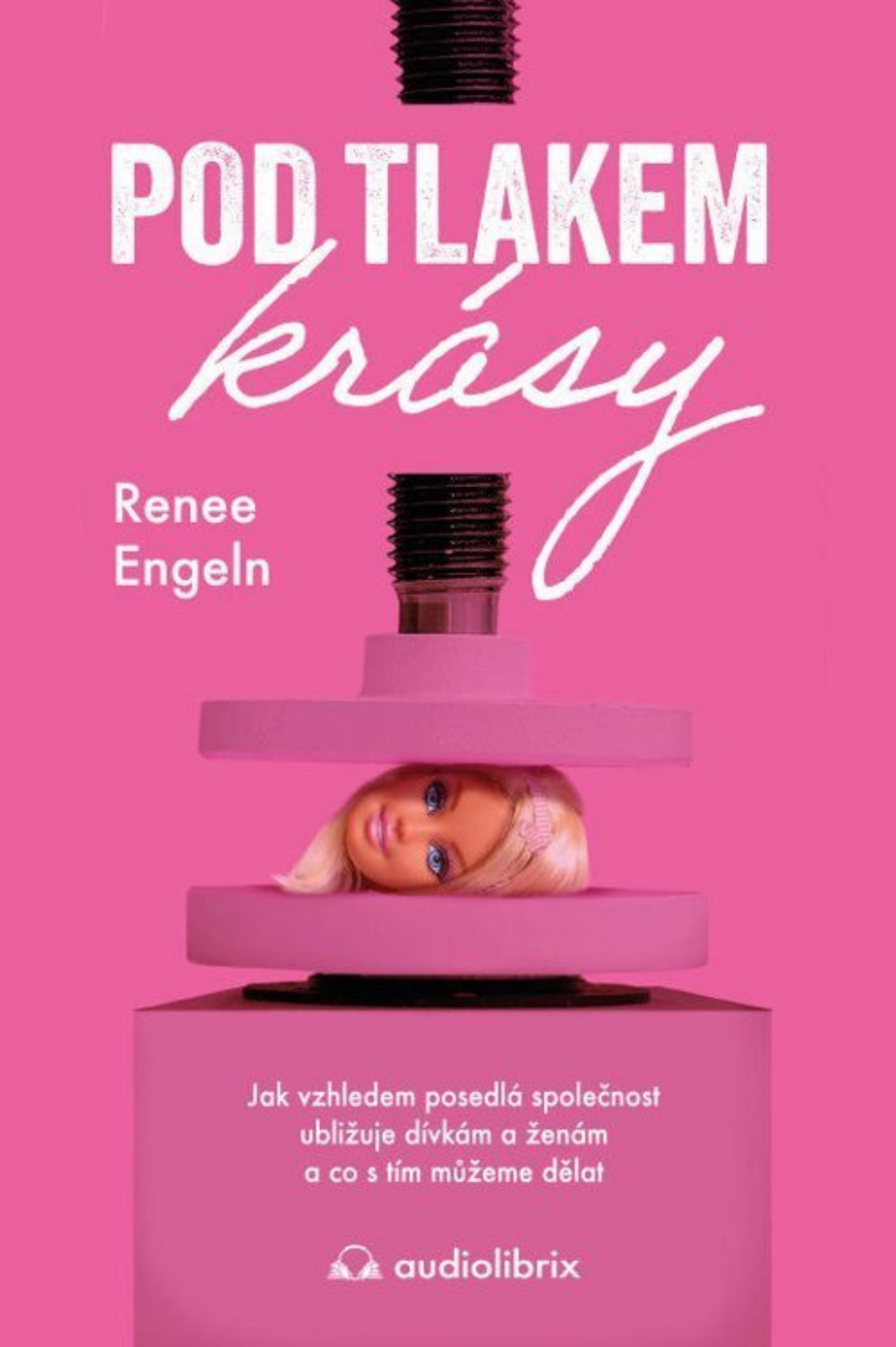




# POD TLAKEM

# *krásy*

Renee  
Engeln

Jak vzhledem posedlá společnost  
ubližuje dívkám a ženám  
a co s tím můžeme dělat



audiolibrix

# POD TLAKEM

# krásy

Renee Engeln

Jak vzhledem posedlá společnost  
ubližuje dívkám a ženám  
a co s tím můžeme dělat



audiolibrix

## POD TLAKEM KRÁSY

Jak vzhledem posedlá společnost ubližuje dívkám a ženám a co s tím můžeme dělat  
Renee Engeln

Beauty Sick

Copyright © 2017 by Renee Engeln, PhD.

Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers

Překlad: Kateřina Harrison Lipenská

Sazba: Kristýna Franková

Obálka: Veronika Vondrová

Fotografie autorky: © 2016 Organic Headshots

Jazyková korektura: Martina Antlová Duchoslavová

Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2026 jako svou 79. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](http://audiolibrix.cz/pripominky)  
Detail titulu: [audiolibrix.cz/tlak-krasy](http://audiolibrix.cz/tlak-krasy)  
Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](http://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskusi o knize použijte hashtag #podtlakemkrasy  
Knih je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/tlak-krasy](http://audiolibrix.cz/tlak-krasy)

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2026  
Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](http://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-53063-24-1 (paperback)  
ISBN 978-80-53063-25-8 (epub)  
ISBN 978-80-53063-26-5 (pdf)

Všem dívkám a ženám,  
které všemi možnými způsoby  
bojují za lepší zítřky.

# Obsah

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Úvod</i>                                                 | 11         |
| <b>Část první: Tohle je nemoc z krásy</b>                   | <b>15</b>  |
| 1. Budu krásná?                                             | 17         |
| 2. Jako žena                                                | 37         |
| 3. Já, objekt                                               | 57         |
| <b>Část druhá: Ženy pod tlakem krásy</b>                    | <b>81</b>  |
| 4. Vaše mysl ve vašem těle a vaše tělo ve vaší mysli        | 83         |
| 5. Stud                                                     | 109        |
| 6. Vaše peníze a váš čas                                    | 131        |
| <b>Část třetí: Jak média podporují posedlost krásou</b>     | <b>161</b> |
| 7. Zhoubná mainstreamová média                              | 163        |
| 8. (Anti)sociální média a posedlost online světem           | 191        |
| <b>Část čtvrtá: Stávající léčba nemoci z krásy nezabírá</b> | <b>215</b> |
| 9. Mediální gramotnost nestačí                              | 217        |
| 10. Problém se „skutečnou krásou“                           | 237        |
| <b>Část pátá: Jak můžeme bojovat proti tlaku krásy</b>      | <b>253</b> |
| 11. Zeslabit                                                | 255        |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 12. Přestat mluvit o těle                            | 279 |
| 13. Upřednostnit funkci před formou                  | 303 |
| 14. Naučit se milovat své tělo a naučit to i ostatní | 329 |
| 15. Otočit se zády k zrcadlu a čelem ke světu        | 355 |
| <i>Poděkování</i>                                    | 383 |
| <i>Doslov</i>                                        | 385 |
| <i>Rejstřík</i>                                      | 389 |
| <i>Literatura</i>                                    | 401 |

Někdy si říkám, že bych se mohla postavit celému světu,  
ale nejdřív...

Nejdřív si musím vytrhat obočí

A taky si oholit nohy

A teď vyčistit póry a vytónovat pleť

A ještě si vycpat prsa a učesat vlasy

—*Siwan Clark, „Píseň z podpaží“*

# Úvod

První vysokoškolský předmět nazvaný Psychologie žen jsem vedla téměř před dvaceti lety. Postupně jsem poznávala své studentky, mladé ženy, které mě ohromovaly svou inteligencí a vytrvalostí, smyslem pro humor i neutuchající ochotou zabývat se náročnými tématy. Ale zároveň mě znepokojovalo, jak silně některé z těch nadaných žen sužovaly určité starosti. Samozřejmě řešily takové věci, jako jsou známky, hledání práce nebo problémy ve vztazích. Ale kromě toho trávily spoustu času úvahami nad svou váhou, pletí, oblečením a vlasy. Jedna studentka přiznala, že nešla na přednášku jen proto, že si připadala „moc ošklivá na to, aby se ukázala na veřejnosti“. Ostatní ženy ve třídě to sdělení tehdy nepovažovaly za nijak zarážející, protože věděly, že pokud se jako žena staráte o svůj vzhled, budete vždy v dobré společnosti. Ostatní studentky ji pochopitelně ujistily, že není ošklivá, a pak ji jemně poplácaly po rameni na znamení pochopení.

Nedávno jsem se setkala s kamarádem, který působí jako profesor na menší univerzitě na jihu USA. Seděli jsme v kavárně a povídali si, co je nového. Začal mi vyprávět o zahraničních

cestách, které organizuje pro studenty. Pár týdnů před tím, než měla jedna ze skupin odjíždět do tropické destinace, studentům zadal, aby se písemně zamysleli, jestli jsou na cestu připravení. Ze sedmi žen, které se měly účastnit, jich pět napsalo, že připravené nejsou, protože doufaly, že stihnou před odjezdem zhubnout. Což působilo tak, že je spíš zajímá, jak budou vypadat, než jestli se dostatečně nachystaly na práci, kterou chtějí během cesty zvládnout. Ani jeden z mužů ve skupině nenapsal, že není připravený. Když mi můj kamarád tu historku vyprávěl, doslova mi spadla čelist.

„Ne,“ vyhrkla jsem. Nechtěla jsem mu věřit.

„Ano,“ potvrdil. „Pět ze sedmi.“

„Co jsi jim napsal do hodnocení?“ zeptala jsem se. „Jaká zpětná vazba se na tohle dá dát?“

Pověděl mi, že si nebyl jistý, co má napsat, ale nakonec se rozhodl těch pět žen ujistit, že kultura, do níž se chystají vycestovat, je vstřícná a neodsuzující. Pochybuj, že je to nějak zvlášť uklidnilo. I když cestujeme, ve skutečnosti nikdy neopouštíme svou vlastní kulturu a právě naše kultura dovedla ty ženy k tomu, že něco takového napsaly.

Současné mladé ženy jsou v mnoha významných oblastech svého života pozoruhodně odvážné, ale přesto se pořád hroutí při pohledu do zrcadla. Tvrdě bojují za to, aby se s nimi zacházelo s respektem, ale občas se zdá, že by byly ochotné se všeho vzdát, jen kdyby dokázaly změnit svůj vzhled.

Občas mě napadne, jestli já a dospělé ženy, které znám, se opravdu tak moc lišíme od studentky, která nešla na přednášku kvůli odrazu v zrcadle, nebo od těch mladých žen, které se necítily připravené na cestu, protože si nepřišly dost hubené. Možná nás přesvědčení, že nejsme dost hezké, nikdy neuvěznilo doma, ale jak

často se bavíme o svých fyzických nedostatcích a vzájemně se utěšujeme kvůli přibývání na váze nebo čerstvým vráskám? O kolik víc času trávíme každý den přípravou do práce ve srovnání s mužskými protějšky? Když jedna z mých nejoblíbenějších zkušených kolegyně před naší skupinou zmínila, že musí nosit šátky, protože její stárnoucí krk je „tak strašně odpudivý, že ho vůbec nemůže ukazovat“, proč jsme se nad takovým vyjadřováním nepozastavily? Proč některé z mých kolegyně pořád ještě řeší, kolik papířek, tedy bodů za atraktivitu, mají na populárním webu hodnotícím vizáž vyučujících? Sice se už nestrojíme a nepózujeme před zrcadlem jako tolik mladých dívek, ale obávám se, že je to jen proto, že to zrcadlo si dávno nosíme v sobě. A že od něj vlastně nikdy neodejdeme.

Posledních patnáct let se zabývám problémy dívek a žen s krásou a vnímáním vlastního těla. Často vzpomínám na svou první vyučovací hodinu a myslím na tu mladou ženu, která jednoho dne odmítla vyjít z pokoje, protože si připadala moc ošklivá. Nemyslím si, že byla nějak výjimečná. Ani si nemyslím, že byla „praštěná“ nebo mimořádně ješitná. Myslím si, že trpěla. Byla „nemocná krásou“.

Neměli bychom se divit, že touhle nemocí trpí tolik žen. Vytvořili jsme totiž společnost, která ženám vštěpuje, že ze všeho nejvíc záleží na tom, aby byly krásné. Vystavujeme je měřítkům krásy, která nikdy nemohou uspokojit. A když se pak o svou krásu obávají, nazýváme je povrchními. Nebo ještě hůř, jejich starosti úplně ignorujeme a říkáme jim, že „každý je krásný po svém“, a říkáme jim, že se mají přijmout takové, jaké jsou.

Tuhle knihu jsem napsala ve snaze najít východisko ze změti nejrůznějších sdělení zaměřených na ženy a krásu. Dnešní ženy (a lidé, kterým na nich záleží) si zaslouží upřímné a kritické

zhodnocení role, kterou hraje krása v jejich životě, a také vědecky podložená doporučení, jak se co nejúčinněji postavit na odpor kultuře posedlé krásou.

Kromě výsledků vědeckých výzkumů se s vámi podělím o příběhy různých žen, které se potýkají s „nemocí z krásy“. Ačkoli pocházejí z velmi odlišných prostředí, nejedná se o reprezentativní vzorek. Jsou to jednoduše ženy, které měly co říct a byly ochotné se o své zkušenosti podělit. Jedná se o relativně privilegovanou skupinu, z velké části studentky univerzit nebo ženy s vysokoškolským vzděláním. Žádná z těchto žen není transgender žena.

Většina respondentek se rozhodla změnit si jména a osobní údaje, aby ochránily své soukromí a soukromí dalších lidí, které ve svém vyprávění zmiňují. Tyto ženy jsou při první zmínce označené hvězdičkou. Kromě úprav za účelem zlepšení srozumitelnosti a ochrany totožnosti jsou vyjádření uvedena v knize jejich vlastní.

Doufám, že narazíte aspoň na jednu ženu, jejíž příběh vás osloví. Bez ohledu na vzájemné odlišnosti jdeme stejnou cestou. Slova těch, kdo po ní šli před námi, mohou být užitečnými průvodci. Slova těch, kdo mají pocit, že jdou sami nebo tápou, nám připomínají, jak důležité je zajímat se o druhé.

Část první:

Tohle je  
nemoc  
z krásy



# 1.

## Budu krásná?

Když mluvím s mladými dívkami, často jim kladu stejnou otázku jako mnoho jiných dospělých. *Čím chceš být, až vyrosteš?* Moc se mi líbí rozmanitost odpovědí. Učitelkou. Vědkyní. Astronautkou. Veterinářkou. Malířkou. Prezidentkou. Ale bez ohledu na to, o jakém životě ty dívky sní, vím, co s velkou pravděpodobností chtějí všechny: být štíhlé a krásné.

Dívky začínají přemýšlet o ideální postavě v překvapivě raném věku. Třicet čtyři procent pětiletých holčiček se aspoň „občas“ vědomě omezuje v jídle. Dvacet osm procent z těchto dívek uvádí, že chtějí vypadat jako ženy, které vídají ve filmech a seriálech.<sup>1</sup> Abych to zasadila do kontextu, mezi důležité vývojové milníky u pětiletých dětí patří zvládnutí používání vidličky a lžice nebo schopnost spočítat deset a více předmětů. Tyhle holčičky se teprve učí fungovat ve světě, ale zároveň se už teď starají o to, jak vypadají, už teď se snaží zabírat co možná nejméně prostoru.

Mezi pátým a devátým rokem věku čtyřicet procent dívek uvádí, že by chtěly být štíhlejší.<sup>2</sup> Téměř třetina dívek ve třetí třídě má „pořád“ strach, že ztloustne.<sup>3</sup> Tyhle dívky neřeší váhu kvůli

zdraví, ale protože vědí, že žena má být krásná a že v naší společnosti je štíhlost klíčovým prvkem krásy.

Bystrá, roztomilá sedmiletá holčička se zvědavou povahou jménem Leigh\* přišla do mé kanceláře jako doprovod maminky, která souhlasila s rozhovorem pro mou knihu. Leigh se rozhodla, že by rozhovor chtěla dát také, a tak jsem nejdřív mluvila s ní. Maminka zůstala v místnosti, ale seděla o kousek za Leigh, aby co nejméně ovlivňovala její odpovědi.

Židle, na které Leigh seděla, pro ni byla moc vysoká, takže mohla během našeho rozhovoru svobodně houpat nožkami. Leighin neutrální výraz byl mírně skeptický, jako by se nemohla rozhodnout, jestli je tahle návštěva otrava, asi jako u doktora, nebo fajn zábava, protože si může vyzkoušet hračky rozložené na stole. Ať tak, či onak, byla moc vstřícná.

„Leigh,“ oslovila jsem ji, „dokážeš si představit, jak vypadá krásná žena? Taková, která je opravdu hezká? Vidíš ji v hlavě?“

Leigh trochu přimhouřila oči a přikývla. „Má dlouhé, rovné vlasy a je hodně nalíčená. A má lodičky na vysokých podpatcích. Je hubená. Má hubené ruce a nohy.“ Leighin popis zněl jako seznam požadavků na casting. Když Leigh podrobně popsala, jak hubené musí mít ta imaginární žena různé části těla, na chvíli se odmlčela. „Nevím přesně, jak velkou má hlavu,“ řekla a zamyšleně se zamračila.

Ten okamžik byl smutný a kouzelný zároveň. Kouzelný proto, jak byla Leigh nejistá ohledně velikosti ženské hlavy. Smutný proto, že už ve svém věku věřila, že ženskou krásu lze vyjádřit pomocí několika rozměrů.

Zeptala jsem se Leigh, jestli je důležité, aby byla dívka hezká. „Všichni ji víc chválí a tak,“ odpověděla, aniž by odtrhla oči od miniaturní Rubikovy kostky, se kterou si zrovna hrála.

Již v raném věku zaplňuje myšlenky mnoha dívek touha být hezčí. Jsem si jistá, že ani já jsem jako malá nebyla výjimkou. Vzpomínám si, jak mě babička s dědečkem vzali do Cypress Gardens na Floridě, když mi bylo pět. Kromě nádherných květin, které člověk na takovém místě očekává, byly Cypress Gardens plné mladých, atraktivních žen oblečených ve stylu jižanských krás, jejichž úkolem bylo procházet se parkem. V rukou měly slunečníky a na sobě nařasené, nadýchané šaty v pastelových barvách. V albu mám několik fotografií, na kterých stojím v krátkých a tričku, mžourám do slunce a pózuju vedle těch žen. Byla jsem moc malá na to, abych se divila, proč by měl někdo ženě platit za to, že se bude procházet a vypadat hezky, nebo proč nikde nebyl vidět mužský ekvivalent. Byla jsem moc malá na to, abych přemýšlela, jaké horko nejspíš je v těch těžkých róbách, i když sama jsem měla vlasy potem přilepené k hlavě. Taký jsem byla moc malá na to, abych se ptala, proč jsou všechny ty ženy mladé, bílé a hubené.

Od onoho výletu na Floridu se doba změnila. Všeobecná posedlost krásou přetrvává, ale normy jsou ještě vyšší. Jedna moje příbuzná nedávno vzala svou šestiletou dceru do Disney Worldu. Když tam holčička viděla Popelku a Sněhurku, stěžovala si: „To nejsou opravdové princezny. Jsou to jen normální paní převlečené za princezny.“ Posměšně dodala: „Poznám to podle těch zničených obličejů.“

Když jsem tu příhodu slyšela poprvé, nechápala jsem. Myslela jsem, že měly opravdu poraněné obličej. Pak jsem se ale dozvěděla, že je to synonymum pro něco ošklivého.

„Kde ses naučila to slovo používat takhle?“ zeptala se holčičky máma.

„Na YouTube,“ pokrčila dívenka s úsměvem rameny.

Dnešní dívky vyrůstají s vědomím, že nejenže se od žen vyžaduje krása, ale ideál krásy se blíží dokonalosti. Dokonce i ženy, které hrají princezny, jim připadají „nic moc“.

Naštěstí, i když si je vědoma nemožných očekávání hodných princezen, se sedmiletá Leigh zdá být se svým vzhledem spokojená. „Leigh,“ oslovila jsem ji a na chvíli odvedla její pozornost od magnetických hraček, „co bys odpověděla, kdyby se tě někdo zeptal: ‚Jak vypadá Leigh?‘“

Leigh se zamračí, vydá dlouhé „hmmmm“ a pak odpoví: „No, nejsem ani vysoká, ani malá. Jsem taková normální sedmiletá holka, mám kudrnaté zrzavé vlasy a zelené oči a dneska mám na sobě tmavě modré šaty a světle modré boty.“

„To je dobrý popis,“ pochválím ji. „Jak bys popsala své tělo?“

Leigh už je rozehřátá, takže odpoví bez váhání. „Mám hubené ruce, hodně svalnaté nohy a normální trup.“

„Líbí se ti tvé tělo?“ zeptám se.

Leigh přikývne a mile doplní: „Běhám a pořád někam utíkám, hodně lezu a hodně skáču. A plavu, kopání je dobré na nohy.“

„Co je podle tebe důležitější,“ ptám se Leigh, „jestli tvé tělo dokáže něco dělat, nebo jestli hezky vypadá?“

„Něco dělat,“ odpoví Leigh okamžitě. Její matka se za jejími zády usměje s úlevou v očích.

„Myslíš, že si to budeš myslet vždycky?“ ptám se. Leigh se trochu zarazí. „Nejsem si jistá,“ odpoví.

„Doufám, že ano,“ řeknu.

„Já taky,“ souhlasí Leigh, ale sklopí oči k nohám, které se přestaly houpat.

Zajímalo by mě, jak to s Leigh bude, až vstoupí do bouřlivého období dospívání. Nerada se zabývám myšlenkou, že je dost pravděpodobné, že se svým vzhledem už tak spokojená nebude.

Statistiky nejsou příznivé. Přibližně devadesát procent mladých žen nemá problém jmenovat část těla, s níž nejsou spokojené. Asi padesát procent vyjadřuje to, co vědci nazývají „globálním negativním hodnocením“ vlastního těla.<sup>4</sup> Pocit mnoha dospívajících dívek, že nejsou „dost dobré“, úzce souvisí se zklamáním, které zažívají, když se podívají do zrcadla.

## Nemocné krásou

Po letech zkoumání ženského boje o krásu vám mohu s jistotou sdělit, že dívky a ženy, pro které je obtížné cítit se dobře ve svém těle, nejsou žádnou výstřední subkulturou. Nejedná se o povrchní menšinu. Jsou to naše dcery, sestry, studentky, kamarádky, partnerky a milované osoby. Jsou to naše budoucí vůdkyně. Jsou nemocné z nekonečného přemýšlení o tom, jestli budou někdy dost krásné. Jsou nemocné krásou.

„Nemoc z krásy“ propuká, když se emoční energie tak silně naváže na to, co vidí žena v zrcadle, že přestává vnímat ostatní aspekty svého života. Tahle nemoc nastupuje překvapivě brzy, jakmile dívkám dojde, že jejich hlavní devizou v našem světě je být potěchou pro oči druhých. A ačkoli se o „nemoci z krásy“ nejčastěji mluví v souvislosti s mladými ženami, ve skutečnosti postihuje ženy všech věkových kategorií. Nedá se z ní jen tak vyrůst. Musíte se z ní vymanit, k čemuž je třeba odhodlání a vytrvalost.

Tahle nemoc je živěná nastavením společnosti, která se u žen zaměřuje na vzhled víc než na cokoli jiného, co dělají, říkají nebo jsou. Je posilována obrazy, které vidáme, a slovy, jimiž popisujeme sebe i ostatní ženy. K posedlosti krásou přispívají všichni, kdo ženy

ponižují kvůli vzhledu. A stejně tak ti, kdo dívky a ženy chválí jenom za to, jak vypadají.

Nemoc z krásy bolí. Jde ruku v ruce s depresí a úzkostí, které trápí mnoho žen, a dál je zhoršuje. V praktické rovině ženám krade čas, energii a peníze, čímž nás vzdaluje od toho, kým chceme být, a od života, jaký chceme žít. Nutí nás otáčet se k zrcadlu místo do světa.

V souvislosti s krásou nemluvíme o nemoci v pravém slova smyslu. Krása není doslovná nemoc. Neuvidíte ji na rentgenu ani ve výsledcích krevních testů. Ale stejně jako u mnoha jiných nemocí rozhodně poznáte její dalekosáhlé a zničující účinky. Některé jsou zjevné, například poruchy příjmu potravy nebo prudký nárůst počtu plastických operací. Jiné jsou méně nápadné, třeba hodiny, které dívka stráví focením dokonalého selfie, aby jej mohla zveřejnit na sociálních sítích. Nemoc z krásy sice není diagnóza, kterou by určil lékař nebo psycholog, ale můžu vám zaručit, že každý zdravotník, který pracuje s ženami, už se s ní setkal. Vidáme ji všichni.

Pokud jste žena, velmi pravděpodobně vás nemoc z krásy někdy postihla. Jestli jste někdy uvažovala o tom, že zůstanete raději doma, než abyste šla na významnou událost, protože jste si myslela, že nevypadáte dost hezky, byla to nemoc z krásy. Jestli jste se během pracovní schůzky nemohla soustředit, protože jste srovnávala své tělo s tělem jiné ženy v místnosti, byla to nemoc z krásy. Jestli jste se někdy rozhodla, že nepůjdete s dětmi plavat, protože jste si nedokázala představit, že byste se ukázala před lidmi v plavkách, je to nemoc z krásy. Jestli máte pocit, že nemáte dost času a peněz, ale přesto spoustu obojího vynakládáte na to, abyste se přiblížila ideálu krásy nastavenému naší kulturou, na vině je nemoc z krásy. Jestli se chcete přestat trápit tím, jak vypadáte, ale

pořád vás to táhne zpátky k zrcadlu, pak víte, co znamená trpět nemocí z krásy.

Příznaky se promítají do našich myšlenek a chování, ale tahle nemoc je taky součástí naší kultury a společnosti. Společnost nemocná krásou se víc zajímá o nahá selfie hereček než o důležité světové události. Společnost nemocná krásou si vždycky najde důvod komentovat ženský vzhled, i když to s danou věcí vůbec nesouvisí. Mladým holkám vštěpuje, že umět se líčit je důležitější než umět matematiku nebo přírodovědu. Pokud se potýkáte s tímto tlakem, nenechte si namluvit, že je to vaše vina. Nemocná společnost vychovává nemocné lidi.

## Tyranie zrcadla

Poté, co jsem prostřednictvím sociálních sítí vyzvala zájemce k účasti na rozhovoru, získala jsem kontaktní údaje Artemis\* od její sestry. Řekla mi, že Artemis bude ideální respondentkou. Vyrůstat coby žena v téhle kultuře posedlé krásou znamená, že už jen pomyslení na vlastní vzhled může působit jako rána pěstí do břicha. Artemis, sedmnáctiletá studentka posledního ročníku střední školy, moc dobře ví, jak taková rána bolí. Má jihoasijské kořeny, ale protože se oba její rodiče narodili ve Spojených státech, považuje se za „normální Američanku“. Chodí na střední školu v Cincinnati.

Protože jsem se s Artemis nemohla setkat osobně, domluvily jsme si rozhovor po telefonu, který se uskutečnil jednoho srpnového odpoledne. Artemis se omlouvala, že jsme si nemohly zavolat dřív. Právě se vrátila z dovolené s rodinou a ještě vybalovala. Naše povídání doprovázelo hučení klimatizace v mé kanceláři.

„Proč myslíš, že tvou sestru napadlo, že bys byla vhodná kandidátka na rozhovor o vnímání vlastního těla?“ zeptala jsem se.

Artemis odpověděla takovým tím sarkastickým tónem, na jaký jsou teenageři největší odborníci. „Asi tak trochu tuším.“ Zasmála se, ale přímo na otázku neodpověděla. Artemis strávila značnou část našeho rozhovoru před velkým zrcadlem se smartphonem přitisknutým k uchu, zatímco vyjmenovávala a potvrzovala si četné výhrady ke svému zevnějšku. Já jsem během rozhovoru přecházela po kanceláři a snažila se pochopit, jak se mohlo stát, že tahle zdravá mladá holka je se sebou tak strašně nespokojená.

Poprvé si Artemis uvědomila význam vzhledu svého těla někdy v sedmé třídě. Sestra jí dala šaty. Krátké. Bez rukávů. Artemis si je oblékla a postavila se před zrcadlo.

„Vzpomínám si, jak jsem si je natáhla a pomyslela si, že mi nesluší. Protože mi neslušely... Byla jsem do nich moc tlustá.“ Artemis tu vzpomínku podtrhla ostrým „ha“.

Bylo to jedno z mnoha „ha“ během našeho rozhovoru. Artemis pronesla něco smutného a pak se zasmála. Vyslovila nějakou katastrofickou předpověď vlastní budoucnosti a pak se znovu zasmála. Někdy jsem nedokázala poznat, kde končí ironie a začíná smích skutečný, pokud tedy vůbec nějaký zazněl.

Od té chvíle v šatech trávila Artemis čím dál víc času přemýšlením o tom, že není tak hubená jako „všichni ostatní“. Když se dnes dívá na fotky ze sedmé třídy, uvědomuje si, že podle žádného rozumného měřítko nebyla tlustá, ačkoli tehdy byla přesvědčená, že je „obrovská“.

Když se díváme do zrcadla, nevidíme objektivní realitu. Vnímáme obraz ovlivněný léty kulturních vlivů, komentářů přátel a členů rodiny a vnitřních obav. Artemis si na určité úrovni

uvědomovala, že její vnímání je zkreslené. Zároveň jí ale přišlo nefér, že po ní chci, aby realisticky zhodnotila své tělo. Jak má vědět, jestli je doopravdy tlustá? Možná *technicky vzato* tlustá není, ale stačí se jen chvilku brouzdat po internetu a hned narazí na někoho s podobnou postavou, kdo se stává terčem kritiky.

Ačkoli neustálá honba za štíhlostí je podstatnou součástí nemoci z krásy, to, že touto nemocí trpíte, ještě neznamená, že máte poruchu příjmu potravy. Poruchy příjmu potravy mohou být fatální a jsou častější, než bychom si přáli, ale v širším slova smyslu čelíme epidemii, kterou představuje každodenní boj dívek a žen o to, aby se cítily dobře ve svém těle. Nicméně posedlost krásou přivádí v honbě za dokonalým tělem mnoho žen do nebezpečné blízkosti mentální anorexie nebo bulimie. Artemidin postoj k hubnutí a související chování v této oblasti ji rozhodně do této nebezpečné zóny posouvá. Chodí například velmi brzy spát, aby nemusela večeřet. Často bývá z hladu unavená a má pocit, že jí na nic nezbyvá energie.

„Mnoho dospívajících dívek, které se hodně zabývají svou váhou, nakonec postihnou poruchy příjmu potravy. Nebojíš se, že se to stane i tobě?“ ptám se Artemis. Ta mi místo odpovědi vypráví o kamarádce, která měla anorexii.

„Jedna moje kámoška je strašně hubená. Pořád cvičí. Vypadá fakt dobře. Ale právě už několikrát měla poruchu příjmu potravy. Ještě se z toho úplně nedostala.“

„Ale ty si myslíš, že vypadá dobře, že?“

Artemis nadšeně pokračuje: „Je tak hubená. Má úplně vyrýsovaný tělo. Vždycky si říkám: ‚Sakra! Takovou postavu chci taky.‘ Haha.“

Artemis má hezký život. Daří se jí ve škole a uvažuje o kariéře v oboru přírodních věd. Má skupinu blízkých přátel. Ale to

nestačí, protože, jak mi vysvětlila: „To, že nejsem hubená, mi stejně všechno kazí.“

Tohle neveselé prohlášení je dokonalým příkladem působení tlaku krásy. Je poměrně zřejmé, jak Artemis dospěla k názoru, že tvary jejího těla určují, jaký je člověk. Je pochopitelné, že má pocit, že její tělo bude čelit nemilosrdným soudům pokaždé, když vyjde z domu. Společnost nemocná krásou nikdy nedovolí ženám zapomenout, že jejich vzhled je neustále předmětem hodnocení druhých. Stačí poukázat na několik příkladů z popkultury.

- Předávání Oscarů v roce 2013 zahájil moderátor Seth MacFarlane hudebním číslem s názvem „We Saw Your Boobs“ (Viděli jsme vaše prsa), které bylo věnované vypočítávání filmů, ve kterých známé herečky vystupovaly nahoře bez.
- Den poté, co Catherine, vévodkyně z Cambridge, porodila své první dítě, se v britském bulvárním tisku objevil článek upozorňující, že by měla zhubnout poporodní kila a zase se „dostat do formy“. Po porodu druhého dítěte byla naopak mnohými kritizována za to, že hned záhy vypadala *až moc dobře*. Autoři článků a komentátoři naznačovali, že ubližuje ostatním matkám, protože se tak brzy po narození dítěte objevila na veřejnosti s dokonalým make-upem a upravenými vlasy.
- Heidi Stevens, populární novinářka deníku *Chicago Tribune*, napsala celý sloupek věnovaný všem nevyžádaným připomínkám, které dostává ohledně svých *vlasů*. Zveřejnila e-mail od jedné čtenářky, která se ptala: „Jak může někdo brát vážně cokoli, co napíše autorka, která na úvodní fotografii vypadá jako špindíra s mastnými, splihlými a neučesanými vlasy?“ A to navíc není žádná televizní hlasatelka. Píše sloupky *do novin*.

- *The New York Times*, noviny, které se prohlašují za arbitra toho, co je „hodné tisku“, nedávno publikovaly článek o ženách, které touží po kulatějším zadku („For Posteriors’ Sake“). Článek doporučoval konkrétní cviky přispívající k tvarování dokonalého pozadí. Byl doplněn fotografií mladé ženy v elastickém oblečení v jogínské pozici nad vchodem do metra s výraznými hýžděmi. Těžko si představit podobný článek o mužích a přitom se nesmát.
- Bloggerka Galit Breen napsala při příležitosti dvanáctého výročí svatby krásný příspěvek o manželství a poučeních, která z něj vyvodila. Přiložila k němu také neupravenou svatební fotografii, čímž si vysloužila záplavu nenávistných komentářů týkajících se její váhy. Jeden z diskutujících dokonce naznačil, že její manžel si nevzal k srdci poučení „neber si za ženu tlustou krávu“.
- Když několik televizních stanic odmítlo vysílat soutěž Miss Universe 2015 na protest proti výrokům Donalda Trumpa, vyvolalo to velkou mediální pozornost. Sdělovací prostředky se však soustředily výhradně na Trumpovy výroky o imigrantech. Málokdo si položil důležitou otázku: Proč i přes veškerý pokrok, jehož ženy za posledních několik desetiletí dosáhly, stále považujeme soutěže krásy za zcela přijatelnou formu mainstreamové zábavy? Jak je možné, že se nikdo nepozastavuje nad veřejným hodnocením mladých žen pózujících v plavkách?

Časopis *Slate* v reakci na neutuchající důraz kladený na vzhled dívek a žen publikoval článek s radami, jak tuto oblast *nekomentovat*. A naší kulturou posedlou krásou se nechal pravděpodobně inspirovat i satirický server *The Onion* k článku, v němž

popisuje iniciativu kosmetického průmyslu, jejímž cílem je vyvolat v ženách stud a nespokojenost kvůli další části těla, tentokrát dlaním. Mnoho čtenářů článku uvěřilo a ženy se začaly zamýšleně dívat na své dlaně.

## Vidíme příliš

Artemis si mi postěžovala, že od sedmé třídy přibírá na váze. Vysvětlila jsem jí, že je to normální, že to tak v pubertě bývá. „Myslíš, že teď máš nadváhu?“ zeptala jsem se jí.

„Myslím, že jo. Ha. Jako... nejsem obézní, ale mám prostě takový... hrboly.“ Poslední slovo Artemis pronesla s náznakem znechucení.

Hrboly? Nebyla jsem si jistá, co přesně tím Artemis myslí. Faldíky? Celulitidu? Nebo ženské křivky? Mluvila o prsou? Myslí si, že je tlustá, protože jí narostla prsa? Vyptávala jsem se dál.

Artemis mi prozradila, že momentálně má dospělou konfekční velikost S nebo M. Když jsem podotkla, že mi to nepříjde jako velká velikost, vysloužila jsem si jen podrážděný povzdech. Úplně jsem slyšela, jak Artemis obrací oči v sloup nad tím, jak jsem natvrdlá a jak mi to vůbec nedochází. Zkusila mi celý problém vysvětlit znovu. „Mám trochu špeky na bocích. A taky silnější nohy. Plus mám takový macatý paže.“

Artemis mě pobídla, ať si ji najdu na Facebooku a podívám se sama, tak jsem to udělala. Překvapení. Není obrovská. Vypadá jako zdravá dospívající dívka. Má dlouhé husté vlasy a široký úsměv. Neviděla jsem žádné hrboly ani špeky. Artemis měří jen něco málo přes 150 centimetrů, takže je sice pravda, že nikdy nebude vypadat jako modelka z přehlídkového mola, ale nedokážu si představit, že

by jí nějaký lékař doporučil zhubnout. Navíc jsem se dozvěděla, že Artemis je ve skvělé kondici. Každý den se hodinu a půl až dvě hodiny věnuje nějaké fyzické aktivitě. Běhá, hraje tenis a fotbal.

Asi tušíte, co se stalo, když jsem Artemis řekla, že mi nepřípadá tlustá. Okamžitě mou reakci smetla ze stolu. „Ha!“ vyprskla, „rozhodně jsem tlustá.“

„Takže když se teď podíváš do zrcadla, jsi přesvědčená, že jsi tlustá?“ zeptala jsem se.

„Jsem přesvědčená, že jsem tlustá,“ potvrdila a zdálo se, že se jí ulevilo, že jsem to konečně pochopila. Pak mi Artemis pověděla něco, co slychávám od mladých žen pořád dokola. Formulace se trochu liší, ale podstata je vždycky stejná. Artemis mi vysvětlila: „Mám to prostě v hlavě. Já vím, že je to ujetý, že si myslím, že jsem tlustá. Ale myslím si to. Opravdu.“ Část jejího mozku, která považuje tu myšlenku za absurdní, zřejmě nedostává moc prostoru.

Artemis byla myšlenkami na změnu tělesných proporcí posedlá a já jsem se nemohla ubránit pokušení ji zviklat. Ale její pubertální logika zmařila všechny mé pokusy.

„Umíš si představit, že bys někdy byla spokojená se svým tělem takovým, jaké je?“ zeptala jsem se. Artemis mi odpověděla vyprávěním o populární písni Meghan Trainor „All About That Bass“. V té době jsem tu písničku neznala, takže mi ji popsala.

„Mluví o tom, že není potřeba být hubená. Což je fakt motivující. Byla to dobrá písnička. A já jsem si říkala: ‚No jo, má vlastně pravdu. Vrátime zadky do módy! Já vrátím zadky do módy!‘ Ale pak jsem se podívala na videoklip, v kterém ale byla dost baculatá, takže jsem si řekla: ‚No dobře, možná bys prošla, ale já bych stejně chtěla být hubenější než ty.‘“

Artemis si představuje, že nové tělo by mohla nosit jako brnění. Svěřila mi: „Mám svůj cíl, a až ho dosáhnu, budu v pohodě. Když

budu venku mezi lidmi, budu si říkat: „Jsem krásná. Nikdo mě nemůže rozhodit!“

Na Facebooku „stalkuje hubený holky“. Prohlíží si všechny jejich fotky a říká si: „Ne. Takhle já nevypadám. Kéž by.“ Přiznává, že je z toho smutná, ale přesto to dělá dál, dokud se nějak nepřiměje „odlepit oči od počítače“.

Když jsem se začala tímhle tématem zabývat, často jsem slychala komentáře o tom, jak je „hloupé“, že ženy touží napodobovat nerealistické ideály krásy. Jedna profesorka mi dokonce řekla, že „chytré ženy by měly mít víc rozumu“. Jako by byla přesvědčená, že si můžou v hlavě něco přepnout a rozhodnout se, že ty ideály krásy, které vidí tisíckrát za den, nemají na jejich život žádný vliv. Ovšem to samozřejmě není tak jednoduché. Jen málo dívek a žen chce být hubených prostě proto, aby byly hubené. Spíše se jim vštěpuje, že určitý vzhled je prvním krokem k dosažení toho, co od života chtějí.

Dnešní mladé ženy čelí řadě matoucích rozporů. Nechtějí *být* jako panenky Barbie, ale přesto mají pocit, že musí *vypadat jako* panenky Barbie. Mnohé z nich jsou rozmrzelé z toho, jak s ženami zacházejí média, ale zároveň s chutí sledují právě ta média, která je ponižují. Vysmívají se absurdním ideálům krásy naší kultury. Natáčejí videa, ve kterých odhalují triky ve Photo-shopu. Ale přesto si nemůžou pomoci a snaží se napodobovat tytéž obrazy, které kritizují. Vědí, že to, co vidí, není skutečné, ale přesto po tom touží. A proto si stahují do telefonů aplikace na retušování selfie.

Velká část těchto žen se snaží odmítat nezdravé ideály krásy. Pravidelně kritizují a zpochybňují obrazy, které kolem sebe vidí. Jsou si však také vědomy toho, co naše kultura obecně považuje za krásné. Jedna z prvních studií, kterou jsem provedla jako

postgraduální studentka, byla přímou reakcí na slova jedné profesorky, která mi řekla, že pro inteligentní ženy by mělo být snadné nereálné ideály krásy ignorovat. Její argument mi připadal podezřelý. Kdyby to bylo tak snadné, nepotýkalo by se přece tolik žen s problémy.

Více než stovka vysokoškoláček z Loyola University Chicago ode mě dostala následující zadání:

*Mnoho výzkumníků se zabývalo tím, jak vypadá „ideální“ žena podle měřítek naší společnosti. Zamyslete se i vy na chvíli nad tím, jak vypadá ideální žena v této kultuře, a popište ji. Teď si prosím představte, že vypadáte přesně jako žena, kterou jste právě popsala. Jak myslíte, že by se změnil váš život, kdybyste vypadala jako tato žena? Co by to pro vás znamenalo?*

Odpovědi byly natolik znepokojivé, že jsem váhala, zda studii předčasně neukončit. Jedna mladá žena nám sdělila, že kdyby mohla být krásná, konečně by se „mohla soustředit na své schopnosti a talent“. Jiná uvedla, že by mohla „většinu času být skutečně šťastná, místo aby to jen předstírala“. Další vysvětlila, že kdyby vypadala tak, jak naše kultura od žen očekává, „netrpěla by poruchou příjmu potravy a nezpůsobovala by stres všem svým blízkým, které miluje, ale přesto jim ubližuje“. Více než sedmdesát procent z dotázaných žen uvedlo, že by se k nim ostatní chovali lépe, kdyby se jejich vzhled blížil ideálu krásy.

Nemá smysl kritizovat ženy za to, že něco chtějí, pokud jim kultura všemožnými kanály naznačuje, že právě to je klíčem ke štěstí. Podobně jako Artemis i mnoho dalších žen věří, že jejich vzhled jim zásadně sabotuje život a že jediným způsobem, jak s tím něco udělat, je změnit to, jak vypadají.

Příběh Artemis není nijak výjimečný. Mnohé jiné ženy, které stávají před zrcadlem a dloubají se do ošklivých částí těla, by ji naprosto chápaly. Vědí totiž, jaké je být nemocná krásou.

„Jak často přemýšlíš o svém těle?“ zeptala jsem se Artemis.

Odpověděla rychle. „Celý den. Je to hrozný. Je to ve mně vlastně pořád. Třeba se převlíkám nebo tak a najednou si řeknu: ‚Ach jo, kdybych tak byla trochu hubenější.‘ Nebo jsem s kámoškama a přemýšlím, jaké by to bylo, kdybych byla hubená jako ony. Brání mi to ve spoustě věcí.“

Artemis se dokonce vyjádřila tak, že nemůže začít „pracovat na mozku“, dokud nebude mít takové tělo, jaké chce. Když mi to říkala, smála se.

„Ty se tomu směješ, ale mě by zajímalo, jestli si opravdu myslíš, že je to legrační.“ Měla jsem strach, že se Artemis proti téhle analýze ohradí, ale stejně jsem ji před ní postavila.

„Ne,“ odpověděla Artemis najednou vážně. „Není to legrační. Bolí to. A hodně.“ Pak se znovu zasmála, ale nevesele.

Artemidino přesvědčení, že její štěstí závisí výhradně na velikosti a tvaru jejího těla, jí zužuje pohled na vlastní budoucnost. Nechce ani pomýšlet na dospělost a další život. Naznačila jsem jí, že až bude starší, možná bude mít na mysli i jiné věci než svou postavu. Jí to ale přišlo nepravděpodobné. „Snažím se nemyslet na to, jaké to bude, až budu stará, protože si myslím, že až budu stará, budu určitě tlustá a nebudu s tím moc nic dělat. Budu pořád smutná. Budu tlustá *a ještě k tomu* budu stará. Hrozná kombinace.“

Artemis si představuje, že jí džin splní tři přání. Využila by je k úplné proměně svého těla. Chce „krásný dlouhý krk“ a „hubené nohy“. Nechce mít boky. Vůbec žádné. Tvrdí, že boky nepotřebuje. Chce mít hezčí nos. Rovné vlasy. Řekla mi svou ideální

výšku a váhu, které jsem zadala do online kalkulačky BMI. Výsledek spadá do kategorie podváhy. V několika zemích by s takovým poměrem výšky a váhy ani nemohla legálně pracovat jako modelka.

„Kdybych měla kouzelnou hůlku,“ řekla jsem Artemis, „nepoužila bych ji k tomu, abys byla hubenější.“

„Cože?“ vykřikla Artemis tak rozzlobeně, že jsem na chvíli zapomněla, že ve skutečnosti žádnou kouzelnou hůlku nemám. „To bys ale musela!“ I v téhle absurdní hypotetické situaci byla Artemis našťavaná, že jí odmítám pomoci zhubnout.

„Ne,“ pokračovala jsem. „Já bych tou kouzelnou hůlkou změnila svět tak, aby ti na velikosti těla už tolik nezáleželo.“

Artemis mě nebrala vážně. Řekla, že i kdyby svět už nezajímal, že není hubená, jí by to pořád vadilo. Zkusila jsem trochu rozebrat její uvažování. Nebyla to snad naše kultura, která jí nasadila do hlavy myšlenku, že kdyby byla hubenější, byla by taky šťastnější? To semínko někdo zasel. Nemohla bych ho svou kouzelnou hůlkou vytáhnout? Artemis nakonec připustila, že kdyby moje kouzelná hůlka uměla vrátit čas a vymazat jí z hlavy souvislost mezi štíhlostí a štěstím, možná by jednoho dne dokázala být šťastná. „To je trapný!“ prohlásila. A pak se smutně zasmála.

## Zrcadlo překáží

Současná generace mladých žen je nejvzdělanější v historii. Vyznačuje se ohromující cílevědomostí a nezdolnou odhodlaností. Tvoří ji ženy, které se vysmívají konceptu skleněného stropu. Čeká na ně zářivá a doširoka otevřená budoucnost. Mnohé z nich se hlásí k feminismu, třebaže to tak nenazývají. Jenže na cestě ke změně

světa se tahle generace brodí toxickým močálem předpojatých názorů na ženské tělo. A právě z tohohle močálu vyrůstá posedlost vizáží, která začíná už v mládí a rychle se šíří. A navíc všechny rozptyluje a deprimuje.

Ženy se do toho chtějí *opřít*, ale v kultuře, která je učí cenit si především své krásy, tak jako Artemis, se často opírají spíš o zrcadlo než o své sny. Ze zrcadla se stává překážka, která jim připomíná, že svět jim sice dovolí, aby byly silné, ale nikdy ne tak silné, aby cizí lidé nekomentovali jejich postavu nebo jim nepřipomínali, že by se měly aspoň trochu usmívat.

Před pár lety jsem dostala e-mail od jedné Kanaďanky, která viděla mou přednášku TEDx o tlaku krásy. Přiznala mi, že málem nešla na jednu důležitou benefiční akci pro dětskou charitativní organizaci, protože když se oblékla, připadala si tlustá. Jakmile si ale své pocity převedla do kontextu nemoci z krásy, uvědomila si, že „vzhled bude jen doplňkem toho, kým ve skutečnosti jsem“, a rozhodla se, že na akci půjde. Tohle rozhodnutí mělo zásadní vliv na její život i na životy dalších lidí. „Kdybych tam nešla,“ napsala mi, „nepotkala bych úžasné lidi. Nekoupila bych si lístky do tomboly, a nepřispěla tak dětem žijícím v chudobě, aby mohly jet v létě na tábor. A nenabídla bych svou pomoc s organizací příštího ročníku.“

Náš kulturní prostor utrpí ohromné ztráty, jestliže početná skupina nadějných jedinců tráví tolik času úvahami o tom, zda jsou dostatečně krásní, že riskují, že světem projde celá generace, která se nedočká změn, v něž tolik doufala. Posedlost vzhledem – „nemoc z krásy“ – odvádí ženy ze světa, který by mohl mít prospěch z jejich energie a úsilí, a přivádí je k zrcadlu. Co by se dělo, kdyby ženy veškerou energii a pozornost, kterou věnují svému vzhledu, namísto toho směřovaly do světa?

Ženy mají na práci důležité věci. Jak nádherně vyjádřila básnířka Caitlyn Siehl, být hezká mezi ně nepatří.

až se tě tvoje holčička zeptá  
jestli je hezká  
srdce ti praskne  
jak sklenice od vína  
když dopadne na dřevěnou podlahu  
možná jí budeš chtít říct  
samozřejmě, že jsi  
vůbec o tom nepochybuj  
ale možná bys ji spíš měla  
pevně chytit za ramena,  
zpříma se jí podívat do očí,  
a říct  
nemusíš být hezká, jestli nechceš  
to není důvod, proč jsi na světě

Když jsem s Artemis dělala tenhle rozhovor, zvolila si pseudonym Violet. O pár dní později mi poslala e-mail s žádostí, abych pseudonym změnila na Artemis. Jméno Artemis odkazuje na řeckou bohyni lovu, ochránkyni dívek a žen. Líbí se mi představa, že změna jména z Violet na Artemis možná vycházela z touhy po silnějším obrazu ženy, kterou by mohla být, to však nedokážu s jistotou říct. Představuju si Artemis jako silnou a odvážnou ženu, která se snaží chránit všechny, které trpí stejně jako ona.

