viac o prejedaní spojeným s emóciami?

I: No, začnem jesť, pretože cítim prázdnotu a jem a pokračujem. A potom, práve tým, že sa tie emócie zahltia jedlom a tá prázdnota sa zahltí. A keď to preskúmam viac, príde jednak tá fyzická plnosť, jednak tá prázdnota príde ešte viac, pretože si myslím, že sa tým zachránim, ale nie. Ďalšia vec je, že potom nejaká iná vrstva v mojej mysli si uvedomí, že to nebolo ono. Zlyhanie je úplná katastrofa, keď si uvedomím, že skutočne, sakra, teraz nemám vlastne nič. Takže to je naozaj veľmi silné na emocionálnej úrovni a je to skutočne hlboké.

Vedomé telo nie je len výsledkom integrácie mysle a tela, ale zahŕňa aj pozorovanie a porozumenie sociokultúrnym štruktúram, v ktorých sa jedinec nachádza a ktoré ho formujú. Tieto štruktúry, v ktorých sa jedinec pohybuje, výrazne ovplyvňujú telesný obraz a vnímanie tela. Sociálne normy, kultúrne očakávania a politické kontexty formujú spôsob, akým jedinec vníma a reaguje na svoje telo. O týchto zložkách bližšie pojednáme v časti Sociálne telo a Politické telo.

3.2. Sociálne telo

Sociálne telo reprezentuje spôsoby, akými sú telá symbolicky a sociálne konštruované v rámci spoločnosti. Zahŕňa kultúrne normy a hodnoty, ktoré formujú vnímanie tela, jeho funkcie a estetiku. Slovaní Scheper-Hughes a Lock, “sociálne telo sa vzťahuje na reprezentatívne využitie tela ako prirodzeného symbolu, pomocou ktorého sa dá uvažovať o prírode, spoločnosti a kultúre” (1987: 7).

Spoločenské normy a hodnoty vytvárajú obraz ideálnej postavy, ktorý tlačí jedincov k extrémnym diétam a iným formám kontroly telesnej hmotnosti. Scheper-Hughes a Lock (1987: 22) upozorňujú na to, že odcudzenie tela, charakteristické pre modernú kapitalistickú spoločnosť, sa môže prejavovať rôznymi zdravotnými problémami, vrátane porúch príjmu potravy. Toto ochorenie je taktiež považované za spôsob, akým jedinci reagujú na sociálny a kultúrny tlak spojený s telesným vzhľadom a identitou. Poruchy príjmu potravy majú podstatnú sociokultúrnu zložku a kultúrna logika ovplyvňuje praktiky porúch príjmu potravy, ktorú sú zakotvené v každodennom, normatívnom prostredí a v širších kultúrnych vzorcoch (Musolino et al., 2020: 3).

3.2.1. Rodina

Rodina hrá kľúčovú úlohu v utváraní sociálneho tela, pretože je jedným z primárnych prostredí, kde sa jedinec učí sociálnym normám, hodnotám a telesným praktikám.

MICHAL

V: Malo na teba vplyv okolie?

I: Veľký vplyv na mňa mala moja rodina. Vyrastal som v prostredí, kde bol kladený dôraz na zdravý životný štýl a výzor. Rodičia nás vždy porovnávali, hlavne s bratom, ktorý bol

veľmi úspešný vo všetkých športoch. Tento tlak a porovnávanie ma motivovali k tomu, aby som sa neustále zlepšoval, čo však často viedlo k nezdravému správaniu a myšlienkam.

Michal sa v rodinnom prostredí naučil konkrétne techniky tela (Mauss, 1935), ktoré boli oceňované, ako napríklad športovanie, zdravá strava a udržiavanie fyzického vzhľadu. Tieto techniky sú odrazom kultúrnych hodnôt jeho rodiny, pričom porovnávanie s bratom a rodinný tlak ho motivovali, aby prijal a zdokonaľoval telesné techniky, ktoré boli v rodine hodnotené vysoko. Tento tlak viedol k internalizácii rodinných hodnôt a noriem, ktoré sa prejavili v jeho telesných praktikách a správani.

BARBORA

V: Ovpľyňuje ťa stále myšlienka na telesnosť a na váhu?

I: Áno, myslím, že tá myšlienka je stále prítomná a pravdepodobne pochádza od mojej mamy. Spomínam si, keď som mala asi desať rokov, ako moja mama často hovorila, že má veľké brucho a nazývala sa tučnou. Ja som to potom rozprávala svojmu kamarátovi, tvrdiac, že moja mama je tučná, ale on mi odpovedal, že moja mama vôbec nie je tučná. Tak som nevedomky prevzala a rozšírila tento jej názor na seba. Tiež si pamätám, ako ma mama varovala, že ak budem veľa sedieť pri počítači, budem mať veľký zadok. Tieto poznámky a varovania výrazne ovplyvnili môj vzťah k vlastnému telu a k tomu, ako vnímam svoju postavu.

Skúsenosti porúch príjmu potravy sú podmienené sociokultúrnym kontextom, ktorý nás informuje o telesnom vnímaní a praxi vo svete. V štúdiu od Musolino a ďalších výskumníkov (2020) sa zistilo, že každodenné rituály a rutiny súvisiace s poruchami príjmu potravy, ktoré sú zakotvené v kultúrnych svetoch, sa časom stali súčasťou habitu účastníkov, ktoré prežívali ako samozrejme praktiky, štruktúrujúc životné svety.

PETRA

V: Vnímala si, že okolie, v ktorom si sa pohybovala, takisto reaguje na to, ako by malo telo vyzerat'?

I: Rozprávanie o tele a jeho vzhľade bolo častou témou v mojej rodine. Najmä zo strany otca a babičky, ktorí si medzi sebou pravidelne vymieňali nové diéty a rady na chudnutie.

Vždy sa zdalo, že každý vikend prídu s novou diétou, o ktorej potom diskutujú a ktorú komentujú. Táto fascinácia diétami a hovorenie o ideálnej postave boli veľmi časté. Nevlastný otec sa tiež zapájal do týchto diskusií, a občas si do mňa rýpol, čo naznačuje, že aj on mal silné názory na to, ako by som mala vyzerat'. Tieto komentáre a diskusie teda prichádzali hlavne od rodinných príslušníkov, nie toľko od priateľov alebo vonkajších osôb.

Habitus zdravia, neustála snaha o "dobré zdravie" prostredníctvom množstva diét a fitness režimov, umožňuje ľuďom sa ľahko zapojiť do zaužívaných kultúrnych noriem "zdravia". Toto správanie pri poruchách príjmu potravy nie je prežívané ako iracionálne, ale je vtelené a kultúrne formované, vysoko rodovo podmienené a ako normatívne praktiky zdravia - inými slovami, sú súčasťou habitu človeka (Musolino et al., 2020: 4).

KRISTÝNA

V: Vnímaš, že si mala nejaký ideál štíhlosti, alebo celkovo, existuje všeobecný ideál?

I: Spoločnosť samozrejme hrá veľkú rolu. Všade naokolo sú diéty a obrazy „dokonalých“ tiel, ktoré pôsobia na naše vnímanie a sebavedomie. Tieto vonkajšie vplyvy zosilňujú presvedčenia, ktoré sú už vo mne vytvorené doma.

Mám pocit, že väčšinu týchto problémov by som mohla prehliadnuť alebo na nich nezareagovať, keby sa u mňa nezakotvilo presvedčenie, že štíhlosť je to najdôležitejšie. Váha a vzhľad sú pre moju mamu kľúčové a stali sa aj pre mňa, aj keď som si vždy želala, aby som to tak nevnímala.

Akú rolu zohráva kontrola v tomto prípade? Rodinné a spoločenské normy a hodnoty často určujú, ako jedinci vnímajú svoje telo a ako sa snažia prispôbiť týmto očakávaniam. Kontrola sa prejavuje prostredníctvom komentárov, očakávaní a kultúrnych noriem, ktoré formujú telesné praktiky a sebavnímanie. Michal bol ovplyvnený rodinným tlakom na zdravý životný štýl a porovnávanie s bratom, čo viedlo k jeho snahe neustále sa zlepšovať. Veru bola ovplyvnená matkinými a dedovými poznámkami o ideálnom telesnom vzhľade, čo formovalo jej stravovacie návyky a sebavnímanie. Barbora bola ovplyvnená matkinými komentármi a varovaniami, čo ovplyvnilo jej vzťah k vlastnému

telu a telesným praktikám. Kristýna vnímala spoločenský ideál štíhlosti, ktorý bol veľmi posilnený vzorom vytvoreným “doma”, skrze presvedčenie rodičov, konkrétne mamy.

3.2.2. Ideál ženského a mužského tela

Ideály ženského a mužského tela, ako sú propagované spoločnosťou a médiami, majú hlboký vplyv na jednotlivcov a hodnotenie vlastného tela. Tieto ideály sú často internalizované prostredníctvom rodiny, sociálnych sietí, kultúrnych noriem a priateľov, čo ovplyvňuje sebavedomie, telesné praktiky a celkové zdravie jednotlivcov.

KATKA

V: Spomenieš si ešte na nejaké povšimnutia z okolia alebo vyjadrenia ohľadom výzoru tela?

I: Po prvom období, keď som začala vnímať zlepšenie, moje ciele sa zmenili. Už som nechcela byť len štíhla, ale silná. Chcela som mať veľké svaly, ako tie silné dievčatá, a bola som hrdá na svoje ramená a bicepsy. Tento nový cieľ bol o sile, nie o štíhlosti. Okolie, najmä môj otec, mal vždy nejaký komentár. Často som počula, že by som nemala tak veľa cvičiť, pretože „budem vyzerat' ako chlap“. Bol to názor, ktorý ma neodrádzal, ale ukázal obavy, že by som mohla vyzerat' príliš maskulínne podľa jeho predstáv o ženskosti.

Forma kontroly v prípade Katky sa prejavuje prostredníctvom rodinných komentárov a obáv, ktoré odrážajú širšie spoločenské normy a očakávania týkajúce sa ženského tela. Otcove komentáre, že by nemala toľko cvičiť, aby nevyzerala “ako chlap”, poukazujú na tradičné spoločenské predstavy o ženskosti, kde sa od žien očakáva, že budú štíhle a jemné, nie silné a svalnaté. Na jednotlivcov, ktorí sa snažia predefinovať svoje telesné ideály mimo dominantných spoločenských noriem môže byť vyvíjaný tlak a kontrola na reguláciu telesných praktík tak, aby spadali do rámca presvedčení.

MICHAL

V: Mal si pocit, že existuje ideál toho, ako by malo vyzerat' mužské telo?

I: Určite to tak bolo. Ako som spomínal, vytvoril som si tento ideál skrze sociálne siete a rodičia mi takisto stále predhadzovali ideál v podobe brata, Filipa. Okrem vzhľadu, čo je

teda zdravé, pevné a svalnaté telo bez tuku by ideálne telo malo byť schopné vykonávať náročné fyzické aktivity, ako sú dvíhanie ťažkých váh a k tomu by mal byť muž schopný postarať sa o ženu, keby sa čokoľvek stalo.

Vyššie uvedené príklady informantov ukazujú, ako sa premýšľanie nad ideálom ženského alebo mužského tela pochádzajúceho z rodiny projektuje na telesných praktikách informantov a vzbudzujú ostražitosť ohľadom vnímania vlastného tela. Ideál však nevychádza len z rodinných vzorcov, nachádzame ho aj v spoločenskom poňatí, ktoré sa šíri médiami a sociálnymi sieťami.

NATÁLKA

V: Vnímaš, že je nejaký ideál, obraz o tom, ako by malo vyzerat' ženské telo?

I: Áno, určite mám pocit, že existuje istý spoločenský obraz, ako by malo vyzerat' ženské telo, a to vnímam veľmi silne zakorenené v mojom vnímaní. Je to niečo, s čím sa snažím aktívne pracovať, aby som to vedela nejak eliminovať z môjho myslenia.

Sú dni, keď cítim pozitívne a som spokojná so svojím telom, nevnímam seba ako obéznu, ale potom sú tu dni, keď cítim len jemnú nespokojnosť a hneď ma napadne, že nevyzerám ako modelky, že môj brušný sval nie je ako z časopisu.

Informantky zažívajú tlak na prispôbenie sa týmto ideálom, čo ovplyvňuje ich sebauvedňovanie a telesné praktiky. Sociálne médiá fungujú ako nástroj kontroly, ktorý neustále propaguje určitý ideál, čo vedie k internalizácii týchto noriem a vpisovaniu ich významov do telesných skúseností jednotlivcov.

PETRA

V: A mala si pocit, že existujú nejaké spoločenské predstavy o tom, ako by malo ženské telo vyzerat'? Ako by malo byť správne a krásne?

I: Áno, a potom som si to postupne uvedomovala. Trvalo nejaký čas, kým sa to začalo meniť.

V: A čo si začala vnímať?

I: Že dievčatá by mali byť chudé. Potom to začalo aj s Instagramom, kde sa všetci porovnávali a každá tam vyzerala ako modelka priamo z obálky časopisu.

3.2.3. Sociálne siete

Sociálne siete nevytvárajú len telesný ideál, vytvárajú takisto hodnotový rámec na základe výzoru. Sociálne siete šíria a upevňujú kultúrne normy a hodnoty týkajúce sa výzoru. Merateľnú hodnotu je v tomto prípade možné sledovať skrze počet komentárov alebo získaných lajkov.

KRISTÝNA

V: Mali na teba v tomto ohľade vplyv sociálne siete?

I: Tak sociálne siete teda veľmi, to je pravda. To je vlastne veľká pravda. Tie sociálne siete, ja som si to úplne vymazala. Instagram. Akože to bolo až radikálne, ale proste mi nepomáha, keď si ho len nastavím na internete a pozerám. Tak som prestala porovnávať so všetkými ľuďmi. Prestala som ich tam sledovať, pretože ten Instagram je smrť. To je fakt smrť.

I: Keď som objavila Instagram, bolo mi skoro pätnásť, možno trochu skôr. Pridávať tam fotky bolo zaujímavé, ale zároveň to ukazovalo, že máme pridávať fotky, ako skvele vyzeráme. Mali sme aj YouTube kanál s kamarátkami, kde sme sa tiež ukazovali. To všetko šlo vlastne z toho, že sme chceli ukázať samé seba a nie to, ako sa cítíme.

Malo to byť reprezentatívne a podľa toho som to aj hodnotila – ako na tom obrázku vyzerám. A všetko sa točilo okolo lajkov a komentárov. Myslela som si, že keď mám menej ako dvadsať komentárov, nie je to dosť dobré. Takže som sa snažila postaviť svoje telo tak, aby som na ďalších fotkách v plavkách získala viac lajkov. Fotila som sa, odopierala som si jedlo alebo som viac športovala, aby fotka bola krajšia. A vždy, keď sme plánovali fotenie s kamarátkou na pláži, všetky sme si hovorili, že musíme predtým týždeň schudnúť. To bolo všetko, čo som v tom období vnímala.

Sociálne siete fungujú ako mechanizmy sociálnej kontroly, ktoré ovplyvňujú sebaknímanie tým, že neustále prezentujú a propagujú normy týkajúce sa telesnej estetiky a atraktivity. Informantka a jej kamarátka tak zažívajú tlak prispôbiť sa týmto normám, čo vedie k sebakontrolu a úpravám telesných praktík s cieľom dosiahnuť ideál prezentovaný na sociálnych médiách. Techniky tela, tak ako ich vníma Mauss, sú ovplyvnené spoločenskými normami, výchovou a prestížou. Ľudia imitujú techniky, ktoré

vidia u rešpektovaných osôb, čo ukazuje na silný vplyv sociálneho kontextu na formovanie týchto techník.

MICHAL

V: Spomínal si, že mali na teba vplyv sociálne médiá?

I: Dost' ma ovplyvnili v súvislosti s mojím vnímaním tela a správaním okolo jedla a cvičenia. Sociálne médiá sú plné obrázkov a videí, ktoré ukazujú "ideálne" telá a životné štýly, čo na mňa vyvíjalo značný tlak, aby som sa týmto štandardom priblížil. Neustále som sa s takými ľuďmi porovnával. Bolo to ako nekonečný kolotoč hodnotenia môjho tela proti telám modelov, influencerov a fitness guruov.

So sociálnymi sieťami sa spája aj sociálna prestíž, získavaná na základe spomínaných lajkov a komentárov s cieľom priblížiť sa vytvoreným ideálnym predstavám o výzore tela. Sociálna prestíž môže byť súčasťou širšieho konceptu symbolického kapitálu. Ide o formu uznania a rešpektu, ktorý je jedinec schopný získať v rámci svojej sociálnej skupiny alebo širšej spoločnosti. Symbolickým kapitálom môže byť ktorákoľvek vlastnosť (kapitál akéhokoľvek druhu), pokiaľ je nahliadaná sociálnymi činiteľmi a ktorú dokážu uznať a oceniť (Bourdieu, 1998). Spôsob, akým sa jedinec prezentuje, jeho vzhľad, gestá a spôsob reči môžu prispieť k jeho sociálnemu statusu.

VERONIKA

V: Mali sociálne siete veľký vplyv na to, ako vnímaš svoje telo a ako si myslíš, že by malo vyzerat' ? Používala si Instagram už od mladého veku?

I: Áno, začala som ho používať pomerne skoro, okolo pätnástich rokov. V tom čase som si možno neuvedomovala, aký vplyv na mňa má, ale dnes, keď vidím rôznych travel vloggerov a získavam od nich tipy, uvedomujem si, že sa neustále porovnávam s ľuďmi na internete. Predtým to boli časopisy, ale teraz, keď je krása všade na internete a na sociálnych sieťach ako TikTok, kde atraktívnejší ľudia získavajú viac pozornosti, to na mňa má veľký vplyv. Táto predstava, že byť štíhly znamená byť úspešný, ma núti chcieť byť tenšia, aby som bola lepšie prijímaná. Vplyv sociálnych sietí je silný...

Vzhľad a spôsob, akým je prezentované a udržiavané telo, môže slúžiť na komunikáciu sociálnej pozície a statusu. Jednotlivci, ktorí majú na sociálnych sieťach veľký počet sledovateľov a získavajú vysokú mieru interakcií, sú považovaní za prestížnych. Tento sociálny kapitál je často spojený s tým, ako úspešne dokážu prezentovať svoje telo a životný štýl v súlade s ideálmi propagovanými na týchto platformách. Podobne ako v prípade Kristíny, pre ktorú bolo dôležité získať vysoký počet lajkov a komentárov, čo predstavovalo jej kapitál. Počet interakcií s jej fotkami určoval jej prestíž a bol meradlom úspešnosti prezentácie jej tela na Instagrame.

3.2.4. Prestíž

Sociálnou prestížou sa tým pádom stáva telo ako symbolom kapitálu, skrze ktoré si jedinec zaistuje vstup či prijatie do spoločnosti. Spoločnosti môžu mať špecifické očakávania týkajúce sa vzhľadu a správania, ktoré súvisia so sociálnou prestížou.

KATKA

I: Môj otec často vyjadroval názor, že žena musí byť štíhla, aby bola krásna. Takéto komentáre, ako sú "tlustá kráva", ktoré používal na ženy, keď ho našťvali, mi ukazovali, ako veľmi bol môj otec a spoločnosť fixovaný na fyzický vzhľad. Mala som z toho dojem, že ak niekto nie je fyzicky príťažlivý, musí byť nesmierne milý alebo príjemný, aby to vyvážil. Tento pohľad na vzhľad sa prejavoval nielen doma, ale všimla som si to aj v spoločnosti, že ľudia často hodnotia iných podľa toho, ako vyzerajú, a nie podľa ich charakteru. To ma naučilo, že spoločnosť očakáva, že by som mala vyzerat' určitým spôsobom, aby som bola hodnotená pozitívne. Všetko toto ma tlačilo k tomu, aby som pracovala na svojom tele ešte viac, najmä keď som sa venovala športu, kde je vzhľad tiež často zdôrazňovaný. Cítila som, že ak budem vyzerat' lepšie, budem hodnotená ako lepší človek. Ešte predtým, než som začala intenzívnejšie cvičiť, som si povedala, že keď budem štíhlejšia, budem vnímaná ako krajšia a lepšia.

Prípady Katky odráža koncept sociálnej prestíže, kde telo funguje ako symbolický kapitál. Akumulácia takeého kapitálu zahŕňa uznanie a rešpekt od ostatných členov spoločnosti. To sa deje prostredníctvom starostlivosti o telo a jeho prezentácia sa stáva

klúčovým prostriedkom na dosiahnutie sociálneho uznania. Symbolický kapitál, a teda aj prestíž, závisí na telesných praktikách a spôsobe prezentácie tela (Bourdieu, 1988). Informantka nabyla presvedčenie, že vyzerat' lepšie znamená byť aj lepším človekom, čo sa charakteru týka. Tento odpozorovaný faktor bol pre ňu motiváciou ako dosiahnuť toho, aby mohla aj ona spadať medzi "dobrých ľudí".

NATÁLKA

I: ...keď bol človek krásny a štíhly, čo je zvláštne, bol obľúbenejší a úspešnejší, čo ovplyvnilo jeho popularitu.

PETRA

V: Vnímala si, že okolie, v ktorom si sa pohybovala, takisto reaguje na to, ako by malo telo vyzerat'?

I: Určite som si myslela, že keď budem štíhlejšia, budem sa viac páčiť, a tým pádom ma budú mať ľudia viac radi. Cítila som, že byť chudsia by mohlo byť jednoduchšie, nielen pre mňa, ale aj pre ostatných, aby ma prijali. Táto predstava ma motivovala snažiť sa dosiahnuť menšie telo.

Štíhle telo je vnímané ako symbol, ktorý umožňuje jednotlivcom získať uznanie a cítiť sa byť prijatý, či dokonca adorovaný. Spoločenské normy týkajúce sa vzhľadu vytvárajú tlak na jednotlivcov, aby sa prispôbili. Jednotlivci tak internalizujú spoločenské normy a očakávania, čím sa kontrola nad ich telom stáva seba-regulačným mechanizmom. Túžba po sociálnom uznaní vedie k tomu, že jedinci sami seba disciplinujú na základe vnímaných noriem. Týmto spôsobom sa telesné praktiky stávajú nástrojmi, prostredníctvom ktorých je sociálny poriadok udržiavaný a reprodukován. Aj v tomto prípade je dôležité sledovať silu emócií, ktoré ovplyvňujú spôsob prežívania tela, choroby a bolesti, a premietajú sa do obrazov dobre alebo zle fungujúceho sociálneho tela a politiky tela (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 28).

OTTO

V: Máš pocit, že okolie zaznamenalo tvoju zmenu?

I: Samozrejme, možno som cítil, že ľudia na mňa reagujú inak. Neviem presne, pred rokom, keď som pozval nejakú dievčinu na kávu alebo na rande, často som sa stretával s negatívnymi reakciami. Dnes je to úplne iné.

Mám pocit, že ľudia sú často kritickí. Keď som bol nový v nejakom prostredí, bolo to ešte horšie. No teraz, keď som začal získavať kontrolu nad svojím telom a prispôbovať sa spoločenským normám, cítim sa prijatý. Zaznamenal som úspech aj u žien. Niežeby som zrazu patril k nejakému elitnému kolektívu, ale ľudia, ktorí dobre vyzerajú, to majú často jednoduchšie. V profesionálnej rovine, nehovoriac o osobnom živote, vzhľad ovplyvňuje, ako ľudia na seba reagujú. Napokon, začal som si kupovať veci, ktoré by som si predtým nikdy nedovolil. Takže oblečenie, ktoré si teraz vyberám, odráža moje sebavedomie a to, ako chcem, aby ma spoločnosť vnímala.

3.2.5. Financie

So sociálnym kapitálom v Bourdieovom poňatí môžeme identifikovať financie, teda ekonomický kapitál ako vplyv nielen na individuálne možnosti a životný štýl, ale aj kolektívne skúsenosti a sociálne štruktúry, ktoré Scheper-Hughes a Lock nazývajú „sociálne telo“. Sociálne telo predstavuje spôsob, akým sú telesné skúsenosti a zdravie formované takisto ekonomickými faktormi. Ako už skúsenosť Otta naznačila, možnosť finančne si dovoliť oblečenie, v ktorom sa cíti sebavedome, mu zaistuje rovnako sociálny kapitál, tak dobrý pocit. Ekonomický kapitál, ktorý určuje kvalitu životných podmienok, má zásadný vplyv na zdravie a telesnú pohodu jedincov a sociálnych skupín.

BARBORA

I: ...V tom čase som tiež začala prechádzať na vegánstvo. Spočiatku som chcela byť len vegetariánka, no postupne som sa rozhodla pre striktnjšie vegánstvo, ktoré som však nedokázala udržať z finančných dôvodov. Nebola som si istá, ako toto rozhodnutie zvládnem, pretože na vegánske potraviny som jednoducho nemala peniaze. Aj keď som mala peniaze na základné potreby, jednoducho som si nemohla dovoliť rovnaké jedlo ako moja kamarátka. Tento nedostatok ma nútil zvracať, čo som vnímala viac ako vedľajší účinok než zámerný čin.

Príklad Barbory naznačuje, ako ekonomický kapitál ovplyvňuje stravovacie návyky a životný štýl. Nedostatok finančných prostriedkov môže byť významnou prekážkou v dodržiavaní preferovaného spôsobu stravovania, čo má priamy vplyv na fyzickú a psychickú pohodu jednotlivca. Tento príklad podčiarkuje dôležitosť ekonomického kapitálu ako faktora, ktorý formuje každodenné skúsenosti a možnosti jednotlivcov v rámci spoločnosti. Informantka ďalej popisuje, aký mali financie vplyv na jej životný štýl.

BARBORA

V: Oplyvnila ťa finančná stránka?

I: Najprv som bývala s rodičmi a potom som sa presťahovala do Prahy, na internát, kde príprava jedla bola obtiažnejšia. Pociťovala som to ako veľkú záťaž. Bola to vlastne kombinácia niekoľkých faktorov. Jednak finančná situácia, pretože na internáte boli jedlá drahšie, a potom tlak kamarátov, ktorí chceli chodiť často von. Keby tam neboli, možno by som sa viac sústredila na prípravu jednoduchších a lacnejších jedál, ale chcela som tráviť čas s nimi, a tak som volila drahšie možnosti.

Tento spoločenský tlak bol pre mňa veľkým stresom. Myslím si, že keby nebolo tejto spoločenskej potreby byť súčasťou skupiny, zvládla by som byť na internáte úplne v pohode a prispôbiť sa. Aj keď by som možno nejedla stále dostatočne, našla by som si svoj rytmus. Vývoj v dostupnosti vegánskych produktov a reštaurácií sa za posledných päť rokov značne zmenil, čo ma veľmi teší. Kedysi boli vegánske možnosti obmedzené a často drahšie, čo predstavovalo finančnú záťaž a zdroj stresu pre tých, ktorí sa rozhodli pre tento spôsob stravovania. Dnes sú vegánske produkty a jedlá omnoho dostupnejšie, čo uľahčuje rozhodnutie prechodu na vegánstvo bez obáv z výrazného finančného dopadu. Tento pokrok výrazne prispieva k udržateľnosti a prístupnosti zdravšieho životného štýlu.

Finančné obmedzenia môžu ovplyvniť schopnosť jedinca naplniť sociálne potreby, ako je možnosť byť súčasťou skupiny a tráviť čas s priateľmi. Finančný tlak môže obmedzovať možnosti sociálnej interakcie a prístupu k sociálnemu kapitálu. Takéto obmedzenie môže vyvolávať silné emocionálne reakcie, ako je stres a úzkosť, čo ovplyvňuje celkové zdravie a pohodu jedinca. Na nasledujúcom príklade znova od Barbory je pozorovateľné, že financie istým spôsobom spôsobujú emocionálnu záťaž a predstava nezávislosti na peniazoch od rodičov prináša úľavu.

BARBORA

I: Mám pocit, že mám povinnosť dosahovať vysoké výkony v škole ako spôsob, ako sa odvdáčiť svojim rodičom za ich podporu. Nie je to pre mňa samozrejmosť, pretože som si uvedomila, že to predstavuje pre našu rodinu finančnú záťaž. Táto zodpovednosť je čiastočnou motiváciou pre môj študijný výkon. Myslím si, že keď začnem zarábať svoje peniaze, budem sa cítiť lepšie v určitých aspektoch. Pocítim úľavu, že už nemusím nič dokazovať a že moja finančná nezávislosť bude len na mne. Predstavujem si, že keď toto obdobie nastane v mojom živote, budem sa cítiť o niečo lepšie.

Tanje Ahlin (2018), ktorá analyzuje poruchy stravovania u mladej ženy z jednej zo severoindických štátov, sa zameriava na komplexné príčiny a dôsledky nejedenia, ktoré sú zakorenené v kultúrnych, sociálnych a ekonomických kontextoch Indie. Nejedenie je interpretované ako prejav emocionálneho stresu a pocitu viny za neschopnosť splniť rodinné záväzky reciprocity. Maya cíti tlak zo strany spoločnosti a svojej rodiny, aby splatila náklady na svoje vzdelanie, čo ju privádza k poruchám stravovania. Neskôr, keď zo svojej mzdy vyčlenila časť financií, ktoré rodine posielala, začala pracovať „na splnení svojho záväzku odvdáčiť sa za náklady na jej vzdelanie, ktoré vnímala ako významnú finančnú záťaž pre svoju rodinu” (Ahlin, 2018: 561). Barbora, podobne ako Maya, túžia po finančnej nezávislosti a veria, že im to prinesie úľavu a zlepšenie ich situácie. Snaha splniť očakávania a záväzky voči svojim rodinám má vplyv na psychickú pohodu a životné rozhodnutia.

Ako protiklad k odopieraniu jedla aj na základe nižšieho finančného príjmu slúži príklad Otta, ktorého vyšší ekonomický kapitál a stresová práca viedli k prejedaniu.

OTTO

V: Ako to vplývalo na tvoje stravovacie návyky?

I: Fastfood som si kupoval pravidelne, cestou do práce, z práce a aj počas obedov. V práci boli tiež neustále nejaké občerstvenia, takže keď bol veľký stres, neustále som mal k dispozícii kávu a nejaké snacky. To obdobie ma postupne zaviedlo do cyklu, kde som sa stal obeťou prejedania.

V: Z akých príčin sa teda prejedal?

I: Bolo to nezvyčajné, pretože doma, keď som žil s rodičmi, som bol zvyknutý jesť to, čo kúpili. Nemal som vtedy prístup k peniazom, aby som si mohol kúpiť fast food. Takže keď som sa ocitol v situácii, kde som si mohol kúpiť a vyskúšať všetko, čo som chcel, nevedel som, ako zvládať následky svojich rozhodnutí v stravovaní. S každým momentom, keď som si začal zarábať svoje peniaze, zmenil sa môj prístup k jedlu, pretože ako dieťa žijúce s rodičmi som nemal možnosť kupovať si, čo som chcel.

Ekonomický kapitál významne ovplyvnil Ottovo stravovacie návyky a životný štýl. V detstve, obmedzený finančnými možnosťami rodičov, sa naučil stravovacie techniky tela, ktoré neobsahovali nezdravé potraviny, no zároveň si vytvoril túžbu po jedle, ktoré mu nikdy nebolo prístupné. V Ottovom prípade boli tieto techniky formované rodinným prostredím a obmedzenými finančnými zdrojmi. Jeho spôsob stravovania sa so zvýšením financií a prostredia zmenil. Kombinácia techník tela a ekonomického kapitálu ilustruje, ako finančné možnosti a kultúrne vplyvy formujú stravovacie návyky a celkový životný štýl informanta.

OTTO

V: Hovoríš, že teda práca vplývala na to, ako si sa stravoval?

I: Áno, môj stravovací režim bol dosť nestabilný a bol úzko spojený s pracovným prostredím a mojím osobným stavom. Stres z práce a náročný pracovný harmonogram často viedli k tomu, že som nemal čas na pravidelné jedlo. To vyústilo v situácie, kde som po práci konzumoval veľké množstvo jedla, čo bolo spôsobené naakumulovaným hladom. Taktiež som mal tendenciu zmierniť stres návštevou barov, kde alkohol dočasne potlačil pocit hladu, ale zároveň ma potom motivoval k ďalšiemu jedeniu.

Predpokladá sa, že jedinci s vyšším ekonomickým kapitálom majú širší prístup k vzdelaniu, zdravým potravinám a možnostiam pre aktívny životný štýl (Novák, 2010). Avšak, pokiaľ do toho vstupuje pracovná vyťaženosť a stres, jedlá ako fastfood sa stávajú tzv. "comfort food". Comfort food sú potraviny, ktoré poskytujú emocionálnu útechu alebo pocit nostalgie. Často sú jednoduché na prípravu a obsahujú viac tukov a sacharidov, čo prispieva k pocitu spokojnosti a plnosti. Ide o viac než len o jedlo; je to spôsob, ako sa

jedinci dokážu emocionálne vyrovnať s rôznymi situáciami a stresom v živote (Spence, 2017). Aj v tomto prípade je možné pozorovať, ako sú emócie prepojené s jedlom.

3.2.6. Kultúra športu

V časti Výber vzorku sme predstavili informantov a zoznámili čitateľa s ich prejavmi porúch príjmu potravy. Väčšina účastníkov výskumu sa venovala športu, či už profesionálne alebo rekreačne. Kultúra športu vytvára a udržiava špecifické normy, hodnoty a ideály telesnosti, ktoré jedinci internalizujú do svojho životného štýlu. Tieto normy zahŕňajú nielen fyzické schopnosti a estetiku tela, ale aj hodnoty ako disciplína, vytrvalosť, tímová práca a konkurencieschopnosť.

KRISTÝNA

V: Máš ešte niečo, čoho si si vedomá, že ťa ovplyvnilo, okrem sociálnych sietí?

I: Áno, ide aj o kultúru športu, kde sa veľa vecí veľmi rieši. Napríklad v cheerleadingu je tvoje telo neustále na očiach všetkým. V cheerleadingu je telo naozaj veľmi na výslni. A to čo za tým ide, že pochvaly sa dostávajú, je tam veľká komunita, veľmi konkurenčná, kde sa hodnotí jeden druhého. V športe je človek často vnímaný skoro ako objekt, ktorý musí podávať výkony. A keď výkony nepadajú, uvažuje sa, kam inde by sa mohol presunúť. Je to prostredie, kde sa neustále niečo hodnotí.

V cheerleadingu je telo neustále vystavené pohľadom ostatných, čo z neho robí dôležitý nástroj na získanie sociálnej prestíže. Telo ako symbolický kapitál je v tomto prostredí hodnotené na základe fyzického vzhľadu a schopností, kde telesné praktiky a vzhľad sú kľúčové pre získanie a udržanie sociálnej prestíže. V športovom kontexte je telo vnímané ako objekt, ktorý musí podávať výkony. Nedostatok výkonu môže viesť k strate prestíže a sociálneho statusu. Telo ako forma kapitálu zahŕňa nielen fyzické schopnosti, ale aj vzhľad a spôsob, akým je telo prezentované v sociálnom priestore. Podobnú skúsenosť nesie aj Natálka, ktorá sa takisto venovala cheerleadingu.

NATÁLKA

I: Venovala som sa výkonnostnému športu, konkrétne cheerleadingu, kde som zvyčajne zdvíhala ľudí alebo ich vyhadzovala do vzduchu. Keďže som schudla, objavila sa príležitosť stať sa súčasťou vrchnej časti formácie, čo znamenalo, že by som mohla byť tá, ktorá je vyhadzovaná do vzduchu. Táto zmena ma samozrejme nadchla, ale zároveň som si uvedomila, že to so sebou prináša nové výzvy. V tomto období som začala viac vnímať seba, svoje stravovacie návyky a svoje športové aktivity.

Štíhlosť a fyzická kondícia umožnili Natálke posun v rebríčku tímovej hierarchie, avšak s touto pozíciou sa spája aj kontrola nad príjmom stravy a hmotnosti, za účelom udržať si prestíž.

KATKA

V: Hovorila si, že si mala kamarátov, s ktorými si chodila športovať a stretávala si sa s príjemnými ľuďmi. Ako to bolo s ich stravovaním? Malo to na teba nejaký vplyv?

I: Oni si vlastne jedlo užívali, pretože trojbojári, s ktorými som chodila, sú zväčša silnejší, majú viac svalov a tak nevenujú veľkú pozornosť tomu, ako vyzerajú, skôr sa sústredia na to, koľko zodvihnú.

V tomto prípade vidíme, ako trojbojári, ktorí sú silnejší a majú viac svalov, venujú pozornosť funkčným aspektom tela (sila a výkon) namiesto estetických. To kontrastuje s prostredím cheerleadingu, kde je kladený dôraz na štíhlosť a vzhľad.

MICHAL

V: Ako vnímalo okolie tvoju telesnú zmenu: to že si schudol alebo to, že je tvoje telo viac vyšportované?

I: Samozrejme mi všetci hovorili samé komplimenty. Mnohí ľudia v mojom okolí reagovali pozitívne na moje chudnutie a na to, že moje telo vyzeralo vyšportovanejšie. Často som počúval pochvaly typu "Vyzeráš skvele!" alebo "Vyzeráš tak fit!". To ma dočasne uspokojovalo a utvrďovalo ma v tom, že to, čo robím, je správne. Cítil som, že som v niečom konečne úspešný, to som mal asi 16 rokov, a to len posilňovalo moju túžbu udržiavať sa pod kontrolou.

Sociálne a kultúrne faktory formujú vnímanie tela a jeho hodnotenie v spoločenskom kontexte. Pozitívne reakcie na telesné zmeny posilňujú jedinca v snahe udržiavať kontrolu nad telom, čím získava sociálne uznanie a prestíž. Pozitívne emócie, ktoré vznikajú z uznania a pochvál od okolia, zohrávajú kľúčovú úlohu v posilňovaní kontroly nad telom. Tieto emócie zvyšujú motiváciu jedinca udržiavať a zlepšovať svoje telo podľa spoločenských predstáv.

VERU

I: Ale napriek tomu, že som si úplne zničila život, všetci mi dávali komplimenty, lebo nikomu to nedochádzalo. Hlavne mojím rodičom, taktiež mama mi hovorila: “No vidíš, Veru, že ti to ide, schudnúť.” Ako keby to bolo úplne v poriadku.

NATÁLKA

I: Takže, faktom je, že keď bol človek chudší a úspešnejší, bol obľúbenejší.

V: Takže keď si schudla a ľudia to pozitívne vnímali a začali ti hovoriť, že to je dobré, začala si robiť kroky preto, aby si bola ešte chudšia?

I: Rozhodne. Myslím, že podvedome to určite zarezovalo. V tej chvíli som si toho nevšímala, ale určite to podvedome ovplyvnilo všetko. To ma len podporovalo v tom, aby som bola štíhlejšia. Pochvala mi robila dobre. V momente, keď mi niekto povedal kompliment, cítila som, že to stálo za to.

Kontrola nad telom tak slúži ako nástroj na to byť pozitívne hodnotený v spoločenských kruhoch.

MICHAL

I: Kontrola mi poskytovala pocit bezpečia a predvídateľnosti.

VERONIKA

V: Vnímala si ešte iné komentáre z okolia, ktoré ťa ovplyvnili počas obdobia PPP?

I: Neskôr, počas štúdia na vysokej, si pamätám, že keď som schudla a vedela som, aké úsilie som do toho vkladala, keď som odmietla jedlo. Čiže keď mi niekto povedal komentár, že som útla a že som drobná tak, že čoskoro zmiznem, tak to mi robilo radosť. Toto mi

dávalo motiváciu pokračovať. Hoci som si v hlave odmietala pripustiť, že mám opäť problém, počuť takýto komentár ma povzbudil v tom, že to asi nie je také zlé, nejsem.

Ako už bolo načrtnuté, s kontrolou sú často spojené aj pozitívne emócie. Pozitívne emócie posilňujú sociálne telo, keď jedinec dostáva uznanie za to, že spĺňa predstavy okolia. Tento spoločenský tlak môže motivovať jedinca k udržiavaniu určitých telesných praktík, ktoré sú sociálne oceňované skrze pozitívne komplimenty alebo uznanie. Rovnako sa môže cítiť byť lepšie prijatý do spoločnosti alebo byť viac rešpektovaný. Kontrola sa tak stáva nástrojom, ako formovať svoje telo na základe vytvorených noriem a hodnôt spoločnosti, v ktorej sa aktér pohybuje, a ktorá ho následne kladne hodnotí za ich dosiahnutie.

3.3. Politické telo

Politické telo sa zameriava na to, ako mocenské štruktúry ovplyvňujú telesné praktiky a zdravie. Nancy Scheper-Hughes a Margaret Lock (1987) vo svojej práci o vedomom tele skúmajú, ako politické telo funguje v rôznych kontextoch. Podľa nich je dôležitá analytická pozornosť k spôsobom, akými spoločnosti kontrolujú svoje obyvateľstvo a inštitucionalizujú prostriedky na výrobu poslušných tiel a poddajných myslí v službách určitej definície kolektívnej stability, zdravia a sociálneho blahobytu (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 8) V tejto časti sa pokúsim nahliadnuť na formy kontroly a disciplíny spoločnosti ako sú zákony, pravidlá, normy a politiky, ktoré ovplyvňujú zdravie, stravovanie, reprodukciu a ďalšie telesné praktiky. Politické telo zahŕňa aj symbolické reprezentácie tela, ktoré sú používané na legitimizáciu moci a authority. Telo politické zahŕňa rôzne formy kontroly a regulácie, ktoré spoločenské a politické inštitúcie vykonávajú nad telami jednotlivcov.

3.3.1. Kontrolné inštitúcie

Michel Foucault (1975) analyzuje, ako rôzne inštitúcie v spoločnosti zohrávajú úlohu v disciplinárnych mechanizmoch a v presadzovaní moci. I keď sa vyjadrenia

netýkajú priamo rodiny, princípy panoptizmu a neustáleho dohľadu môžu byť aplikované aj na rodinné prostredie, kde rodičia monitorujú a usmerňujú správanie svojich detí. Toto monitorovanie môže byť explicitné, ako sú pravidlá a tresty, alebo implicitné, prostredníctvom očakávaní a neformálnych noriem. O trestoch a disciplíne pojednáme nižšie. Zároveň sú rodinné vzťahy často založené na láske a emocionálnych väzbách, čo môže byť mocným nástrojom kontroly. Očakávania spojené s týmito vzťahmi môžu formovať správanie a rozhodnutia jednotlivcov v rodine.

VERU

V: A na to niekto takisto reagoval, keď sa ti podarilo pribrať na váhe?

I: No, nikomu to neprišlo ako nejaký veľký rozdiel. Len moja mamina mi raz povedala niečo v zmysle, "Hej, Veru, už zase priberáš, možno by si sa mala zase začať snažiť schudnúť."

Šport ako ďalšia inštitúcia môže byť vnímaná ako súčasť politického tela. Rovnako ako v prípade dohľadu rodiča ako authority, aj dohľad trénera pripomína Benthamov panoptizmus, kde neustále sledovanie a monitorovanie vedie k vnútornej disciplíne a automatizácii poslušnosti. Panoptikon pracuje ako určité laboratórium moci, pričom sa s účinnosťou dokáže dostať do chovania ľudí (Foucault, 1975: 285). V športe dohľad zaisťuje, že športovci dodržiavajú pravidlá a udržiavajú požadovanú fyzickú kondíciu.

KRISTÝNA

V: Aké formy kontroly a moci pôsobili na teba v tomto kontexte?

I: Začalo to vlastne s mamkou, pretože mamka ma vychovávala, učila ma, ako mám vyberať základné veci. Ale potom kontrola prechádza ďalej. Hľadala som si authority v živote, aj vo škole, ku ktorým som sa mohla pridržať a robiť veci podľa nich. Potom tréneri, keďže som vo športe strávila veľkú časť svojho života, boli pre mňa veľmi dôležití. Niektorí z nich mali kontrolu nad tým, ako mám vyzeráť, ako mám trénovať, ako mám byť rýchla, ako mám skákať. Získať prijatie trénera bolo pre mňa nesmierne dôležité, či som si to uvedomovala alebo nie. Je to ťažké, pretože keď človek trénuje štyrikrát denne a

pokračuje tam s tým, že vie, čo si ten tréner myslí a ako si myslí, že človek by mal vyzerat', ale on tak nevyzerá, pokračuje na tom tréningu ďalej...

V rámci konceptu politického tela hrá šport významnú úlohu v disciplinárnych a normalizačných praktikách spoločnosti. Šport ako disciplína, kde jednotlivci trénujú svoje telá, aby dosiahli vysokú úroveň fyzickej zdatnosti, môže byť vnímaný ako forma disciplinárnej moci. Tréningové režimy, pravidlá a predpisy v športe sú nástrojmi, ktoré formujú a kontrolujú telo jednotlivca, aby sa stalo výkonným a poslušným.

VERU

V: Mňa ešte zaujíma ten šport, bol tam niekto, kto vás kontroloval, alebo ako to nazvať, v rámci toho, ako by ste asi mali vyzerat' ako športovci?

I: Viem, že napríklad raz mi trénerka povedala niečo v zmysle, že by som mala robiť taký týždenný challenge, a aj 30-dňový workout challenge. Spomenula to tak, ako keby mi to chcela navrhnúť, aby som to skúsila. Bola to taká jemná narážka na to, že by som mohla a možno by som mala schudnúť.

Spoločenské inštitúcie a normy disciplinujú telá prostredníctvom rôznych foriem sankcií a odmien. Jedinci vnímajú a spravujú svoje telá v súlade s mocenskými štruktúrami. Politické telo nám pripomína, že naše telá nikdy nie sú súkromným majetkom; sú vždy, súčasne, kontrolované spoločenskými a politickými silami.

MICHAL

I: A v škole, tam si pamätám niekoľko konkrétnych situácií, ktoré ma veľmi zasiahli. Raz mi napríklad niekto povedal, že mám "príliš veľké brucho" alebo že "by som mal viac cvičiť, aby som bol svalnatejší". To boli hlavne učitelia na telocviku. Furt som musel robiť niečo viac, aby som bol lepší a lepší. Cítil som sa hrozne, ani som nechcel chodiť do školy. Mňa športy nebavili tak ako Filipa, tak to bolo ťažké dosiahnuť a spraviť rodičov šťastnými.

Michalova skúsenosť z telocviku ilustruje, ako inštitúcia školy využíva disciplinárnu moc a normalizáciu na kontrolu jednotlivcov. Telocvikári používajú

mechanizmy na formovanie fyzickej kondície študentov a ich dohľad núti študentov prispôbiť sa stanoveným normám, čím realizujú koncept panoptizmu.

Na nasledujúcich skúsenostiach Katky a Veroniky poukážem na formu kontroly, ktorá sa nemusí týkať len inštitúcii, ale aj sociálnych skupín, v ktorých sa jedinec pohybuje. Telo, ktoré je na výslni a je pod drobnohľadom okolia, sa stáva viac seba-regulovaným. Negatívne komentáre a poukazovanie na telesné nedostatky je možné interpretovať ako formu trestu, ktorému sa jedinec snaží vyhnúť sebakontrolou.

KATKA

I: Dôvod, prečo o moc nehovorím o svojej poruche príjmu potravy je, lebo nechcem, aby ma niekto sledoval. Aby si ma niekto všimal, či jem veľa alebo málo. Nechcem, aby mi niekto hodnotil jedlo.

V: Cítiš, že by ťa potom ľudia viac sledovali?

I: Áno, že by ma pozorovali. Či si to vezmem, či to okomentujú, alebo sa ma na to opýtajú. Chcem sa vyhnúť akýmkoľvek komentárom, či už dobrým alebo zlým.

VERONIKA

I: A hlavne si spomínam, že sa mi to stalo niekoľkokrát. Zjedla som viac než ľudia okolo mňa, keď niekto poukázal: "Ty si toho zjedla veľa". Takže viem, že niekedy sa snažím znížiť množstvo jedla práve kvôli týmto reakciám, pretože to v mojej hlave vyvoláva pocit, že je to príliš a nemala by som to jesť.

V: Vnímaš to ako nejakú formu kontroly?

I: Myslím si, že je to forma kontroly. Keď som v skupine ľudí, ktorých tak dobre nepoznám, viac kontrolujem, čo jem. V takom prípade si nedám veľkú porciu. Takže zistila som, že od človeka k človekovi, od skupiny k skupine, to, ako pristupujem k jedlu, sa líši. Keď som sama, je to inak, ako keď som v skupine.

Telá sú neustále ovplyvňované kontrolnými štruktúrami, ktoré formujú telesné praktiky a vnímanie tela. Kontrola a regulácia tela je vykonávaná prostredníctvom zákonov, noriem a symbolických reprezentácií, ktoré legitimizujú moc a autoritu. „Sudcovia normality sú prítomní všade. Nachádzame sa v spoločnosti učiteľa - sudcu,

lekára - sudcu, vychovávateľa - sudcu...; práve na nich je založená univerzálna vláda normatívneho. A každý jeden, nech sa nachádza kdekoľvek, mu podriaduje telo, gestá, chovanie, schopnosti a výkony“ (Foucault, 1975: 419).

3.3.2. Techniky kontroly

Spomenuté inštitúcie a spoločnosti operujú s určitými technikami kontroly, ktoré predstavujú rôzne metódy a nástroje využívané na sledovanie, reguláciu a usmerňovanie jednanie jednotlivcov. Tieto techniky sú súčasťou širšieho systému disciplíny a moci. “Tieto metódy, ktoré umožňujú starostlivú kontrolu telesných činností, ktoré zabezpečujú nepretržité podrobovanie jeho síl a uvádzajú ich do vzťahu poslušnosti a užitočnosti, môžeme nazvať „disciplíny“ (Foucault, 1975: 201).

VERONIKA

I: Kontrola mi prináša pocit, že viem, čo a ako, z dlhodobého hľadiska. Napríklad, keď používam kalorické tabuľky, občas si poviem, že jeden deň si môžem dovoliť uvoľniť. Tá kontrola mi zároveň uľahčuje rozhodovanie, pretože keď vidím v aplikácii, že som už dosiahla 100% svojho denného príjmu, nemám potom večer už chuť jesť. Tá aplikácia mi dáva pocit moci, že mám nad sebou kontrolu.

Kontrola a disciplína môže byť využívaná jednotlivcom na reguláciu vlastného správania a zlepšenie seba samého. Veronika využíva kalorické tabuľky ako nástroj sebakontroly a podľa nich si organizuje svoj stravovací režim. Tento rozvrh, ako forma disciplíny, pomáha Veronike maximalizovať efektivitu a kontrolu nad svojím stravovaním.

NATÁLKA

V: Takže vlastne výkon a všetko s tým spojené, keď si to mala pod kontrolou, to bolo dobré. Malo to pevné opory...

I: Určite. Vďaka športu som dokázala oddeliť tie dve alebo tri hodiny denne len pre seba a sústrediť sa na svoj vzhlad, chudnutie, svalový tonus a podobné veci. To všetko bolo dôležité, vrátane techniky, napríklad kam dám nohu pri cvičení. Snažila som sa neustále

progresovať. Naučila som sa dokonca cvičiť aj na lane, pretože som nechcela strácať čas učením sa bez fyzickej aktivity. Takže som neustále pracovala na sebe.

Príklad Natálky ilustruje, ako sa formy disciplíny do jedinca vteľujú a stávajú sa sebadisciplínou, ktorá zahŕňa techniky sebamonitorovania, sebanormalizácie, sebastavzdelávania a organizácie času.

BARBORA

V: Čo ti teda kontrola nad samou sebou prináša?

I: Mám pocit, že v neustálom usilovaní o zlepšovanie je určitý zmysel, hoci racionálne viem, že to nie je úplne nevyhnutné. Kontrola je nevyhnutná súčasť môjho života, a keď ju nemám, cítim sa stratená. Je to pre mňa veľmi dôležité, aby môj deň a život fungovali podľa určitého poriadku a plánu. Toto usmerňovanie mi prináša radosť. Keď si niečo naplánujem alebo si stanovím cieľ, a potom to dosiahnem, cítim veľké uspokojenie. Táto schopnosť niečo vytvoriť a následne to realizovať je pre mňa zdrojom radosti a potvrdením, že mám svoj život pod kontrolou.

Barbora pravidelne hodnotí svoj pokrok a ciele. Keď dosiahne stanovené ciele, odmenou je dobrý pocit, čo je motiváciou k ďalšiemu plánovaniu a sebadisciplíne. Aj plnenie menších úloh každý deň dáva aktérovi pocit, že má kontrolu nad niečím väčším, nad celým životom. Tento systém je logický, dni vyplňujú život jedinca a pokiaľ je každý deň vopred zorganizovaný a Barbore sa darí plniť plán, získava pocit, že jej celý život je pod kontrolou.

Systémy odmien motivujú jednotlivcov k dodržiavaniu pravidiel a dosahovaniu cieľov. Prostredníctvom hodnotenia, vyznamenaní a pozitívnej spätnej väzby sa podporuje sociálny poriadok a efektívnosť. Pozitívne hodnotenie navodzuje pocit správnosti konania, keďže jednotliviec získava uznanie od okolia.

NATÁLKA

I: Nikdy mi nikto nepovedal, že by som mohla mať problém alebo že som príliš schudla. Vždy to boli len pochvaly. Nevie, ako vyjadriť, že mám problém, keď mi všetci hovoria, že

vyzerám skvele, a že som na tom lepšie ako kedykoľvek predtým. Toto všetko len posilňovalo môj pocit, že to, čo robím, je správne.

OTTO

I: Keď som získal pozitívnu spätnú väzbu, cítil som sa viac motivovaný a šťastný sám so sebou. To ma nabáda k tomu, aby som na sebe naďalej pracoval a udržiaval si zdravý životný štýl.

So získavaním zásluh od okolia, že to, čo aktér robí, je správne a dobré podľa spoločenských noriem, sa ale spája nielen odmena, ale aj trest. Trest funguje nielen ako represívny nástroj, ale aj ako prostriedok na vnucovanie disciplíny a normalizácie.

VERONIKA

V: Vytvorila si si niečo, čo má nad tebou kontrolu, ale vlastne je to tvoja sebakontrola?

I: Áno, je to také slovo, alebo príslovie, že to je dobrý sluha, ale zlý pán. Myslím si, že do určitej miery, keď ľudia vedia, čo vlastne konzumujú, je to v poriadku. Ale nemalo by to zasahovať do toho, že máš prirodzený hlad, naozaj sa chceš najesť, ale keď vidíš, že si si dala dve piva, ktoré sú kaloricky náročné, ale máš stále hlad, možno sa budeš cítiť zle, ale nie nejesť, lebo si už "prečerpala" svoj limit. To by ťa nemalo ovplyvňovať. A to je ale negatívna stránka, lebo keď mám večer hlad, už si nič nedám.

Sledovanie kalorického príjmu môže byť represívne, keď Veronika prekročí svoj limit, čo vedie k odopieraniu jedla a pocitom viny. Tento proces mení sebakontrolu na trest a spôsobuje psychologický a emocionálny diskomfort. Sebakontrola a disciplína tak nielen dosahujú ciele, ale aj obmedzujú a negatívne ovplyvňujú jednotlivca.

MICHAL

I: Dával som si pozor na každú kalóriu a zložku potravy, ktorú som skonzumoval. Stále som chodil cvičiť, a keď som nechodil cvičiť, tak som aspoň behal za domom alebo sa nekonečne prechádzal. A preto som začal vynechávať spoločenské akcie, ktoré zahŕňali jedlo, ako sú rodinné oslavy, večierky alebo jedlo po škole s priateľmi v meste. Báľ som sa, že by som nebol schopný dodržať svoj režim, čo by viedlo k pocitu straty kontroly. Proste

som sa chcel vyhnúť tej úzkosti, ktorú som cítil, keď som nesplnil to, čo som si dopredu naplánoval.

Strata kontroly je pre Michala nepríjemná, pretože narúša jeho prísny režim a ohrozuje jeho sebahodnotu. Neustále monitorovanie a prísna sebakontrola sú vyčerpávajúce, no poskytujú pocit bezpečia a kontroly nad životom. Sebakontrola a disciplína môžu viesť k sebatrestaniu, keď sa aktéri vychýlia z prísne daných noriem. Byť pod kontrolou a spĺňať stanovený program sa často rovná s nadobudnutím sebahodnoty, pričom sebahodnota klesá s porušením kontroly. Scheper-Hughes a Lock píšú o forme mučenia ako o dramatickej lekcii moci politiky nad individuálnym telom, a síce ide o extrémny prípad, politické telo stále môže vykonávať svoju kontrolu nad jednotlivými telami menej dramatickými a všednými, ale o nič menej brutálnymi spôsobmi (1987: 26).

3.3.3. Zdravé jedlo a zdravé telo

Pojmy ako “zdravé telo a zdravé jedlo” sú formované mocenskými štruktúrami a sociálnymi danosťami. Výživové odporúčania môžu byť nástrojmi biopolitickej kontroly, regulujúcimi stravovacie správanie populácie. Predstavy o tom, čo je to zdravé jedlo, je šírené prostredníctvom škôl, médií a zdravotníckych kampaní, čím sa stravovacie návyky stávajú normatívnymi. Sebamonitorovanie stravovania, ako je používanie kalorických tabuliek a aplikácií, funguje podobne ako panoptikon, kde jednotlivci sami regulujú svoje správanie. Výživové normy a mediálny vplyv formujú predstavy o zdravom jedle a stigmatizácia tých, ktorí ich nedodržiavajú, môže viesť k sociálnemu vylúčeniu.

VERONIKA

V: Ty si spomínala zdravé jedlo, čo to pre teba znamená?

I: Keď sa bavíme o zdravom jedle, dlhodobé sledovanie kalorických tabuliek mi umožnilo získať predstavu o tom, čo a koľko jem. Viem približne odhadnúť kalorickú hodnotu jedla a zároveň uvažovať, čo si ešte môžem dovoliť zjesť.

Ale pozor, nie každé jedlo s nízkym počtom kalórií je automaticky zdravé. Napríklad, nápoje typu cola zero, aj keď majú málo kalórií, neznamená to, že sú zdravé kvôli obsahu

konzervantov. Skôr si cením prírodné potraviny, ako sú šaláty, ovocie a zelenina. Od detstva nám mama namiesto sladkostí radšej kupovala napríklad mango, ktoré je síce drahšie, ale zdravšie. Preto preferujem kúpiť si kvalitné a zdravé potraviny ako mango, jahody alebo kvalitný syr, namiesto nezdravých snackov ako sú čipsy, ktoré sú navyše návykové. Nechcem sa zbytočne obmedzovať, skôr si chcem užívať kvalitné a chutné jedlo, ktoré beriem aj ako určitú formu odmeny.

Veronika sa podriaďuje disciplinárnym technológiám, ktoré hodnotia jedlo na základe "čísel". Aj keď uznáva, že nízky počet kalórií neznamená automaticky zdravé jedlo, rozprávanie o tom, čo si Veronika môže dovoliť zjesť na základe energetickej hodnoty, stále odráža istú formu kontroly. Zároveň je možné vidieť, ako je jedlo v naratíve Veroniky stále formou odmeny, ktorú sme už načrtli vyššie.

MICHAL

V: Čo to pre teba znamenalo, že je niečo zdravé?

I: To, že je niečo zdravé, bolo predovšetkým to, že je to "čisté", takže prírodné a nespracované. Zdravé jedlo som si definoval ako také, ktoré obsahuje minimum pridaných cukrov, konzervantov a éčiek. Takže zdravé jedlo zahŕňalo veľa zeleniny, ovocia, chudého mäsa ale pred cvičením to boli hlavne nízkokalorické potraviny a nejaké tyčinky a proteínové shaky. Fakt som tým bol posadnutý. Vošiel som do obchodu a v pohode som tam strávil aj hodinu, kým som si prečítal, čo všetko obsahuje to, čo si kupujem. Doma to bolo okej, tam ma v tomto výbere jedla podporovali, keďže videli, že sa snažím so sebou niečo robiť a sami to považovali za dobré a zdravé. Ale v škole to už nebolo tak príjemné. Bol som označovaný za toho, ktorý sa bojí cukru a nedá si ani len jednu hranolku. Tak som sa začal s mojím jedlom schovávať, a keď sme niekam šli, tak som si naschval dal nejakú nezdravú blbosť, aby som dokázal, že som v pohode, že sa nezdravého jedla nebojím. No a bolo fajn byť súčasťou skupiny. Lenže potom som začal byť nervózny a myslel som len na to, že už musím ísť domov, zvracať alebo ísť aspoň behať.

Michal vnímal zdravé jedlo ako "čisté", teda prírodné a nespracované, pričom dôsledne sledoval prítomnosť pridaných cukrov a konzervantov. Nutričné odporúčania formujú individuálne stravovacie návyky. Potreba detailne čítať zloženie potravín a

posadnutosť sledovaním kalórií sú prejavmi disciplinárnej moci, ktorá núti jednotlivcov k sebamonitorovaniu. Napriek podpore doma, v škole Michal čelil sociálnemu tlaku a stigmatizácii za svoj stravovací režim, čo ho nútilo skrývať svoje skutočné stravovacie preferencie. Snaha o dodržiavanie predstáv o zdravej strave, vynucovaných spoločenským diskurzom, môže viesť k negatívnym emocionálnym dôsledkom, ako sú úzkosť a potreba kompenzačného správania.

VERU

I: Strávila som veľa času prezeraním Instagramu, vypisovala som si recepty, alebo jedlá, ktoré boli veľmi nízkokalorické, napríklad rajčiny a podobne. Veľmi som sa do toho pohltila, zaznamenávala si typy, ako ešte znížiť počet kalórií, sledovala čísla. Keď som niečo z plánovaného nespĺnila, bývala som veľmi nervózna.

Média majú moc formovať a šíriť predstavy o tom, čo je zdravé, čím vytvárajú presvedčenia, ktoré jednotlivci sledujú a internalizujú. Sociálne médiá tak fungujú ako nástroj disciplinárnej moci, kde sledovanie a zdieľanie kalórií, diét a cvičebných plánov vytvárajú normatívne rámce, ktorými sa jednotlivci riadia, aby dosiahli ideál zdravého tela.

KRISTÝNA

V: Vlastne si spomenula na "clean food", teda jedlá, ktoré sú nízkotučné a neprinášajú ti pôžitok. Ako si vlastne prišla k tejto definícii? Vyhľadala si to, alebo si si to sama pre seba stanovila?

I: To je naozaj zaujímavé. Všetko sa zdá tak dogmaticky, že toto je zdravé, bez akejkoľvek debaty. A potom si začnem klásť otázku, odkiaľ som to vlastne vzala. Odkiaľ? Asi od mamy. Mama dnes chcela jesť menej tukov. Potom... Instagramové aktivity, myslím. Sú to stránky alebo účty, kde sa zdieľa veľa informácií a často súvisia so športovým a posilňovacím zameraním, často majú aj vzdelávací charakter. Ale na konci dňa to nemusí byť nevyhnutne pravda. Je to zavádzajúce.

Ludia, hlavne mladší, tam vidia, že jedli veľa bielkovín. Hovoria si, že budú jesť tiež iné bielkoviny.

V: Veľa bielkovín, málo tukov a málo sacharidov... A ty by si to aktuálne pomenovala ako zdravé jedlo?

I: Nie.

Instagramové účty, zamerané na fitness a zdravý životný štýl prezentujú určité stravovacie vzory ako ideálne a nezpochybniteľné. Kristýna si s odstupom času však uvedomuje, že tieto informácie môžu byť zavádzajúce a dogmatické, čo odráža Foucaultovu myšlienku (1975), že moc a vedomosti sú neoddeliteľne spojené a často slúžia na upevňovanie určitých sociálnych noriem a kontrolu nad jednotlivcami. Uvedomenie Kristýny naznačuje, že zdravé telo a zdravé jedlo nie sú univerzálne definície, ale skôr výsledok komplexnej interakcie medzi osobnými skúsenosťami, rodinnými vplyvmi a mediálnymi diskurzmi. “Každá spoločnosť disponuje utopickou koncepciou zdravia, ktorú možno metaforicky aplikovať zo spoločnosti na telo a naopak” (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 20). Teraz sa pozrieme na to, ako je vnímané “zdravé telo”.

MICHAL

V: A čo to pre teba znamenalo zdravé telo?

I: Asi pôvodne niečo, čo je veľmi štíhle, svalnaté a esteticky prítlačlivé podľa spoločenských štandardov. To viem, že bolo ovplyvnené médiami a sociálnymi sieťami, keď tam všetci strašne moc cvičili a fotili sa pred zrkadlami v posilňovni. A asi to bol nejaký trend aj u nás v škole. Po tom zdravom dni, ktorý som spomínal, naokolo viseli obrázky vyšportovaných tiel a začali sme si medzi chlapcami hovoriť, kto kam ide cvičiť a koľko dvíha. A asi aj dievčatá mali väčší záujem o športovcov. No proste som veril, že zdravé telo musí byť dokonale tvarované, bez nadbytočného tuku a s viditeľnými vyrysovanými svalmi.

Úsilie Michala o dosiahnutie dokonalého tela, vrátane intenzívneho cvičenia a sledovania telesnej estetiky, odráža koncept, že telo je nástrojom, ktorý musí byť disciplinovaný a kontrolovaný, aby vyhovovalo normám zdravia a krásy. Poňatie o tom, čo to je zdravé telo vychádza zo štruktúr, ktoré disponujú mocou nad spoločnosťou, ako je vzdelávaci inštitúcia v tomto prípade.

OTTO

V: To, že si chcel byť zdravý sa pre teba stalo prioritou?

I: Byť zdravý a... užívať si, proste... neviem, ako to povedať... odomykať svoj potenciál. Verím, že ma to posunie k lepším výkonom, a že proste v zdravom tele zdravý duch. Je taký trochu stereotypný prístup... Verím, že keď budem cvičiť a budem vyzeráť dobre, že sa mi v živote bude dariť lepšie dosahovať to, čo chcem dosiahnuť.

V: Ako to myslíš?

I: Keď si šťastný a vidíš, že dosahuješ to, čo chceš, tak proste si v živote šťastnejší. Keď mi v tom bráni telo, tak s tým telom musím niečo robiť. Získať svoje telo pod kontrolu mi pomáha odomykať potenciál k ďalším veciam, ako byť úspešnejší a tak. Je to takisto prvý aspekt, po ktorom človek siahne. Pre mňa je to ako self-development. Proste skrz svoje telo.

Otto vníma krásne a disciplinované telo ako vstupenku do spoločnosti, kde fyzický vzhľad a telesná kondícia sú často prepojené s úspechom a šťastím. Disciplinované telo prispieva k celkovému pocitu sebahodnoty a šťastia, čím sa zvyšuje schopnosť jednotlivca dosiahnuť svoje ciele a byť úspešný v spoločnosti. Telo sa stáva projektom, ktorý musí byť neustále zlepšovaný a kontrolovaný, aby sa skrze neho podarilo jedincovi dosiahnuť spoločenské a osobné ciele.

3.3.4. Estetické normy

So zdravým telom a ideálom krásy sa spájajú aj estetické zákroky, ktoré je možné vyhľadať v centrách špecializujúcich sa na úpravu tela. Estetické centrá sa stali významným fenoménom v moderných spoločnostiach, kde kult krásy a mladosti zohráva významnú úlohu. Tieto centrá ponúkajú rôzne procedúry na vylepšenie vzhľadu, od minimálne invazívnych kozmetických ošetrení až po rozsiahle plastické operácie. Informantka Veronika, ktorá momentálne pobýva v Istanbule cíti, ako je ovplyvnená kultúrou v Istanbule, kde ľudia často vyhľadávajú a využívajú dostupnejšie estetické operácie.

VERONIKA

I: Ako som sa rozprávala s niektorými ženami, aj bez detí, všetky to robia nielen pre seba, ale aj kvôli pozornosti mužov, ktorí ich tu obklopujú. Musia reprezentovať svojho muža.

Takže vnímam to tak, že tie zákroky... keď ideš kdekoľvek po Istanbule, všade vidíš upravené nosy, pery, a muži, samozrejme, majú radi ženy v mini šatách a na vysokých podpätkoch. A čo ešte musím dodať, na každom rohu tu nájdeš nejakú kliniku. Estetická chirurgia je tu všade. Skutočne, od rôznych zákrokov až po tie najzákladnejšie, ale tu je to fakt všadeprítomné.

Kedykoľvek ideme do nejakého podniku, sú tie ženy krásne naličené a to vo mne občas vyvoláva pocit, že by som sa tiež mala viac naličiť, nosiť niečo priliehavejšie, pretože trend starostlivosti o seba je tu oveľa výraznejší ako napríklad v Brne.

Veronika cíti tlak, aby sa viac naličila a nosila priliehavejšie oblečenie, čo je výsledkom normalizácie estetických noriem. Tento tlak na konformitu ilustruje, ako sa sociálne normy internalizujú a vedú k sebamonitorovaniu a sebadisciplíne. Kozmetické procedúry sú viac komercializované a propagované v určitých spoločnostiach. Pocity neistoty, aby sa jedinci prispôbili vytvorenému ideálu, môže viesť k zníženému sebedovetiu a pocitu nedostatočnosti. Potreba prispôbenia sa môžu mať negatívne dôsledky na duševné zdravie a celkovú pohodu jednotlivcov.

NATÁLKA

V: Spomenula si viackrát, že si bola vyšportovaná a že vzhľad tvojho tela hral istú rolu...

I: Áno, výzor bol dôležitý, pretože šport, ktorému som sa venovala, bol estetický. Pri tomto športe nosíš len malú podprsenku a krátke šortky, a keď si na vrchole pyramídy, všetci ťa vidia. Vidia tvoje brucho, stehná, všetko. Preto bolo dôležité, ako vyzeráš, nielen ako sa ti darí športovo. Ak máš na bruchu trochu tuku, nechceš, aby to videlo tritisíc ľudí na štadióne. Chcela som mať pevné brušné svaly. V tomto estetickom športe, hoci to možno nie je úplne zrejmé, je jasné, že tréneri sledujú, aký je športovec vo forme. Ak si príliš ťažká, ľudia ťa nedokážu udržať hore, a musíš ísť dolu. Keď si ľahšia, ľahšie sa hádžeš, lietaš vyššie, vyzeráš lepšie. Ak by som náhle pribrala 5 kilogramov, bolo by to veľmi závažné. Hrozilo by, že by som musela ísť znovu dolu.

Hodnotovým rámcom v cheerleadingu je ako váha, tak krásne vyšportované telo. Ako popisuje Natálka, telo je neustále na výslni a "všetci" ho sledujú. Tento neustály dohľad vedie k vnútornému tlaku na udržiavanie dokonalého vzhľadu, čo je paralelné s

panoptikon, kde dohľad zaisťuje disciplínu. Telo v estetických športoch je neustále vystavené hodnoteniu a tlaku, čo vedie k nepretržitej seba-disciplinácii a prispôsobovaniu sa tomu, čo je krásne telo a dobrá fyzická kondícia.

3.3.5. Diskurz porúch príjmu potravy

V úvodnej časti som definovala typy porúch príjmu potravy a BMI vzorec podľa svetových zdravotných organizácií. Tieto definície poskytujú obraz o tom, čo toto ochorenie vo všeobecnosti znamená, dôležité je však porovnanie so skúsenosťami informantov. Nahliadneme, ako sa na základe týchto definícií jedinec cíti, či poruchu príjmu potravy má alebo nemá. Diskurz ohľadom tejto choroby môže byť problematický práve z perspektívy jedinca, ktorý vníma, že sa necíti dobre ohľadom vlastného tela a prijímania stravy, avšak nezapadá do definovaného rámca. Dôsledkom toho je presvedčenie, že problém nemá a rozhodne sa s týmto problémom nezdôveriť a nevyhľadať odbornú pomoc.

NATÁLKA

V: S akým typom poruchy príjmu potravy si mala skúsenosť?

I: Keď sa nad tým zamyslím, čo obnáša diagnóza anorexie, tak si myslím, že aj keď som nikdy nemala viditeľnú podváhu, moje myslenie a správanie často zodpovedalo tomu, čo je popísané v literatúre o poruchách príjmu potravy. Čítala som, že typické je najesť sa a potom to vyzvracať. Neskôr som dokonca prestala prijímať jedlo úplne.

V: Rozumiem. Zaujíma ma, ako vnímaš poruchy príjmu potravy z vlastnej perspektívy, nie len podľa toho, ako sú definované.

I: Zdá sa mi, že som zažívala momenty, ktoré by sa dali považovať za anorektické. Bolo to o malých detailoch, ako som sama seba vnímala a ako som reagovala na vlastné telo a jedlo.

Viditeľná podváha je jeden zo znakov anorexie a z rozprávania sa zdá, že by mal byť kľúčovým preto, aby sa informantka mohla stotožniť s diagnózou. Diskurzívne rámce a definície stanovené svetovými zdravotníckymi organizáciami ovplyvňujú sebnávanie jednotlivcov. Natálka popisuje, že jej skúsenosti by mohli byť považované za anorektické,

aj keď nezapadá do formálnych kritérií diagnózy. Jedná sa o problematiku, keď jedinci, ktorí nezodpovedajú presným medicínskym definíciám, môžu cítiť, že ich problémy nie sú legitímne alebo dostatočne vážne na to, aby vyhľadali pomoc.

VERONIKA

V: Zdôverila si sa niekomu s týmto problémom alebo si dokonca vyhľadala klinickú pomoc?

I: Rozmýšľala som o svojich problémoch s jedlom, ale o svojich pocitoch som sa rozprávala len s kamarátkami, keď som bola mladšia, a občas s mamou. Okolo môjho osemnásteho roku som však prestala o tom hovoriť. Bála som sa viac rozprávať o svojich myšlienkach, pretože všeobecný pohľad na anorexiu je, že osoby trpiace touto poruchou sú veľmi chudé, často až kosť a koža. Našťastie, nikdy som nevyzerala ako „kostička“, a preto som si myslela, že moje problémy sú bežné a že mnohé dievčatá to zažívajú. Tak som si hovorila, že to asi nie je nič vážne, keďže to na mne fyzicky nie je vidieť.

Mala som pocit, že keďže nevyzerám ako typická anorektička, možno by som nemala riešiť svoj problém. Pripadá mi, že nevyzerám tak zle ako extrémny, ktoré vidíme na internete. Eudia si všímajú len extrémny, kým bežné problémy sú často ignorované. Aj keď som si bola vedomá svojich problémov, často som ich prehliadala, pretože spoločnosť a niekedy aj okolie mi naznačovali, že by som mala byť spokojná s tým, ako vyzerám. Myslela som si, že keďže mám vyšportovanú postavu, nemôžem mať problémy s jedlom, pretože som jedla pravidelne, aby som mala dosť energie na šport. To mi dávalo pocit, že moje telo je v poriadku a nemám žiadny problém.

Spoločenský a politický diskurz, ktorý sa ohľadom porúch príjmu potravy vedie, ovplyvňuje aj predstavu o vzhľade, ktorým by mal postihnutý chorobou disponovať. Vzhľadom na to, že Veronika nevyzerala ako "typická anorektička", jej problémy neboli považované za vážne. Veronika prestala hovoriť o svojich problémoch, pretože všeobecný diskurz o anorexii sa zameriava na extrémny, čo vedie k marginalizácii bežných problémov. Zdravotnícke inštitúcie a spoločenský diskurz tak vytvárajú mocenské štruktúry, ktoré určujú, kto je považovaný za chorého a kto nie, čím formujú vnímanie tela a zdravia.

KATKA

V: Ako zareagovali tvoji blízki, keď si im povedala o tvojej poruche príjmu potravy?

I: Boli prekvapení. Ľudia si často predstavujú, že osoba trpiaca poruchami príjmu potravy vyzerá extrémne chudá alebo obézna. Keď zistia, že normálne fungujúci človek má takéto problémy, bývajú prekvapení. Príde mi, že je to definované možno až extrémne. Že človek musí mať buď 40 kíľ, alebo hrozne moc, alebo že musí byť na pokraji buď extrémneho vychudnutia alebo prasknutia.

Táto téma ma začala zaujímať, najmä preto, že poruchy príjmu potravy nie sú vždy o extrémnych váhových kategóriách – nie je to len o ľuďoch, ktorí vážia veľmi málo alebo veľmi veľa. Je to skôr o vnímaní a správaní, ktoré nemusí byť vždy zjavné na prvý pohľad.

Katka vníma problém v definícii porúch príjmu potravy ako extrémnych prípadov, čo vedie k prehliadaniu tejto choroby u ľudí, ktorí nenesú extrémne váhové príznaky - podváhu alebo nadváhu. Spoločenské a politické diskurzy určujú, kto je považovaný za chorého, alebo lepšie povedané, kto je považovaný za normálneho alebo nenormálneho (Foucault, 1975: 280). Katka zdôrazňuje, že poruchy príjmu potravy sú viac o vnímaní a správaní než o viditeľných extrémoch, čo poukazuje na potrebu širšieho porozumenia týchto porúch. Tento pohľad podporuje myšlienku, že zdravotné problémy by nemali byť chápané len na základe fyzických prejavov, ale aj psychologických a behaviorálnych aspektov.

VERU

V: Stále ti bolo hovorené, že máš schudnúť, ale mala si snád' nadváhu, že ti to bolo predhadzované?

I: No, moja doktorka bola hrozne zvláštna. Vždy mala svoje tabuľky a ak niekto vyčnieval, okamžite to riešila. Bola v tom veľmi prísna. Takže vždy, keď mi to povedala, myslela som si, že priberám viac, než je potrebné. Moja doktorka hovorila, že potrebujem lieky, aby som bola štíhlejšia. Ale tie lieky by som musela brať celý život, a ja som sa jej opýtala, či je to skutočne nevyhnutné. Na čo mi moja praktická lekárka povedala, že by som ich mala začať brať. Spýtala som sa, či je to nebezpečné, a odpovedala, že nie, ale že by som mala začať.

V: A koľko ti, prosím ťa, bolo, keď si zažila túto situáciu?

I: Asi 13.

Skúsenosť Veru so zdravotnou inštitúciou, ktorá sa spolieha výlučne na tabuľky a číselné údaje, odhaľuje významné nedostatky takéhoto prístupu. Tabuľky a číselné údaje fungujú ako disciplinárne nástroje, ktoré regulujú a kontrolujú telo bez ohľadu na subjektívne pocity pacienta. Telo a emócie sú neoddeliteľne prepojené a je dôležité zohľadňovať oba aspekty pri hodnotení zdravotného stavu. BMI vzorec a nezohľadnenie ďalších aspektov, ako je napríklad vek, môže byť príliš redukcionistický. Ignorovanie individuálnych skúseností a emócií pacienta môže viesť k nesprávnym zdravotným rozhodnutiam a negatívnym psychologickým dopadom. Takisto medikalizácia môže viesť k stigmatizácii určitých skupín ľudí alebo správania, ktoré sú vnímané ako chorobné. "Dimenzia "choroby" ľudského utrpenia (t. j. sociálne vzťahy choroby) sú skôr medikalizované a individualizované než politizované a kolektivizované (Scheper-Hughes & Lock, 1987: 10). Takýto prístup môže ovplyvniť, ako jednotlivci vnímajú seba a svoje zdravie, pričom sa môžu cítiť závislí na medicínskej intervencii na riešenie problémov, ktoré by mohli byť riešené aj inými spôsobmi.

BARBORA

V: Diagnostikovali ti poruchu príjmu potravy pred nejakým časom, stále u teba pretrváva?

I: Myslím si, že to bude so mnou celý život. Nezdá sa mi, že by to bolo niečo, čo sa dá úplne vyliečiť. Skôr to vidím ako veľmi komplexný spôsob myslenia, ktorý sa dá len zmierniť prostredníctvom terapií, vzdelávania, počívania podcastov a podobne.

V úplnom začiatku práce som písala, že sa zameriam na osoby, ktoré majú za sebou skúsenosť s poruchami príjmu potravy, a ktoré sú z medicínskeho hľadiska považované za „vyliečené“, pričom slovo vyliečené je uvedené do úvodzoviek. Je tomu tak preto, lebo je otázne, či sa z tohto ochorenia dá vyliečiť? Barbora sama popisuje, že si nemyslí, že by to bolo možné, no je možné zmierniť spôsob uvažovania, ktorý sa na základe porúch príjmu potravy rozvinul, a asi tak ľahko nezmižne. Je to jeden z dôležitých poznatkov, ktorý je potrebné zohľadniť, pokiaľ sa rozprávame o psychickom ochorení a je teda predmetom diskusie, či je úplne vyliečenie sa z porúch príjmu potravy možné.

Zároveň som vo Výbere vzorku predostrela, že nie je kritériom, aby informanti mali klinicky potvrdenú diagnózu akéhokoľvek typu poruchy príjmu potravy. Dôvodom

tohto rozhodnutia je fakt, ktorý je zobrazený vyššie na základe skúseností informantov, že jedinci cítia a vnímajú, že sa ich poruchy príjmu potravy týkajú, a sami by sa tak označili, ale vytvorený definičný rámec a spoločenský diskurz ohľadom tohto ochorenia im v tom bráni, a tak ostávajú "skrytí". V tomto bode by som chcela zdôrazniť dôležitosť vnútorného prežívania a emocionálneho aspektu jedinca, ktorý je koniec koncom kľúčový v porozumení tak komplexného ochorenia, ako sú práve poruchy príjmu potravy. Emócie ako mediátor troch tiel, ako ich v diele o vedomom tele nazývajú Scheper-Hughes a Lock (1987: 29), sa objavil aj tento výrok: "Pocity zabíjajú, pocity liečia".

4. Záver

V teoretickej časti tejto práce som vymedzila konceptuálny rámec vedomého tela od Nancy Scheper-Hughes a Margaret Lock (1987), ktorý mi umožnil skúmať telo ako osobnú skúsenosť, sociálny symbol a politické pole. Tento rámec poskytuje hlboké pochopenie dynamiky porúch príjmu potravy (PPP) a ich prepojenia s kontrolou a sebakontrolou. Somatické módy pozornosti podľa Thomasa Csordasa (1993) umožňujú analýzu toho, ako sú telesné skúsenosti kultúrne sprostredkované a štruktúrované. Teória habitu od Marcela Maussa (1935) ponúka vhľad do toho, ako kultúrne techniky tela ovplyvňujú vnímanie a správanie jedincov. Foucaultova analýza moci (1975) poukazuje na spôsoby, akými moderné disciplinárne spoločnosti regulujú a kontrolujú telesnosť prostredníctvom normatívnych a mocenských štruktúr. Tieto konceptuálne rámce spoločne objasňujú komplexné interakcie medzi telesnosťou, mocou, kontrolou a sebakontrolou, ktoré som využila pre porozumenie a analýzu porúch príjmu potravy v spoločenskom a kultúrnom kontexte.

Metodologická časť tejto práce detailne popisuje postupy a prístupy použité na dosiahnutie cieľov výskumu a za účelom transparentnosti výskumu. Hlavná výskumná otázka sa sústredila na to, ako ľudia s osobnou skúsenosťou s poruchami príjmu potravy vnímajú kontrolu a ako sa táto kontrola prejavuje v ich stravovacích návykoch. V tejto časti som takisto predstavila výber vzorku, teda informantov a ich jedinečnú skúsenosť s poruchami príjmu potravy. Dôležité bolo premýšľať etiku výskumu pri tak citlivej téme ako je práve toto ochorenie, aby boli vždy dodržané etické zásady a bezpečné prostredie pre informanta.

V empirickej časti som sa zamerala na interpretáciu a analýzu údajov získaných prostredníctvom pološtrukturovaných rozhovorov s informantmi, ktorí majú osobnú skúsenosť s poruchami príjmu potravy. V tejto časti som sa venovala skúmaniu troch hlavných oblastí: individuálne telo, sociálne telo a politické telo.

V časti „Individuálne telo“ som analyzovala subjektívne prežívanie a telesný obraz tela informantmi, pričom som sa sústredila na aj emocionálne aspekty ich skúseností. Zistila som, že vnímanie vlastného tela je silne ovplyvnené prostredím výchovy, kde sa

informant učí stravovacím návykom a osvojuje si hodnoty a postoje k vlastnému telu. Ukázalo sa, že tzv. rozpoltenosť, či dichotómia tela a mysle, je výsledkom nenaslúchania telesných signálov, ktoré sú pod kontrolou mysle. Ako integrujúcou zložkou sa ukázali byť emócie, kedy dochádza k zvedomeniu tela a mysle.

V ďalšej časti „Sociálne telo“ som sledovala, ako sú telesné normy a ideály sprostredkované kultúrnymi a sociálnymi kontextami, a ako tieto normy ovplyvňujú správanie a sebauvedňovanie jedincov. Ukázalo sa, že rodinné a spoločenské normy a hodnoty určujú vnímanie tela a telesné praktiky jedincov, pričom kontrola sa prejavuje prostredníctvom komentárov, očakávaní a kultúrnych noriem. Zistila som, že ideál ženského tela je štíhle a krásne telo, pričom mužský ideál je vnímaný ako svalnatý a výkonný. Vzhľad a spôsob prezentácie tela na sociálnych sieťach môže komunikovať sociálnu pozíciu a status, pričom vysoký počet sledovateľov a interakcií je považovaný za prestíž a úspech. S prestížou a úspechom je spojená aj kultúra športu, kde sa kladie dôraz na výkonnosť, fyzickú kondíciu a estetický vzhľad, čo vedie k intenzívnym tréningom a striktným diétam, ovplyvňujúc tak praktiky kontroly a sebakontroly jedincov.

V časti „Politické telo“ som sa zamerala na mocenské a normatívne štruktúry, ktoré regulujú telesnosť prostredníctvom inštitúcií ako sú školy, rodiny a zdravotnícke zariadenia. Zistila som, že kultúrne inštitúcie, vrátane rodiny, zohrávajú kľúčovú úlohu v disciplinárnych mechanizmoch a presadzovaní moci prostredníctvom explicitného monitorovania a implicitných očakávaní, čo formuje správanie a rozhodnutia jednotlivcov. Ako techniky kontroly sa ukázali byť kalorické tabuľky, nutričné hodnoty a prísna organizácia času jedenia a športovania. Pojmy ako “zdravé telo a zdravé jedlo” sú formované mocenskými štruktúrami a sociálnymi danosťami, pričom výživové odporúčania a mediálny vplyv fungujú ako nástroje biopolitickej kontroly. Zistila som, že diskurz o poruchách príjmu potravy môže byť problematický, pretože jedinci, ktorí sa necítia dobre ohľadom vlastného tela a prijímania stravy, ale nezapadajú do definovaných rámcov, často veria, že problém nemajú, a preto nevyhľadajú odbornú pomoc.

Empirická časť teda poskytla detailný a mnohostranný pohľad na to, ako jednotlivci s poruchami príjmu potravy vnímajú kontrolu a sebakontrolu, a ako sú tieto koncepty ovplyvňované širšími sociálnymi, kultúrnymi a politickými kontextami.

Ak potreba a spôsoby kontroly v poruchách príjmu potravy do značnej miery vychádzajú z dominantných noriem a mocenských štruktúr v spoločnosti, potom formy sebakontroly uplatňované vo vzťahu k poruchám príjmu potravy predstavujú internalizovanú verziu týchto dominantných noriem a mocenských štruktúr. Výsledok aplikovania techník kontroly vedie vytvoreniu disciplinárnej spoločnosti, ktorá sa prejavuje v rôznych inštitúciách, ako sú rodina, kultúra športu, vzdelávacia inštitúcia, sociálne siete a spoločenské skupiny, ktoré informanti vnímajú ako kontrolujúce ich správanie. Sebakontrola je následne internalizovaná a stáva sa mechanizmom na reguláciu a disciplinovanie tela v sociálnom kontexte. Prekročenie stanovených noriem je vnímané ako strata kontroly, ktorá sa trestá zníženou sebahodnotou, zatiaľ čo dodržiavanie režimu je odmeňované úspechom a pozitívnymi emóciami. Sebakontrola je osobnou disciplínou, je to vnútorný proces riadenia vlastných impulzov a správania.

Vzhľadom na zameranie na problematiku porúch príjmu potravy, vyvstávajú dva hlavné faktory ovplyvňujúce priebeh tohto ochorenia: vnímanie jedla ako prostriedku a vnímanie telo jako objektu. Prečo sa práve telo stáva Objektom? Odpovede boli často až prekvapivo priame a jednoduché. „Pretože je to najjednoduchší spôsob, ako môžem niečo zmeniť a mať život pod kontrolou, a jedlo mi to umožňuje dosiahnuť.“ Tak by mohla znieť skrátená verzia výpovedí informantov.

Jedlo teda funguje ako prostriedok na formovanie našich tiel podľa toho, čím ich živíme, ak vôbec. V spoločenskom kontexte je ženské telo považované za atraktívnejšie, keď je štíhlejšie, a mužské telo, keď je svalnatejšie. Týmto spôsobom formujeme svoje telo, aby sme sa cítili byť sociálne prijatí a uznávaní. Telo sa tak stáva nástrojom na dosiahnutie týchto emocionálnych potrieb, ktoré, ako uvádza Maslowova pyramída, stoja vyššie ako základné fyziologické potreby, ako je potreba jesť. Zdá sa, že jedným z najdôležitejších faktorov podporujúcich rozvoj porúch príjmu potravy je potreba byť milovaný. Som si vedomá, že nám v kvalitatívnom výskume nejde o zastúpenie prípadu na populáciu, ale chcela by som zdôrazniť, že mnohí informanti vyjadrili, že rodičia mali určitú predstavu o ideálnom tele. Ak informant cítil, že do tohto ideálu nepatrí, alebo mu to bolo priamo povedané, snažil sa urobiť čokoľvek, aby získal pozornosť a lásku rodičov, aj za cenu absencie jedla a nadmerného športovania. V tomto bode sa však vráťme naspäť k poňatiu tela ako prežívajúceho subjektu. Ako je vylíčené vyššie, so zvedomením prichádzajú aj emócie doteraz represované, a to niekedy s ďaleko silnejším dopadom.

5. Literatúra

Ahlin, T. 2018. What keeps Maya from eating? A case study of disordered eating from North India. *Transcultural Psychiatry*, 55(4), pp. 551-571.

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Bourdieu, P. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum.

Branley-Bell, D., Talbot, C. V., Downs, J., Figueras, C., Green, J., McGilley, B., & Murphy-Morgan, C. 2023. It's not all about control: challenging mainstream framing of eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), pp. 1-8.

Csordas, T.J. 1993. Somatic Modes of Attention. *Cultural Anthropology*, 8(2), pp. 135-156.

Česká asociace pro sociální antropologii. Etický kodex České asociace pro sociální antropologii. Praha: Česká asociace pro sociální antropologii. Dostupné z: <http://www.casaonline.cz/wp-content/uploads/Eticky-kodex-CASA.pdf>.

Douglas, M. 1966. *Purity and Danger, an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. New York: Praeger.

Dreyfus, H. L., Foucault, M., & Rabinow, P. 2002. *Michel Foucault: za hranicemi strukturalismu a hermeneutiky*. Translated by J. Hasala, L. Nová, S. Polášek, & P. Toman. Praha: Herrmann & synové. 388 strán.

Foucault, M. 1975. *Dohlížet a trestat. Kniha o zrodu vězení*.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). *The Nutrition Source - Body Mass Index*. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/body-mass-index-bmi/>(<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/body-mass-index-bmi/>).

- Hirt, T., Zíková, T., Toušek, L., Sosna, D., Henig, D., Tošner, M., ... & Pařízková, A. 2012. Vybrané kapitoly z aplikované sociální antropologie. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Konopásek, Z. 1997. Co si počít s počítačem v kvalitativním výzkumu: Program Atlas/ti v akci. Biograf, 12, pp. 71–110.
- Lock, M., & Scheper-Hughes, N. 1987. The mindful body: a prolegomenon to future work in medical anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 1(1), pp. 6-41.
- Mauss, M. 2023. Techniky těla. *Theatralia*, 26(2), pp. 205-223.
- Mayo Clinic. 2021. Eating disorders - Symptoms and causes. Dostupné na: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes>(<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes>).
- National Eating Disorders Association. (n.d.). What Are Eating Disorders? Dostupné na: <https://www.nationaleatingdisorders.org/what-are-eating-disorders>(<https://www.nationaleatingdisorders.org/what-are-eating-disorders>).
- Novák, M. 2010. Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy. Vyd. 1. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Novotná, H., Špaček, O., & Štovičková, M. (eds.). 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7571-025-3.
- Prentice, A. M., & Jebb, S. A. 2001. Beyond body mass index. *Obesity Reviews*, 2(3), pp. 141-147.
- Spence, C. 2017. Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, pp. 105-109.

Statistics & Research on Eating Disorders. 2019, April 24. Dostupné na:
[\[https://www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders\]](https://www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders)(<https://www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders>).

World Health Organization (WHO). 2021. Body mass index - BMI. Dostupné na:
[\[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/body-mass-index-bmi\]](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/body-mass-index-bmi)(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/body-mass-index-bmi>).