JAK JE DŮLEŽITÉ *přijmout své tělo*

Vztah k našemu tělu se vytváří od raného dětství. S přicházející pubertou je to nejtěžší, tehdy začínáme každou odlišnost vnímat jako příkoří. Jak si děti s tímto náročným obdobím poradí, záleží zejména na tom, jak se – nám rodičům – s nimi dařilo o jejich těle mluvit. Ale nejde jen o samotné tělo, jde hlavně o to, zda jsme naše děti naučili přijímat se takové, jaké jsou, a to ve všech možných aspektech.

TEXT: BARBORA POSTRÁNECKÁ

Dceři je šest let a je předškolačka. V mateřské školce je ale o hlavu větší než všichni její spolužáci, a kdybyste někomu řekli, že chodí do druhé třídy na základní školu, nikdo by se nad tím nepozastavil. Nad čím se ale už nyní pozastavuje Dora, dcera autorky tohoto textu, je, proč je větší než všichni ostatní ve třídě. Máš vysokého tátu, tak proto, vysvětlila jsem jí už před časem. Tím to ale neskončilo. Následovaly další debaty, které už byly o tom, že ona nechce být tak vysoká. Tehdy někdy mi došlo, že debata s mojí dcerou o jejím vzhledu začíná dříve, než bych čekala, a také, že bude třeba správně volit slova. A ještě něco: že nás takových debat čeká v průběhu času mnohem víc a největší „zápřah" přijde za pár let, až bude Dora v pubertě.

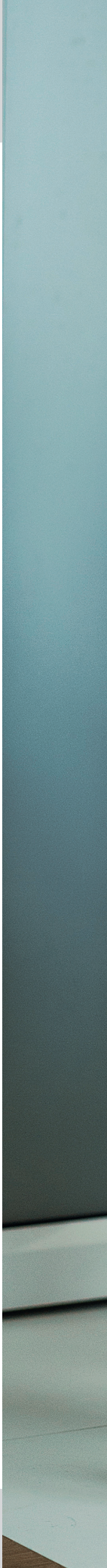
POSTAVIT SPRÁVNÉ ZÁKLADY

„Vztah k tělu se utváří od malička, a to zejména napodobováním a skenováním toho, jak to mají rodiče," vysvětluje mi dětská psycholožka Alena Vávrová. Na ni jsem narazila v debatě, kterou iniciovala Ridina Ahmedová. Tato česká zpěvačka, hlasová umělkyně a performerka je autorkou šestidílné podcastové série Sádlo, v níž řešila vztah nás samých k našemu tělu a toho, jak na náš vzhled reaguje a jak ho komentuje naše okolí. Během rozhovorů s různými ženami Ridina zjistila, že nejvíce bolestných hovorů o tom, jak vypadáme, se odehrává, když jsme děti.

Alena Vávrová mne upozorňuje, že nutně nemusí hned jít o to, že nás druzí kritizují. Pokud jsou děti od malička svědky toho, že o sobě rodiče sami mluví stylem: „Já sem tak vysoká, na mne zase nic nebudou mít." „Nemám ráda svoje brýle." „Já teda zase vypadám," ukazujeme jim tím, že nějaký aspekt našeho vzhledu vnímáme jako problematický. Děti se pak od nás učí, že existuje spojitost mezi tím, jak vypadám, a tím, že se za to mohu stydět, že je to hodné odsouzení, že mne to může štvát či mrzet.

Podle psychologů je rané dětství takové stavění základů pozdějšího „domu": co děti kolem sebe slyší a vidí, je určující. Když se člověk má rád takový, jaký je, včetně toho, jak vypadá, naučí to samé i svoje děti. Když pak přijde reakce z vnějšího světa, například: „Ty seš teda velká, uhni," tak pokud je základna pevná, dítě si z takové věty nic nedělá, protože to pro něj není citlivé téma.

Výhodou také je, že malé děti ještě neřeší, jak vypadají. Jejich mozek nesrovnává jejich vzhled s ostatními. To se poprvé objevuje kolem pátého až šestého roku života. A právě tehdy je dobré začít odlišnosti řešit, pokud takové otázky od dětí přicházejí. V tuto dobu taky ještě není tak složité o tom s nimi mluvit. Na základní škole pak do této debaty nevstupují pouze rodiče, ale také učitel, který by měl umět toto téma



STYLOVÉ SPORTOVNÍ HODINKY

Garmin Venu Sq jsou malé, elegantní, chytré GPS hodinky s vysoce jasným displejem a bohatou nabídkou sportovního a fitness využití. Hodinky měří a podrobně zaznamenají většinu běžných sportů, včetně chůze, běhu, online bruslení, jízdy na kole, plavání, lyžování nebo golfu. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefony a v obou platformách nabízejí podporu bezkontaktních plateb Garmin Pay. Na jedno nabití vydrží až 6 dní v režimu chytrých hodinek.

Cena od 4990 Kč, www.garmin.cz

uchopit a učit své žáky, že odlišnosti mezi lidmi jsou běžné a v pořádku. „Učitel má velký vliv na to, jak se děti navzájem budou hodnotit, a v tomto období, v 1. a 2. třídě, jsou na tuto debatu děti nejpřipravenější, protože už o odlišnostech začínají přemýšlet, všímají si jich, ale nemají ještě tu silnou potřebu být stejné jako ostatní," vysvětluje Alena Vávrová.

Naopak později, během mladšího školního věku a obzvláště pak v pubertě, se objevuje nová vývojová potřeba „nevyčnívat", „nelišit se", „zapadnout do kolektivu", která podobné debaty komplikuje. Když budete dítěti v pubertě říkat, jak je fajn, že je vysoké, nebude to dopadat na úrodnou půdu. To poslední, co dítě v pubertě chce slyšet, je to, že je fajn, jak je odlišné. Ono chce být stejné, odlišnost ho štve. Chce zapadat a jakákoli jedinečnost, byť je z pohledu dospělého geniální, může pro něj být handicapem.

VĚŘIT SVÝM CITŮM

Ptám se Aleny Vávrové, jak máme s dětmi o odlišnostech komunikovat. „Dobré je vzít to jako objev, pokud o tom dítě začne mluvit," radí psycholožka. A ptát se: Aha, to je zajímavé, a jaké to pro tebe bylo? Jak se cítíš? Co si o tom myslíš? Důležité je nepřinášet rovnou svoje závěry, hodnocení či rady. Spíše vytvořit prostor k dialogu a zvídavě zkoumat, co dítě zažilo, jak to vnímá a co na to říká. „Možná zjistíte, že si toho jen všimlo a dál to už neřeší," konstatuje Alena Vávrová. Taková debata je každopádně vstupní bránou k tématu jedinečnosti.

Důležité je také legitimizovat dětské emoce. Když je náš potomek naštvaný, že je vyšší než zbytek třídy, neměli bychom to zlehčovat. Když pocítí, že ho chápeme, že vnímáme jeho naštvanost, bude se cítit pochopený a to je důležité. „Někdy mají rodiče tendenci přemalovávat černý mrak na růžový v dobré víře, chtějí své děti ochránit od utrpení. Mnohem výhodnější je ale uznat, co zrovna dítě cítí a prožívá. Jen tak zažije zkušenost toho, že to, co prožívá, je v pořádku a potvrdí si, že je v dobrém kontaktu samo se sebou, že se o sobě nemýlí," zdůrazňuje Alena Vávrová. Rodiče by měli dětem pomáhat, aby se jejich kontakt se sebou samými dobře vyvíjel, aby děti samy sobě a svým citům mohly věřit. To je základ sebevědomí – vědomí sebe sama.

A další věc: takovým vztahem budujeme mezi námi důvěru. Pak se nám budou svěřovat a chodit si pro radu. Když naopak reagujeme stylem „to není problém, neřeš to, všechno je v pořádku", dostáváme se tím do situace, kdy dítě ví, že to pro něj problém je, a zažívá pocit neporozumění, necítí se dobře a to pak vyvolává v našem vztahu bariéru, nedůvěru, která když se opakuje, neprospívá dítěti samotnému ani našemu vztahu.

SAMOTNÉ *ZAHRNUTÍ VĚTŠÍHO SPEKTRA TVARŮ* A TĚL MEZI MODELKY NEPROPAGUJE OBEZITU

PUBERTA: POZOR NA KAŽDÉ SLOVO

Zajímavým momentem je, když dítě vyslechneme a řekneme, že mu rozumíme. Podle Aleny Vávrové v tu chvíli přichází zklidnění. „Když se dítě cítí přijato, když si k němu sedneme, menší dítě si vezmeme na klín a se zájmem a porozuměním

se snažíme zjistit, co prožívá, nastane určitá chemická reakce. Jeho tělo a mysl se zklidní, emoce už pak nejsou tak silné a může přijít druhá fáze," pokračuje Alena Vávrová. Zde se můžeme ptát, jestli potřebuje pomoct, jestli chce danou věc řešit a jak, zda můžeme společně řešení hledat. Ale často ani není třeba nic hledat. Někdy je to tak, že si dítě jen postěžuje, že život není vždy dokonalý, a tím debata skončí.

Jak už bylo řečeno, v pubertě je vše o dost náročnější. Zde přichází zúčtování. To, co děti přinášejí za témata v pubertě, už určitě xkrát přinesly předtím. A teď jde o to, jak jsme to s nimi předtím zvládli, jaká byla naše reakce a jaká je jejich míra citlivosti na dané téma. O to víc je to podle Aleny Vávrové složitější, že v pubertě od nás chtějí trochu pomoct, ale zároveň se už stydí být tím opečovávaným dítětem, které si vezmete na klín. Chtějí věci zvládat samy a my musíme být opatrní v dávkování naší péče a rad. Kroky jsou stejné jako u těch menších: navážete s dítětem kontakt, ptáte se, vyslechnete si ho, porozumíte. Ale pak musíte být opatrní, nabízet pomoct, ale nevnucovat se příliš.

Platí také, že si musíme mnohem víc dávat pozor na pusu. A to hlavně muži, respektive otcové vůči dcerám. Věta: „Ten knedlík už by sis dávat neměla, aby ses vešla do džínů," může způsobit spirálu problémů končících až u poruch příjmu potravy. Podle Aleny Vávrové ale platí, že i dobře míněné komentáře, které přinášejí pozornost k nějaké části našeho těla (ale nemusí se jednat jen o tělo),

Když reagujeme stylem „to není problém, neřeš to, všechno je v pořádku“, dostáváme se tím do situace, kdy dítě ví, že to pro něj problém je, a zažívá pocit neporozumění

znamenají, že z toho děláme téma, upozorňujeme na něco. A můžeme se na to stát citlivými.

V předškolním věku to funguje tak, že kritické poznámky k určitému aspektu své osoby vnímá dítě tak, že je na něm špatně úplně všechno. Neumí ještě rozlišit, že jedna věc není dobrá, ale zbytek je v pořádku. Stydí se za sebe jako za celou bytost. Později už to sice dovede rozlišit, ale tady nastává problém se zmíněnou citlivostí. Někdo pak může mezi vrstevníky utrousit nějakou neutrální poznámku, třeba o vzhledu, a citlivý člověk, který od mala poslouchá řeči o tom, jak vypadá, jde hned do útěkové nebo útočné reakce. Tím na sebe připoutá pozornost, ukáže svoje slabé místo, vrstevníci si toho všimnou a začnou se do toho schválně strefovat. A nastává začarovaný kruh.

KDO JE BOUBELKA?

Ve veřejném prostoru se dnes o těle diskutuje stále častěji – posledním příkladem budiž zmiňovaný podcast Sádlo, který má velkou odezvu a snad i dopad. Všichni nemáme a ani nemůžeme mít dokonalá těla. „Je to skvělý a potřebný vývoj, protože se můžeme začít oprošťovat od poměřování lidí podle toho, jak vypadají. Od konce 19. století, u nás možná s výjimkou první poloviny komunismu, nám média i experti říkají, že jedině štíhlé tělo je zdravé a že jedině ve „zdravém těle je zdravý duch“, komentuje minulý a současný stav Michaella Appeltová, která zkoumá gender a tělo, momentálně na univerzitě v Chicagu. Na toto téma napsala práci „Tlusté“ tělo v normalizačním Československu: povinná zdatnost a gender v kampani proti obezitě.

Podle Michaely Appeltové máme vytvořené propojení vzhledu těla nejen s fyzickým a zdravotním stavem, ale také s morálkou a osobností. „Tlusté děti byly dlouhá léta vnímané nejen jako fyzicky pomalé a neobratné, ale také neschopné a líné jak tělesně, tak intelektuálně. Jednu dobu se obezitologové dokonce zabývali teoriemi o nižší inteligenci tlustých dětí,“ říká vědkyně a dodává: „Mimochodem, Metráček – příběh dívky, které se všichni, včetně rodičů, smějí za to, že je tlustá – byl jednou z nejoblíbenějších knih pro dospívající v druhé polovině minulého století, měl snad pět vydání.“

Objevují se také debaty o tom, zda je v pořádku, že velmi štíhlé až vyhublé modelky vystřídaly na obálkách časopisů nebo na molech „opravdové boubelky“ a zda tento krok „vpřed“, vlastně není krokem vzad, protože se tím legitimizuje obezita. Michaela Appeltová se u této mojí otázky ptá: Co jsou „opravdové“ boubelky? Podle čeho se tu definuje „opravdovost“ a kdo definuje, kdo je boubelka a kdo není? „Širší paleta těl na módních prknech a v časopisech odráží různorodost těl ve společnosti a samotné zahrnutí většího spektra tvarů a těl mezi modelky nepropaguje obezitu. Naopak, ‚učí‘ nás respektovat různost, se kterou se potkáváme v každodenním životě,“ míní Michaela Appeltová.

Na to samé se ptám i Aleny Vávrové. „Napadá mne o tom občas přemýšlet, ale vždycky dojdu ke stejnému závěru. Jsou na to i výzkumy a stejně tak to vidím i na svých terapiích, že tyto vlivy typu co je na obálce novin nebo s jakými panenkami si dívky hrají, mají minoritní vliv. Tyto věci primárně neurčují vztah k nám samým.“ Důležitá je ještě jedna věc: když děti řeší tělo, nikdy nejde jen o tělo. „To, že dítě trápí jeho tělo, znamená, že ho toho na sobě trápí mnohem víc. Děti nikdy nepřicházejí na terapii s tím, že jim vadí jejich tělo a vším ostatním jsou si jisté. Tělo jen vystupuje jako první do popředí,“ upozorňuje psycholožka Vávrová s tím, že na terapii pak řeší s malými klienty nejen tělo, ale celkové přijetí sebe sama.

TO, ŽE DÍTĚ *TRÁPÍ JEHO TĚLO*, ZNAMENÁ, ŽE HO TOHO NA SOBĚ TRÁPÍ VE SKUTEČNOSTI *MNOHEM VÍC*

UMĚNÍ DIPLOMACIE

A zbývá ještě jedna otázka: Co když naše dítě skutečně s váhou problém má? „Je to stejné, jako bych s dítětem chtěla řešit cokoli jiného,“ říká k tomu Alena Vávrová. Oslovím dítě s tím, že bych to s ním chtěla probrat. Ale nejdu rovnou k tomu, že je tady problém a co s tím budeme dělat. Tím vyvoláte šok a obrannou reakci, a nic nevyřešíte. Nejdřív si musíme připravit prostor. To mimo jiné znamená, že oslovíme dítě až v okamžiku, kdy jsme na sebe navzájem naladění. Třeba když jdeme na procházce a povídáme si o všem možném. Anebo když společně vaříme. „Obecně platí, že citlivá témata se lépe řeší, pokud u toho něco děláme a nedíváme se přímo na sebe,“ radí psycholožka.

Důležité je pak mluvit o dané věci co nejvíc popisně a neutrálně, nic nehodnotit. Pokud budou děti mít pocit, že je to příliš osobní nebo negativní, z debaty utečou. Můžeme ale zkusit následující: „Všimla jsme si, že teď jíš víc sladkého. Navíc teď nemáš žádné sportovní kroužky. Jak ti je ve tvém těle, nechybí ti pohyb?“ Měli bychom vyzvat dítě, ať nám samo řekne, jak se cítí a zda to vnímá jako problém. Hledat řešení je možné, až když přijme dané téma alespoň trochu za své. A to je někdy ta nejdelší cesta. „Je to diplomatická výzva,“ uzavírá Alena Vávrová. ■

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (4)