

## 3.5 Jak na duši - Body shaming

Termín „body shaming“ označuje různé formy zahanbování, kritiky a ponižování, které jsou zaměřené na tělesný vzhled člověka. Nejčastěji se urážky týkají tělesné hmotnosti, tvaru postavy nebo celkové vizáže, ale mohou se také vztahovat k menším detailům, jako je vzhled kůže, vlasy nebo výška. Tyto poznámky jsou vždy zraňující a mohou mít vážné důsledky pro duševní zdraví, zejména pokud se opakují nebo pocházejí od blízkých lidí.

### Dopad body shamingu

Body shaming může vést k řadě negativních důsledků, včetně:

- **Narušení sebeobrazu:** Lidé vystavení této formě zahanbování začnou pochybovat o svém vzhledu a hodnotě.
- **Poklesu sebevědomí:** Kritika zaměřená na tělo často způsobuje, že si člověk přestane věřit, což ovlivňuje jeho vztahy, práci nebo studium.
- **Úzkostí a depresí:** Neustálé zahanbování může vést k duševním problémům, jako jsou pocity bezmoci, smutku nebo sociální izolace.
- **Poruchy příjmu potravy:** Velký tlak na změnu těla, vyvolaný zahanbováním, může vyústit v rizikové chování, jako jsou drastické diety, přejídání nebo bulimie a anorexie.

Tyto důsledky se neomezují jen na ty, kteří mají výrazné odlišnosti vzhledu. Body shaming může postihnout i lidi, kteří nevykazují žádné objektivní „nedostatky“, což jen potvrzuje, že nejde o racionální kritiku, ale spíše o snahu ublížit druhému.

### Body shaming a společnost

Body shaming je ve společnosti bohužel hluboce zakořeněný, často podporovaný médií, módním průmyslem a stereotypy o ideální postavě. Tlak na „ideální vzhled“ je umocňován na sociálních sítích, kde se upravené fotky a nereálné standardy krásy stávají měřítkem hodnocení. Tento fenomén může vyvolávat pocit, že kdokoliv, kdo těmto standardům neodpovídá, není dostatečně „dobrý“.

### Body shaming může mít mnoho podob:

- **Verbální urážky:** Přímo vyslovené komentáře o tělesné váze, vzhledu nebo detailech vzhledu.
- **Nepřímé narážky:** Poznámky, které mohou být podané jako „dobře míněné rady“ (např. „Neměl/a bys tolik jíst?“).
- **Srovnávání:** Když jsou lidé porovnáváni s ostatními, často idealizovanými jedinci.
- **Šikana na sociálních sítích:** Negativní komentáře pod fotografiemi nebo urážky v online prostoru.

### Jak se bránit body shamingu?

Nejlepší ochranou je budování zdravého sebevědomí a pozitivního sebeobrazu. To zahrnuje:

- **Přijetí svého těla:** Uvědomění si, že tělo není „dokonalé“ podle měřítek jiných lidí, ale slouží nám a umožňuje nám žít naplno.
- **Podpora ze strany blízkých:** Rodina a přátelé mohou být klíčovou oporou, když čelíte kritice.
- **Tolerance a respekt k ostatním:** Mluvte o sobě i ostatních s úctou. Vyvarujte se hodnocení vzhledu druhých a netolerujte podobné chování od jiných.
- **Odmítání zahanbování:** Pokud se setkáte s body shamingem, vymezte se proti němu a dejte najevo, že takové chování pro vás není přijatelné.

### **Vytvořme prostředí bez body shamingu**

Každý z nás může přispět k tomu, aby body shaming nebyl tolerován. Podporujme rozmanitost a různé formy krásy. Mluvme o lidech tak, aby to posilovalo jejich hodnotu, nikoliv je snižovalo.

Vytvoření prostředí, kde se lidé cítí přijímaní bez ohledu na svůj vzhled, je klíčem k tomu, aby byl body shaming minulostí. Pamatujte, že každý z nás je jedinečný a hodný respektu – přesně takový, jaký je.