

# Vzťah k telu

Motto:

**„Vzťah k telu nie je slobodný.**

**Telo je vystavené moci vzoru, normy...“**

(Gilles Lipovetsky)

## **Kult tela:**

Mnohokrát už bolo skonštatované, že súčasná doba priniesla kult tela. Ľudské telo sa dostalo do centra pozornosti (hlavne s výrazným prispením médií) – zaoberáme sa ním, obdivujeme ho (súťaže krásy, časopisy ako Esquire, Miao), staráme sa oň (masové športovanie, fitness centrá), vylepšujeme ho (od nevyhnutnej plastickej chirurgie vykonávanej zo zdravotných dôvodov k úplne zbytočnej estetickej chirurgii vykonávanej preto, aby sme svoje telá prispôbili mediálnym ideálom krásy).

Súčasná kultúra oficiálne uprednostňuje spoločenský dojem a efektný zovňajšok pred skutočným Ja. Telo nikdy nebolo predmetom takého sústredeného záujmu a úsilia o ochranu či opravu. Dôraz sa už nekladie na úctu k vlastnej osobe, ale sa vynáša model mladého a zvodného tela.

**Vzťah k telu teda nie je slobodný.** Telo je vystavené moci vzoru, normy, u žien je to najmä norma „štíhleho tela“. Zo štíhlosti sa stal masový trh a anorexia ako častý výsledný produkt tohto nového ideálu. Sama spoločnosť, kultúra, trh, peniaze, reklama a ich moc diktujú, že žena musí byť štíhla, aby bola príťažlivá a mala úspech. Dá sa povedať, že nastala tyrania ideálu štíhleho tela.

V bohatých západných spoločnostiach sa štíhlosť väčšinou spája so šťastím, úspechom, mladistvosťou a spoločenskou prijateľnosťou. Nadváha býva spájaná s lenivosťou, nedostatkom vôle a stratou kontroly. Ak pre ženy je ideálom štíhla postava, pre mužov je to štíhla a primerane svalnatá postava. Pevné, vypracované telo sa chápe ako známka úspechu. Je dokázané, že s ľuďmi s nadváhou sa od detstva zaobchádza inak. Už malé deti dávajú prednosť štíhlym rovesníkom a nechcú sa hrať s deťmi, ktoré majú nadváhu.

## **Vzťah k telu nie je slobodný, čo sa prejavuje vznikom rôznych chorôb - mentálna anorexia, mentálna bulímia,...:**

Veľkú skupinu chorých na mentálnu anorexiu tvoria mladé dievčatá, ktoré pred nejakým časom začali chudnúť, zapáčilo sa im to a so svojou vychudnutosťou a stravovacími návykmi sú spokojné. Diagnóza mentálnej anorexie sa im nepáči, myslia si, že sú len „veľmi štíhle“ a že všetci okolo nich, vrátane lekárov, prehávajú .

Aj keď je mentálna anorexia stále problémom mladých dievčat, môžeme sa stretnúť aj s neskorším začiatkom rozvoja poruchy. Ide väčšinou o vydaté ženy nespokojné so svojím telom a obeť redukčných diét. Z ovládavých myšlienok na jedlo, z hladu alebo naopak z pocitov viny po opätovnom prejedení sú podráždené a precitlivelé. Nedokážu hovoriť i ničom inom, len o jedle, diétach a zdraví, obťažujú tým svoju rodinu, začínajú byť vzťahovačné, posadnutosť štíhlosťou narúša ich osobný život. Podobné pocity

prežívajú státisíce žien pokúšajúcich sa o redukčné diéty.

## **Rady, ako prijať svoje telo a netrápiť sa:**

### **1. Prestaňme svoje telo kritizovať**

Pozrime sa každý deň do zrkadla a naučme sa vážiť si to, čo vidíme. Povedzte tri veci, ktoré na svojom tele máte radi – a budte absolútne úprimní, teda musíte veriť tomu, čo hovoríte!

### **2. Nazerajme na svoje telo ako na nástroj**

Miesto toho, aby sme nariekali nad tým, ako telo vyzerá či nevyzerá, začnime hovoriť o tom, čo pre nás môže urobiť. Čo pre nás urobilo, aby bol náš život lepší?

Čo všetko vám umožňuje vaše telo? Ako vám pomohlo dotknúť sa a spríjemniť životy iných?

### **3. Prestaňme sa večne s niekým porovnávať**

Každé telo je individuálne a odlišné od tých iných. Ak sa s niekým porovnáваме, nič z toho nevieme vyťažiť. Akceptujem svoje telo ako to, čo je, akceptujeme jeho kondíciu, formu, tvary. Pracujeme s telom, nie proti nemu.

### **4. Nosme oblečenie, ktoré nám sadne a je aj pohodlné**

Ľudia sa často snažia skrývať svoje telo v zle padnúcich šatách. Nemusíme nosiť to, čo je momentálne posledný výkrik módy, ak nám to neseďí! Oveľa lepšie budeme pôsobiť a aj sa cítiť v šatách, ktoré nám dobre sadnú a zdôrazňujú naše prednosti. Nielenže sa budeme dobre cítiť, ale nebudeme ani obmedzovať hybnosť nášho telíčka a naše prirodzené prejavy. A zasa nastúpi zákon rezonancie – ak sa budeme cítiť dobre, budeme vyžarovať túto pohodu do priestoru a ľudia sa budú cítiť s nami lepšie.

### **5. Správajme sa k svojmu telu ako k partnerovi**

Dajme mu všetku výživu a potravu, ktorú potrebuje. Neužívajme látky, ktoré ho poškodzujú. Starajme sa o dostatok spánku. Starajme sa o dostatočné, nie veľmi namáhavé, ale pravidelné cvičenia, ktoré budú udržiavať jeho pružnosť a hybnosť. Dbajme na správne držanie tela, pretože ak to zanedbáme, vytváram tým na meridiánoch bloky. A hlavne – naučme sa relaxovať a odbúravať stres zdravým spôsobom!

### **6. Robme veci, čo nás bavia, nezávisle od kondície a váhy**

Nedovoľme, aby nám náš fyzický výzor začal obmedzovať kvalitu života. Ak máme problémy s váhou a napriek tomu ľúbime plávať, tak plávajme, aj keď v plavkách možno priťahujeme viac pohľadov, ako nám je milé! Ľudia sú radi videní v spoločnosti krásnych ľudí, ale lepšie sa cítia v spoločnosti spokojných ľudí.

### **7. Dajme si pauzu od médií**

Keď im uveríme, odovzdávame kontrolu nad naším životom im a my sme už len divák v príbehu, ktorý sa nám pravdepodobne nebude vôbec páčiť. Nevšímajme si médiá s ich ideálnymi a krásnymi celebritami a choďme medzi celkom normálnych ľudí, z ktorých ani jeden nie je priemer alebo ideál alebo celebrita, ale sú to živé ľudské bytosti s vnútorným svetom oveľa bližším tomu nášmu.

Zopakujte si:

1. Čo znamená kult tela?
2. Ako sa staráme o svoje telo?
3. Aké choroby môžu postihnúť naše telo?

Použitá literatúra:

MISTRÍK, E. - SEJČOVÁ, L.: Dobrý život a kult tela. 1. vyd. 2008. Bratislava. Album. ISBN 978-80-968667-8-6  
Súkromné texty autorky