

## **Manuál plážového sebevědomí**

*Každý rok mám před létem pocit, že Zemi zřejmě brzy zasáhne katastrofa apokalyptických rozměrů. Říká se jí „plavková sezóna“, a hlavně holčičí část lidstva o ní mluví s nefalšovanou hrůzou v očích a nevidaně kvůli ní aktivizuje.*

Kam se podíváte, tam na to narazíte. Jídelníček do plavek. Zeštíhlující plavky. Tvarující plavky. Zeštíhlující séra. Krém proti celulitidě. Speciální trénink do plavek. Nejlepší samoopalovák, abyste v plavkách byla bronzová. Nejhladší oholení – do plavek... Kam se podíváte, kvete reklamní byznys a specializovaný „letní“ průmysl žije novou sezónou. A našim zoufale nízkým sebevědomím a potřebou zapadnout, dostat dobré hodnocení, líbit se, obstát! Protože o ničem jiném to není! Velký a velmi přehnaný byznys, který se kolem plavkové sezóny každoročně roztáčí, nás jako (s odpuštěním) stádečko žene vstříc zoufalství, které je zbytečné. Nutí nás myslet si, že sotva oblečeme plavky, pozornost lidí z okruhu pěti kilometrů bude soustředěná na nás. A že pro tu chvíli musíme být ve vrcholné životní (nebo plavkové) formě a obstát. Protože jinak se stane... já nevím co. Vy víte?

### **Ukradená radost z léta**

Co mi na tom vadí primárně, je, že nám všechn ten hubmuk bere nepodmíněnou, úplně obyčejnou radost z léta a tvrdí, že jen s těmi nebo těmi bikinami, těmi a těmi prostředky, v takových a makových rozměrech, budeme vypadat tak, že si léto konečně užijeme. A že ten nátlak funguje, vidíte možná ne u sebe, ale u někoho kolem určitě. S velkou pravděpodobností to bude kamarádka/sestra/máma, která je ve vašich očích fakt krásná. Ale ona sama? Maximálně vezme jednodílné plavky, protože dvoudílné si „nemůže dovolit“. Moje máma s velikostí 36-38 to říká taky, pro jistotu jsem ji roky neviděla v žádných plavkách. Já si vloni koupila zase dvoudílné. A to moje velikost „bydlí“ hluboko za číslem 40! To je totiž další zarážející věc: často to je totiž tak, že čím objektivně lépe ženy vypadají, tím větší obavu z plavkové sezóny mají. A tomu už teprve nerozumím.

### **Kapka studu pro každého**

Je jasné, že ten pocit „svlékám se“ vede primárně k přirozenému studu. Asi si neumím představit, že se doma tetelím nedočkavostí, až budu polonahá na pláži. Těším se jen na to, že mi nebude vedro a zchladím se ve vodě. Protože i když žijeme v době, která víc než kdy dřív žije sexem, sexualitou, nahotou, v sobě kus toho prapůvodního studu prostě máme. To mi potvrdila i nutriční terapeutka Žaneta Zelinková ([www.nutricnikonzulatnt.cz](http://www.nutricnikonzulatnt.cz)): „Svlékání, nahota, to je intimní věc, a i když nám to už dnes možná nepřipadá, asi v nás toto nastavení stále je... Když ve válečných konfliktech někoho zajmou a chtějí ho zbavit důstojnosti a narušit jeho psychiku, první, co udělají, je, že ho vysvěleou,“ dokládá sílu nahoty i plavkové „nahoty“. A když už jsme u války, ještě u ní překvapivě v plavkově-nahatých souvislostech zůstaneme: „Zvlášť po druhé světové válce se zcela změnila hodnota. Zatímco se do té doby přirozeně mluvilo o smrti a o nahotě, sexualitě, se mlčelo, po válce, a hlavně v 60. letech, kdy se také objevily minisukně a bikiny, se to otočilo. O smrti mlčíme, ale kdo, kde s kým a jak? To probíráme stále. Stejně jako nahotu,“ říká bez obalu MUDr. Kateřina Cajthamlová.

### **...a zase to srovnávání**

A také se pořád srovnáváme, protože to v sobě máme fixované už odmalinka. „Od prvního okamžiku, co se narodíme (a vlastně už i dávno předtím, na ultrazvuku), nás neustále porovnávají. Když vás po porodu, zváží, změří, začíná pomyslné „soutěžení, kdo je v normě“. A pak to pokračuje ve školce, ve škole, soutěžíme o lepší známky, poměříme se ve sportu,

v oblečení a samozřejmě ve fyzickém vzhledu. Vidíme to v médiích, v reklamě, v obchodě, před porovnáváním se těžko uniká,“ říká k tomu pro změnu koučka Jitka Ševčíková ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)) s tím, že nenechat se takovým srovnáváním strhnout chce jedině: kritické myšlení. Jenže, zachovávejte chladnou hlavu, nadhled a kritické myšlení, když je tu síla davu, který se pořád častěji ptá: a už řešíš plavky? Třeba vám v tu chvíli může pomoci uvědomit si, s kým se aspoň srovnáváte: se svým potenciálně lepším, lépe vypadajícím Já, nebo sci-fi slečnou z reklamy, kterou hodiny vylepšovali ve Photoshopu? A proč se tak srovnáváte? Pro sebe, nebo potenciální riziko, že se nebudete líbit nějakému úplně neznámému chlapovi na pláži, který o vás do tří vteřin nebude vědět? Nebo aby se kamarádka necítila ve svém plavkovém souboji blbě?

## **Muži jsou někdy k pláči**

Nemůžete se nikdy líbit všem. Jsme přece různí. Nebo ještě jinak: jsme přece různé (protože neznám chlapa, který by se trápil břichem v plavkách?!). A pokud se tak snažíte proto, že ještě nemáte svého prince a v létě, na pláži, by se třeba nějaký mohl najít... tak se vám hodí připomenout, že měl-li by si vás snad muž vybrat jen podle plochého břicha a pevného zadku v bikinách, bylo by to vlastně smutné a neumím si představit hodnoty, na nichž by stál celý budoucí vztah. Jakože... kdybyste třeba po dětech nebo s přibývajícím věkem začala vypadat trochu jinak, šel by si na pláž pro jinou? Navíc, muži, kteří takto ženy hodnotí – čistě na základě fyzického vzhledu – mívají problém pro změnu se sebevědomím. A hledáním nějaké dokonalosti kolem sebe se jej snaží dohnat. Chcete někomu dohánět jeho sebevědomí? Pojd'te se vrátit zase k tomu svému, protože – jak už bylo řečeno – přesně o něj jde.

## **BOX: Než vlezete do plavek...**

### **1. Zahod'te obavy, nahod'te úsměv**

Máte strach z toho, kolik lidí vás sjede kritickým úsměvem, až se po pláži projdete? Strach nechte být, místo ustrašeného sledování, kdo se asi právě dívá, se narovnejte a usmívejte se. „*Já se také na lidi nedívám, jestli mne sjíždějí kritickým pohledem. Já se na lidi usmívám, a protože máme v mozku zrcadlové neurony, tak většina se na mně usmívá zpátky,*“ doporučuje koučka Jitka Ševčíková.

### **2. Poslouchejte Ewu Farnou**

Možná nespadá do vašeho hudebního vkusu, ale její sebevědomí... je minimálně inspirativní. „*Začala zpívat jako malá, hubená holka, a když pak dospěla v překrásnou kyprou ženskou, najednou se do ní všichni pustili s tím, že má držet diety. A ona? Zvedla pomyslný prostředníček a nazpívala Boky jako skříň. Tak se to totiž dělá – všem případným kritikům je nejlepší vytrít zrak tím, jak ráda sebe máte takovou, jakou jste právě teď!*“ doporučuje MUDr. Cajthamlová.

### **3. Nechcete plavky? Jděte na nuda!**

Někdy si říkám, že bychom to měli možná zkusit všichni. Vylézt ven opravdu takoví, jací jsme. Se striemi po dětech, s geneticky danou celulitidou, s prsy, na kterých je vidět, že věk pomalu přibývá... Na nuda pláži jsem byla jen opravdu jednou, ale víte co? I když tam objektivně vzato „modelek“ moc nechodilo, ty lidi byli TAK v pohodě! Žádná předváděčka kde čeho, žádná hra na kde co. Schválně, odvážili by se na nuda i ti, jejichž kritiky se teoreticky bojíte?

### **4. Ztište svého vnitřního soudce**

To, že předem přemýšlíte o možné kritice, znamená jediné: sjíždíte sama sebe sebekritikou. Jitka Ševčíková mi k tomu řekla moc krásnou věc: „*Tak moc důležitá, aby o vás přemýšlel každý na pláži, fakt nejste. Navíc, na světě je x miliard lidí, takže... kdyby si jediný myslel něco špatného, opravdu by to byl takový problém?*“ Já tím chci říct hlavně to, že neustálým omíláním toho, jestli už jste dost dobře vypadající do plavek, nebo ne... sama v sobě necháte narůst docela malé obavy do obřích rozměrů úplně zbytečně. Váš vnitřní soudce potřebuje dovolenou! Mimochodem, Žaneta Zelinková také jednou větou trefila hřebík na hlavičku, když mi řekla: „*Víte, koho vlastně na té pláži potkáte? Cizí lidi, které pak už nikdy neuvidíte.*“ Stojí to za trápení se?

## 5. Pokud se fakt užíráte, fakt s tím něco dělejte

Tahle rada se vám asi nebude líbit, ale...: „*To, že vás někdo sjede případným kritickým pohledem, není důvod o sobě pochybovat. Už z výše uvedených důvodů. Může mít špatný den, ventiluje svou frustraci,*“ opakuje Žaneta Zelinková. No jo, ale pokud sama sebe vy, osobně, sjedete kritickým pohledem a chce se vám brečet... pak tu neřešíme nic jiného než vlastní naštvání se na sebe sama za to, že na sobě i vy sama vidíte (nerada vidíte) nedostatek pevné vůle. „*Ten je vždycky nejmíc vidět na těle. To, že jsem už 15x začala s angličtinou, na mé postavě v plavkách nikdo nepozná. To, že si nedokážu odepřít čokoládu a brambůrky, už ano. Je to slabost, a je viditelná. A vy víte, že ji uvidí i ostatní,*“ nešetří nikoho nutriční konzultantka. Pokud je právě tohle důvodem, pro který se skutečně užíráte, pak vlastně také máte vyhráno: právě jste si ho popsala a můžete udělat první krok k pevnějšímu (nikoliv nutně hubenějšímu) tělu. Ne pro plavky, chlapy na pláži, obdiv kamarádek... Pro lásku k sobě.

### **BOX: Plážový mobbing. Jak se bránit?**

Nikdo si to nepřejeme, ale čas od času prostě narazíte na „vola/krávu“ s potřebou říct o vás něco nahlas. Pokud se tak stane, jde svým způsobem o jeden z druhů šikany, tzv. mobbing, kdy někdo, kdo se cítí v určitém směru silnější než vy, hledá vaše slabiny a poukazuje na ně. Ano, hlášky o „bílém velrybě“ nikoho nepotěší. „*Ale musíte vědět, že kdo to říká, je zakomplexovaný zbabělec, ať vypadá sebelíp. Sám o sobě není nebezpečný a to nejlepší, co můžete udělat, je ignorovat jej, aniž byste si jeho slova brala k srdci. Horší je to v případě, kdy je takových zakomplexovaných zbabělců kupa, protože tak to bývá. Sám jeden by si nic moc netroufl. Ale v tlupě ano, a pak je problém větší. Taková tlupa je vyloženě nebezpečná,*“ varuje MUDr. Kateřina Cajthamlová s tím, že to nejlepší, co můžete udělat, pokud vás někdo (na pláži, ale i mimo ni) nějak slovně osočí, je začít volat o pomoc. Nahlas. „*Je to první věc, kterou se učí i ženy na kurzech sebeobrany,*“ doplňuje lékařka s tím, že si tak jednoduše dokážete zachovat vlastní sebeúctu a pak odejít v klidu domů.