**Dokumentární experiment Tělo v mé hlavě upozorní na body shaming**

20. září 2024

Příběhy lidí, kteří byli od dětství kvůli svému vzhledu vystavováni kritice, urážkám a ponižování, vypráví nový dokument Dagmar Smržové Tělo v mé hlavě. Skupina žen a mužů se v něm na základě výzvy České televize sešla v televizním studiu a sdílí své zkušenosti s body shamingem i způsoby, jak mu čelit. Snímek, který vznikl ve spolupráci s O2 Czech Republic a projektem O2 Chytrá škola, uvede ČT2 v úterý 24. září ve 21:00, dostupný bude také v iVysílání.

Body shaming, tedy forma šikany namířená na vzhled člověka, se ve společnosti objevuje v opakujících se vzorcích, a to zejména ve zranitelném období dětství a dospívání, přičemž zanechává trvalé stopy na psychice. *„Během natáčení se nám pro zúčastněné podařilo vytvořit bezpečné terapeutické prostředí, díky němuž získali odvahu sdílet své příběhy a zkušenosti. Otevřeně hovořili nejen o nepřijetí a s ním spojenými psychickými problémy – bulimií, anorexií, bigorexií, rozpadem vztahů nebo sebepoškozováním, ale také o způsobech, jak body shamingu čelit,“* popisuje kreativní producentka a autorka námětu **Veronika Slámová**.

Ponižování, posměšky a nevhodné komentáře mohou vést k posedlosti jídlem, váhou či vzhledem a být příčinou deformovaného vnímání sebe samých. Původci nevhodných komentářů jsou přitom často lidé z blízkého okolí, jimž důvěřujeme nejvíce – příbuzní, učitelé, trenéři, spolužáci. *„Jak aktuální a zároveň alarmující je to problém ve společnosti, ukazuje i to, kolik se nám na základě výzvy ozvalo lidí. Bylo to spousty zájemců, nejen z řad žen, ale také mužů, kteří chtěli své velice silné příběhy sdílet a tím i ukázat možná řešení těm, kteří něco podobného zažívají,“* vypráví o natáčení režisérka**Dagmar Smržová** [v Domě ČT na MFF Karlovy Vary](https://www.ceskatelevize.cz/porady/15109272875-ct-na-mff-karlovy-vary/224938000920020/). Záměrem snímku je podnítit pozitivní zájem o druhé a jejich příběhy.

Součástí experimentu byly také osobní zkušenosti hudebníka Raega, herečky Báry Jánové a plus size modelky Natálie Debnárové, kteří si body shaming zažili na vlastní kůži. Byli přítomní ve studiu, a poskytli tak podporou těm, kteří svůj příběh sdíleli poprvé. Doplnil je i psycholog Jan Kulhánek, který se této problematice dlouhodobě věnuje. *„Dokument Tělo v mé hlavě mi přijde speciální v tom, kolik v něm vystupuje lidí, do kterých byste na první pohled ani neřekli, že by mohli mít takové potíže. Líbí se mi, že otvírá diskusi o tom, jestli v naší společnosti musí být krása definovaná vždycky fyzicky a zda nemůže být respektována i ta duševní,“* navazuje na režisérku projektu na besedě v Domě ČT hudebník **Raego**, který je autorem závěrečné písně Mý tělo odrážející jeho osobní reflexi body shamingu.

Na [ČT edu](http://www.ctedu.cz) budou pro školy připraveny atraktivní výukové materiály pro učitele do hodin ve formě komiksů. Ty učitele provedou tím, jak o těchto složitých tématech mezi žáky ve třídě mluvit. K tomu jim poslouží srozumitelné návody.

Dokument byl uveden v soutěži festivalu Jeden svět 2024 a vznikl ve spolupráci s O2 Czech Republic a jejich projektem O2 Chytrá škola. Součástí projektu je osvětová kampaň, kterou ve vysílání a na sociálních sítích provází spoty s pěti dobrými radami proti body shamingu. Jejich kompletní verze budou k vidění také na [www.o2chytraskola.cz](http://www.o2chytraskola.cz).

**Režie a scénář:** Dagmar Smržová // **kamera:** Prokop Souček // **střih:** Krasimira Velitchkova // **zvuk:** Michal Janoušek // **produkce:** Jana Vokrouhlíková, Petr Morávek // **kreativní producentka:** Veronika Slámová // **účinkují:** Raego, B. Jánová, N. Debnárová, J. Kulhánek, M. Kyšperský a další

Tiskové oddělení České televize

Servis pro novináře: [www.ceskatelevize.cz/vse-o-ct/pro-media](http://www.ceskatelevize.cz/vse-o-ct/pro-media)