E-Bezpečí 2023, 8(1): Page 43-47. Univerzita Palackého v Olomouci. ISSN 2571-1679.
Online: https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=3173

CO JE BODY SHAMING?

Kamil KOPECKÝ

Body shaming je fenomén, který se vyskytuje v mnoha společnostech po celém světě. Je to forma ponižování, kritiky nebo urážení jednotlivce kvůli jeho tělesnému vzhledu. Tento jev se obvykle vyskytuje v kontextu společenských standardů krásy a ideálů tělesnosti, které jsou často nereálné a diskriminující… a které se neustále proměňují.

Kritika jednotlivců kvůli jejich tělesnému vzhledu se objevuje v mnoha různých formách. Mohou to být **očekávání**, že by měli mít určitou váhu nebo tvar těla, **urážlivé poznámky** týkající se jejich vzhledu nebo porovnávání s jinými lidmi. To může být velmi devastující pro jednotlivce a vést k nízkému sebevědomí, úzkosti, depresi a dalším psychickým problémům.

Body shaming může mít také vliv na chování lidí. Mnoho lidí se snaží změnit své tělo tak, aby vyhovovalo společenským standardům krásy. Mohou se uchýlit k nevhodným a dokonce nebezpečným praktikám, jako jsou extrémní diety, chirurgické zákroky, užívání nebezpečných látek nebo vysilující cvičení. Toto chování může mít vážný dopad na tělesné i duševní zdraví jednotlivce.

S tímto souvisí také otázka tzv. **dysmorfie** (také nazývané dysmorfní porucha). Jde psychické onemocnění, při kterém má jedinec výrazné a nerealistické narušení vnímání svého vlastního těla. Jedinec trpící dysmorfickou poruchou vnímá určité části svého těla jako nedostatečné, deformované nebo jinak neuspokojivé. **Tyto vnímané nedostatky mohou být skutečné nebo smyšlené a obvykle vedou k výraznému narušení**

sebevědomí a sebehodnocení. Osoby s dysmorfní poruchou se obvykle soustředí na jednu nebo několik částí svého těla, jako jsou obličej, vlasy, nos, hruď, břicho, zuby nebo genitálie. Často jsou přesvědčeny o tom, že jsou tyto části deformované nebo neúměrné vzhledem k celkovému tvaru těla. Tento pocit však může být pro ostatní nerealistický a nepodložený. Dysmorfní porucha se obvykle projevuje již v adolescenci a může způsobovat vážné problémy v každodenním životě, včetně sociální izolace, depresivních symptomů, úzkosti a někdy i sebevražedných myšlenek. Některé osoby mohou vyhledávat plastickou chirurgii nebo kosmetické procedury, aby zmírnily své vnímané nedostatky, ale tyto zákroky obvykle nevedou k uspokojení a mohou dokonce zhoršit jejich stav.

Někteří lidé se domnívají, že **body shaming může být motivací k tomu, aby se lidé snažili zlepšit své zdraví nebo tělesnou kondici. Nicméně, tato myšlenka není podložena vědeckými důkazy. Naopak, body shaming může vést ke zhoršení zdraví a sebevědomí a k dalším negativním psychickým důsledkům.**

Takovým výrokům, jako jsou "Ty jsi příliš tlustý/tlustá", "Měl bys/měla bys zhubnout" nebo "Máš moc velká/prsa", se musíme vyhýbat. Musíme si uvědomit, že každý má jiný tělesný tvar a velikost a že nás naše tělo definuje mnohem méně než to, kým jsme skutečně jako lidé.

Body shaming a internet

Body shaming se bohužel stal běžnou součástí komunikace také na internetu, především v prostředí sociálních sítí, které aktivně pracují s fotografiemi a videi (typicky Instagram a TikTok). Internet uživatelů poskytuje **anonymitu a bezprostřednost, což může vést k tomu, že lidé jsou více ochotni kritizovat a ponižovat ostatní kvůli jejich vzhledu nebo postavě**. Když se tato kritika stane veřejnou, může to vést k dalšímu šíření negativních myšlenek a názorů na určitou osobu nebo skupinu lidí.

Body shaming v online prostředí má mnoho podob. Například se může jednat o **urážky a narážky na vzhled lidí v diskusních fórech, na sociálních sítích, v komentářích pod příspěvky, v online chatovacích místnostech** a dalších místech. Lidé mohou

být napadáni kvůli své váze, výšce, barvě pleti, tvaru těla, vzhledu obličeje, vlasů a dalším vlastnostem, které mohou být vnímány jako odlišné nebo neobvyklé. Body shaming také může být součástí **kyberšikany**.

Sociální sítě také mohou přispívat k vytváření nereálných a nezdravých ideálů krásy a např. propagovat dokonalou a nezdravě štíhlou postavu, což opět může vést k **neustálému srovnávání se s ostatními a nízkému sebevědomí**. Velký problém jsou také různé druhy aplikací a grafických filtrů, které umožňují uživatelům vypadat "lépe" než ve skutečnosti. Na sociální sítích je pak často prezentován upravený vzhled – nikoli realita.

Informace o tom, jak je body shaming rozšířen v populaci českých dětí, poskytuje např. výzkum Děti a kult krásy v on-line světě (Univerzita Palackého v Olomouci a O2, 2022), podle kterého třetina českých dětí potvrdila, že v online prostředí čelila posměškům týkajícím se jejich online profilu, 14 % dětí zažilo negativní komentáře spojené s obličejem a vlasy, 11 % dětí zažilo urážky spojené s jejich postavou.

Co můžeme dělat, abychom se chránili před body shamingem?

1. Přemýšlejme o **tom, co říkáme a jak se chováme, a to jak k sobě, tak i k ostatním:** Je důležité, aby se lidé sami omezili urážlivé chování a mluvili k sobě i k ostatním s respektem. Tolerování urážek zaměřených na vzhled vede k tomu, že se toto chování stane akceptovatelné, tolerovatelné a vlastně normální a běžné, i když to tak není. Pokud si všimneme, že někdo používá urážlivý jazyk nebo se chová urážlivě, dejme mu najevo, že to není v pořádku – netolerujme tuto formu chování.

2. **Budujte sebevědomí**: Budování sebevědomí může být klíčové při ochraně před body shamingem. Je důležité si uvědomit, že každý tělesný tvar a velikost je normální a že nikdo nemá perfektní tělo. Zdravé sebevědomí nám umožňuje přijímat sami sebe takové, jací jsme, a tím se cítit pohodlněji v našem vlastním těle. Pokud máme zdravé sebevědomí, nedovolíme, aby nás kritika ostatních nebo společnosti ovlivňovala a nebudeme se snažit přizpůsobit se

nereálným ideálům krásy. Zároveň je důležité si uvědomit, že zdravé sebevědomí není něco, co máme automaticky a s čím se narodíme. Je to proces, který se vyvíjí v průběhu celého života a vyžaduje práci na sobě samém.

3. **Hledejte pozitivní vzory**: Najděme si inspirativní osobnosti, které vám mohou poskytnout dobré příklady chování a přístupu k životu. Pozor na vzory negativní!

4. **Buďte proaktivní**: Pokud se setkáme s někým, komu body shaming ublížil, můžeme mu nabídnout podporu a povzbuzení. Pokud si všimneme, že se někdo chová urážlivě vůči tělu někoho jiného, můžeme zareagovat a říct, že jeho chování není v pořádku.

5. **Podporujme tělesnou rozmanitost**: Je důležité podporovat různorodost těl a bojovat proti společenským standardům krásy, které jsou často nereálné a diskriminující. Podporování tělesné rozmanitosti může pomoci snížit negativní dopady body shamingu na jednotlivce a celou společnost.

Kamil Kopecký a AI
Univerzita Palackého v Olomouci