

# **Vnímání vlastního těla jako součást sebehodnocení nevidomých žen**

Markéta Konečná

---

Bakalářská práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta KONEČNÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vnímání vlastního těla jako součást sebehodnocení  
u nevidomých žen**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti psychologie.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**JESENSKÝ, J.** Tyflogické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených. Praha: Socialistická akademie ČSSR, 1988. ISBN 40-040-88

**KŘIVOHLAVÝ, J.** Psychologická rehabilitace zdravotně postižených. Praha: Avicenum, 1985. ISBN 08-032-85

**LITVÁK, G.** Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN 14-408-79

**VÁGNEROVÁ, M.** Oftalmopsychologie dětského věku. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 382-90-95

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Helena Řeháčková**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **18. ledna 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 18. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 24. 4. 2010

..... Konečná<sup>1</sup>

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se věnuje tématu, jak se ve svém těle cítí nevidomé ženy a nakolik jsou s ním spokojeny. Teoretická východiska mé práce tvoří seznámení se zrakovým postižením, jeho specifiky v procesu vnímání a v pojetí obrazu sebe sama, která jsou zasazena do kontextu základní orientace v problematice vnímání a jáství. Ve výzkumné části zjišťuji především postoje, dojmy a představy nevidomých žen, které zaujímají ke svému tělu, zevnějšku, úpravě zevnějšku a tlakům společnosti na úpravu zevnějšku.

Klíčová slova: jáství, sebepojetí, sebehodnocení, vnímání, nevidomí, tělo

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis topic deals with how their body feels and how blind women are satisfied with it. Theoretical basis of my work is familiarization with visual-affected him, the specifics of the process of perception and conception of self-image, which are framed within the context of the basic orientation in the field of perception and ego. In the research part I find especially attitudes, perceptions and ideas of blind women, who occupy to her body, appearance, tidying up, the pressures of tidying up.

Keywords: ego, self-conception, self-evaluation, perception, blind, body

Motto: „*Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.*“

Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucí své bakalářské práce, Mgr. Heleně Řeháčkové, za poskytování cenných rad, za trpělivý a vlídný přístup.

Dále patří mé díky Petru Machovi, vedoucímu střediska společnosti Tyfloservis ve Zlíně, za ochotu, poskytnuté kontakty a literaturu.

V neposlední řadě chci poděkovat všem ženám, které mi věnovaly svůj čas a přispěly svými názory a myšlenkami do tohoto výzkumu.

Děkuji.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ .....</b>	<b>12</b>
1.1 OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM.....	12
1.2 URČENÍ STUPNĚ ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ.....	12
1.2.1 Zraková ostrost.....	12
1.2.2 Zorné pole .....	13
1.2.3 Zrakové funkce.....	13
1.2.4 Klasifikace zrakového postižení.....	14
1.3 CHARAKTERISTIKA OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM.....	15
1.3.1 Charakteristika slabozrakých .....	15
1.3.2 Charakteristika částečně vidících .....	15
1.3.3 Charakteristika nevidomých.....	16
1.4 DOBA VZNIKU ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ .....	16
1.4.1 Vrozená vada.....	17
1.4.2 Později vzniklá vada .....	17
1.4.3 Postupná či pozvolná ztráta zraku.....	17
<b>2 VNÍMÁNÍ.....</b>	<b>18</b>
2.1 PRINCIP FIGURY A POZADÍ .....	18
2.2 TVAROVÉ ZÁKONY .....	19
2.3 ILUZE A KLAMY .....	19
2.4 SOCIÁLNÍ PODMÍNĚNOST VNÍMÁNÍ.....	19
2.5 SPECIFIKA VNÍMÁNÍ U NEVIDOMÝCH .....	20
<b>3 JÁSTVÍ.....</b>	<b>22</b>
3.1 ČINNÉ JÁ .....	22
3.2 OBRAZ VLASTNÍHO JÁ .....	23
3.2.1 Sebepojetí.....	23
3.2.2 Sebehodnocení .....	25
3.2.3 Sebe prezentace .....	27
3.2.4 Obrany Ega.....	27
3.3 OBRAZ VLASTNÍHO TĚLA .....	28
3.4 SPECIFIKA V SEBEHODNOCENÍ U NEVIDOMÝCH.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>31</b>
<b>4 METODIKA VÝZKUMNÉHO PROCESU .....</b>	<b>32</b>



4.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	32
4.2	CÍL VÝZKUMU .....	32
4.3	VOLBA CÍLOVÉ SKUPINY .....	32
4.4	SBĚR A ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ .....	33
4.4.1	Typ výzkumu.....	33
4.4.2	Výzkumné metody .....	33
4.4.3	Způsob pracování dat .....	35
<b>5</b>	<b>INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT.....</b>	<b>36</b>
5.1	INTERPRETACE ÚDAJŮ ZÍSKANÝCH Z ROZHOVORŮ.....	36
5.2	INTERPRETACE DAT ZÍSKANÝCH PROJEKTIVNÍ METODOU .....	47
5.3	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	48
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>51</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>52</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>55</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>57</b>

## ÚVOD

„Lidská osobnost se skládá ze tří částí: z duše, těla a oblečení.“ Citát amerického psychologa Williama Jamese se mi stal inspirací pro moji bakalářskou práci na téma Vnímání vlastního těla jako součást sebehodnocení nevidomých žen. Domnívám se, že vlastní tělo i celkové vzezření člověka hraje důležitou úlohu v sebehodnocení každého z nás. Svým zevněškem můžeme vyjadřovat svou kulturní či etnickou příslušnost, životní styl nebo také společenský status. Naše okolí si o nás dělá úsudek již podle prvního dojmu a může nás i nadále podle zevnějšku hodnotit, čímž nám nezpochybnitelně poskytuje zpětnou vazbu na naše vlastní já.

V médiích a reklamě jsou nám neustále překládány vzory krásných a atraktivních lidí, především tedy žen, jejichž působením si utváříme představu, jak by jsme měli vypadat a co by jsme pro to měli dělat. Povědomí o společensky pozitivně hodnoceném zevněšku získáváme především prostřednictvím zrakového vnímání, srovnáváním sebe sama se společenskými „ideály“.

Jenže co když jste slepí a nevidíte svoje okolí ani sami sebe? Jak důležitou roli bude ve vašem sebehodnocení hrát něco, co nevidíte? A jaký vliv na vás bude mít tlak společnosti na úpravu zevnějšku?

Tyto myšlenky ve mně vzbudily zájem a touhu najít na ně odpověď (nebo se jí alespoň přiblížit), proto jsem se rozhodla zabývat se touto problematikou, která se rozkládá na hranici několika vědních oborů, především tedy tyflopsychologie a psychologie osobnosti. Dané téma mě lákalo také svojí specifíčností a méně častým zpracováním. Věřím proto, že moje bakalářská práce přinese zajímavé poznatky, které budou moci být využity v tyflogické praxi.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

Když se rozhlédneme kolem sebe, můžeme vidět spoustu lidí, kteří nosí brýle, a život těchto lidí tím není nijak zásadně ovlivněn. Ovšem když už brýle pro korekci oční vady nepostačují, začne se život těchto lidí vážně odchylovat od běžného života zdravých.

V České republice se počet zrakově postižených všech věkových kategorií pohybuje kolem 60 000 osob, z toho 17 000 osob je postiženo velmi těžce (Pipeková, 1998).

## 1.1 Osoby se zrakovým postižením

Osoba se zrakovým postižením je osoba s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností, které přetrvávají navzdory medicínské léčbě či běžné optické korekci a které tak zásadně ovlivňují život člověka, jelikož znesnadňují nebo znemožňují každodenní běžné činnosti, ovlivňují psychický i fyzický vývoj jedince (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

## 1.2 Určení stupně zrakového postižení

Na určení závažnosti zrakového postižení se podílí především charakter onemocnění a stupeň narušení normální funkce zrakového orgánu, které se projevuje sníženou zrakovou ostrostí nebo zúžením zorného pole (Litvák, 1979).

### 1.2.1 Zraková ostrost

Stupeň zrakového postižení určujeme podle míry zrakové ostrosti neboli vizu. Zraková ostrost je schopnost oka diferencovat dva co nejbližše ležící body, identifikovat je jako dva oddělené objekty. Míra zrakového postižení se měří ve vztahu ke schopnosti vidět na dálku a vidět na blízko (Vágnerová, 1995).

- Zjišťování zrakové ostrosti do dálky:

K zjišťování zrakové ostrosti do dálky nám slouží různé druhy optotypů<sup>1</sup>, asi nejznámější je Snellova tabule, která je využívána i při běžných lékařských prohlídkách. Klient si

---

<sup>1</sup> Optotyp: Tabulka s čísly nebo písmeny pro stanovení zrakové ostrosti.

stoupne k tabuli čelem ve vzdálenosti 5-6 metrů a jeho úkolem je správně určit zobrazené písmena (číslice) na této tabuli. Střídavě pravým, levým okem a nakonec oběma zároveň. Jestliže klient není schopen určit z této vzdálenosti ani největší symbol zobrazený na tabuli, zmenšuje vzdálenost postupně až na 0,5 m. Výsledek tohoto vyšetření má pak podobu zlomku, kde čitatel je roven vzdálenosti, ze které klient požadovaný řádek byl schopen přečíst, a jmenovatel označuje vzdálenost, ze které by řádek přečetl zdravý, vidomý člověk. Dalšími druhy optotypů používaných ke zjištění zrakové ostrosti do dálky jsou např. Pflügerovy háky nebo tabule „logMÚR“ sestavená z Landoltových prstenců (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

- Zjišťování zrakové ostrosti do blízka:

Při vyšetřování zrakové ostrosti do blízka se nejčastěji používají tzv. Jägerovy tabulky. Klient má za úkol přečíst text, který má velikost písma běžného novinového tisku, označeného číslicí 5, ze vzdálenosti 30 cm (Vágnerová, 1995).

### 1.2.2 Zorné pole

Druhým nejdůležitějším kritériem pro zjištění stupně zrakového postižení je funkčnost zorného pole. Zorné pole je „*takový prostor, jehož všechny body jsou viditelné současně při nehybném pohledu. Normální zorné pole při binokulárním vidění pro bílou barvu v horizontále se průměrně rovná 180 a ve vertikále 110 stupňům.*“ (Litvák, 1979, s. 9). Pro ostatní barvy se zorné pole postupně zužuje, obzvláště pak pro předmětné vidění. Porucha zorného pole může být problém přidružený k poruše snížené zrakové ostrosti, ovšem může se vyskytovat také samostatně a svým rozsahem vést ke slepotě (zorné pole do 10 stupňů) či slabozrakosti (Litvák, 1979).

### 1.2.3 Zrakové funkce

Pro co nejpřesnější zařazení na stupnici zrakového postižení je nutné znát nejen hodnotu vizu a zorného pole, ale také stav zrakových funkcí, kterými jsou<sup>2</sup>:

- kontrastní citlivost (světloplachost, šeroslepost)

---

<sup>2</sup> (<http://www.sons.cz/kdojezp.php>)

- schopnost rozlišovat barvy (barvoslepost)
- vnímání hloubky
- schopnost lokalizovat
- fixovat předměty
- sledovat je v pohybu apod.

#### 1.2.4 Klasifikace zrakového postižení

Světová zdravotnická organizace klasifikovala zrakové postižení do 5-ti kategorií<sup>3</sup>:

Kategorie 1	střední slabozrakost	vizus s nejlepší možnou korekcí 6/18 - 6/60
Kategorie 2	silná slabozrakost	vizus s nejlepší možnou korekcí 6/60 – 3/60
Kategorie 3	těžce slabý zrak	a) vizus s nejlepší možnou korekcí 3/60 – 1/60 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů
kategorie 4	praktická nevidomost	a) vizus s nejlepší možnou korekcí 1/60 - světlocit b) omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena
kategorie 5	úplná nevidomost	ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí

Tab. 1: Klasifikace zrakového postižení podle MKN-10

---

<sup>3</sup> Upraveno z: (<http://www.sons.cz/klasifikace.php>)

### **1.3 Charakteristika osob se zrakovým postižením**

Ačkoliv zrak není jediným smyslem, který uplatňujeme při utváření si představy o okolním světě, je smyslem dominantním. Poškozením či ztrátou zrakových schopností jsou narušeny kognitivní funkce, stejně jako orientace v prostoru a samostatný pohyb. Dle Požáry (1987) mají psychické důsledky zrakového postižení několik rovin. První rovina je spojena s kvalitou vizuální percepce (počítky, vjemy, představy), druhá rovina s přístupem okolí k postiženému (emocionalita, volní sféra, charakter) a třetí rovina se týká vztahů jedince a sociálního prostředí (Pipeková et al., 1998).

Smyslová vada však nemusí zcela ovlivnit celý průběh vývoje osobnosti, nemusí ji ani zásadně měnit, nejvýznamněji působí na jedince společenské vztahy ve vztahu k prostředí, lidem i sobě samému (Litvak, 1979).

#### **1.3.1 Charakteristika slabozrakých**

Poškození zraku na úrovni slabozrakosti se vyznačuje pomalejším, méně přesným vnímáním a zúžením pole zrakového vnímání. Tyto komplikace způsobují často zkreslené představy, které negativně ovlivňují např. orientaci v prostoru. Přes to však zůstává zrakový analyzátor analyzátozem vůdčím. Z tohoto důvodu je důležitá reedukace zraku tzn. vhodná korekce, pomůcky a cílený trénink zraku, aby se zamezilo rychlé únavě a snižování zrakového potenciálu. V některých případech sebou slabozrakost nese větší citovou labilitu a pocity snížené sebedůvěry (Jesenský, 1988). Slabozrakost vede k omezení kognitivních činností a vytváření sociálních vztahů (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

#### **1.3.2 Charakteristika částečně vidících**

Částečně vidící lidé tvoří předěl mezi slabozrakými a nevidomými a vyznačují se zbytky zraku. Názory odborníků se v charakteristice této skupiny zrakově postižených různí. Někteří odborníci se shodují na důležitosti vůdčího postavení zrakového analyzátozem vzhledem ke společenskému a kulturnímu vývoji a důraz tedy kladou na reedukaci zraku. Jiná skupina odborníků nepovažuje zrakový analyzátozem za vůdčí a vyzvedává poznávací činnosti částečně vidících, které urychlují proces kompenzace. Ten podle nich umožňuje rychlejší psychický vývoj a zpětně rychlejší reedukaci zraku (Jesenský, 1988). Názorů na tuto problematiku je více, ovšem pro svoji práci uvádím pouze dva nejvyhraněnější.

### 1.3.3 Charakteristika nevidomých

Do této skupiny můžeme zahrnout osoby prakticky nevidomé, osoby se světlocitem, i osoby úplně nevidomé. Charakteristické pro tyto těžce zrakově postižené je, že u nich nevnikají zrakové počitky. Tradičně vůdčí zrakový analyzátor musí být tedy nahrazen, nejčastěji analyzátozem hmatovým a sluchovým. Tato kompenzace je však mnohdy nedostačující, jelikož hmatem ani sluchem nemůžeme vnímat např. barvu objektů, jejich tvar, polohu nebo pohyb, pokud jsou dál, než je dosah ruky nevidomého. Ztráta zraku má za následek komplikace v prostorové orientaci, ve schopnosti učit se běžným činnostem, značné omezení pracovního uplatnění, omezení samostatnosti a volnosti jedince apod. Důraz se v případě nevidomých klade na kompenzaci, tedy na zkvalitnění schopností kompenzačních analyzátorů, především hmatu a sluchu. Důležitá je také rehabilitace, vzdělávání a používání tyflopomůček pro nevidomé (Jesenský, 1988). U nevidomých často dochází k verbalismu, kdy člověk používá řadu slov, ačkoliv ve skutečnosti nezcela chápe jejich smysl (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Podle výzkumů je nevidomost (nejtěžší forma zrakového handicapu) společností považována za druhý nejzávažnější druh postižení, hned po postižení mentálním. Sami nevidomí své postižení za nejhorší nepovažují, na první místo řadí shodně mentální postižení a na druhém uvádí postižení tělesné (Vágnerová, 1995).

## 1.4 Doba vzniku zrakového postižení

Ve společnosti stále panuje velká míra neinformovanosti a spousta stereotypů vztahující se ke zrakovému postižení. Obdobně i zrakově postižení se často drží rigidních očekávání ve vztahu ke zdravým a často vnímají postoje majoritní společnosti citlivěji než kdyby byli její součástí resp. byli zdraví. Tato citlivost a očekávání spíše vyhýbavého postoje zdravých je charakterističtější pro osoby s vrozeným zrakovým handicapem než pro osoby osleplé v průběhu života. Tato rozdílnost může být do značné míry zapříčiněna zkušeností osob osleplých v průběhu života. Můžeme zde tedy sledovat psychologickou rozdílnost mezi vrozeným a získaným handicapem (Vágnerová, 1995).

*„Doba, ve které došlo ke zrakovému postižení, je velmi důležitá z hlediska adekvátního odrazu okolního světa.“* (Požár, 2000, In Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007, s.60). Doba ztráty zraku je velmi důležitá pro další vývoj jedince, je na ní závislá existence a rozsah zrakových představ, které mohou jedinci eventuálně pomoci např. v orientaci



v prostoru (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007). Doba vzniku zrakové vady má velký vliv na subjektivní zvládnutí zátěže, kterou vada přináší (Vágnerová, 1995).

#### **1.4.1 Vrozená vada**

Těžce zrakově postižené dítě se může vyvíjet odlišně na rozdíl od vidomých dětí. Vrozená vada přináší velkou psychickou zátěž nejen pro dítě, ale také pro jeho rodiče, kteří se musí vyrovnávat se otřesením jejich rodičovského statusu. Postoj, který k dítěti zaujmou, je pro dítě zásadní, má vliv na jeho nejranější dětství a prakticky přetrvává po celý život (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

#### **1.4.2 Později vzniklá vada**

Oslepnutí v průběhu života sebou nese větší zátěž než vrozená vada, a to především z toho důvodu, že člověk prochází změnou, která se projevuje jako ztráta, jako obrat k horší variantě života, která člověka omezuje a narušuje to, na co byl zvyklý (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Rodiče se mohou s později vzniklou vadou vyrovnávat lépe než vadou vrozenou, jelikož tato vada neohrožuje přímo jejich rodičovské postavení, měli možnost své dítě brát jako zcela normální - zdravé (Vágnerová, 1995).

Reakce na tuto změnu se dá shodně interpretovat u všech lidí, zahrnuje fáze: počáteční šok, reaktivní deprese, reorganizace, akceptace. Poslední fáze se pojí na podporu ze strany nejbližšího okolí (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

#### **1.4.3 Postupná či pozvolná ztráta zraku**

Postupná či pozvolná ztráta zraku se vyznačuje dlouhotrvajícím průběhem a postupným zhoršováním zrakových funkcí. Jde o dlouhodobou, vleklou psychickou zátěž, která se může zvyšovat, pokud je stav zraku střídavý (Čálek, 1992, In Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007). Tento dlouhodobý stav může vést k psychickým problémům. Proto je důležitá podpora ze strany okolí, postoje, které zaujímá rodina, škola apod. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

## 2 VNÍMÁNÍ

Vnímání je základní myšlenkový proces v našem mozku. Ačkoli probíhá každý den, většinou si jej neuvědomujeme a bereme ho zkrátka jako samozřejmost (Nakonečný, 2005). Při bližším zkoumání však můžeme zaznamenat složitou práci, kterou náš mozek denně vykonává.

Velmi zjednodušeně můžeme říci, že veškeré informace, které jsou zaznamenány našimi smysly, míří nervovými drahami do mozku, který tyto informace třídí a zpracovává. Výslednými produkty jsou vjemy, které jsou dotvořeny v našem vědomí, to informace interpretuje a dává jim význam (Plháková, 2004). Vnímání je spojeno s pamětí, což znamená, že pro utváření vjemů sehrávají důležitou roli, kromě sensorických informací, také paměťové stopy obrazů, věcí a dějů (Nakonečný, 2005).

*„Vnímání poskytuje nezbytnou zpětnou vazbu našemu jednání.“* (Říčan, 2008, s. 56). Při manipulaci s věcmi, zvířaty, druhými lidmi, ale i se sebou samým, chceme dosáhnout určitého cíle. Abychom mohli zjistit, jak se nám daří, musíme o svém počínání vědět, vnímat ho. Nejčastěji je objektem našeho vnímání právě naše jednání, které je nejdůležitějším zdrojem pro poznání světa, ve kterém žijeme. Každý člověk se přitom zaměřuje na něco jiného, jeden vnímá především detaily, jiný zase celek. Individualita vnímání má své kouzlo, protože umožňuje tzv. vidět nově, tuto schopnost využívají např. umělci, kteří se snaží dívat optikou dosud nespoutanou názory a předsudky společnosti (Říčan, 2008).

### 2.1 Princip figury a pozadí

Vzhledem k množství podnětů, které na nás působí, má vnímání jednu důležitou vlastnost, kterou je výběrovost, díky ní jsme schopni odlišit informace důležité od nahodilých podnětů.

Oblast vnímání se tak u všech lidských smyslů člení na figuru a pozadí. Ta část vjemu, která je pro nás důležitá která nás zaujala a věnujeme jí pozornost, se nazývá figura, je to předmět našeho vnímání. Vše okolo figury je pak pozadí. Pokud nás zaujme něco v pozadí, stává se pozadí figurou. Zvláštním typem figury je tzv. reverzibilní figura, kde, vzhledem k záměrnému uspořádání obrazce, dochází ke střídání figury a pozadí v pravidelných časových úsecích, jelikož nejsme schopni zaměřit pozornost pouze na jednu z figur, mluvíme o tzv. reverzibilní oscilaci (Plháková, 2004).

## 2.2 Tvarové zákony

Na začátku 20. století se problematikou percepční organizace zabývali tvaroví psychologové, v čele s Maxem Wertheimerem, a zjistili, že lidé mají tendenci uspořádat vnímané podněty do celků, které umožňují snadnější orientaci (Vágnerová, 2004). „*Charakteristické znaky částí přitom nevytváří celek, nýbrž celek vtiskuje svůj ráz částem.*“ (Plháková, 2004, s. 133).

Plháková (2004) dále uvádí tvarové zákony, které popsal již gestalt psycholog Wertheimer a které se uplatňují v procesu percepce při vyčleňování figury z pozadí: zákon pregnantnosti, proximity, kontinuity, podobnosti, zákon společného osudu a zákon uzavřenosti.

## 2.3 Iluze a klamy

Smyslové klamy, především klamy optické, jsou dány deformací ve vnímání, která může vzniknout např. při přeceňování či podceňování velikosti různých útvarů nebo jejich psychologizováním. Mezi nejznámější optické klamy patří např. Müller-Lyerovy úsečky či Zölnerovy rovnoběžky. Velmi zajímavý je vliv kultury ve vnímání, který se potvrdil výzkumy např. v případě Müller-Lyerova klamu. Příslušníci kultur, v nichž dominují kružnice a křivky (např. stavba domu), nepodléhají tomuto klamu, narozdíl od západních kultur, kde dominují přímé linie, pravé úhly. Iluze se od smyslových klamů liší tím, že jejich zkreslení vzniká působením emocí např. vlivem strachu (Nakonečný, 2005).

## 2.4 Sociální podmíněnost vnímání

„*Způsob, jakým lidé vnímají svět, je ovlivněn kulturou, v níž vyrůstají.*“ (Vágnerová, 2004, s. 58). Člověk se od dětství učí vnímat podněty a dávat jim význam způsobem, který přejímá ze svého sociálního okolí, ve kterém vyrůstá. Sociální působení se může projevit ve vnímání prostoru, barvy, pohybu atd. a v některých případech může mít zkreslenou podobu. Jedná se např. o zkreslení hodnocení vnímané reality vlivem názorů sociální skupiny. Jiným příkladem může být zvýšená pozornost věnovaná lidem, kteří jsou nějakým způsobem sociálně odlišní a nebo naopak jejich generalizace a stereotypní vnímání na základě sociální zkušenosti. Mezi známé chybné tendence v posuzování druhých osob patří (Vágnerová, 2004):

- **Chyba prvního dojmu:** lidé mají tendenci posuzovat druhé na základě nápadných znaků, které poutají pozornost, ale nemusí být zcela relevantní k vytvořenému posudku.
- **Haló efekt:** dochází k přecenění nápadných znaků, což vede k chybnému předpokladu o dalších vlastnostech člověka.
- **Efekt vztahu:** lidé mají tendenci všimnout si žádoucích znaků u osob, které jsou jim sympatické a naopak nesympatické osoby vnímat negativně.
- **Princip projekce:** lidé mají tendenci vkládat do projevu druhého svoje vlastní myšlenky.

## 2.5 Specifika vnímání u nevidomých

80-90% informací o okolním světě získáváme zrakem (Pipeková et al., 1998). „*Chybní nebo nedostatek zrakových podnětů je příčinou senzorické deprivace.*“ (Vágnerová, 1995, s. 11). Při poškození zraku dochází k oslabení nebo až vymizení zrakových počítků, záleží na závažnosti zrakového postižení, z toho důvodu dochází k jistým zvláštnostem i v procesu vnímání. U většiny lidí zaujímá dominantní postavení zrakový typ vnímání. Na tomto faktu je zajímavé, že ani v případě těžce zrakově postižených většinou nedochází ke změně typu vnímání. K této změně dochází pouze, je-li zraková ostrost nižší jak hodnota 0,03 a není tedy možné většinu podnětů dostatečně vnímat zrakem. V těchto případech se dominantním stává hmatové vnímání, které tvoří kožní a pohybový analyzátor. Zrakové počítky jsou úplně vyloučeny pouze u totální slepoty (Litvak, 1979).

Hmatové vnímání nahrazuje nevidomým bezprostřední vnímání okolního světa. Poznávání hmatem se děje od části k celku, je náročnější a únavnější než zrakové vnímání, jelikož vyžaduje soustředěnost, pozornost, paměť a myšlení. Hmatové vnímání je dvojího typu: aktivní a zprostředkované. Aktivní hmat neboli haptika znamená aktivní ohmatávání předmětů. Zprostředkovaný hmat se děje za pomoci nějakého nástroje (např. bílá hůl) (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Sluchové vnímání je velmi důležitý proces, který umožňuje zprostředkované poznávání, prostorovou a sociální orientaci (Požár, 2000, In Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007). Nevidomí nemají sluch přirozeně citlivější, tím že by přišli o zrak. Vytříbenější

sluch je důsledek aktivnějšího a intenzivnějšího využívání sluchu narozdíl od vidomých (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007).

Vlastnosti vnímání, jako jsou výběrovost, uvědomělost, zobecněnost, apercepce a konstantnost, se vyskytují nezávisle na druhu vnímání i u zrakově postižených. Rozdíl je pouze v oslabení projevů některých vlastností vnímání v důsledku např. nedostatku smyslových zkušeností, přesnosti atd. Je zajímavé, že slabozrací vnímají optické klamy stejně zkresleně jako vidící, a dokonce i nevidomí vnímají tyto klamy stejně deformovaně, přestože jsou tyto klamy ztvárněny reliéfně. Tato fakta podle výzkumů Kulagina potvrzují existenci korového nervového mechanismu, který je shodný s mechanismem vnímání vidících (Litvak, 1979).

Myšlení zrakově postižených se od myšlení vidících nijak zvlášť neliší, ovšem myšlení nevidomých má svá významná specifika. Požár (2000, In Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007) uvádí některé problémové oblasti, se kterými se potýkají nevidomé děti a které se dají odstranit výchovně-vzdělávacím procesem:

- Srovnávání a přirovnávání předmětů
- Identifikace předmětů se shodnými znaky a vlastnostmi
- Zevšeobecňování

### 3 JÁSTVÍ

**Já** - toto krátké slůvko je ústředním pojmem celé následující kapitoly, proto považuji za důležité se s ním blíže seznámit.

Já, v psychologickém slova smyslu, „*Je centrem integrace a koordinace všech lidských projevů.*“ (Vágnerová, 2004, s. 252). Zájmeno já můžeme chápat dvěma způsoby: „já“ jako podmět, činitel děje, poznávající, prožívající, hodnotící apod. (anglicky „I“, německy „Ich“) nebo „já“ jako předmět, obraz sebe sama, poznávané, prožívané, hodnocené atd. (Anglicky „me“, „self“, německy „selbst“, v češtině se jedná o zvratná zájmena „sebe“, „sobě“ atd., která ovšem narozdíl od cizojazyčných ekvivalentů nemohou stát ve větě o samotě, jako jméno v 1. pádě.) (Balcar, 1983). Dvojakost Já můžeme demonstrovat větou: „*Já jsem si vědom sám sebe.*“ (Slaměník, Výrost, 1997, s. 183).

„*Jevy, které se vztahují k Já, se souhrnně označují jako jáství.*“ (Gillernová et al., 2000, s. 25). Ke vzniku jáství neboli ega vede dlouhá cesta. Předchází mu zážitkové struktury jako *vědomí já*, které se vyznačují vydělením vlastního těla od okolního prostoru, jakož i uvědomění si vlastního já v sociálním kontextu (Vágnerová, 2004). „*V současné psychologii vyjadřuje pojem ego klíčový hypotetický konstrukt pro vysvětlení lidského duševního života, obecně fungující lidský egocentrismus, tj. egovztažný obraz světa a egovztažnou motivaci jako základ psychické činnosti každého jedince.*“ (Nakonečný, 2009, s. 321).

Z psychologického hlediska hranice mezi Já a neJá (resp. okolním světem) nemusí být vždy ostrá, přesahuje ji to, co vnímáme jako patřící k Já (šperk, prsní implantáty, dítě v děloze ženy) nebo co se chystáme od svého Já odloučit (kožní nádor, okraj nehtu, který se chytáme ustříhnout). Problematické vymezení mezi Já a neJá nastává i v rovině vnitřní, kdy např. své city považujeme za „vnitřnější“ než myšlenkové procesy apod. (Říčan, 2010).

#### 3.1 Činné Já

Já jako subjekt, tzv. činné já, aktivně vybírá a zpracovává informace, řídí a reguluje vlastní chování a prožívání (Vágnerová, 2004). Balcar (1983, s. 154) subjektivní Já popisuje jako „*zkušenostní vztažný bod*“, který je průsečíkem vlastního prožívání v místě, čase a dění. Říčan (2010) se zmiňuje o svobodné vůli subjektivního Já, ačkoliv ne v absolutním slova smyslu, a o integritě Já, která vytváří víceméně soulad v prožívání a jednání, který může být občas narušen konfliktem různých přání. Činné Já je neoddelitelně spjato

s pamětí, která zajišťuje integritu vlastní osobnosti, dává smysl našemu jednání vlivem minulé zkušenosti (Slaměník, Výrost, 1997).

Já se pohybuje v čase, má svou přítomnost, minulost i budoucnost. Avšak ačkoliv se pohybuje v čase a i vzhled člověka se časem mění, vědomí Já zůstává totožné (Balcar, 1983). Minulé já nám tak dává možnost porovnat, jakými jsme byli a jakými jsme teď, tím současně dává vznik přítomnému já, které můžeme chápat jako výsledek minulé zkušenosti a aktuální sebereflexe. Budoucí já pak odpovídá na otázku, kam chce jedinec směřovat (Slaměník, Výrost, 1997).

Vědomí vlastního Já sídlí v našem těle. Většina lidí ho pociťuje nad kořenem nosu, v hlavě (tzv. „kyklopské oko“), ovšem může být vnímáno i v jiných částech těla (Říčan, 2010).

## **3.2 Obraz vlastního Já**

Já je v tomto případě chápáno jako předmět sebereflexe, v jejímž průběhu si utváříme obraz o vlastním Já (Gillernová et al., 2000). Sebereflexí rozumíme uvědomování si obsahů svého vědomí a jejich srovnání s morálními normami společnosti nebo představou ideálního Já (Smékal, 2004).

Slaměník, Výrost (1997) objasňují některé důležité pojmy spojené s danou problematikou: Sebepercepce dle Bema (1972) je vnímání vlastního chování v určité situaci, ze kterého následně usuzujeme na své vnitřní stavy. Introspekci rozumíme dle Markuse (1977) rozbor vlastního prožívání, hledání příčin, které nás vedly k určitým způsobům chování. Oba tyto procesy (sebepercepce a introspekce) můžeme shrnout pod označení sebereflexe.

### **3.2.1 Sebepojetí**

Sebepojetí představuje kognitivní obraz sebe sama, souhrn informací a poznatků o sobě vzniklý jako produkt sebereflexe. Tyto poznatky jsou hierarchicky uspořádány do podoby sebeschémat v pořadí, v jakém jim jedinec přiřkládá význam (Gillernová et al., 2000). Člověk si tedy vytváří mnoho různých sebepojetí. Nejvíce dominantní sebepojetí je současně také nejcitlivější oblastí v procesu sebehodnocení a v ego-angažovaných situacích. Ego-relevantní informace jsou proto zpracovávány tak, aby nebyla ohrožena pozitivní hodnota ega, můžeme proto mluvit o tzv. fenoménech obrany ega (Nakonečný, 2005).

V koncepci, kterou navrhla Markusová (1977, In Slaměník, Výrost, 1997) jsou kognitivní složky sebepojetí neboli sebeschémata chápána jako síta, která filtrují informace a zachycují ty, které jsou pro nás nějakým způsobem důležité (seberelevantní), a zbylé propouští. Přínos sebeschémat můžeme sledovat v čerpání informací z vlastní zkušenosti, která byla sebeschématy zpracována a uložena v paměti.

Sebepojetí (self) je ústředním pojmem teorie osobnosti humanistického psychologa Carla Rogerse. Ten tvrdil, že to jak vnímáme sami sebe, ovlivňuje způsob jakým nazíráme na svět a na své chování. Naše sebepojetí se ovšem nemusí nutně shodovat s realitou. Proto konfrontace nové zkušenosti, která není v souladu s naším sebeobrazem, může působit jako ohrožující a z toho důvodu máme tendenci ji potlačovat. V některých případech příliš velký rozkol mezi sebepojetím a nežádoucí zkušeností může prolomit obranné mechanismy a způsobit úzkost či jiné druhy psychických poruch. Rogers říká, že dobře integrovaný člověk má své sebepojetí v souladu se svými pocity, zkušenostmi a chováním. Další typ nesoouladu podle něj může nastat mezi reálným a ideálním já (self). (Atkinson et al., 1995)

Ideální já je představa jedince o tom, jaký by chtěl být. Toto ideální já v konfrontaci s vlastním přítomným já může být „hnacím motorem“, kdy se snažíme o změnu směrem k touženému ideálu, může být impulzem k seberozvoji sebe sama (Slaměník, Výrost, 1997). Rozdíl mezi reálným a ideálním já je ukazatelem síly ega. Čím menší rozdíl, tím silnější ego, a naopak čím je rozdíl větší, tím slabší je ego a člověk je sám se sebou nespokojenější (Gillernová et al., 2000). Podobně funguje tzv. požadované já, které představuje normy a kritéria společnosti na jedince, a v jistých částech se může překrývat s ideálním já (Slaměník, Výrost, 1997).

Grewe (2000, In Nakonečný, 2005) vytvořil trojdimenzionální koncepci sebepojetí, ve které zasadil složku kognitivní a hodnotící do časového kontextu:

1. Subjektivní biografie: představa, jakým jsem byl
2. Aktuální reálné ego: představa, jakým jsem (Uplatňuje se zde nejen reálné já, ale také ideální, které dává vznik představě prospektivního ega: „Takový bych chtěl, měl být.“)
3. Prospektivní ego: představa, jakým se chci stát

Balcar (1983) říká, že člověk si dělá obraz o sobě samém, který je skutečnosti více či méně podobný, každopádně je důležitý a jediný, na který je v životě odkázán a ze kterého může čerpat informace o tom, co v něm (v jeho těle, osobnosti, vztazích) je a co není, co



od sebe může očekávat. Vágnerová (2004) uvádí, že znalost sebe sama a světa, který nás obklopuje, vede k pocitu jistoty a bezpečí. To, jak správně rozumíme okolnímu světu (neJá) se následně promítá i do porozumění a hodnocení sebe sama, z toho důvodu klade Říčan (1972, In Vágnerová, 2004) důraz na propojení sebepojetí a kognitivního schématu světa.

Na utváření vztahu k sobě se podle Gergen a Gergen (1986, In Slaměnik, Výrost, 1997) podílejí 4 hlavní procesy:

1. „Zrcadlové já“: autorem této myšlenky je Cooley (1902), podle něj se na sebe díváme optikou, jakou si myslíme, že nás vidí druzí lidé. Mead (1934) dodal, že nejde jen o optiku a hodnocení druhých lidí, ale především pro nás důležitých lidí.
2. Sociální srovnávání (Festinger, 1954): podle této koncepce je sebehodnocení jedince ovlivněno jeho představou o tom, co je společností považováno za přijatelné, správné a co za nežádoucí.
3. Přijímání sociálních rolí: jedinec si vytváří pozitivní pohled na sebe sama, jestliže zastává takové sociální role, které jsou společností kladně hodnoceny, a naopak.
4. Percepce sociální odlišnosti: jedinec má tendenci nechat vyniknout svoji individualitu v odlišném prostředí, neváží-li se na ni společenské sankce.

### 3.2.2 Sebehodnocení

*„Sebehodnocení je proces, v němž subjekt hodnotí svou vlastní činnost, své schopnosti a vlastnosti; tento proces zahrnuje i jeho pocity a představy, jak je vnímán druhými lidmi, směřuje k vytváření sebepojetí,“* (Nakonečný, 2009, s. 347). Sebehodnocení představuje emoční aspekt sebesystému, který se však téměř vždy váže na kognitivní obsah sebe-reflexe, sebepojetí (Slaměnik, Výrost, 1997).

Sebehodnocení jedince bývá závislé na nárocích kladených na sebe (Balcar, 1983). Míra spokojenosti se sebou pak záleží na tom, nakolik jsme při zvládnání nároků na sebe úspěšnější či nikoli, tento vztah vyjadřuje následující rovnice (Nakonečný, 2009, s. 350):

Sebehodnocení = úspěchy/ nároky na sebe = subjektivní postoj k sobě samému
--

Výsledkem sebehodnocení je určitý pocit jedince, který se pohybuje mezi dvěma póly a to spokojeností či nespokojeností se sebou, což následně souvisí s pocitem většího nebo menšího sebevědomí (Smékal, 2004). Sebehodnocení může být zdravé, normální, které je nejvíce podobné skutečným kvalitám jedince a které tím umožňuje jedinci rozvíjet svůj opravdový potenciál. Jedinec se zdravým sebehodnocením většinou disponuje inteligencí, asertivitou a smyslem pro humor. Většinou je dobře socializován a má smysl pro čest. Dále pak sebehodnocení může být různým způsobem deformované resp. snížené nebo zvýšené. Snížené sebehodnocení se vyznačuje sníženou motivací při překonávání překážek na cestě k dosažení osobních cílů. Snížené sebehodnocení vede k pocitům méněcennosti a vlastní nedostatečnosti. Zvýšené sebehodnocení naopak vede k přeceňování vlastního potenciálu a k nekritickému pohledu na vlastní jednání a chyby (Kohoutek, 2000).

Důležitým úkolem sebehodnocení je vytvoření a udržení či obnovení vědomí pozitivní hodnoty sebe sama a zabránění devalvace ega (Nakonečný, 2009). Významnost tomuto úkolu přikládá také Kohoutek (2000), který říká, že jedinec nemůže žít bez určité minimální úrovně pocitu vlastní hodnoty.

Podle sebediskrepanční teorie se sebehodnocení utváří v konfrontaci vlastního já, ideálního já, požadovaného já a významných druhých. Pokud zažíváme nesoulad (diskrepanci) mezi aktuálním a ideálním já, dochází k pocitům frustrace, zklamání. Nesoulad mezi aktuálním já a požadovaným já vede k pocitům úzkosti. Rozpor mezi vlastním já a významnými druhými vede k depresivním pocitům, pocitům hanby a strachu z možných sankcí (Higgins, 1987, In Říčan, 2010).

Pro sebehodnocení je charakteristická sebeúcta, která nabírá různých hodnot podle míry sebeakceptace, tedy podle míry shody mezi obsahy reálného já a ideálního já. Sebeúcta se vyznačuje sebeoceňováním, které může být dvojího typu: internalistický typ: míra sebeoceňování je v souladu s mírou úspěšnosti při zdolávání vlastních vytyčených cílů, externalistický typ: jedinec klade důraz na vlastní autoritu a prestiž ve společnosti. Součástí sebehodnocení je také svědomí, tedy určitý souhrn přijatých morálních hodnot a norem, který vyvolává silně nepříjemné pocity, jestliže jsme se nezachovali v souladu s obsahy svědomí (Smékal, 2004).

Podle Nakonečného (2009) je nejdůležitějším zdrojem sebehodnocení sebezpozorování, které, jak sám říká, se děje především „post factum“, tedy zpětně, až po prožité udá-

losti, ve které se jedinec zachoval určitým způsobem. Proto působí všechny zdroje sebehodnocení komplexně.

### 3.2.3 Sebe prezentace

Sebe prezentace jsou projevy sebereflexe, které můžeme zařadit do konativní složky sebesystému. Sebe prezentace mohou být strategické, kdy se snažíme působit na své okolí tak, jak si přejeme, aby jsme byli naším okolím vnímáni a hodnoceni. Nebo mohou být tzv. sebezpotvrzující, jejich úkolem je, aby vnímání a hodnocení našeho okolí se nelišilo od našeho vlastního (Slaměník, Výrost, 1997). Sebe prezentace jsou součástí sebemanagementu, kdy se snažíme dosáhnout vysoké hodnoty sebe sama uznávanou námi i sociálním okolím a vyhnout se sebehodnocení i hodnocení negativnímu (Nakonečný, 2009).

Jones a Pittman (1982, In Slaměník, Výrost, 1997) navrhli taxonomii strategických sebe prezentací:

- Strategie zavděčení: jedinec se chová tak, aby ho mělo okolí rádo
- Strategie strašení: jedinec se chová tak, aby se ho jeho okolí obávalo, aby ho považovalo za velmi silného a mocného, bývá neoblíben
- Strategie sebezvýšení: jedinec chce působit jako vítěz a chce, aby ho jeho okolí dobrovolně za vítěze považovalo
- Strategie příkladnosti: jedinec se prezentuje jako morálně čistý a příkladný
- Strategie pokorného chování: jedinec vystupuje jako slabý a závislý na druhých, snaží se v ostatních lidech vyvolávat pocity zodpovědnosti za své chování

### 3.2.4 Obrany Ega

V případech, kdy dochází k ohrožení vlastní hodnoty, využíváme obranných reakcí, které nejsou plně uvědomované, vyznačují se určitou měrou zkreslení reality, která nám pomáhá v překonání zátěžových situací. Naše jednání v zátěžové situaci záleží na zvolené strategii vedoucí k obraně ega (Balcar, 1983). Tyto obranné mechanismy mohou být užitečné, mohou nám poskytnout čas a energii pro vyhledání kompetentního řešení, ovšem existuje riziko, že si jedinec vystačí s obranou reakcí a další způsob řešení nevyhledá. Mezi nejčastější obranné reakce patří (Vágnerová, 2004):

- Popření: jedinec neakceptuje informace, které vnímá jako ohrožující

- Potlačení a vytěsnění: snaha o zbavení se nepříjemných myšlenek, vytěsnění vede k přesunu traumatizujících zážitků z vlastního vědomí
- Racionalizace: zdánlivě logické ospravedlnění problému
- Sublimace: přesunutí nedostupného uspokojení do podoby uspokojení jiné
- Regrese: pokles na nižší vývojový stupeň jednání
- Identifikace: ztotožnění se s obdivovanou osobou či skupinou
- Substitute: nahrazení nedostupného uspokojení jiným
- Projekce: očekávání určitých vlastností, které jsou vlastní mně, u druhé osoby
- Rezignace: trpná odevzdanost jako důsledek dlouhodobého problému

### 3.3 Obraz vlastního těla

Uvědomění si vlastního těla, oddělení jej od okolního prostoru je první krok na cestě k utváření vlastního já. Proces vzniku tzv. *tělového já* začíná již v prvních týdnech života jedince při prožívání pocitů z vnitra i povrchu těla. Postupně si začíná uvědomovat sebe sama, svoje hranice, oddělenost od matky, kterou do půl roku dítě vnímá jako svoji součást (Vágnerová, 2004). Dále to může být zkušenost s obrazem sebe sama v zrcadle nebo na videozáznamu apod. (Slaměník, Výrost, 1997).

Tělové schéma zahrnuje 3 složky: kognitivní, emocionální, behaviorální. Kognitivní složka tělového schématu obsahuje informace o rozměrech těla jako celku, o rozměrech jednotlivých částí těla a jejich proporcích. Emocionální složka vyjadřuje citový vztah k tělu, k jednotlivým částem těla a k vlastní tělesnosti. Behaviorální složka zahrnuje činnosti, které vedou ke změně těla, ať už jde o cvičení, diety nebo např. plastické operace.<sup>4</sup>

Pocity z našeho těla a fyzické změny, kterými naše tělo prochází, nejsou jediné, co jsme schopni vnímat. Vzhledem ke schopnosti objektivace je člověk schopen podívat se na sebe jakoby pohledem druhé osoby a posoudit také estetickou stránku svého vzezření. Obraz vlastního těla je jeden z aspektů sebepojetí a současně tedy i sebehodnocení, proto náš

---

<sup>4</sup> ([http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007\\_2/konference\\_stackeova\\_207.htm](http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007_2/konference_stackeova_207.htm))

úsudek, spolu s reakcemi našeho okolí, ovlivňuje vznik a míru sebevědomí či naopak komplexů a pocitů méněcennosti v závislosti na míře spokojenosti resp. nespokojenosti s vlastním tělem (Nakonečný, 2005).

Úpravou svého zevnějšku můžeme vyjadřovat svoji kulturní či etnickou příslušnost, náboženské vyznání, životní styl, sociální status atd. Lidi kolem sebe hodnotíme již podle prvního dojmu, stejně tak oni nás, úpravou svého zevnějšku můžeme proto ovlivňovat jejich smýšlení o nás. Tělo je také prostředkem komunikace, kdy neverbální složka komunikace je mnohdy výřečnější než složka verbální, je méně kontrolovatelná naší myslí a tedy i méně ovlivnitelná.

Allport se ve své koncepci *propria* považuje za jednu z jeho základních složek tělový smysl, a uvádí, že hranice mezi tělem a okolním světem nejsou ostře vyhraněné, neboť tento předěl člověk zmírňuje ošacením, různými ozdobami, tetováním apod. (Nakonečný, 2005).

*„U žen „obraz těla úzce souvisí se sexuální přitažlivostí“* (Groganová, 2000, In Nakonečný, 2005, s. 276), čím více žena vyhovuje kritériím krásy a atraktivity, tím více narůstá míra pozitivního sebehodnocení a sebedůvěry. Kritéria krásy ženského těla nejsou stále stejná, liší se jak historicky (srovnejme např. 50. léta, kterým velela Marilyn Monroe, a 60. léta, kterým udávala směr modelka Twiggi), tak interkulturálně (pohled na krásu ženského těla optikou západní kultury a optikou kultury arabské) (Nakonečný, 2005).

V posledních několika dekádách let docházelo k vzestupu hodnoty těla i v ekonomickém slova smyslu. Ze Spojených států přišel tzv. Fitness kult a s ním opálená, vysportovaná a štíhlá těla, která se postavila ideálům krásy té doby - hubeným modelkám. Tělo se tak stalo předmětem obchodu a symbolem úspěchu.<sup>5</sup>

### **3.4 Specifika v sebehodnocení u nevidomých**

Ke vzniku sebepojetí je zapotřebí vjem a představa vlastního těla a vlastní osobnosti ve světě (Balcar, 1983). Pro nevidomé dítě se rozvoj uvědomění vlastního těla velmi

---

<sup>5</sup> ([http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007\\_2/konference\\_stackeova\\_207.htm](http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007_2/konference_stackeova_207.htm))

zpomaluje, jelikož se vlivem zrakového postižení ochuzeno o množství informací, které mu signalizují jeho oddělenost od okolního prostoru (Vágnerová, 2004).

Představa vlastního těla může být značně nepřesná, zvláště v případech, kdy nevidomí neměli vizuální zkušenost. Stejně tak mohou být deformovány psychické charakteristiky (schopnosti, sociální vztahy, role atd.). Sebehodnocení nevidomých je důsledkem srovnání představy a přání, často je ovlivněno aspirační úrovní, která podléhá společenským postojům a jejich přijetí. Vliv na sebehodnocení má také nezkušenost, nedostatek možností srovnávat se sama s druhými lidmi (Vágnerová, Moussová, Štech, 1993).

Nízkým sebehodnocením ve spojitosti s teorií komplexu se zabýval individuální psycholog Adler, který tvrdil, že pocity méněcennosti se vytváří následkem vrozené nebo získané tělesné či orgánové vady. Adler navázal na Nietzscheho učení o vůli k moci, která je podle něj v konfliktu s vrozenými pocity méněcennosti, které člověk přiznává nebo se je snaží skrývat. Základní myšlenka adlerovské psychologie však říká, že příčinou pocitu méněcennosti není vždy objektivní postižení člověka, ale jeho přístup k němu. Východiskem může proto být snaha o kompenzaci daného handicapu (Kohoutek, 2000).

*„Osoba, která žije v kultuře, kde se dělají společenské rozdíly na podkladě věku, pohlaví, rasy, vzrůstu, krásy či zdravotního stavu, se bude chovat v závislosti na tom, jak své tělo hodnotí v návaznosti na důležitost, kterou tato osoba přikládá uvedeným měřítkům.“* (Dreikurse, 1948, In Čálek, Crha, Holubář, 1992, s. 219). Není v zájmu osoby se zrakovým postižením popřít toto společenské znevýhodnění, ovšem je důležité aby si tato osoba nastavila svoji vlastní hierarchii hodnot, ve které budou dominovat právě ty položky, které může uplatňovat a vnímat je jako důležitější pro sebe než ty, které jsou společensky preferovány (Čálek, Crha, Holubář, 1992).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODIKA VÝZKUMNÉHO PROCESU

V této kapitole se zaměřuji na výzkumnou část své bakalářské práce. Popisuji zde výzkumný problém a cíle výzkumu, dále pak způsob výběru výzkumného vzorku a zvolenou metodiku pro sběr a interpretaci výzkumných dat.

### 4.1 Výzkumný problém

Jako výzkumný problém jsem si položila otázku: „Jaký vliv má vnímání vlastního těla na sebehodnocení nevidomých žen?“

### 4.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak vnímají nevidomé ženy své vlastní tělo a nakolik tato tělesná stránka ovlivňuje jejich sebehodnocení.

Dále jsem si v rámci výzkumu položila následující otázky:

- Jaké jsou zdroje tělesného sebehodnocení nevidomých žen?
- Nakolik ovlivňuje společnost mínění nevidomých žen v otázce úpravy vlastního zevnějšku?
- Uvítaly by tyto nevidomé ženy zvýšenou pozornost věnovanou tématu Péče o vlastní tělo např. v rámci nácviku sebeobsluhy v zařízení Tyflocentrum, které poskytuje pomoc a podporu nevidomým a slabozrakým?

### 4.3 Volba cílové skupiny

Pro svůj výzkum jsem se rozhodla oslovit ženy, jejichž stupeň zrakového postižení spadá do kategorie prakticky nebo úplně nevidomých. Jelikož jsem neznala nikoho s tímto typem postižení, obrátila jsem se s prosbou o pomoc na společnost Tyfloservis, která mi velmi ochotně vyšla vstříc a zprostředkovala mi kontakty na své klientky, které byly ochotné rozhovory pro můj výzkum podstoupit. Kromě stupně zrakového postižení bylo dalším kritériem pro výběr těchto žen věkové rozmezí, které mělo být původně užší, zamýšlela jsem udělat výzkum s ženami mezi 20-35 lety, tedy s ženami v období mladé dospělosti, jak toto období označuje Vágnerová. Ukázalo se, že splnit toto kritérium spolu s požadavky na stupeň zrakového postižení, není jednoduchý úkol a posléze ani splnitelný,



z důvodu nízkého počtu takových žen v regionu, které by daná kritéria splňovaly a současně byly ochotné rozhovor realizovat. Od svého původního záměru jsem tedy upustila a rozhodla jsem se nechat věkové rozmezí volnější, od 20let do 65let. Na příčiny oslepnutí nebo délku trvání slepoty jsem nekladla žádné nároky, jsou u každé z těchto žen jiné a jsem tomu ráda, jelikož si myslím, že díky tomu byly odpovědi těchto žen ovlivněny úplně jinými životními příběhy a je zajímavé kolik společných prvků je v nich přesto možné najít.

Z důvodu anonymity jsem změnila všechna jména vyskytující se v mém výzkumu, respondentky (5 žen) jsem označila po řadě písmeny z abecedy (A, B, C, D, E) a přidala jsem k nim jména (Anna, Bela, Cecil, Dora, Ema), ostatní jména a názvy měst či firem jsem označila písmenem x.

## **4.4 Sběr a zpracování údajů**

### **4.4.1 Typ výzkumu**

Pro svůj výzkum jsem si zvolila kvalitativní typ výzkumu. Tento typ výzkumu jsem si vybrala, jelikož se domnívám, že je pro zvolenou problematiku vhodnější a citlivější narozdíl od kvantitativního výzkumu. Líbí se mi, že kvalitativní výzkum jde více do hloubky, snaží se odhalit způsob myšlení, cítění a konání člověka v rámci individuality a nepaušalizuje výsledky výzkumu na širší populaci.

### **4.4.2 Výzkumné metody**

#### **Rozhovor**

Jako výzkumnou metodu jsem si vybrala rozhovor (interview). Domnívám se, že rozhovor je královská cesta k porozumění druhému člověku. Zároveň je asi cestou nejtěžší, což jsem měla možnost vyzkoušet si na „vlastní kůži“.

Při prvních dvou rozhovorech jsem nebyla dobře technicky vybavená, chyběl mi diktafon. V průběhu rozhovorů jsem zjistila, že není možné kvalitně zapisovat získané odpovědi, ani se při zapisování soustředit na člověka, se kterým je rozhovor veden. Rozhodla jsem se proto tyto rozhovory použít jako předvýzkum, což se ukázalo jako dobrá volba.

Vzhledem k tomu, že tato problematika pro mě byla nová, měla jsem možnost získat alespoň základní orientaci a kritický náhled na mnou připravené výzkumné otázky. Vli-

vem této zkušenosti, jsem některé otázky vyloučila, některé upravila a jiné přidala. Vznikl mi tak základ pro polostrukturovaný rozhovor zahrnující zhruba 37 otevřených otázek.

Následující rozhovory jsem zaznamenávala na MP3 přehrávač, čímž jsem zachytila komplexnost a autentičnost z daných výpovědí a zároveň jsem se mohla plně věnovat obsahu informací i formě podání informací. Před každým rozhovorem jsem respondentky (budu používat tento výraz pro nevidomé ženy, s nimiž jsem realizovala rozhovory) krátce seznámila s problematikou, kterou zkoumám v rámci své bakalářské práce, poté jsem je požádala o souhlas s nahráváním rozhovorů a ujistila je, že tyto rozhovory budou absolutně anonymní. Také jsem jim připomněla jejich možnost neodpovídat na otázky, které by jim byly nepříjemné. Po tomto úvodu začal rozhovor samotný.

Rozhovory probíhaly v přátelském duchu. Některé respondentky měly z počátku obavy z připravených otázek, ovšem v průběhu rozhovoru se uvolnily a velmi vstřícně odpovídaly. Samy pak připouštěly, že se obávaly otázek tzv. příliš „na tělo“, otázek zaměřených na jejich sexuální život a intimitu. Na některé z mých otázek se respondentky tvářily překvapeně, připouštěly, že o něčem takovém nikdy nepřemýšlely, zároveň dodávaly, že jim takové otázky nevadí a jsou pro ně zajímavé.

Vedení rozhovorů pro mě bylo náročnou disciplínou. Ne vždy jsem se dokázala rychle zorientovat v získaných informacích a vhodně na ně reagovat. Na druhou stranu mám pocit, že s každým rozhovorem jsem si vedla lépe a že jsem získala množství zkušeností, které, jak pevně věřím, mi budou nápomocny i v mé budoucí profesi.

Celkem proběhlo 5 rozhovorů, jejichž délka závisela převážně na tom, jak se respondentky rozpovídaly, avšak dá se říci, že průměrný rozhovor trval kolem půl hodiny. Rozhovory se uskutečňovaly na různých místech (v kavárně, v centru pro nevidomé, v místě bydliště těchto žen), vždy však s ohledem na klidné a ničím nerušené prostředí. Pomocí transkripce jsem pak všechny zaznamenané rozhovory přepsala do textové podoby a zkontrolovala správnost přepsaného textu.

### **Projektivní metoda - modelování**

Po skončení rozhovorů jsem respondentky požádala o vymodelování jejich představy vlastního těla pomocí plastelíny, kterou jsem měla připravenou. Tento úkol jsem zvolila jako projektivní metodu, díky které jsem chtěla neverbální cestou nahlédnout na tělesný

aspekt sebepojetí těchto žen a tedy i na část jejich sebehodnocení. Tento úkol mé respondentky velmi překvapil, některé mile (braly to jako zábavu), některé nepříjemně a rozhodly se proto tento úkol odmítnout.

Tuto projektivní metodu jsem nejdříve chtěla zařadit na začátek sezení, aby respondentky při zodpovídání pokládaných otázek, mohly zároveň pracovat s hmotou a tím se lépe soustředit na sebe sama a uvědomovat si sebe sama. V prováděném předvázku se ukázalo, že tato myšlenka není dobře realizovatelná. Respondentky měly problém se soustředit na otázky, jelikož jejich pozornost odváděla práce s hmotou. Z toho důvodu jsem metodu projektování přesunula na závěr sezení.

Po celou dobu modelování, jsem respondentky bedlivě pozorovala a zaznamenávala si informace, které mi přišly zajímavé např. jak dlouho se věnuje která žena různým částem těla, kolik jim věnuje pozornosti, zda se ptá na barvu hmoty, kterou používá apod.

#### **4.4.3 Způsob pracování dat**

Výzkumnou metodu, kterou jsem se rozhodla použít pro zpracování získaných rozhovorů, je kódování. Nejprve jsem každý rozhovor upravila do podoby kognitivní mapy, kde jsem témata či hlavní myšlenky opakující se v rozhovorech pojmenovala klíčovými slovy tzv. kódy, následně jsem začala srovnávat kognitivní mapy mezi sebou. Hledala jsem, co mají společného a tyto shodné rysy jsem utřídila do tzv. kategorií. Všimla jsem si také rozdílů, které mi přišli nějakým způsobem zajímavé nebo významné. Na závěr jsem provedla interpretaci získaných dat, kterou rozebírám v následující kapitole.

Výsledná díla, která vznikla při modelování vlastního těla respondentek, jsem následně vyfotila a připojila k obrázkové příloze. Pokusila jsem se navíc o se malou analýzu těchto výtvorů. Jsem si vědoma toho, že nemám vzdělání ani zkušenosti s vyhodnocováním takovéto projektivní metody, výsledky mé analýzy jsou pouze na laické úrovni. Ovšem věřím, že jsou zajímavým dokreslením mé práce.

## 5 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

Pro komplexnost a přehlednost zde příkládám tabulku se základními informacemi o výzkumné vzorku:

Jméno respondenta	Roků:	osleplá od:	Stupeň zrakového postižení / příčina:	Povolání:	Partner/ manžel:	Děti:
A - Anna	27	narození	ÚN, spálené sítnice z inkubátoru	Překladatelka, učitelka	ano	ne
B - Bela	41	35 let	PN, degenerativní onemocnění, trubicovité vidění	sociální pracovnice	ano	ano, 2
C - Cecil	62	0,5 roku	PN, obrna očního nervu	v důchodu (telefonistka)	ne	ne
D - Dora	35	30 let	ÚN, nádor na mozku	invalidní důchod	ne	ne
E - Ema	43	35 let	PN, nádor na mozku	invalidní důchod (šička obuvi)	ano	ano, 2

Tab. 2: Informace o výzkumném vzorku

### 5.1 Interpretace údajů získaných z rozhovorů

Metodou kódování a následně seskupováním vyvstalých kódů do kategorií jsem získala 5 významných kategorií a to: Slepota jako změna, Úprava zevnějšku, Tělo, Názory, Spokojenost sama se sebou. Během kódování se některé kategorie rozvětvily na další podkategorie. Zde tyto kategorie a podkategorie uvádím:

#### Slepota jako změna

- Omezení v životě
- Obohacení života

#### Úprava zevnějšku

- Oblečení
- Účes
- Líčení

## **Tělo**

- Dieta
- Plastické operace

## **Názory**

- Představy nevidomých o zjevu druhých lidí
- Důležitost zjevu člověka

## **Spokojenost sama se sebou**

- Mám ráda
- Nemám ráda

Kategorie: „Slepota jako změna“

Podkategorie: „Omezení v životě“

Respondentky hovořily o tom, jak slepota ovlivnila jejich život, jaká omezení jim přinesla a s čím se musely vyrovnávat. Z odpovědí usuzuji, že jedním z největších omezení je omezení pohybové. Většina z těchto žen je fyzicky zdravá, pohyb sám o sobě jim problémy nečiní, ovšem vlivem zrakového poškození dochází ke snížení schopnosti orientace v prostoru a tím tedy i k omezení schopnosti volně a samostatně se pohybovat. Na otázku: „Jak slepota změnila váš život?“, odpovídaly takto:

*„Že jsem neměla ... možnost se tak jako normálně pohybovat. ... Že se nemůžu sebrat a jít si, kdy chci, kam chci.“ (A)*

*„Jediné co by se dalo říct, že mi to vzalo, že jsem ráda chodila do přírody, na nějaké túry vysokohorské si už opravdu netroufnu. A teď jsem si uvědomila, že vlastně už nemůžu jezdit na kole.“ (B)*

*„Nemůžu chodit všude sama...musím mít vždycky doprovod.“ (D)*

*„Cyklistiku jsem musela omezit. Omezení poloviční práce, kterou jsem dělala...“ (E)*

Paní Cecil za největší omezení vlivem zrakového postižení považuje omezení profesní, ve svém životě snila o práci s dětmi:

*„ ...nemohla jsem dělat povolání, které jsem chtěla.“ (C)*

Domnívám se, že u žen osleplých v průběhu života při posouzení změny života záleží především na tom, jak vypadal jejich život před oslepnutím, na způsobu jejich života, na jejich práci a zájmech, na prioritách těchto žen, na jejich sociálním zázemí apod.

Podkategorie: „**Obohacení života**“

Změny vyvolané zrakovým postižením nemusí být jenom negativní, tento fakt potvrdily respondentky ve svých výpovědích. Nejvíce se shodovaly v tom, že jim slepota umožnila poznat nové přátele nebo prožívat hlubší vztahy s blízkými lidmi. Na otázku: „Myslíte si, že existuje něco, čím vás slepota obohatila?“, odpovídaly:

*„Možná bych neměla tak blízké vztahy...se spolužákama...s děčkama...na iternátě“ (A)*

*„Určitě...přineslo spoustu nových známostí, nových kontaktů, nových přátel, práci - tuto.“ (B)*

*„...takže jako jsem zjistila, že nejenom že jsou i špatní lidi, ale že jsou i dobří jsou lidi...“ (D)*

*„...začala jezdit do toho SONSu, že jsem se prostě připojila do toho kolektivu.“ (E)*

Pouze jedna respondentka nenašla žádné pozitivum, vyvolané vlivem zrakového postižení, které by mohlo obohatit její život. Odpověděla:

*„Ne. Já myslím, že ne.“ (C)*

Při analýze odpovědí mě velmi zaujala odpověď paní Anny, která mimo jiné odpověděla, že slepota jí umožňuje vnímat lidi podle jiných kritérií, než je vzhled člověka, doslova řekla:

*„Je lepší, když můžu vnímat lidi, ne podle toho, jak vypadají, ale spíš podle toho, jaký mají hlas a jak se chovají a tak.“*

Paní Anna je úplně nevidomá od narození a nemá tedy s vnímáním druhých podle vzhledu sama žádnou zkušenost.

Kategorie: „Úprava zevnějšku“

Podkategorie: „Oblečení“

Většina žen se shoduje, že jedním z nejdůležitějších kritérií při výběru oblečení je materiál, ze kterého je oblečení vyrobeno. Materiál by měl být příjemný na dotek, důležité je pro ně pohodlí. Na otázku: „Podle čeho vybíráte oblečení?“, nejčastěji odpovídaly:

*„Aby to mělo příjemný **materiál**...“ (A)*

*„...podle barvy a **materiálu**.“ (B)*

*„...příjemné na tělo...“ (D)*

*„**Materiál** jo, z čeho to je...“ (E)*

Paní Cecil uvedla, že při výběru oblečení dbá spíše na to, aby oblečení korespondovalo s její postavou:

*„...aby to bylo přiměřené mojí postavě.“ (C)*

Dále více jak polovina respondentek se shoduje v negativním postoji k nakupování oblečení v kamenných obchodech, jako důvody uvádějí:

*„...mě to rozčiluje se cpát mezi těma lidma a zkoušet si to tam na sebe a vyslíkat se v tom obchodě...“ (A)*

*„...protože mám problémy třeba s barvama a vůbec se orientovat v těch obchodech, kde je toho mnohdy fakt hodně na těch věšácích a v těch regálech, je to hrozně zpřeházené...“ (B)*

*„Já jsem hodně si nakupovala z těch zásilkových katalogů, protože normálně v obchodě s tím mám problém...“ (C)*

Za velmi důležité považují osoby, které pomáhají nevidomým s výběrem např. oblečení. Domnívám se, že tito lidé se stávají důležitými zdroji hodnocení v procesu sebehodnocení těchto žen. Na otázku: „Kdo vám pomáhá při výběru oblečení?“, respondentky odpovídaly následovně:



*„No s mamkou chodím, ona má dobrý vkus. Ona tomu rozumí.“ (A)*

*„Já jsem měla dobrého kritika v mém bratrovi...on měl dobrý vkus...aj druzí pochválili, že mě to sluší. Takže já jsem vždycky dala spíš, spíš na hodnocení druhých než svoje.“ (C)*

*„Mamka na to dbá teda, abych chodila pěkně oblékaná“ (D)*

*„...většinou s Míšou, jako s dcerkou.“ (E)*

V tomto případě pouze paní Bela neuvedla žádnou blízkou osobu, která by jí s těmito věcmi pomáhala, důvodem může být, že má tzv. tubicovitě vidění, které jí umožňuje vidění alespoň v detailech a tím tedy i větší samostatnost :

*„No, většinou chodím sama nakupovat a když si nejsem jistá barvou, tak se zeptám prodavačky.“ (B)*

V průběhu rozhovoru s paní Annou jsme narazili také na téma barvy. Vyprávěla mi, že je pro ni obtížné pamatovat si kombinace barev, které k sobě ladí a může je mít na sobě. Připadalo mi logické, že Annu barva nezajímá, když ji stejně nevidí. Avšak Annu moje úvaha doslova pobouřila:

*„Je to důležité! Mě to třeba aj zajímá, jakou to má barvu, ale je složité si pamatovat ty kombinace těch barev...“ (A)*

Domnívám se, že zde je patrný vliv sociálního učení, který se odráží v postojích nevidomé. Jestliže sociální okolí považuje barvu za důležitou, je to pro paní Annu nezpochybnitelný fakt, který bere vnitřně za svůj, ačkoliv existence barvy není podepřena její vlastní zkušeností.

Paní Anna mluvila o tom, že ji baví zjišťovat barvu svého oblečení pomocí colortestu (tyflopomůcka pro zjištění barvy), také řekla, že některé barvy má radši, ačkoliv je nikdy neviděla, její oblíbenou barvou je zelená.

*„Některé barvy se mi tak nějak líbí, i když jsem je nikdy neviděla, třeba zelená, ta je dobrá. Nebo bílá. Nosím aj černou, ta se mi možná moc nelíbí, ale zase je na tom tmavším miň vidět, když se to zašpiní něčím...“ (A)*

### Podkategorie: „Účes“

Na otázku: „Podle čeho si vybíráte účes?“, odpověděly 3 z 5 respondentek, že styl svého účesu volí tak, aby byl co nejméně náročný na úpravu:

*„Hm, aby se to dobře udržovalo a nebylo s tím moc práce.“ (A)*

*„...aby to bylo praktické a jednoduché na úpravu.“ (B)*

*„...Ano, praktické je to.“ (D)*

Paní Ema měla jasnou představu, jak chce, aby její účes vypadal. Zeptala jsem se jí proto, jestli účes, který má na sobě, nosila i v době, kdy ještě viděla. Odpověděla mi, že ano, že ho nechce měnit, jelikož by jí jiný účes nemusel slušet:

*„...já to neměním. Protože kdybych změnila nějaký jiný účes, tak mohlo by se stát, že by mě to nepasovalo...“ (E)*

Paní Cecil uvedla, že výběr svého účesu nechává většinou na kadeřnici:

*„Spíš mě radí kadeřnice.“ (C)*

Téměř všechny ženy mají své vlasy nabarvené. Nejčastěji se tak snaží zakrýt šediny, přičemž se většinou snaží neodchylovat od své původní přirozené barvy vlasu moc výrazně:

*„Tak to je vlastně podobný odstín, jak mám svoje přirozené vlasy.“ (B)*

*„Dokad' jsem nebyla šedivá, tak jsem měla svoje vlasy černé a teď mám taky takové nějaké tmavé.“ (C)*

*„...když mi to začalo co nejvíc šedivě ...tak si barvím vlasy...protože mě se černá líbí...“ (E)*

Paní Anna má vlasy také barvené, ačkoliv důvodem nejsou šediny, nýbrž doporučení druhých lidí. Zaujalo mě, jak získává vědění o sobě prostřednictvím druhých lidí. Jak se její realita vlastně skládá z výpovědí druhých lidí. A je pro mě otázkou, zda je tomu u vido-  
mých jinak, nebo je naše realita také jen „vyprávění“ druhých lidí.

*„A že mě nesluší moje vlasy. Jsou původně tmavší, ne až tak světlý. Že to mi **prej** nesluší ta tmavá. **To já nevím, možná to tak je.** Lidi mě říkali, že to s tím melírem vypadá lepší.“ (A)*

#### Podkategorie: „**Líčení**“

V tématu úpravy vlastního zevnějšku, jsem se ptala, zda se respondentky líčí nebo co si o malování myslí. Odpovědi nejsou jednotné, domnívám se, že důvodem je mimo jiné také různý rozsah zrakového postižení u každé z žen, jelikož tento způsob úpravy zevnějšku vyžaduje zrakovou kontrolu, jak některé respondentky samy uvádějí:

*„slyšela jsem o nějakých nevidomých, co se malujou.... To nejde pořádně odhadnout, jak si to dáte.“ (A)*

*„Někdy když je čas a mám náladu, tak si něco namaluju na ten obličej. Protože si myslím, že to vypadá líp, se mi to líbí...“ (B)*

*„líčím se výjimečně. Výjimečně teda když jdu někam do společnosti, ale vzhledem k tomu, že na to nevidím, tak si říkám, že radši člověk nenalíčený...“ (C)*

*„...když jdu někam s ní do společnosti, byly jsme třeba i v divadle, no tak mě mamka maluje sama. Ale jinak jako se nemaluju...“ (D)*

*„Ne, nemaluju se.“ (E)*

#### Kategorie: „**Tělo**“

##### Podkategorie: „**Dieta**“

Převážná většina respondentek uvádí, že by chtěla zhubnout, jejich důvody pro toto přání se však různí. Jedna polovina informátorek by ráda ubrala na své váze z estetických důvodů, aby vypadala lépe, druhá polovina upřednostňuje důvody zdravotní. Na téma: „Držela jste někdy dietu? Z jakého důvodu?“, odpovídaly:

*„Tož taky bych měla něco držet. Abych vypadala asi lepší.“ (A)*

*„...já bych potřebovala pár kilo shodit. Spíš z těch zdravotních důvodů.“ (C)*

*„...musím držet dietu, protože mám nádor...“ (D)*

*„Tak mám nadváhu a nelíbí se mně to, takže bych chtěla zhubnout.“ (E)*

Pouze jedna respondentka uvedla, že kromě bezlepkové diety nemá s jiným typem diety žádnou zkušenost:

*„Ne, z estetického důvodu jsem nikdy dietu nedržela, jen ze zdravotního důvodu jsem držela bezlepkovou.“ (B)*

#### Podkategorie: „**Plastické operace**“

Další otázka patřila názorům na plastické operace, všechny respondentky se shodly, že o tento typ úpravy zevnějšku nemají zájem, některé z nich pak zohlednily zdravotní hledisko či závažnou situaci, když se člověku stane např. nějaká vážná nehoda, v tomto případě nevnímají plastiku jako zbytečnou. Na otázku: „Jaký je váš názor na plastické operace?“, odpovídaly:

*„Já uznávám tu plastiku tak tehdy, když se někomu něco stane... Ale že bych si měla schválně nechat zvětšovat prsa nebo upravovat cosi, no to vůbec.“ (A)*

*„Když to dělají jiné ženské, tak ať si dělají, ale já bych si to nenechala... Když začíná hrát roli ta zdravotní stránka, tak to je zase jiná věc.“ (B)*

*„Já si myslím, že je to...věc každého jednotlivce. Já bych teda pro to nebyla.“ (C)*

*„Tak na plastiku bych asi takhle zásadně nešla, kdybych nebyla třeba popálená...“ (D)*

*„Nenechala bych si to, protože bych měla z toho strach.“ (E)*

#### Kategorie: „**Názory**“

##### Podkategorie: „**Důležitost zjevu člověka**“

V rozhovorech se vyskytuje také téma, zda zevnějšek člověka ovlivňuje jednání druhých lidí k tomuto člověku. Zda je pro druhé (vidoucí) lidi důležité, jak člověk vypadá. Všechny respondentky se jednohlasně shodly na tom, že zevnějšek člověka důležitý je a ovlivňuje mínění ostatních lidí:

„...dost **na to lidi dají**, jak člověk vypadá...“ (A)

„Určitě zevnějšek člověka **ovlivňuje**...“ (B)

„Já bych řekla, že to určitě **má vliv**.“ (C)

„Tak zevnějšek, tak **ovlivňuje** i zevnějšek...“ (D)

„...je to důležité...“ (E)

Paní B připouští, že zevnějšek člověka ovlivňuje jednání druhých lidí, ovšem v zápětí důrazně dodává, že její důvod pro úpravu zevnějšku je jen ona sama:

„... ale já se neupravuju kvůli tomu, aby mě lidi nějak jinak posuzovali, já to dělám opravdu jenom kvůli sobě.“ (B)

V některých rozhovorech vyvstala také otázka, zda si myslí, že se na zevnějšek ženy v dnešní době klade větší důraz než tomu bylo dříve. Respondentky, kterým byla tato otázka položena se shodují na kladné odpovědi a 2 z nich zároveň uvádí oblasti, ve kterých tento důraz spatřují:

„No má to člověk snadnější. ...Tak třeba se mu lepší hledá práce nebo vypadá přitažlivěji, když se na něho lidi podívají.“ (A)

„Bohužel myslím si, že ano.“ (B)

„No, řekla bych, že v dnešní době trošku víc. No, hlavně, hlavně, co se týče zaměstnání.“ (C)

#### Podkategorie: „**Představy nevidomých o zjevu druhých lidí**“

Velmi mě zajímala otázka, zda nevidomé ženy zajímá, jak vypadají druzí lidé, které nikdy neviděly a nemohly si na ně sáhnout. Zajímalo mě, jestli si tyto lidi zkusí představovat. Kromě paní Bely, která, jak už jsem zmiňovala, má tzv. tubicovitě vidění, všechny ostatní ženy vypověděly, že je jejich okolí zajímá:

„Zajímá. Někdy jo.“ (A)

„Ano.“ (C)

*„No, ano.“ (D)*

*„Tak by mě to jako zajímalo, jak vypadá...“ (E)*

Zajímaly mě také důvody tohoto zájmu a představ druhých lidí. Důvody každé ženy se trochu liší, ale domnívám se, že v prvních třech případech hraje roli estetika druhých lidí:

*„Třeba se zeptám, jestli je ten a ten pěkný nebo jaký je, to mě zajímá. Třeba jestli jsou pěkné některé moje spolužačky nebo tak...“ (A)*

*„No, vzhledem k tomu, že ještě trochu teda vidím, tak mě zajímá, jak chodí lidi oblečení... Protože mě to dělá samé problémy, abych se, abych věděla, jak se mám oblíkat.“ (C)*

*„Aj když mamka třeba sleduje krasobruslení, tak já se ptám vždycky, co mají na sobě oblečeného...dokážu si to představit...“ (D)*

*„Nevidím, kdo kolem mě projde, kdo to je...“ (E)*

**Kategorie: „Spokojenost sama se sebou“**

**Podkategorie: „Mám ráda“**

Na otázku: „Co máte na sobě nejradši?“, se většina žen tvářila překvapeně a chvílku přemýšlela, většina pak na sobě našla něco, co se jim líbí, co by nechtěly změnit. Myslím si, že tato otázka byla velmi důležitá pro můj výzkum a zajímavá pro mé respondentky. Mnohdy po skončení rozhovoru připouštěly, že o něčem takovém nikdy nepřemýšlely, ale že se jim to líbilo a bylo to pro ně zajímavé.

*„Nemůžu říct, že by se mi na mě něco strašně líbilo, ale už su taková, tak je to tak, jak je to.“ (A)*

*„Oči.“ (B)*

*„Já nevím. Nic. ... Ale tak když jsem byla teda telefonistka, tak mně říkali, že mám hezký hlas, tak asi hlas.“ (C)*

*„...nohy, protože ty mě nosí...“ (D)*

*„...asi nos a tvář.“ (E)*

Podkategorie: „**Nemám ráda**“

Na otázku: „Co byste na sobě ráda změnila?“, respondentky odpovídaly mnohem rychleji a rozhodněji než na otázku předchozí. Časté přání, které respondentky uváděly, bylo snížení tělesné hmotnosti:

„*Jo, měla bych zhubnout.*“ (A)

„*A na svém těle bych nezměnila...jako krom toho, že bych chtěla zhubnout, nic jiného.*“ (D)

„*Postavu. Že bych chtěla shodit, zhubnout.*“ (E)

Úplnou spokojenost se svým tělem vyjádřila paní Bela, která uvedla, že se se svým tělem již vyrovnala a nemá tedy důvod nic měnit:

„*Ne. Já už jsem se tak se sebou nějak smířila. Já to nějak neřeším*“ (B)

Naopak velkou nesladěnost spatřuji v tělesném sebepojetí paní Cecil:

„*Já bych se nejradši změnila celá.*“ (C)

V průběhu rozhovoru mluvila také o celoživotním přání mít odlišné tělo, než je její vlastní, dalo by se říct, že tělo, které se považuje za společenský ideál v posledních letech:

„*Já bych taky chtěla být štíhlá, vysoká...Jo. Vždycky.*“ (C)

## 5.2 Interpretace dat získaných projektivní metodou



Obrázek 1: Anna

Anna pracovala velmi pečlivě. Hmotu dlouho zpracovávala, až byla teplá a poddajná. Každou vytvořenou část těla dlouho uhla- zovala a hmatem kontrolovala jeho správnost, několikrát vždy pečlivě zkontrolovala, zda jsou obě strany těla symetrické a konče- tiny stejně dlouhé. Na barvu hmoty se nezeptala. Je zajímavé, že proporce těla Anny a modelu se neshodují, ačkoliv daný úkol po- jala vážně.



Dora pojala tento úkol jako hru a bavila se tím, což je znatelné i na modelu. Celé tělo na mě působí velmi dynamicky, v pohybu, vesele. Proporce nejsou shodné s reálnou postavou. Dora se ptala, jakou barvu hmoty drží v ruce, ale i po zjištění, že drží např. zelenou, ji nezměnila a smála se tomu, že bude mít zelenou hlavu.

Obrázek 2: Dora



Proporce tohoto modelu jsou relativně shodné s reálnou postavou Emy, ačkoliv tělo nebylo v centru pozornosti (chybí krk, dokončení končetin, trup není plastický), svoji pozornost Ema zaměřovala především na hlavu. Dávala si záležet na vlasech a říkala přitom, že je pro ni důležité, aby měla vlasy upravené. Na barvu se ptala a používala ji v závislosti na modelované části těla. Zajímavé je, že na oči použila záměrně modrou, ačkoli má jinou barvu očí. Svoji volbu zdůvodnila jako přání mít modré oči, které se jí líbí. Ptala se, jak její dílo vypadá, jestli je pěkné.

Obrázek 3: Ema

### 5.3 Shrnutí výsledků výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak vnímají nevidomé ženy své vlastní tělo a nakolik tato tělesná stránka ovlivňuje jejich sebehodnocení.

Pro člověka je vlastní tělo velmi důležitým nástrojem, pro nevidomé nevyjímaje. Chceme-li se někam dostat, používáme své nohy, chceme-li něco zvednout, používáme své ruce atd., ovšem to už pro slepce není taková samozřejmost jako pro vidoucí. Vlivem zrakového postižení se běžné úkony i pro zdravé tělo stávají problematické, dochází ke ztrátě orientace v prostoru, která ztěžuje volný a samostatný pohyb. Tělesné schéma se tak stává zdrojem informací, že něco není v pořádku, že se člověk vyznačuje vadou, která ho diskredituje ve většinové společnosti a nutí ho k větší závislosti na druhých lidech. Domnívám



se, že z tohoto důvodu je velmi důležitá snaha o samostatnost a vlastní pokroky, které jsou velkým zdrojem sebehodnocení nevidomých.

Je nepopiratelným faktem, že nevidomým ženám na svém zevnějšku záleží. Ačkoliv se nevidí, ovlivňuje je samozřejmě jejich vidomé okolí, které se stává jakýmsi jejich zrcadlem. Domnívám se, že v případě nevidomých žen hraje více než u žen vidomých důležitou roli hodnocení jejich okolí, druhých osob. Zvláště patrné to bylo v případě paní Anny, která se vlastně na nic jiného spolehnout nemohla, jelikož byla úplně nevidomá od narození a neměla žádnou vizuální zkušenost ke srovnání. Dále je patrné, že je důležitější hodnocení tzv. významných druhých, jak se v psychologické terminologii nazývají osoby, které mají pro člověka zásadní význam. Tito lidé nejvíce ovlivňují názory a pohled nevidomých lidí právě pro to, že mají jejich důvěru a pomáhají jim v celé řadě jiných potřebných záležitostech.

Zajímavé pro mě bylo zjištění, že nevidomým ženám stejně tak záleží na tom, jak vypadají druzí lidé, zajímá je to a mají snahu si druhé lidi představovat a to i v případech, kdy jsou vizuální představy nemožné.

Názory nevidomých žen na úpravu vlastního těla se v mnohém shodovaly. Většina žen se nemaluje, jelikož je to pro ně problematické a některé ženy to nepovažují za důležité, spíše jim záleží na obecné upravenosti, čistotě. Účesy tyto ženy volí tak, aby nebyly náročné na úpravu. Záleží jim na skrytí známek stárnutí a tak si přebarvují svoje šedivějící vlasy nebo jako v případě paní Anny dávají na radu svého okolí a barví se, aby vypadaly lépe. Svě oblečení vybírají podle různých kritérií, z nichž nejvíce společné je kritérium pohodlí a příjemného materiálu.

Většina těchto žen se také shodla, že by ráda snížila svoji tělesnou hmotnost. Důvody k tomuto přání se rozdělily na estetické a zdravotní, oboje ve vyrovnaném zastoupení. Myslím si, že v tomto případě by určitě nebylo špatné zkusit pomoci pohybovými aktivitami v rámci nějaké z organizací pro pomoc nevidomým, s tím, že pohybové aktivity by byly vedeny metodou individuálního přístupu s podrobnými instrukcemi o prováděných pohybech, tak aby nevidomí byli schopni instrukce pochopit a cvičit bez problémů.

Respondentky se také shodly v tématu plastických operací, které jednohlasně odmítly, s výjimkou zdravotních či jiných vážných důvodů. Myslím si, že tento fakt vypovídá něco o sebesmíření se s vlastním tělem, ať už je jakékoliv, což považuji za nesmírně důle-

žité a cenné. Spokojenost sama se sebou se projevila ve většině případů také v otázkách, co na sobě mám či nemám ráda. Pro mě tyto otázky byly naprosto zásadní, jelikož si myslím, že se na nich dal nejlépe poznat vztah k sebe sama.

Závěrem bych chtěla zdůraznit rozdíly, které existují mezi všemi ženami v závislosti na rozsahu zrakového postižení, předchozí zrakové zkušenosti a délce trvání slepoty. Toto všechno jsou okolnosti, které se podílejí na rozdílném vnímání nejen vlastního těla, ale i prostředí, ve kterém člověk žije. Nejmarkantněji je tento fakt znatelný na paní Anně, která jediná neměla žádnou zrakovou zkušenost, což se, dle mého názoru, dost znatelně promítlo i do jejích výpovědí, kde její postoje byly téměř vždy opřeny o názory jejího sociálního okolí, jelikož neměla možnost svého vlastního vhledu a srovnání.

## ZÁVĚR

„Na konci díla poznáme, čím jsme měli začít.“

Pascal Blaise

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak nevidomé ženy vnímají své vlastní tělo a nakolik tato tělesná stránka ovlivňuje jejich sebehodnocení.

V teoretické části jsem se snažila podat vhled do problematiky zrakového postižení, nastínit specifika zrakového postižení v procesu vnímání a v pojetí obrazu sebe sama a zasadit je do kontextu základní orientace v problematice vnímání a jáství. Jelikož téma, které jsem si vybrala, se pohybuje na pomezí několika vědních oborů, snažila jsem se o jejich obsáhnutí i ve své práci, ovšem pilíři, na kterých jsem práci postavila je především tyflopsychologie a psychologie osobnosti.

V praktické části jsem se nejprve zaměřila na metodologii výzkumu, kde jsem podrobně popsala veškeré kroky, které jsem učinila při výběru výzkumného vzorku, sběru a zpracování dat, následně jsem vzniklá data interpretovala. Zjišťovala jsem především postoje, dojmy a představy nevidomých žen, které zaujímají ke svému tělu, zevnějšku, úpravě zevnějšku a tlakům společnosti na úpravu zevnějšku.

Ukázalo se, že ženy zajímá, jak vypadají už jenom proto, že žijí v sociálním prostředí vidících, které jim poskytuje zpětnou vazbu. Ve svém těle se většina žen cítí dobře, ale často se zmiňují o svém přání snížit svou tělesnou váhu. Domnívám se, že by bylo přínosné v rámci Tyflocenter (či jiných pomocných zařízeních pro nevidomé) realizovat pohybové aktivity, které by těmto ženám mohly pomoci. Aktivity by měly být vedeny formou individuálního přístupu.

Zajímavým výzkumem do budoucna by mohl být výzkum, který by se zabýval vlivem masmédií na nevidomé. Dle mého názoru, masmédiá a s nimi spojená reklama silně ovlivňují postoje a představy lidí téměř na celém světě. Jejich strategie se zaměřuje především na vizuální obrazy, které působí na naši emocionalitu. Proto si myslím, že by bylo zajímavé zkoumat jejich vliv při vyloučení zrakového vnímání.

Domnívám se, že výsledky mého výzkumu dávají především prostor k zamyšlení se nad méně častým tématem, které, jak věřím, je inspirací k pohledu trochu jinýma očima.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ATKINSONOVÁ, R. L., et al. *Psychologie*. Praha : Victoria Publishing, a. s., 1995. 776 s. ISBN 80-85605-35-X.
- [2] BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1983. 232 s. ISBN 14-343-83.
- [3] ČÁLEK, O.; HOLUBÁŘ, Z.; CERHA, J. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. Praha : Achát, 1992. 246 s.
- [4] GILLERNOVÁ, I., et al. *Slovník základních pojmů z psychologie*. 1. Praha : Fortuna, 2000. 80 s. ISBN 176-989-00.
- [5] HAMADOVÁ, P.; KVĚTOŇOVÁ, L.; NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie : Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno : Paido, 2007. 125 s. ISBN 978-80-7315-159-1.
- [6] JESENSKÝ, J. *Tyflologické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*. 1. Praha : Horizont, 1988. 208 s. ISBN 40-040-88.
- [7] KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., 2000. 268 s. ISBN 80-7204-156-8.
- [8] LITVAK, G. *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1979. 172 s. ISBN 14-408-79.
- [9] NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. Praha : Academia, 2005. 507 s. ISBN 80-200-0993-0.
- [20] NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academia, 2009. 624 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- [31] PIPEKOVÁ, J., et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno : Paido, 1998. 234 s. ISBN 80-85931-65-6.
- [42] PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. Praha : Academia, 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
- [53] ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha : Portál, 2008. 296 s. ISBN 978-80-7367-406-9.
- [64] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti : Obor v pohybu*. Praha : Grada Publishing, a. s., 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

- [75] SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti : Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno : BARRISTER & PRINCIPAL, 2004. 523 s. ISBN 80-86598-65-9.
- [86] VÁGNEROVÁ, M.; MOUSSOVÁ, Z. H.; ŠTECH, S. *Psychologie handicapu*. Praha : Karolinum, 1993. 116 s. ISBN 382-70-93.
- [97] VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*. 1. Praha : Karolinum, 1995. 182 s. ISBN 382-90-95.
- [108] VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. Praha : Karolinum, 2004. 360 s. ISBN 80-246-0841-3.
- [119] VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie - Sociálna psychológia*. 1. Praha : ISV, 1997. 453 s. ISBN 80-85866-20-X.
- [20] SONS ČR. *Sons.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-04-23]. Kdo je zrakově postižený. Dostupné z WWW: <<http://www.sons.cz/kdojezp.php>>.
- [21] STACKEOVÁ, D. *Lirtaps.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-04-26]. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. Dostupné z WWW: <[http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007\\_2/konference\\_stackeoova\\_207.htm](http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007_2/konference_stackeoova_207.htm)>.

## **SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

PN Prakticky nevidomý

ÚN Úplně nevidomý

MKN-10 Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů - desátá revize

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Anna

Obrázek 2: Dora

Obrázek 3: Ema

## **SEZNAM TABULEK**

Tab. 1: Klasifikace zrakového postižení podle MKN-10

Tab. 2: Informace o výzkumném vzorku



## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha PI: Otázky pro rozhovor

Příloha PII: Rozhovor s Annou

Příloha PIII: Rozhovor s Belou

Příloha PIV: Rozhovor s Cecil

Příloha PV: Rozhovor s Dorou

Příloha PVI: Rozhovor s Emou

Příloha PVII: Model – Anna

Příloha PVIII: Model – Dora

Příloha PIX: Model – Ema

## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY PRO ROZHOVOR**

1. Kolik je vám let?
2. Jaké je vaše dosažené vzdělání?
3. Jaké je vaše povolání?
4. Máte partnera/manžela?
5. Máte děti? Jestli ano, kolik?
6. V kolika letech jste oslepla a co je příčinou vaší slepoty?
7. Jaký je stupeň vašeho postižení?
8. Změnil se nějak váš život po oslepnutí?
9. Co pro vás bylo nejtěžší ve vyrovnávání se s touto změnou?
10. Myslíte si, že existuje něco, čím vás slepota obohatila?
11. Máte potřebu si své blízké „ohmatat“, abyste si udělala představu, jak daný člověk vypadá?
12. Prohlížíte si nevidomí pomocí hmatu vás? Vadilo by vám to?
13. Jaké máte záliby?
14. Děláte nějaký sport?
15. Máte ráda tanec?
16. Zatancujete si někdy sama doma?
17. Máte možnost zajít si zatancovat do společnosti?
18. Jak vypadá každodenní úprava vašeho zevnějšku? (Líčíte se?) Kolik času denně vám zabere?
19. Je pro vás stejně důležité, jak vypadáte mezi vidomými jako mezi nevidomými?
20. Myslíte si, že váš zevnějšek, ovlivňuje způsob, jakým s vámi jednájí vidomí lidé?
21. Když mluvíte s někým, koho neznáte, představujete si někdy, jak daný člověk vypadá?

22. Jak jste poznala vašeho současného partnera? Je vidomý/nevidomý?
23. Co vás nejvíc oslovilo na vašem partnerovi, když jste se poznali?
24. Je pro vás důležité, jak váš partner vypadá?
25. Dává vám partner najevo, co se mu na vás líbí nebo co by se mu na vás líbilo?
26. Zajímáte se o to, co je právě moderní? Snažíte se jít s módou?
27. Dělá vám radost, když si můžete koupit něco nového na sebe? Jak často si něco na sebe koupíte? Podle čeho vybíráte? Radí vám někdo s tím, co vám sluší?
28. Stalo se vám někdy, že jste si oblékla něco, co se vám zdálo příliš výstřední?
29. Máte někdy chuť obléknout si něco provokativního, cítit se atraktivně?
30. Podle čeho si vybíráte účes? Máte nějaký oblíbený způsob úpravy vlasů? Pomáhá vám s tímto výběrem někdo, dáte na mínění kadeřníka(ce)?
31. Máte někoho, kdo vám řekne, co vám sluší, jak vypadáte, co byste nosit neměla...?
32. Držela jste někdy nějakou redukční dietu?
33. Považujete za důležité mít oholené nohy, když máte na sobě sukni nebo kraťase?
34. Jaký je váš názor na úpravu zevnějšku pomocí plastických operací?
35. Je něco, co byste sama na sobě ráda změnila? Co se vám nelíbí?
36. Co na svém těle máte nejradši?
37. Uvítala byste zvýšenou pozornost věnovanou tématu Péče o vlastní tělo v rámci sebeobsluhy?

## PŘÍLOHA PII: ROZHOVOR S ANNOU

Kolik je vám let?

27

Jaké je vaše dosažené vzdělání?

Vysokoškolské, magisterské.

Jaké je vaše povolání?

Překladatelka z angličtiny a francouzštiny a učitelka obou těchto jazyků.

Máte partnera/manžela?

Ano, partnera.

Váš partner je vidomý nebo nevidomý?

Můj partner je taky nevidomý.

Máte děti?

Děti nemáme, ale uvažujeme.

V kolika letech jste oslepla a co je příčinou vaší slepoty?

Těsně po narození, následkem inkubátoru. Měla jsem nízkou porodní váhu, asi kilo 30, pak jsem nějak zhubla na 90deka - to není teď vidět, když se podíváte na mě (*úsměv*) - a potom, protože jsem se narodila dřív, asi v 7. měsíci nebo tak něco, tak mě museli dát do toho inkubátoru. Tak jsem nějakou dobu byla a tam byl moc silný proud toho kyslíku, co jsme dýchali, a jestli oni nějak neregulovali nebo co, nebo ty regulátory měli jinde... no, a nechránili nám oči, takže mě to spálilo sítnici - obě dvě. Ty se potom jakoby odchlíply, to tak shořelo, no, tak už to bylo... Takových případů nás bylo moc v těch 80. letech, možná ještě dřív, a po celé republice.

Cítíte za to nějakou křivdu?

Ne, stejně za prvé, když jsem byla malá, tak naši nikomu nic nemohli, oni jim řekli, že jsem byla v pořádku. Na to že jsem neviděla se přišlo, až se mamince zdálo něco divného, že divně reaguju, doktoři nic. Co jim můžete po půl roce nebo po roce už, když se... když se na to přijde. Oni stejně budou tvrdit, že oni za to nemůžou. Stejně jako vždycky, když se něco stane podobného, že... (*úsměv*) ale tož...měla jsem to odmalička a nic jinak jsem neznala, tak co...horší jsou ještě jiný postižení, to je horší, být na vozíku nebo neslyšet, to musí být horší.

To si myslíte, že je horší?

No, to, to, nevidomý, to je ještě dobrý. Chodit člověk může, jakž takž se někam dostane. Můžu poslouchat všechno, číst z počítače a dívat se na televizi...Kdo neslyší nemůže jít ani na koncert a nebo poslouchat televizi, to je mu na nic, když nic nevnímá...to je ještě postižení, které se dá snášet.

Jaký je stupeň vašeho postižení?

Totální slepota obou očí. A už se mi ztratil i ten světlocit, co jsem kdysi měla. Kousíček té zdravé sítnice mi zůstalo v levém oku, ale to jak se to nepoužívá, tak to časem odejde.

Co pro vás bylo nejtěžší ve vyrovnávání se s touto změnou?

*(hluboký nádech a hlasitý výdech)* No, když jsem byla v tom, hm, v tom dětství bylo třeba takový divný - sice tady na ulici nebylo moc děcek, tady žili samí takoví starší lidi v tu dobu. Teď už se to zas obměnilo - ale třeba takový divný bylo, že jsem nemohla lítat po ulici s děčkama a tady takové tyhle... Že jsem neměla jako tyhle ty, hm... tady tuto možnost se tak jako normálně pohybovat. *(stoupající intonace)* A to je ještě někdy teď, to je jedna z mála věcí, která mě rozčiluje. Vás když někde něco nebaví, tak se seberete a jdete pryč, **někam** *(důrazně)*. A nebo si jdete jen tak na procházku, **někam** *(důrazně)*. Třeba do lesa. Sice to tam znáte, ale i když to někde neznáte ani ne tak moc, tak tam stejně vždycky někde dojdete nebo se zeptáte, ale tak se orientujete podle okolí a je vám to, to, už si pamatujete, ááá tady jsem šla a teď musím jít zpátky tam... To mě štválo, že když chci někde dojít, tak se tam musím naučit chodit a nebo musím jít s někým. A nebo tam kde to neznám, tam se musím stejně zeptat, když tam půjdu jednou, dvakrát, tak v životě a už tam nepůjdu, tak co... Toto mě štve, toto je jediné co mě štve.

**Takové omezení v pohybu?**

Jo. Že se nemůžu sebrat a jít si, kdy chci, kam chci.

**Hm**

I když, když se to naučím, tak je to už lepší, že umím jako chodit s tou holí a je to určitě to... ale prostě toto není ono.

**Myslíte si, že to, že jste oslepla, vás něčím obohatilo? Že vám to třeba přineslo jiný pohled na svět...**

Hm, asi jo. Sice to nemůžu říct úplně, protože nevím, co by bylo, kdybych viděla, ale asi jo. Je lepší, když můžu vnímat lidi, ne podle toho, jak vypadají, ale spíš podle toho, jaký mají hlas a jak se chovají a tak. To se mi na tom líbí. Nebo možná jsem se seznámila s lidma, se kterými bych se neseznámila. Možná bych neměla takový vztah se spolužákama, když jsem byla na základce. To byla internátní základní škola v x a byli jsme tam od pondělí do pátku. My co jsme byli internátní ze třídy, jsme byli čtyři, tak jsme si pomáhali a byli jsme na sebe zvyklí. Nebo s děčkama, se kterými jsem nechodila do třídy, ale spala jsem s nima na internátě, sousedí z pokoje, z jednoho poschodí a tak jsme se hodně znali. A ty vztahy máme do teď. Zrovna minulý víkend u nás byla kamarádka, co chodila o 5 ročníků níž na základní školu. Ona teď začala studovat na výšce taky. O 4 nebo 5 let mladší a my se známe od základky, od její první třídy! Mojí asi osmé nebo ve které jsme byli, to už je dlouho.

**Takže si myslíte, že jste měla bližší vztahy s vrstevníky?**

Asi jo. Měla jsem bližší vztahy, že jsme tak byli na sobě zvyklí a vzájemně jsme si i pomáhali. Nebo i když nějaký děcka, co šli na normální základku, co se integrovali, něco potřebovali, tak jsem jim taky pomáhala a sháněla jsem jim nějaké učebnice, nebo jsem spolupracovala s tím speciálně-pedagogickým centrem... Možná bych neměla tak blízké vztahy. Třeba na střední, to už jsem chodila do normální a to už se mi nic takovýho nestalo... Tam byl ročník, jsem většinu ty děcka neviděla, co jsme vyšli.

**Zajímá vás, jak druzí lidé vypadají? Když je třeba neznáte...**

*(zájem v hlase)* Zajímá. Někdy jo. Jak vypadá můj partner to vím. Na toho jsem si šáhla tisíckrát. Nebo spolužák, se kterým se kamarádím. Nebo jak vypadají moje kamarádky, o tom představu mám. Nebo mamka, nebo rodiče, ale jak vypadá většina lidí, to nevím. Ale někdy si je představuju, ale ono to kolikrát neodpovídá. O někom byste řekla, že má takový hlas, že musí být třeba vysoký a on je pak úplně malý... Většinou se ty představy nebo tady

tohle ani neshoduje a pořádně to nejde poznat. Nebo já to neumím, jestli třeba hlas nebo něco takového odpovídá té výšce... Ale zrovna když jsem psala bakalářku, tak se mně právě stalo, že mně moje vedoucí, paní D., ona je z x, pracuje tam v nějaké té speciální škole, ta mně řekla, že jestli chci, tak si na ni můžu šáhnout... To mi skoro nikdy nikdo neřekl. Řekla mi to jen tak sama. Abych si o ní udělala představu.

**A využila jste toho?**

Když mi to nabídla, tak jo. Šáhla jsem si na její obličej. Takovou měla pěknou, hladkou tvář, takové vlasy měla myslím delší a bylo to takové zajímavé.

**Byla jste ráda, že vám to nabídla?**

Jóó. Když mě to nabídla, tak mě to zajímalo. Někteří lidi si myslí, že nevidomí si musí druhého člověka ošahat, aby jsme věděli, jak vypadá. No, ale my to běžně neděláme, abys jsme si na někoho, koho neznáme, šáhli. Ani by nás to nenapadlo a vůbec je to takové divné. Ale když to někdo nabídne, tak proč se nepodívat?

**A když si ohmatáte ten obličej, tak máte pak nějakou svoji představu?**

To je jenom takový na dokreslení. Většinou si ani lidi nepředstavuju, jak jsou vysocí nebo tak... Někdy jo, ale ne vždycky... Ale třeba mě zajímá, jak, kdo vypadá.

**A koho se ptáte?**

Většinou mamky, se jí zeptám, jestli je ten a ten pěkný. Nebo jestli vypadá dobře. To mě zajímá u některých lidí třeba.

**A proč vás to zajímá?**

Hm, možná že si ho pak dovedu představovat tak nějak trochu. Udělat si takovou nějakou představu bližší.

**A kdyby vám řekl nějaký nevidomý, jestli by si vás mohl ohmatat? Vadilo by vám to?**

Ne. Bych mu řekla, ať si šáhne. Na to existuje vtip, ježíš, jak to je, že normální chlap, který vidí, řekne pěkný holce: „Můžu se na vás podívat?“ A nevidomý řekne: „Můžu si na vás šáhnout?“ (*smích*)

**Nevadí vám takové vtipy?**

Ne, mě se to naopak líbí.

**Berete to s humorem, ne nějak upjatě.**

Ne, vůbec.

**Jaké máte záliby? Co děláte ráda?**

Ráda cestuju, třeba v létě jezdím na dovolenou, když je čas. Ráda chodím na procházku, tak do přírody nebo někdy i po městě. Chodívám do divadla, to míváme předplatné, chodíváme vždycky ve středu, asi tak každý měsíc. Už je to moc let, asi od střední. A nebo na dobrý koncert. Někdy aj do kina, tam moc často nechodím, ale někdy si tam tak zajdu. A když je pěkná výstava, no to je málokdy, většinou jsou se samýma obrazama. Ale někdy, když jsem třeba v Luhačovicích, tam se mě moc líbí, tak tam někdy chodívám i do galerie. Tam jsou obrazy a tam mi maminka vykládá, co na těch obrazech je a nebo jsou tam takové dřevěné sochy a na ty se dá šáhnout. A někdy jsou hmatové výstavy pro nevidomé, ale ty moc tady nejsou, někdy se sem něco dostane. Co ještě? Ráda poslouchám hudbu, takovou

folk, country, někdy pop. Mě se líbí spíš český, než ty zahraniční. Ráda se dívám na dobré filmy a když je něco v televizi.

**Jak se na to díváte? Jako že to jenom posloucháte?**

Jenom to poslouchám. No, některé filmy, co jsou moc složité a moc se ukazuje, tak to nepochopím, co se tam děje a pak mě to štve. Někdy naši řeknou: „No, bohužel, to opravdu pro tebe nebylo. To se musí vidět.“ Když tam nějaká hudba hraje a jen se tam něco děje a vy si domýšlíte, co to tam tak je. Ale někdy se to dá, u některých filmů úplně v pohodě, u některých třeba vůbec. Dobře se sledují třeba detektivky, třeba Colombo a Erquil Poirot nebo Můj přítel Monk, to teď běží v poledne, na to se někdy dívám, když obědvám. A nebo aj nějaké jiné filmy jsou, nevím, jestli jste slyšela, že existují komentované filmy pro nevidomé.

**Ne, neslyšela.**

Na to existuje občanské sdružení jedno, Apogeum se jmenuje a to se zabývá tím, že vytváří k filmům komentář. Oni vystříhnou jen ten zvuk toho filmu a to vypálí do MP3 a pak to smíchají s komentářem, nějaký člověk dovykládává ty věci, když je ve filmu ticho nebo když se tam něco děje jenom pohybem, že někdo odchází někam a někdo že zavře dveře od auta a nebo že někdo na něco ukazuje, tak to se tam dovykládává, aby se to lepší sledovalo. Takové filmy mám taky, to se pak sleduje dobře, že vám pak neuteče toho tolik. To se fakt u některých filmů, kde se moc ukazuje, třeba Tanec s vlky, jestli jste viděla, tam hraje většinou jen hudba a ukazuje se tam on, jak furt s těma vlkama někde se to... a k tomu existuje komentář. To sem teda ještě neviděla s komentářem, jenom bez, ale tam je to třeba, si myslím, docela potřebné.

**Máte nějaký oblíbený sport nebo pohybovou aktivitu?**

Plavání. To mě baví. No, hlavně v létě, lepší je to asi venku nebo v bazénech venku. Nejsem na ty přírodní moc koupaliště, to zas ne, to mě někdy aj to bahno nebo něco takového. Někde venku je to lepší nebo aj ty vyhřívané bazény se mě líbí. Chodívala jsem kdysi aj na spinning.

**To vás bavilo?**

No, to mě bavilo. Musím zas začít, jak bude. A měla sem v létě něco s nohou a to pak nějakou dobu nešlo, že aspoň půl roku než se to dá dohromady... A měla bych začít, v x, kde bydlím, tam je, tak sem si už kolikrát říkala, že bych třeba o víkendu. No ale musím se k tomu dokopat, to je nejhorší se k tomu přimět. No ale mohla bych, to bylo dobré, takový dobrý sport, ale mě se líbí chodit do těch menších, kde je těch lidí tak třeba 10, víc už nejde, protože tam je ta hudba a stejně musím říct, aby to ztlumil, a musí dobře popisovat, co dělá. Co mě pomůže, když ukazuje tam nahoru, dolů, doleva, když stejně...a přes tu hudbu to nejde slyšet a nebo ne pořádně a to je hrozný, řve vám to do ucha a tam jediný smysl, na který se můžete spolehnout, je sluch, a když ho ani neslyšíte, co on tam dělá, tak to já vždycky: „Ztlum tu hudbu, to není slyšet!“ A když to potom opravdu stáhli a pěkně vykládali, tak se dá u

úplně v pohodě tam chodit.

**A co se vám líbí na tom spinningu?**

Mně se líbí ten pohyb na tom kole, že někdy na tom sedíte, někdy stojíte a někdy jedete v takové poloze a někdy v takové... A ještě se mi líbí, že je to tak docela bezpečné, když na tom kole neděláte pitomosti, tak z něj většinou nemůžete spadnout.

**A je to hodně náročné, ne?**

No je! To trvá hodinu a někdy jsem z toho byla úplně hotová, ale bylo to fakt super.

**A co tanec? Máte ráda hudbu. Tančíte?**

Hm, hudbu mám ráda, ale ten tanec ten mně teda nejde. Já totiž mám problém, že vždycky zapomenu ty kroky, že si nepamatuju prostě, jestli to bylo tak a nebo tak. A za nějakou dobu se naučím něco a za nějakou dobu to zas nevím. Chodila jsem na základce, tam jsme měli takový taneční jednou za měsíc. Vždycky jsem to od toho jednoho do druhého zapoměla a musela jsem pak znovu a ještě mně to nešlo, ale byla u toho zábava. Víím, že jsem se kdesi na táboře přihlásila do nějakého tanečního kroužku i s tím partnerem a pak jeden instruktor naučil kroky jeho, jiný mě a pak nás spojili a tančili jsme dohromady. No jéžíš, ti lidi se u toho museli bavit, to musela být sranda, my jsme tam šlapali zeli, my jsme byli mrtví z toho smíchy. To jsem se už dlouho tak nezasmála říkala jsem tomu instruktorovi: „Ty mě snad zabiješ, jak mně to nejde.“ A on: „Né, za nějakou dobu mám učit neslyšící, tak co, tak se na to aspoň připravuju.“ On byl takový v pohodě.

**A tančíte jen tak sama doma? Nemyslím teď podle kroků.**

No málokdy, jen tak si s přítelem pustíme nějakou hudbu a jen tak si, ale to velice málo.

**A baví vás to?**

Ne. Mně baví spíš jen tu hudbu poslouchat a tančit mně u toho nebaví. Ani na diskotéky mně to nebaví, protože tam je hudba moc nahlas a to mně zas vadí na uši.

**Jak vypadá každodenní úprava vašeho zevnějšku? Líčíte se třeba, když ráno vstanete?**

No, jenom se umyju, natru si obličej krémem a natru se deodorantem, použiju nějakou voňavku a učešu si vlasy a to je tak všechno. To malování... Slyšela jsem o nějakých nevidomých, co se malují, ale to jde maximálně natřít si tu tvář, nějaký to červený nebo co... Možná že to jde, i to obočí si nějak namalovat, ale já jsem to nikdy nezkoušela. Některé holky to dělaly, pak vypadaly jak šašek. To nejde pořádně odhadnout, jak si to dáte. Nebo se vám přetáhnou ty linky, kde to nemá být, a to pak vypadá divně.

**Takže jste to nikdy nezkoušela?**

Jenom rtěnku na rty a mě vadí aj to. Mě to tam po nějaké době začne zavazet, já mám tendenci to slízávat, mě to rozčiluje. Jo, krém jo. To mám ráda, takové to, ale malování - to vůbec

**Podle čeho si vybíráte nějaký krém?**

Mě se líbí, když to pěkně voní a když je to takové nějaké zvlhčující, příjemné, není to třeba moc mastné. Mám ráda mandlové krémy. Nebo teď mám Dove, takový ten veliký, ten mě taky strašně vyhovuje.

**Takže asi podle té vůně.**

Podle té vůně a taky podle toho třeba i co v tom je. Když v tom jsou nějaké byliny nebo je to nějaké zklidňující nebo právě ty mandlové nebo Niveu mám ráda.

**Upravujete se jinak když jdete mezi vidomé nebo když mezi nevidomé? Je v tom rozdíl?**

Né. Protože stejně s těma nevidomýma jděte nějak do restaurace nebo někam se projít po venku, stejně furt potkáváte aj normální lidi, tak v tom není rozdíl, stejně se na vás každý dívá, koho potkáte. Mám pocit, že našinec ještě víc, že si toho lidí nějak víc všímají. I když



jsem chyběla na přednášce nebo já jsem teda málokdy, maximálně se mi jednou stalo, že jsem došla o pár minut pozděj a už se všichni ptali, jestli mě někdo neviděl a kde jsem.

**Měli o vás starost.**

No, no. A tak si myslím, že nás víc pozorujou. Nebo že jsme víc vidět. Za prvé je nás míň a za druhé to přitahuje pozornost asi.

**Jak jste poznala vašeho současného partnera? Jak jste spolu dlouho?**

Už přes 5 let, to už je dlouho, nebo 6, ale bydlíme spolu teprve rok a něco. On je z x a přistěhoval se sem v listopadu 2008. On tady pracuje jako masér, tak to není zas tak dlouho. Dřív jsme se jenom navštěvovali a pak jsem dostudovala, tak ten rok. On pak v x přišel o práci, tak se přistěhoval sem a zkusil to tady. Máme spolu byt v x.

**Nebydlíte tady? (Rozhovor se konal v domě jejích rodičů, myslela jsem si, že tam bydlí s nimi)**

Tady bydlí mamka a já tady pracuju většinou a chodí mi sem ti žáci. Ale někdy tady přespím, když učím třeba dlouho do večera, tak jo. Je to takový, že je to u mamky doma, tak sem můžu jít kdykoliv a přespát tady kdykoliv, to je takový dobrý. Ale je to lepší, že bydlíme s partnerem sami, nebo je to takový zajímavější.

**Co vás na něm nejvíc oslovilo? Pamatujete si to ještě?**

Hm, my jsme se přes internet, přes konferenci pro nevidomé, Pavlač, taková drbárna - Na pavlačí lidi se drbou - tak to má takový dobrý název. Hm, on sháněl cédéčko, jestli někdo náhodou nemá, jestli by jsme mu půjčili nějakýho Nohavicu, co tenkrát bylo nový, to byl Babilon, já jsem mu to tenkrát teda půjčila. Jsem měla 2 kopie shodou okolností, zrovna originál a kopii. A mně ta kopie nefungovala, mně to nechtěl brát kazeták. No tak sem říkala, to je cizí člověk, tak mu dám tu kopii. Třeba mě to nefungovalo, ale jemu jo, ten origoš by mě nemusel vrátit, bůhví co to je a když si vezme kopii, která mě stejně nehraje, tak mě je to jedno. A jemu šla. Víím, že měl pěkný hlas. To se mi líbilo, když jsme si telefonovali, tak měl příjemný hlas a dobře se mi s ním povídalo.

**Co potom, když jste se viděli?**

No, viděli jsme se. On přijel sem právě poprvé tenkrát a přespal tu ze soboty na nedělu. A tenkrát mi řekl, hned v nedělu, druhý den, že by se mnou chtěl chodit. To bylo takové moc rychlé nebo co.

**Nečekala jste to?**

Ne, hlavně jsem si říkala, že nevidomého partnera nechcu.

**Nechtěla jste před tím?**

Ne, chtěla jsem normálního radši. Teda žádnýho jsem před tím neměla, ale chtěla jsem normálního nebo co by viděl aspoň trochu. Že třeba by se mi líbilo, kdyby se mnou chodil někam na procházky, někam by mě mohl vézt, nebo mě něco popisovat, na nějaké výstavy, že by mě mohl doprovázet někam, kam netrefím, že by se mně to líbilo, kdyby jsme si tak mohli chodit, kam by jsme chtěli. Aj třeba v obchodě při nakupování, že by to mohl vybírat z těch regálů a tak by jsme chodili, to by se mně líbilo. Tak jsem ho furt nechtěla, když mě viděl, tak jsem furt nevěděla, jak mu to mám říct, že ho nechcu. A pak už to nešlo. A tak jsem to nechala tak.

**Vás téměř donutil k tomu. (smích)**

On tak vytrvale, že se zase ozve... Strašně moc nevidomých má k sobě nevidomého partnera, to není nic divného. Moc spolužaček ze základky chodí taky s nevidomýma nebo aj se spolužákama ze základky. Tak si občas povykládáme po internetu a nebo když se vidíme, tak to semelem, kdo s kým chodí a jestli by jsme ty dva spolu čekali nebo ne.

A jak teď vnímáte váš vztah? Jste spolu delší dobu. Vadí vám, že je nevidomý? Pořád by jste radši chtěla vidomého partnera?

Ne. Teď už asi ne. Nedovedu si představit, kdyby - no to by teda opravdu muselo stát za to - ale teď už by to bylo takové divné, už po tolika letech.

Už jste si na něj zvykla?

Už jsem si na něj zvykla, to už si nedovedu představit. Někdy bych ho zabila nejradši, ale stejně už jsme tak nějak zvyklí.

Takže jste spokojená v tom vztahu...

Jó. Dá se spoustu věcí, bez toho zraku udělat, aj vaříme a snažíme se. Akorát uklízení je taková činnost, která mě frustruje. To furt vytíráte na zemi a furt zametáte a nemůžete si ověřit, jestli to máte dobře zametený a dobře uklizený, leda když si šáhnete na zem. Přijde maminka, řeknu: „My jsme vytírali.“, a ona řekne: „No teda že by to moc bylo vidět.“ (smích) To je také divné, to se mně zdá, že to je taká práce, že to furt děláte a že to furt není vidět.

To se zdá asi všem.

Třeba umýt to umyvadlo, to ještě jde, sice to musíme několikrát a pořádně, hlavně abysme nevynechali někde nějaké místo. To je práce co mě fakt frustruje, vytírání země.

Uklízíte společně?

No společně uklízíme, mě by to samotnou nebavilo. Musím mu říct, ať mě pomůže aspoň s něčím.

Co máte nejradši na svém partnerovi?

Co mám nejradši? Líbí se mi, líbí se mi teda, jak vypadá, ale nevím, jestli to mám na něm nejradši.

Líbí se vám, jak vypadá?

Líbí. Ten jeho obličej...

To znamená, že když s ním jste, tak si ohmatáte jeho tělo, jeho obličej a poznáte, že tohle jo, tohle se mi líbí?

Ano. A poznám, že se mě to líbí. No a líbí se mi jak se směje, když se směje. A líbí se mně, že je masér a že tu práci tak dobře umí dělat a že to má rád. Líbí se mě se od něho nechat masírovat.

Je to příjemné? Jak se u toho cítíte, když je to váš partner?

Úplně dobře. To je taková pohoda. On si třeba i zkouší na mně různé hmaty, když třeba musí obmasírovávat hrudník, tak to musí, aby se náhodou nedotkl prsa, nebo ne moc nějaké cizí ženě. Tak si to může zkoušet na mně, aby věděl, jak až moc může třeba, aby to někomu nebylo nepříjemné. Mně to nevadí a jemu to je, že si to může ověřit aspoň.

Takže se zároveň učí, nebo zdokonaluje?

Ano, tak se může zároveň zdokonalit, třeba když si není něčím jistý, jak to má udělat. Nebo když chodí na nové školení, tak na mně si pak zkouší ty hmaty, aby to dobře uměl. A nebo aj na naší mamce, když jsem nemohla, tak si to zkoušel.

**Říkáte mu, že se vám líbí třeba jeho obličej?**

Hm, říkám. A on mi to taky říká, co se mu líbí.

**Ano?**

No, taky si šáhne a říká, co se mu líbí. A jeho hlas se mi líbí.

**Říká i co se mu nelíbí na vás? Má něco s čím třeba není spokojený?**

Hm, to mu spíš říkám častěji já, ale ani ne tak na něm, ale spíš řeknu: „Zas máš toto triko?“ a nebo tento svetr. „Proč to nosíš, to se mi nelíbí.“

**Jak to poznáte?**

Tak materiál a tvar toho se mi někdy nelíbí. Mívá takové trika, na doma co nosíval, jsem je nesnášela. On byl zas takový, že jemu to bylo, ne že jedno, ale on to nerozlišoval, jestli se mu to líbí, hlavně že si to oblíkl a bylo mu v tom dobře. A mě to vždycky vadilo: „Ježiš, proč si zase dáváš toto? V tom vypadáš strašně.“ Nelíbily se mi jeho brýle sluneční, co nosil. Jedny byly úplně hrozné.

**A jaké byly?**

Měli takový úplně divný povrch, jak kdyby je někdo namočil do kyseliny, ale nebyly, ale mně to tak připadalo. Takový drsný, divný, takový povrch to mělo. On v nich vypadal tak divně, když si to nasadil, tak divně vypadal.

**A co se mu na vás nejvíc líbí?**

Co se mu na mně nejvíc líbí? Asi že su razantní a taková od huby. On říkal, že se tak doplňujeme. On je takový spíš to, takový mírnější, takový... není tak ctižádostivý a já jsem pravý opak a to se tím doplňuje.

**Dělá vám radost, když si můžete koupit něco nového na sebe?**

Hm, moc ty nákupy toho oblečení nemám ráda, mě to rozčiluje se cpát mezi těma lidma a zkoušet si to tam na sebe a vyslíkat se v tom obchodě, to mě tak strašně... No ale někdy mám den, kdy se mně podaří vybrat, že mně fakt něco sedí nebo se mně to líbí. A to se mně to potom líbí si koupit nějaké pěkné oblečení, třeba slavnostnější nebo pohodlné katě. V létě jsem takové objevila jedny a koupila jsem si hned dvojce, každé jiné barvy. Protože jedny mně seděly a připadaly mně pohodlné a líbilo se mi to. Když to nemusím dlouho zkoušet a zrovna mně to padne... A nebo boty si ráda koupím.

**Podle čeho vybíráte?**

Aby to mělo příjemný materiál, aby to bylo takové volné, já nemám ráda těsný oblečení, aby to nebylo upjatý, aby ten svetr nebo ta bunda byla spíš delší. Nebo si někdy něco objedná z katalogu z x, třeba mamka něco vybere a něco zkusí objednat a to mně vždycky sedí, to ani nemusím zkoušet, nikdy jsem to nemusela vrátit, to mně vždycky sedělo a vždycky se mi líbil ten materiál. To mě uklidňuje, to se mně líbí.

**Pomáhá vám někdo s tím, co nakupovat?**

No s mamkou chodím, ona má dobrý vkus. Ona tomu rozumí. Ale někdy taky třeba se jí něco líbilo, já sem řekla, že to nechcu, že to se mě nelíbí. Já nesnáším třeba takové ty kla-

sické zimní bundy, ony mají takový ten šust'ákovno-silonový povrch. Ony jsou takový teplý, mají v sobě jakousi tu vatu a mají ten hladký silonový povrch. A to má strašně moc lidí tyhle bundy a dobře se prodávají. Já to nesnáším! I naše mamka to má. To bych si v životě nekoupila. Ona mě ju kdysi chtěla koupit a to jsme se vůbec neshodly. Takovou bych si nikdy nekoupila. Ten materiál takovej hladkej, to se mi vůbec nelíbí.

**A barvu byste nechala na mamce?**

Někdy jo a někdy třeba řeknu, že chci zelenou.

**Jo? A podle čeho to říkáte?**

Já nevím. (*smích*) Jen tak. Některé barvy se mi tak nějak líbí, i když jsem je nikdy neviděla, třeba zelená, ta je dobrá. Nebo bílá. Nosím aj černou, ta se mi možná moc nelíbí, ale zase je na tom tmavším míň vidět, když se to zašpiní něčím nebo tak nebo to není tak náchylný na to zašpinění. Naše mamka nemá ráda žlutou. Kdysi byla taková bunda zimní, co jsem si chtěla koupit na lyžák a ona byla taková žlutomodrá. Ona nevěděla, jestli mně ju má koupit nebo ne, protože se jí na tom furt nelíbila na tom ta žlutá, že to bylo částečně žluté. Ona byla taká dobrá a teplá, tak jsem si ju vzala. A ještě jakousi bundu jsem měla taky žlutou takovou.

**Cítíte nějak barvu?**

Ne. Říká se, že jsou nějaký barvy studený a nějaký jsou teplý a taky jsem kdesi slyšela, že to nějakí nevidomý poznají, jestli je to studená nebo teplá barva. Ale to nevím, jak dělají, já to teda nepoznám. Na rozlišování barev mám přístroj, ten se jmenuje colortest, a třeba to se hodí, když třídíte prádlo. Vám to aspoň řekne, jakou to má přibližně barvu, aby nešlo světlý s tmavým dohromady. Ale stejně to není až zas tak spolehlivý. Říkala mě kamarádka, právě ta co u nás byla o víkendě, že si to nechala roztrídít tím colortestem, že si to sama udělala, a pak přišla její mamka a musela to přetřídít.

**Není to 100%.**

Asi to není 100%. Mě to většinou mamka roztrídí, ale taky to někdy zkusím s ním a nebo mě někdy baví se dívat, jaké mají ty oblečení barvu, co nosím, aby mě to ten přístroj řekl. A třeba je pro mě složitý si pamatovat, který barvy jdou k sobě, že to jde s tím a s tím. A je takové divné, že to nepoznám, ale musím si to pamatovat, co mě řekne někdo, že vypadá dobře. Abych si nevzala něco, co barevně se k sobě vůbec nehodí.

**A jak to víte, co s čím si máte vzít?**

Třeba už některé věci nosívám spolu, třeba nějaké kalhoty s nějakým svetrem a někdy si nechám poradit. A to je takové divné, že si to musím pamatovat, co jde barevně k sobě.

**Když vám je to v podstatě jedno.**

Je to důležité! Mě to třeba aj zajímá, jakou to má barvu, ale je složitý si pamatovat ty kombinace těch barev, asi proto že mi to nic neříká a stejně pak časem zapomenu, co má jakou barvu. „Vem si ty hnědé boty.“, já už pak nevím, jestli ty, co mám na sobě, jsou hnědé nebo černé, to časem úplně pak vypouštím. Ale ty barvy to mě zajímá, ale tím jak to asi nevnímám, tak to časem úplně vypustím, jakou má co barvu.

**Dala by jste někdy na radu prodavačky?**

Někdy, někdy jo, někdy mi přijde, že to dobře myslí, že třeba poradí. Kdysi jsem si kupovala klobouk a ona mně řekla, že mě sluší. No byla to pravda. Fakt dobrej typ. Ten styl toho klobouku, ale měl blbou barvu, takovou, co se k málo oblečení hodilo. No nemohla

jsem si ho koupit, ale byla to fakt škoda. Ona mi tenkrát řekla, že vypadá fakt dobře a že prej jestli chci, že se můžu podívat do zrcadla. Ona vůbec to nějak nepobrala, že nevidím. Nebo si toho nevšimla, což bylo dobré na jednu stranu. Říkala jsem jí, že mě to zrcadlo na nic není nebo tak. A ona to pak pochopila a furt se omlouvala, to bylo tak divný. A mně to nevadilo, aspoň byla sranda.. Teď jsem jela s paní v trolejbusu, ta se zvykládala, nebyla si jistá, jestli je už v x, a furt se mě ptala: „Paní a myslíte, že už jsme v x? Jo, dobrý, jsme. Vidíte? Tam! Tam!“ ukazovala mně furt z okna. Já už jsem jí řekla, že jo, abych měla pokoj.

Vidíte, si toho ani nevšimnou lidi.

No, tak někdy na tu radu prodavačky dám nebo s ní souhlasím, ale někdy ne. Ale to tam mamka je většinou u toho, ale nevím, jestli bych tam šla vyloženě sama a řekla jsem jí, že nějaké oblečení chcu. Ona většinou něco mamka vidí, nějaké to a pak se z toho vybere. A nevím, jestli bych se spolehla úplně na ni. To je takové divné.

A radí vám ještě někdo kromě mamky?

Většinou jenom mamka.

A přítel? Říká vám, co se mu líbí?

Jo, když to mám na sobě, tak jo. Tak mi třeba řekne, že se mu to a to líbí. Ale on nemá zas takový vkus. Jemu bych oblečení koupila, já jo. Ale on mně ne, on tomu fakt nerozumí.

Když potom máte něco na sobě, tak reagují na to lidi kolem vás?

Jo. Říkají mi třeba, že to a to se jim líbí. Nebo že to dobře vypadá nebo jestli to mám nový nebo že už mě v tom dlouho neviděli a kdo mě to vybíral. A řeknou, že má mamka dobrý vkus a že je vidět, že tomu rozumí a že to musí být pohodlný. Jó, reagujou na to dost často.

Jste ráda?

Jo, asi by mě štvalo, kdyby mi říkali, že se jim to nelíbí, ale to mi snad nikdo neřekl.

Podle čeho si vybíráte účes?

Hm, aby se to dobře udržovalo a nebylo s tím moc práce. Nosím spíš kratší, já na to nejsu, abych nosila nějaké copy, zapletěla nebo co. Já to ani neumím, su na to nešikovná, nikdy mě to nešlo. A aby to bylo takový moderní, si nechám třeba poradit, co se tak nosí, ale mám radši takové ty kratší styly. Aby to bylo přiměřený, ne úplně nakrátko, ale... Teď mám holičku, ona ke mě chodí na angličtinu. Já ji učím angličtinu a ona si to přinese domů ty věci a ostříhá mě doma. A nebo mám ještě jednu, k té chodím tady, hrozně blízko tohoto baráku, tak nikam daleko nemusím. Já k ní moc často nechodím. Někdy mně to aj přistříhne trochu mamka a když už je to hrůza, tak s tím jdu k holičovi. Někdy se mně stalo, že mně pak ty holičky začaly vadit. Napřed mi to stříhaly dobře a pak mi to stříhaly, že už mi to neslušelo nebo tak.

Cítíte, když vám to nesluší?

No a nebo, že mně to někde padá, že mně to někde naroste moc dlouhé, že mně to někde vadí. Někdy se mně to nelíbí.

Melír ve vlasech vám doporučila taky holička?

No, že se s tím míň mastí vlasy. A je to asi fakt.

Jo? Zdá se vám?

No, mně se zdá. O něco míň asi jo. A že mně nesluší moje vlasy. Jsou původně tmavší, ne až tak světlý. Že to mi prej nesluší ta světlá. To já nevím, možná to tak je. Lidi mě říkali, že to s tím melírem vypadá lepší.

Takže vlastně máte nějakou zpětnou vazbu od okolí?

Jo. Vždycky někdo něco řekne. Hlavně teda mamka mně řekne vždycky, jak to vidí. Jestli to vypadá tak, nebo tak.

Vy sama se cítíte líp, když máte na sobě něco, co je třeba moderní?

Jo, je to takový...je to lepší. No, je to třeba příjemnější, že to není furt stejný.

Hm. Zajímáte se někdy o módu?

No, tak jako zajímá mě tak co se nosí, ale nejsou úplně že bych musela nosit výkřik poslední módy. Nechcu, aby to bylo moc zastaralý nebo takový, co je úplně nemoderní, ale spíš se mně líbí, aby to bylo pohodlné, aby se to dobře nosilo, aby mě to někde netlačilo, nevadilo mně to a abych v tom tak nějak dobře vypadala. Hlavně aby to bylo praktický, třeba se to moc nemačkalo úplně a nebo aby na tom nebylo vidět moc, když se to zašpiní, aby se to dobře udržovalo. Spíš mám ráda takové hodně bavlněné, věci, kde je hodně bavlny. Moc nemám ráda takové ty syntetické a nebo takový...

Musí to být příjemné na kůži.

Musí to být příjemné na kůži a na dotyk ten materiál. Mám ráda takové ty manchestery a samety a froté věci. Strašně se mi líbí třeba froté pyžama, ty jsou úplně nejlepší. Pyžamo, to je vůbec nejlepší kus oblečení.

A tepláky. (úsměv)

A tepláky. (úsměv) A nejlepší je pyžamo, nejlepší a nejpohodlnější se to nosí. A různé pohodlné domácí úbory a ty tepláky, to je takový pěkný. To jsou nejlepší oblečení. Třeba nosím víc katě, šaty v létě jo, ale sukňu moc ne. Mě rozčilujou punčocháče, já úplně nesnáším ty silonky, vždycky se mi to někde roztrhne, vždycky mně někde s tím jede oko.

Je s tím moc práce.

No a stejně to někdy nepoznám, když se to někde rozjede. Ne, ty silonky vůbec nesnáším.

Máte někdy chuť si obléknout něco výstředního?

Hm, ani moc ne. Mě na takové ty výstřelky moc neužije.

Chodíte třeba na plesy? Nebo do společnosti celkově? Nemusí to být jen na plesy.

Ráda chodím do kavárny a do restaurace. Do kavárny třeba na něco dobrého, na nějaké dobré kafičko a zákusek. Mňam. Nebo na pohár, to je super. Nebo do restaurace třeba, ne že bych tam seděla nějak dlouho, ale mě třeba baví tam zajít na oběd nebo na večeři, dát si nějaký pití a chvíli tam tak sedět a pak jít.

Se tak dostat do společnosti?

Se tak dostat do společnosti a dát si něco dobrého. Si tak povykládat. Ráda chodím na oběd, není to moc často, ale někdy jo. Teď když měla mamka svátek, tak jsme byli na pizzu. Tu my můžem. S přítelem tu by jsme mohli mít. A někdy tak občas jen si tak na něco zajít. Teď jsme byli s kamarádkou tam v restauraci právě co je u nás v x, blízko toho. Tak jsme si tam daly bramborák a točenou kofolu, oni si dali pivo. To já nepiju.

Nepijete alkohol?

Ne. Alkohol velice málo. Spíš třeba Fernetu s tonikem, ale to ani ne v hospodě, to spíš tak doma. A dám si tak jednoho, dva. A nebo takové ty sladidla, ty vaječné koňaky a griotku. Ale to fakt jenom jeden, dva panáky, víc ne. Já toho moc nenapiju. Ne, velice málo, někdy si ani nevzpomenu, nevím jak dlouho. Někdy dostanu chuť, tak si dám nějaký panák toho sladidla doma a dobrý. Já tomu moc nedám. Z vína mě bolí hlava. Pivo nepiju. Mně stačí vypít aj - někdy je dobrý a někdy mně to sedne a někdy mně stačí vypít jednu sklínku a už mě bolí hlava. To už je fakt pro mě lepší ten Fernet nebo něco, to radši panáka něčeho tvrdšího. A to víno teda, to vůbec. Nebo skoro. Nebo na Silvestra trochu toho šampusu nějak přežiju. Letos mi to právě sedlo, bylo nějaký takový sladší a mně to chutnalo. Ale to já tak maximálně jednu, dvě sklínky a dobrý. Mně se pak z toho buď motají nohy, a nebo se mně z toho chce spát. To mně nestojí za to. *(úsměv)*

Ještě jsem se vás chtěla zeptat, když jsem se vás ptala, jestli máte ráda něco provokativního nebo jestli máte chuť si něco takového obléknout, jestli si někdy třeba dáte takové oblečení, abyste měla třeba výstřih. Nebo jestli byste chtěla si to dát.

Hm, některé oblečení mám výstřih, ale mně ty výstřihy, menší mně nevadí, ale ty výstřihy mně vadí, když jsou moc hluboké. To je takové, já nevím, divné. Nebo i ty rozparky na těch sukňách a to mně vadí, když je to moc vysoko. To mně vadí, že mně z tama ta noha tak povylízá, a to mě strašně rozčiluje.

Takže nemáte chuť jako jak bych to řekla...cítit se hodně atraktivní?

Hm, takový aby to vypadalo decentně. Dobře, ale zároveň decentně. Vadí mně, kdybych v nějakém oblečení vypadala blbě, to by se mně asi nelíbilo, ale aby to bylo vkusné a takový přiměřený, elegantní. A na to, abych tam měla nějaké ty výstřednosti, na to vůbec, mě to pak znervózňuje. Když se v tom necítím pohodlně, tak mě to znervózňuje.

Držela jste někdy dietu? A nebo co si myslíte, když některé ženy-

Ale jo, když potřebujou zhubnout. Tož taky bych měla něco držet. A nemám na to vůli. Vždycky bych to tak chvíli a potom stejně mám chuť na něco sladkého nebo na něco dobrého.

Myslíte si, že je to důležité být hubená?

Hm, ne úplně. Ale, ale, je to důležitý, dost na to lidi dají. Jak člověk vypadá, jestli je hubený. No má to člověk snadnější.

V čem?

Tak třeba se mu lepší hledá práce nebo vypadá přitažlivěji, když se na něho lidi podívají. A hlavně na našincích se to hrozně hodnotí, jak postižení vypadají. Toto se lidi strašně zajímají. Jak jíme, co děláme, co nosíme na sobě, jestli vypadáme v tom tak a tak, jestli to nemáme špinavý. O to se strašně lidi zajímají.

Máte nějakou představu o tom, jak by měla vypadat atraktivní žena?

Taková akorát, aby nebyla úplně zas moc hubená, protože to pak taky není dobrý, takový ty vychrtlý, ty modelky. To je pak stejně o ničem. Oni pak mají taky problémy s těma poruchama třeba toho příjmu potravy nebo tak. Takový akorát aby ta ženská byla. Aby vypadala tak normálně, ani ne tlustá, ani ne hubená.

No já jsem teď myslela, jestli víte, jaká je představa takové ideální ženy ve společnosti.

No všeobecně, aby byla štíhlá a vysoká, takový ty modelky nebo ty herečky, podle toho se to řídí, kdo, jak vypadá. Furt se hodnotí taky to oblečení, jestli to má moderní. Mě baví si

to nechat číst třeba v tom Blesku. Jak hodnotí ta návrhářka, ježíš, teď si nemůžu vzpomenout, ty různé ty herečky jaké mají to oblečení a dává jim za to ty známky. A to mě vždycky baví se na to maminky zeptat, jestli se jí to oblečení líbí, jak ta herečka vypadá. Jak jí se to líbí nebo jak ona s tím souhlasí, to mě strašně baví to porovnávat.

**A jak to vychází, shodují se většinou?**

Ne, většinou se to mamce nelíbí to hypermoderní nebo říká, že to většinou nejde k sobě. Třeba nesnášíme nějakou tu suknu nebo něco a ty kozačky, takový vysoký, třeba i v létě že to má nebo tak. To nechápu takový kozačky, sukni a šahá jí to někde po sem. *(ukazuje na začátek svého stehna)*

**Takže čtete nějaké takové časopisy nebo necháváte si číst?**

No, můžu aj číst, přes internet je služba noviny a časopisy pro zrakově postižené a tam si můžu stahovat. Moc na to není čas, ale někdy ty noviny a nebo si nechám, že mně mamka čte z těch novin. Buď z Fronty, nebo z Blesku nějaké ty drby nebo aj tak co se různě děje a co je v televizi. Můžu si to přečíst sama, ale je to tak dobrý, když si to s mamkou čtem, že u toho chvíli posedíme a vypijem si u toho kafe, povykládáme.

**Máte ráda přehled v tom, co se děje? Baví vás drby?**

Někdy, ale tak čas od času. Nebo když chcu vědět, co se děje mezi známýma, tak jdu na Facebook. Chvílu si tam klikám a hned vím, co kdo řeší. Jestli ten udělal zkoušku nebo jestli ten to.

**Máte Facebook?**

Jo, tak pro uklidnění tam někdy zajdu. Mně se na tom líbí, že se mi tam podařilo najít nějaké lidi, co jsem na ně neměla třeba nikdy e-mail a nebo ztratila, že tam někdy přijdu na někoho, že bych to do někoho vůbec neřekla, že bude na FB. A tož to je taková, taková to - blbost, ale přítel tam má třeba napsaný, že tam má ty masáže a hodně lidí se na ten FB chodí koukat, tak to máme i z propagačních důvodů. A nebo se tam spojím s nějakýma kamarádama, aspoň vím, co se děje. Nebaví mě ty hry hrát třeba a nemám to na čas, jak jsou ty různé aplikace v tom, že si hrajete na tu farmu nebo na vaření nebo co. To jsou blbiny. A mě spíš baví, mě spíš baví si tam číst, kdo tam co píše o sobě a nebo kdo mně tam přibude, že můžu tam někomu poslat e-mail nebo zprávu přes to. Nebo tam lidi komentují svoje fotky. To mě rozčiluje, že nevím, co na těch fotkách je, tak oni tam vždycky k tomu napíšu nějaký komentář a já to těžce nechápu, o co tam jde.

**No to je asi hodně těžké.**

To je škoda, že se nemůžu dívat na fotky, taky nějaké máme a mamka fotí aj z dovolený. A pak mám nějakou to aj s přítelem. To mi vadí, že si to nemůžu prohlížet, mně by to hrozně zajímalo. Jeden kámoš, co nevidí, ten taky má fotky. Tomu je dělá jeho kamarádka, která vidí, tak vždycky někde vyfotí, když jsou spolu. On to vždycky donese, má to v albu, a vždycky: „Paní x,“, jako naši mamku, „pojďte se podívat, jaké máme fotky!“. Jeho to hrozně zajímá to sbírat. Mně se to taky líbí, ale škoda, že si to nemůžu prohlížet. To by bylo dobré.

**A vidíte se třeba s těma lidma, s kamarádama častěj než když jste na FB? Nebo co myslíte, že je častější? Který ten kontakt?**

Bohužel asi ten na FB, protože ti spolužáci a kamarádi, co jsem s nima chodila na základku, jsou zdaleka. To je po celý republice rozházený. Jeden kámoš je z x, jedna kamarádka je z x, přítel, když tu nebydlel, tak byl z x, no a tak to jsme za sebou museli jezdit. No a tak



teď když máme ten byt, tak si můžem někoho, nebo aj k mamce sem si pozvala někdy někoho na víkend. A nebo někdy se sejdeme tady se spolužačkama z výšky, míváme často sraz z vysoké, z gymplu vůbec, ale z té vysoké jo. A to jsme taky byly po celé republice, z toho dálkového studia.

**Proč si myslíte, že teď lidi upouští od těch vztahů fyzických k těm virtuálním?**

Na to asi nemají, nebo si myslí, že na to nemají, čas. Že mají moc práce všichni pořád, že je teď taková divná doba, že aby to stálo za to pracovat, musí mít člověk ty práce aj dvě. Já to vidím na sobě. Za ty překlady to zas není toho tolik. Mám tam jenom malý úvazek a aby mně to stálo za něco, tak ještě musím učit a tak.

**Takže málo času.**

Málo času obecně. No je to škoda.

**Myslíte si, že je to důležité fyzické vztahy?**

Jo. Teď jsem to viděla, jak jsme byli o víkendu s tou kamarádkou. Jeden den jsme šly spát ve dvě a druhý dokonce ve čtvrt na šest.

**A kde jste byli? (úsměv)**

Jeden večer v restauraci, ale jinak doma a furt jsme vykládaly. Jak jsme se tam dlouho neviděly, tak jsme si tak dlouho povídaly furt o všem možném.

**No vidíte, měly byste se setkávat častěji. (pauza) Co máte na sobě nejradši?**

Co mám na sobě nejradši? (přemýšlí) O tom jsem nikdy moc neuvažovala. (pauza) Co mám nejradši? (pauza) Asi nic zvláštního.

**A máte naopak něco, co byste chtěla změnit?**

Jo, měla bych zhubnout. Ale přimět se k tomu, to je hrůza. Měla bych s tím něco začít dělat.

**A proč si myslíte, že byste s tím měla začít něco dělat?**

Abych vypadala asi lepší. Taky by se mně to asi lepší líbilo.

**A to je váš nějaký osobní pocit?**

Jo, někdy jo, ale nechce se mně, no ale měla bych. Závidím naší mamce. Té totiž nechutnají skoro žádné sladkosti. A kdyby mně taky nechutnaly, tak by se mně lepší hublo. Ona vůbec nikdy nejde do cukrárny na pohár. Já tam taky nechodím často, no ale já když si to představím tu zmrzlinu s tou šlehačkou. Tak jen tak občas někdy. Jí závidím, že jí to vůbec nechybí, žádný zákusky a takový nebo buchta. Vůbec.

**V dnešní době je docela časté, že ženy když se jim něco nelíbí, tak si zajdou třeba na plastickou operaci a nechají si to odstranit popř. přidat... Co si o tom myslíte, když si to nechávají upravit takhle chirurgicky?**

Já uznávám tu plastiku tak tehdy, když se někomu něco stane. Jako buď že má něco po úrazu a musí to jít na plastiku a nebo když má někdo nějakou škaredou jizvu a jde to někde vidět, tak nějakým tím laserem si to odstraňovat. A nebo když má někdo něco na obličejí, něco, co jde fakt moc vidět, nechat si to to. Třeba jedna dcera od jedné klientky na angličtinu má v obličejí takový ten oheň nebo co. Tu růžu. A že jí to vede přes oko aj. No, tak tam to chápu, že si jde na laser nebo nějak si to dát pryč. Tak tomu jako, tomu jako rozumím. Ale že bych si měla schválně nechat zvětšovat prsa nebo upravovat cosi, no to vůbec.

**Považujete to za zbytečné?**

Za prvé by jsem na to v životě neměla peníze, to se musí dost draze platit. To bych si na to ani nevydělala, vůbec ani, to jsou částky! To je šílené! A za další abych si nechala měnit prsa, mně to tak narostlo, tak co. Nějaký silikon do toho dát, pak jsem slyšela, že to aj nebezpečí, že se to tam někde uvolní a nebo bůhvíco. A nebo ty herečky taky mají plastiku nebo co a pak když se na ně člověk podívá a vidí je nenamalovaný, tak jsou to úplně normální ženský. Asi si myslí, že budou v 60ti vypadat na 40, ale stejně ten zbytek těla, co si na něm nenechají udělat tu plastiku, tak to je stejně vidět, že tom mají už...že je to přiměřený věku. S tím člověk nic neudělá. To je jen tak na povrchu, aby to vypadalo dobře do televize u těch hereček, ale stejně s tím nic neuděláte. Ty roky si tím neuberete. To se nedá s tím nic dělat.

**Vy byste si nenechala nikdy žádnou operaci? Myslím plastickou.**

Ne, takový na okrasu to ne. Kdysi sem, mi tady na tom, mi na bradě rostou ty chlupy a to jsem si chtěla nechávat třeba vytrhávat tím voskem. Jenomže já na to mám nějakou alergii nebo co a mě se z toho udělaly vyrážky takový malý, ona mně je všechny propíchala a mně se z toho osypal celý obličej. Z toho vytrhávání. Pak jsem měla tady všude takové ty, když jsem jedla nějakou buchtu, tak se mě na to lepil cukr. Vypadalo to, jak mapa, a takové citlivé to bylo na dotek tak hnusné, že už bych na to vytrhávání nikdy nešla. To se radši budu holit nebo nějakým jiným stylem, ale- Jo ale třeba občas zajdu na kosmetiku, to jo. To jo, že třeba nějaké ty vyrážky si vymačkat, to je někdy potřeba. Nebo na nehty, si nechat upravit, to jo, to si myslím, že je důležitý. Nebo aj k tomu holičovi. Nebo aj na tu masáž. To jsou takový, že člověk si musí někdy udělat radost, aby lepší vypadal.

**Dělá vám to dobře, když jdete na tu kosmetiku?**

Jo, dělá. Se mi i líbí, jak to ten obličej nebo ty ruce pěkně voní těma různýma, co mně na to dají, a že je to takové svěží. To mně dělá dobře, když si tam občas zajdu. Si tak lehnu a povykládám si tam s tou paní a ona mně to při tom dělá, to je takové dobré. Si tím člověk aj tak vyčistí hlavu.

**Trochu se rozmazlit, že?**

No to je důležitý.

**A holíte si nohy?**

Ne, málo.

**Třeba kdyby bylo léto-**

Tak to jo asi.

**To si myslíte, že je důležité?**

No, když je člověk moc vyslečený, tak asi jo. Když to je moc to chlupatý, tak je to asi důležité.

**Proč si myslíte, že je to důležité?**

Tož to někdy blbě vypadá.

**Vám osobně se to taky nelíbí?**

Mně je to celkem jedno. Ale když třeba mi někdo řekne, že to blbě vypadá a tak.

**Kdo vám to někdy řekl?**

Třeba mamka nebo kamarádky nebo že ony si to dělají. Že je to lepší.

A říkala jste, že na plastiku byste teda nešla, tak co máte na sobě nejradši z toho zevnějšku? Nebo co byste za žádnou cenu nezměnila?

Nemůžu říct, že by se mi na mně něco strašně líbilo, ale už su taková, tak je to tak, jak je to. Proč to měnit zbyť- nebo to nechat nějak upravovat. Tak se to vyvinulo, já su na to tak zvyklá, lidi taky a myslím si, že na mně není nic tak strašného, že by se na to nedalo dívat, abych s tím musela chodit na plastiku. Kdybych to uznala, že něco vypadá fakt strašně, že mám někde nějakou jizvu nebo nějaký **přííšerně** (*důrazně*) veliký nos nebo něco takového, tak snad jo. Ale myslím si, že nic na mně není **takového** (*důrazně*), abych s tím musela někde takhle lítat.

Uvítala byste nějakou zvýšenou pozornost péči o vlastní tělo v rámci sebeobsluhy, jako třeba v Praze byly kurzy kosmetiky?

Jo. To by se mi líbilo, kdyby nás někdo učil třeba jak si máme upravovat nehty a dělat manikúru. Třeba i - já nevím, jestli to jde - třeba ukázat, jak si ty nehty lakovat. To taky vypadá blbě, nalakujete si to a ono vám to vyteče vedle na prst. Sice to jde umyt, no ale když to pak nevíte kde, tak to pak vypadá blbě. To je lepší si je nechat udělat od někoho, kdo na to fakt vidí. Ale zajímaly by mě takové kurzy, klidně by to mohlo být, aby nám to ukazovali, jak to dělat. To si myslím, že by neuškodilo, kór právě u žen je to důležitý, jak si upravit nehty nebo vlasy a nebo prostě nějak poradit nějaký účes, to si myslím, že je důležité.

## PŘÍLOHA PIII: ROZHOVOR S BELOU

Kolik je vám let?

41

Jaké je vaše povolání?

Jsem pracovnice v sociálních službách tady v SONSu. (*centrum pro nevidomé*)

Máte partnera/manžela?

Ano.

Máte děti? Jestli ano, kolik?

Ano, 2.

V kolika letech jste oslepla a co je příčinou vaší slepoty?

První problémy jsem začala pociťovat před 6-ti lety, je to genetické onemocnění degenerace sítnice.

Jaký je stupeň vašeho postižení?

Je to praktická nevidomost a stupeň...myslím, že úplná je 5, takže ta praktická bude 4, ale na 100% vám to asi neřeknu.

Takže jste věděla předem, že jednou oslepnete?

Ne, nevěděla, protože my jsme to s bratrem zahájili. Nikdo to předtím neměl.

Takže to byl pro vás šok? Jak dlouho trval proces od doby, kdy jste viděla bez problému do doby, kdy vidíte jako teď?

Ano, tady toto onemocnění je progresivní onemocnění, takže ten stav se postupně pomaličku zhoršuje. Jsou teda stavy nebo typy nebo u některých lidí může dojít k zástavě, prostě že to zůstane stát na nějakém bodě, ta choroba už se dál nevyvíjí, nezhoršuje, ale většinou u této choroby, u této diagnózy je to tak, že s přibývajícím věkem opravdu tento zrak se zhoršuje a dochází k úplnému oslepnutí. Takže já nemůžu na tuto otázku odpovědět, protože ono to pořád trvá, pomalu, postupně se to zhoršuje.

Co pro vás bylo nejtěžší ve vyrovnávání se s touto změnou? Co vám slepota vzala?

Tak to nevím teda. Co mi to vzalo? To těžko taky říct, protože kdybych třeba chodila do práce, tak by mi to určitě vzalo práci, určitě by mně to vzalo známé, kamarády, přátele, co bych v té práci měla a tady ten okruh lidí nějaký vybudovaný, ale protože jsem, v té době kdy se to zjistilo, byla doma s dětmi, které jsou taky postižení zase sluchově, takže na péči osobu blízkou jsem s nimi byla doma, takže prakticky co se týká těchto sociálních kontaktů, tak mně to víceméně nevzalo nic. Jako kamarádi mně zůstali z těch vidoucích všichni. A jinak co mi to vzalo? Ani nemůžu říct, že by mi to vzalo koníčky, protože já mám to centrální vidění zachované, takže já ráda mám různé výtvarné činnosti, kreativní práce, ruční práce, takže to všechno já můžu vykonávat. Jediné co by se dalo říct, že mi to vzalo, že jsem ráda chodila do přírody, na nějaké túry vysokohorské si už opravdu netroufnu. A teď jsem si uvědomila, že vlastně už nemůžu jezdit na kole, což jsem taky ráda jezdila, i když jsou tandemová kola, ale na ty se těžko hledá nějaký partner, takže to třeba. Ale jinak jako takhle...Nevím, možná nějaké tancování, nevím. Nemůžu říct, že by mně to nějak moc co se týká toho společenského života něco vzalo.

Myslíte si, že existuje něco, čím vás slepota obohatila?

Určitě. Když přešla fáze, já bych neřekla ani šoku, ale i když určitým způsobem to byl šok, tak když se člověk začal takhle rozkoukávat a zjišťovat, co všechno je možné, tak mi to zase přineslo spoustu nových známostí, nových kontaktů, nových přátel, práci - tuto. Což bych asi neměla. Paradoxně.

Změnila slepota nějak váš pohled na svět?

To si myslím, že ne.

Vy ještě částečně jste schopná vidět své okolí, ale umíte si představit, když byste byla úplně nevidomá, zda byste měla potřebu nebo přání si druhé lidi „ohmatat“, abyste si udělala představu, jak daný člověk vypadá?

Já myslím, že ne. Já si ani nemyslím, že by se to dalo podle hmatu to tak nějak zjistit, jak ten člověk vypadá.

A vám by vadilo, kdyby si vás chtěl nevidomí člověk osahat?

Já myslím, že ne. Záleží asi na tom kdo, jako někdy je vám člověk nějaký nesympatický, cítíte k němu nějakou apatii, ani nevíte proč, tak to si myslím, že takového člověka bych si nepustila do nějaké svojí zóny intimní, což vlastně je to nějaké narušení nějakého intimního prostoru, ale já jsem docela kontaktní člověk, takže já si myslím, že u většiny lidí by mi to asi nevadilo, ale určitě by mě to překvapilo, kdyby někdo něco takového chtěl.

Jaké jsou vaše záliby už jste zmínila na začátku našeho rozhovoru, řekla jste že se ráda věnujete výtvarným činnostem, máte ráda ruční práce apod.

Ano, to mám.

Máte ráda pohyb? Děláte nějaký sport?

No právě že já spíš doma si jenom tak zacvičím, chodila jsem do powerjógy, ale to je možná taky trošku omezení, že přece jenom když člověk nevidí nebo má nějaký ten zrakový handicap, tak chodit cvičit mezi zdravé, nebo jakoukoliv činnost chodit vykonávat mezi vidoucími lidmi, je docela omezující a i trošku frustrující a můžou s tím být nějaké problémy. Já jsem s tím měla problém, takže jsem toho potom nechala. Oni nějak cvičí a já když sleduju jednu ruku, tak už nevím co dělá druhá ruka, natož abych viděla, co dělají nohy a tak, takže u těchto činností člověk se zrakovým handicapem potřebuje individuální přístup, což vlastně tady v těch cvičeních kolektivních nelze.

Máte možnost nějakého individuálního cvičení? Např. v tomto zařízení?

Tady v SONSu? Jo, my tady máme dole tělocvičnu, takže kdyby klienti si chtěli zacvičit, i jsme jim to tady nabízeli, tak by mohli chodit cvičit, ale nemají nějaký zájem protahovat si tělo.

Máte ráda tanec? Zatancujete si někdy?

Ne, ne. Vůbec. Jako když jsem neměla problémy s očima, tak jsem chodívala na plesy, ale pak už jsem s tím přestala, nějak mě to přestalo bavit. Takže ne, to ne. Chodila jsem i do břišních tanců chvíli, ale taky mi to nic nepřineslo nebo taky jsem se tam necítila moc dobře z toho stejného důvodu jako jsme se bavili o tom sportu. Že tam je opravdu docela dost nárok na koordinaci těch pohybů, na jednotlivé pohyby prstů, takže to taky, to bych taky potřebovala nějaký individuální přístup, ale myslím si, že i kdybych ho měla, tak že bych se na to nedala. Není to můj šálek čaje tady ty břišní tance.

A kdybyste měla možnost nějakého individuálního kurzu tance?

Ne. Nebo to už možná ten sport Thai-chi. To je taky takové taneční, ale víceméně je to nějaké bojové umění.

A Thai-chi jste už někdy zkoušela?

Ne. I když je možnost, tak ne, nezkoušela.

Jak vypadá každodenní úprava vašeho zevnějšku?

Tak já myslím, že jako u každého normálního člověka, se umyju, učešu. *(úsměv)*

Všimla jsem si, že máte namalované oči...

Tak jako to je podle nálady a podle času ráno. Někdy když je čas a mám náladu, tak si něco namaluju na ten obličej. *(úsměv)* A když nemám náladu, tak jdu normálně.

Proč máte náladu si někdy namalovat oči?

Protože si myslím, že to vypadá líp, se mi to líbí.

Je nějaký rozdíl mezi tím, jak se upravíte, když jdete mezi vidomé a když jdete mezi nevidomé?

Ne, toto nerozlišuju.

Máte pocit, že to jak vypadáte, třeba to, že si nalíčíte oči, má nějaký vliv na to, jak vás posuzují vidomí lidé?

Já nemám ten pocit, já to dělám prostě jen kvůli sobě. Určitě zevnějšek člověka ovlivňuje, když já potkám nějakého neupraveného, bezdomovce nebo osobu, která je cítit, tak to na mě taky působí negativně, takže myslím si, že to určitě ovlivňuje, ale já se neupravuju kvůli tomu, aby mě lidi nějak jinak posuzovali, já to dělám opravdu jenom kvůli sobě. Ale určitě zevnějšek a to jak se člověk chová na ostatní lidi působí, je to neverbální komunikace, člověk z 80% komunikuje s ostatními neverbálním způsobem, takže určitě na tom záleží.

Vy jste poznala vašeho současného partnera ještě v té době, kdy jste viděla normálně?

Ano.

Váš partner je tedy vidomý?

Ano, vidomý.

Co vás nejvíc oslovilo na vašem partnerovi, když jste se poznali?

To už je tak strašně dávno, že už si to snad ani nepamatuju. To bylo těsně za prahem puberty, takže to byly takové ty důvody, že uměl hrát hezky na kytaru a že byl veselý a společenský a tady tyto pro mě dnes malicherné důvody.

Bylo pro vás důležité, jak tenkrát vypadal?

Tenkrát jo no. Tak určitě musí vám být ten člověk sympatický, musí vás určitým způsobem přitahovat.

Je pro vás důležité, jak váš partner vypadá teď?

Ani ne, možná mohl by pár kilo shodit, ale to je jeho věc. Myslím, že dnes už ctím jiné kvality, takže mi na tom, jak vypadá, nějak nezáleží.

Dává vám partner najevo, co se mu na vás líbí nebo co by se mu na vás líbilo?

Ne.

**Dělá vám radost, když si můžete koupit něco nového na sebe?**

Tak upřímně řečeno, já si dělám radost něčím jiným, spíš s nějakou sladkostí, dobrotou nebo tak. A to oblečení, že by tak mě nějak naplňovalo radostí, to zas nemůžu říct. To spíš fakt nějakou knížku nebo něco spíš co mě zajímá. Nebo něco na ty ruční práce, nějakou přízi nebo něco, když vím, že si z toho něco pak udělám, tak spíš tak, ale oblečení to je pro mě spíš takové účelové a abych se přiznala, tak chodím nerada nakupovat oblečení, protože mám problémy třeba s barvama a vůbec se orientovat v těch obchodech, kde je toho mnohdy fakt hodně na těch věšácích a v těch regálech, je to hrozně zpřeházené, takže to mě teda nenaplňuje moc radostí, jsem ráda, že z tama vypadnu.

**Podle čeho vybíráte oblečení?**

Tak já vybírám určitě podle barvy a materiálu. No a tak mám teda svoje oblíbené barvy. No a že bych ještě něco jiného preferovala, možná ještě snadnost nějaké údržby, tak možná i podle toho.

**Chodíte s někým nakupovat?**

No, většinou chodím sama nakupovat a když si nejsem jistá barvou, tak se zeptám prodavačky. Sice si připadám jako trapně, zeptám se: „Paní je to černé nebo hnědé?“, ona řekne: „Fialové.“, tak je to takové docela veselé.

**Dáte na radu prodavaček?**

Ne, na radu prodavaček zásadně nedávám. Ty chtěou prodat.

**Máte někdy chuť obléknout si něco výstředního?**

Ne, v tomto jsem celkem konzervativní.

**Podle čeho si vybíráte účes? Máte nějaký oblíbený způsob úpravy vlasů?**

No, já většinou chodím takhle (*delší vlasy, sepnuté skřipcem*), aby to bylo praktické a jednoduché na úpravu. Ke kadeřnici chodím, musím, ale opravdu jenom s krajním odporem. Já to považuju za hroznou ztrátu času, nebaví mě to tam. Takže tak jednou, maximálně dvakrát do roka. Častěji mě tam nikdo nedostane.

**Podle čeho jste si vybrala barvu, kterou máte na vlasech?**

Tak to je vlastně podobný odstín, jak mám svoje přirozené vlasy.

**Držela jste někdy nějakou redukční dietu?**

Ne, z estetického důvodu jsem nikdy dietu nedržela, jen ze zdravotního důvodu jsem držela bezlepkovou.

**Myslíte si, že se v dnešní době klade velký důraz na to, jak by měla žena vypadat?**

Bohužel myslím si, že ano.

**V čem myslíte konkrétně? Jakou máte představu, jak by „měla“ ta žena vypadat?**

Tak samozřejmě se preferuje vysoká, štíhlá blondýnka, že. Ale hlavně na ty mladé to si myslím, že má negativní vliv, když ze všech časopisů a ze všech médií se to na ně valí a pak jsou z toho ty různé poruchy stravovacích návyků. Ty bulimie a anorexie. A čím dál častěji se to dostává do těch mladších kategorií a mnohdy i rodiče takhle na ty děcka působí

a zbytečně je stresujou, zatěžujou. Myslím si, že by se neměl brát takový důraz na to, jak člověk vypadá.

**Co si myslíte o plastických operacích?**

Když to dělají jiné ženské, tak ať si dělají, ale já bych si to nenechala. Já vyznávám přirozenost a fakt bych si to nenechala dělat, jako co se týká plastických operací z estetického hlediska. Když začíná hrát roli ta zdravotní stránka, tak to je zase jiná věc. To jo, to schvaluju. Ale nějak si zvětšit prsa, to ne.

**Je něco, co byste sama na sobě ráda změnila?**

Ne. Já už jsem se tak se sebou nějak smířila. Já to nějak neřeším.

**A co naopak na sobě máte nejraději?**

Oči.

**Uvítala byste zvýšenou pozornost věnovanou sebeobsluze na téma Péče o vlastní tělo?**

No, jak už možná z tohoto rozhovoru vyplynulo, tak mě nevadí, že se více Tyfloservis nevěnuje těmto službám. Z Tyfloservisu nám paní x taky nabízela, že by nám mohla udělat nějaký kurz malování.

**Takže vy byste do toho nešla?**

Ale jo, určitě, ale muselo by nás být víc. Ale myslím si, že by o to nebyl až zas tak velký zájem, protože tady z těch klientů je už ta vyšší věková kategorie, kterým stačí třeba si jenom přetřít rty a nemají takové nějaké potřeby se zkrášlovat.



## PŘÍLOHA PIV: ROZHOVOR S CECIL

Kolik je vám let?

62

Jaké je vaše dosažené vzdělání?

Jenom základní a dělala jsem půl roční kurz telefonistky.

Jaké je vaše povolání?

Už su v důchodu a dělala jsem telefonistku celý život.

Máte manžela?

Nemám, ani jsem neměla.

Děti taky nemáte?

Ne.

V kolika letech jste oslepla?

Já mám od, od asi půl roku oční vadu.

Aha, a co je příčinou vaší slepoty?

Příčinou byla obrna očního nervu.

Jaký je stupeň vašeho postižení?

Hm, prakticky nevidomá.

Co pro vás bylo nejtěžší ve vyrovnávání se s touto změnou?

To je těžko popsat. Já jsem teda do páté třídy chodila do základní školy jako teda do normální školy v místě bydliště a od 6. třídy jsem nastoupila do školy pro děti s vadami zraku do Brna na Veverí. No, co by děcko, tak bych řekla, že jsem to zas až tak moc nepocit'ovala nebo nějak jsem to... Řekla bych, že jsem měla dobré kamarády a že taky jsem měla dobrou učitelku, která na mě brala ohled a pomáhala mně jako ve škole, takže jsem nějak tím **až zas tak** (*důrazně*) netrpěla.

A později?

No pozdějc, samozřejmě nemohla jsem dělat povolání, které jsem chtěla. Já jsem měla ráda děti a já jsem chtěla být teda buď učitelka v mateřské školce nebo prostě něco dělat s dětma a vzhledem k mojí vadě jsem to prostě nemohla dělat, že jo. Bych to zrakově nezvládala nebo tak, takže-

Takže spíš omezení nějaké profesní?

Profesní určitě. V té době, protože už, že jo, já jsem vycházela ze školy v nějakém 63tím roce ze základní, no a v té době moc možností vzdělání nebylo. Buď, buď teda učitel hudby nebo masér, no zas jsem neměla tak takový sluch hudební, no potom teda ten telefonista nebo nějaké ty manuální řemesla jako košíkář a takové, takže já jsem si vybrala toho telefonistu. No a to jsem dělala celý život.

Hm. A myslíte si, že naopak existuje něco, čím vás slepota obohatila? Že vám něco dala?

No, tak to nevím teda.

Může to být třeba změna pohledu na život...

*(přemýšlí)* To nevím, jak bych formulovala teda. Ne. Já myslím, že ne.

Máte potřebu si své blízké „ohmatat“? Nebo lidi, které neznáte?

Ne.

A vadilo by vám, kdyby vám někdo řekl, že si vás chce ohmatat? Někdo nevidomý.

No, záleželo by na té osobě. Podle toho, kdo by to byl.

Představujete si někdy druhého člověka, kterého třeba neznáte nebo lidi kolem sebe, jak vypadají? Zajímá vás to?

Ano.

Ano?

Ano.

Jak si je představujete, co vás na nich zajímá?

No, vzhledem k tomu, že ještě trochu teda vidím, tak mě zajímá, jak chodí lidi oblečení, jak prostě, prostě...jo? Protože mně to dělá samé problémy, abych se, abych věděla, jak se mám oblékat a co si, co si prostě že jo, aby člověk nechodil, já nevím, v krymplenových šatech než dneska že. Tak taky by trošku, trošku měl dbát na to, aby šel trošku s módou.

Takže spíš jak chodí oblékání?

No.

Zajímá vás třeba jaké mají vlasy nebo tvář?

Spíš spíš mě zajímá, když takto, tak samozřejmě, pokud to teda stačím zrakem obsáhnout, tak jak vypadají, že jo, taky samozřejmě. Potom vlasy taky, taky, ne ani jakou mají barvu vlasu, spíš jak mají vlasy upravené. Jestli mají vlasy upravené nebo nemají. Nebo jestli je mají jak někteří, chodí neupravení, takže... Spíš tak.

Se tím dá poznat i život člověka, jakého je vyznání nebo kultury...

Ano ano, nejmarkantnější je to dneska na nějakých bezdomovcích že jo, tak tak člověk by nechtěl žít, že, tak by nechtěl chodit, jak si toto...

Jaké máte záliby? Koníčky?

Od útlého mládí jsem teda měla strašně ráda ruční práce a když jsem byla v x ve škole, tak nás teda dost podporovali teda vychovatelky a tak, takže to byla moja záliba donedávna. Právě nedávno jsem začala mít problémy s tou krční páteří, tak jsem to musela omezit. Potom ráda se dívám na filmy, chodívala jsem dřív do kina, dneska už ne, dneska už spíš na televizi. Poslouchám zvukové knížky. Používám počítač, pokud mi schopnosti stačí. Ráda chodím na procházky. Na nějaké kulturní, hm, prostě třeba koncert, koncerty, spíš ne ani vážné hudby, spíš třeba folklóru, folku a takové. Hm a nevím, to je asi tak všechno.

Máte ráda nějaký sport nebo nějakou pohybovou aktivitu?

Hm, asi asi ty procházky, jinak jsem žádný sport nedělala.

Máte ráda tanec? Chodíte třeba někam do společnosti si zatančit?

No, teď už ne, ale chodívala jsem dost.

Hm. Teďka už vás to nebaví?

No já vám řeknu, že když v dnešní době, nebo to už je teda delší dobu že jo, to není jenom teď, když člověk nemá partnera nebo nebo aspoň teda nějakou společnost nebo partu, se kterou byste šla, tak sám člověk chodit na takovéto akce se nedá. Jo? Co sama bych šla na ples třeba nebo tak.

**Jo. Necítila byste se tam?**

No rozhodně ne, protože jednak jednak orientačně, jo? A potom co sama ženská? Já nemám takovou povahu, že bych se, že bych byla zas tak družná, že bych se prostě k někomu přidala nebo tak. Ale jezdím na rekondice právě tady s x organizací a tam jako jezdí všichni zrakově postižení, jo? Takže to mám velice ráda.

**A takhle ráda tančíte?**

Jo, jo.

**Jak se u toho cítíte? Co vám to dává?**

Radost z pohybu. (*smích*) Já nevím, jak bych to ještě jinak řekla.

**Kdyby jste mohla častěji si chodit zatancovat, tak by jste to brala?**

Brala bych to, brala. Zatím jako ještě mně pohyb nedělá problémy, tak určitě jo.

**Tancujete někdy jenom tak doma, že si pustíte hudbu.**

Hudbu si pouštím často, ale netančím. (*smích*) Jednak mám malý byt a jednak mně to připadá takové sama, že, sama.

**Dobře. Když jdete někam do společnosti nebo ani nemusíte, jak vypadá úprava vašeho zevnějšku? Klasicky, jestli se třeba nalíčíte?**

Hm, líčím se, líčím se výjimečně. Výjimečně teda když jdu někam do společnosti, ale vzhledem k tomu, že na to nevidím, tak si říkám, že radši člověk nenalíčený než prostě já nevím, každé oko jinak a tak, že. Tak si myslím, že lepší je být přirozený než... A dělá mně to problém, protože mám na každé oko jiný vizus, takže mně to dělá značné problémy.

**Hm. A takhle vidíte, jestli jsou lidi namalovaní nebo ne?**

Když jsou u mě hodně blízko, tak ano.

**A líbí se vám to?**

Líbí. Když je to prostě vkusné, tak se mi to líbí.

**Myslíte si, že váš zevnějšek, ovlivňuje způsob, jakým s vámi jednájí vidomí lidé?**

Já bych řekla, že to určitě má vliv. A ne jenom na mě, ale na všechny, na všechny zrakově postižené, jo? Prostě když jste já nevím, prostě řekla bych, že každý má rád hezčí věci než... No, nevím, jak bych se vyjádřila.

**Hm, každý má rád hezčí věci. Co si pod tím mám představit?**

Nebo já nevím, radši, radši, no v zásadě, abych byla aspoň slušně oblečená, nebyla, neměla pošpiněné věci, neměla prostě, já nevím...čistá, upravená, ne nějaké roztrhané nebo tak. Prostě aby člověk vypadal, vypadal trochu slušně. Neříkám, že by musel být podle nejnovější módy nebo já nevím co, ale prostě...

**Máte pocit, že vidomý dají hodně na to, jak vypadají? Víc třeba než-**

Já si myslím, že jak kdo. Záleží na povaze toho člověka.

Nebo že se tomu přikládá větší důležitost než dřív?

No, řekla bych, že v dnešní době trošku víc.

Hm. Proč myslíte?

No, hlavně, hlavně, co se týče zaměstnání.

Že člověk musí vypadat líp, aby to místo dostal?

Ano.

Jak si myslíte, že by měla vypadat taková ideální žena podle těch kritérií společenských v dnešní době?

No, tak to si netroufám teda hodnotit. To nevím.

Tak jestli třeba máte představu nějakých modelek, co jsou v dnešní době oblíbené nebo jsou populární...

Modelk to bych neřekla, protože takových postav nebo že jo, postavu takovou a vůbec všechno, těm modelkám se z našich žen málo málokdo podobá, ale rozhodně, rozhodně, nevím no.

Ne, já nemyslím, jestli znáte někoho konkrétního, ale spíš jaké jsou ty teoretické ideály. Jo, třeba štíhlá, vysoká, blondýnka... (úsměv)

No tak to bych řekla, že jo, že teď prostě a mladá hlavně že. To máte šanci prostě víc. Ale tak těch těch mladých, vysokých, štíhlých... Každá by tak chtěla vypadat, to je sice pravda, ale málokterá tak vypadá, že. Já bych taky chtěla být štíhlá, vysoká...

Chtěla?

No jasně.

Vážně?

Jo. Vždycky.

Myslíte si, že je to podstatné?

Ne, není. Ale, ale to je takové moje přání. Blondýna už bych nemusela být. Jenom ten zbytek.

Kupujete ráda něco pro sebe? Nějaké oblečení nebo jen nějaké „blbůstky“?

Kupuju. Nebo kupovala jsem dřív, dokud jsem chodila do práce víc, teď už míň, protože zjišťuju teda, že člověk toho potřebuje čím dál míň, ale tak ráda jsem celkem kupovala oblečení. Na takové ty blbůstky jsem si nikdy moc nepotrpěla.

Takže spíš to oblečení.

Spíš to oblečení.

Podle čeho jste vybírala?

Já jsem hodně si nakupovala z těch zásilkových katalogů, protože normálně v obchodě s tím mám problém a ten katalog prostě si doma prohlídnu, jak možu, takže jsem si to dost oblíbila, z Quelle jsem nakupovala a tak.

Podle čeho jste vybírala, co vás tam vždycky tak zaujalo, že jste si řekla, tak jo tohle by se mi líbilo? Materiál jste neviděla...

To už jsem musela riskovat. To opravdu bylo riskantní. Taky se mi stalo, že jsem si něco koupila, co jsem nakonec ani nikdy nenosila, že. Ale, ale říkám, dokud jsem měla kamarádky ve stejné věkové skupině, jak jsem byla já, dokad' jsem byla mladá, tak jsem chodila s něma, tak ty mě poradily. Ale potom se kamarádky povdávaly, že, měly rodinu a už neměly čas se se mnou jaksi, tak jsem přešla na ty katalogy.

A co stříhy nebo barva, jak jste volila třeba barvu?

No jelikož su si vědomá svojí postavy, že su malá, tlustá, tak jsem vždycky prostě se snažila, aby to bylo přiměřené mojí postavě, jo? Se mně líbily třeba věci, ale třeba hezké, moderní, jenomže bohužel bych v tom vypadala nevkusně, tak bohužel jsem musela volit takové, které jsem mohla nosit. A barvy, barvy, dost, dost jsem měla, mám ráda zelenou barvu a jinak tak různě. Černá a k tomu nějaké pastelové.

A vy takhle vidíte barvy?

Hm.

Tak s tím jste asi problémy neměla.

Ne.

Dostávala jste nějaké zpětné vazby z okolí, že vám třeba řekli, že vypadáte dobře. A nebo že tohle byste neměla nosit?

Jo. Já jsem měla dobrého, dobrého kritika v mém bratrovi, který ještě, ještě pokud byl svobodný, tak já jsem taky několikrát s ním byla nakupovat a ten prostě opravdu, opravdu mě zkritizoval. Ale on měl dobrý vkus a třeba když mně řekl, když jsme byli něco kupovat, když mně řekl, toto si vem, tak to mě opravdu aj druzí pochválili, že mě to sluší. Takže já jsem vždycky dala spíš, spíš na hodnocení druhých než svoje.

Kupovala jste si nebo koupíte si ještě teďka ráda něco výstředního? Třeba nějakou halenku s výstřihem? A nebo naopak koupila jste si někdy něco nebo měla na sobě něco, co vám přišlo už příliš, že jste se v tom necítila?

Na velké výstříhy si moc nepotrpím. V tom se necítím opravdu, ale taky se mě stalo, že jsem, že jsem si koupila halenku, která měla dost veliký výstřih, tak jsem si tam přiháčkovala krajkou.

Jak si vybíráte účes? Chodíte ke kadeřnici?

Chodím ke kadeřnici pravidelně, ale s mojima vlasama se toho moc experimentovat nedá, takže většinou chodím ostříhaná nakrátko.

Radí vám kadeřnice nebo máte nějakou svoji představu?

Spíš mně radí kadeřnice.

Takže dáte na její radu?

Jo, jo.

A barvu, podle čeho vybíráte barvu?

Barvu? Dokad' jsem nebyla šedivá, tak jsem měla svoje vlasy černé a teď mám taky takové nějaké tmavé.

Takže aby to bylo zase takové přirozené.

Ano.

Co říkáte na diety v dnešní době?

No, já bych strašně ju potřebovala, ale já si, já si myslím, že ta dieta, spíš, spíš by měl člověk úplně od začátku změnit životosprávu než držet nějakou dietu, protože jakmile tu dietu přestanete držet, tak samozřejmě naberete zase zpátky, zase se objeví ten jojo efekt, jak se tomu v dnešní době říká. Ale prostě držet tu správnou životosprávu je dost těžké.

Proč si myslíte, že byste ji potřebovala?

Já bych, já bych potřebovala pár kilo shodit.

A proč?

Nó abych, jednak teda mám nadváhu na svou výšku a my máme v rodině, všichni mají problémy s kloubama, takže já si myslím, že já k tomu taky dospěju, tak si myslím že čím bych byla lehčí, tím by to bylo lepší.

Takže spíš z těch zdravotních důvodů?

Spíš z těch zdravotních důvodů.

V dnešní době jsou taky docela moderní plastiky, co si o tom myslíte?

Já si myslím, že je to každého jako indivi- prostě jako individuální věc každého jednotlivce. Já bych teda pro to nebyla.

Nenechala byste si žádnou změnu na sobě udělat?

Ne, ne.

Ani jste neměla někdy touhu na sobě něco změnit?

Ale tak to jo, to člověk touhu má, ale zase si myslím, že ta plastika by mě zas tak moc nevylepšíla.

A co byste na sobě nikdy nezměnila? Co se vám na sobě líbí?

Já bych se nejradši změnila celá ale.

To snad ne. (úsměv) Co na sobě máte ráda?

Já nevím. Nic.

Nenajdete? Co oči?

No oči ty ne. Ale tak když jsem byla teda telefonistka, tak mně říkali, že mám hezký hlas, tak asi hlas.

No vidíte, to je hezké.

Když na mě nebylo vidět.

To já si nemyslím, vypadáte dobře. Nosíte někdy sukně nebo kraťasy?

No, teď už, kraťasy ne, spíš 3/4ťáky, když už je opravdu horko v létě, tak nosím i sukně. Mám, mám tam pár, ale teď bohužel přes zimu jenom ty kalhoty.

A když máte na sobě sukni, tak považujete za důležité mít třeba oholené nohy?

Rozhodně to vypadá lepší, kdo na to vidí, že jo, když na to nevidíme, tak to...

Vypadá to lepší?

Tak když člověk sleduje sem tam televizi a tam různé reklamy a takové, je jaksi, jaksi teď módní, aby člověk byl celý, celý oholený a tak, takže já si myslím, že teď se na to klade důraz.

Takže sledujete, co je v módě.

Jo, jo.

Zajímá vás to?

Zajímá mě to, ale s praktickým uplatněním je to bohužel horší. Ale zajímalo mě to vždycky

Ještě bych se vás zeptala, jestli byste uvítala zvýšenou pozornost věnovanou sebeobsluze na téma Péče o vlastní tělo?

No, řekla bych, že jo, že by mě to zajímalo.

## PŘÍLOHA PV: ROZHOVOR S DOROU

Kolik je vám let?

35let

Jaké je vaše povolání?

Já jsem teď v invalidním důchodu. A před tím jsem dělala v x, vařila jsem potraviny na paštiky, takže.

Máte partnera/manžela?

Ne, su svobodná.

Máte děti? Jestli ano, kolik?

Ne, žádné.

V kolika letech jste oslepla?

Takže bylo mně 30, takže ve 30ti.

A co je příčinou vaší slepoty?

Příčinou mojí slepoty je nádor na hypofýze a on tlačil na oční nervy, takže oční nervy poškozené.

Jaký je stupeň vašeho postižení?

No, úplně nevidomá su, nevidím prakticky ani obrysy, vidím jenom černo, mám před sebou jenom černo.

Takže světlocit taky nemáte?

Ne, nepoznám, jestli je den nebo noc. Pokud vylezu ven a svítí sluníčko, tak to poznám, když na mě svítí, ale pokud bude pršet a neuslyším to, že kape, tak ne.

Změnila slepota nějak váš život?

No tak změnila docela hodně, protože už jsem bydlela sama, takže jsem se vlastně musela nastěhovat k našim zpátky. Nemůžu chodit všude sama, protože mě to bere na levou stranu, takže ještě k tomu padám, takže musím mět vždycky doprovod. A jinak víc teda poznám hmatově, teda začínám třeba víc...aj když třeba mamka umývá nádobí, já utírám, tak já jí říkám: „Mám tady pro tebe reklamaci.“ A ona: „A kde?“ Já to poznám rukama a ona to nepozná. Ten cit v těch rukách se jako víc změnil. Ale jinak jako takhle, že bych byla víc odtržená od světa, tak to ne, to jako...

Myslíte si, že existuje něco, čím vás slepota obohatila?

No jako díky tomu jsem aspoň poznala, jací jsou lidi. Když třeba mě mamka nebo tatka postaví před obchod a řeknou: „Zůstaň tady stát, já hned přijdu.“ A někdo přijde a zeptá se mně, jestli nepotřebuju někam odvést. Jako že si i lidi všimají a jsou nápomocní. Třeba jsem šla vysypat odpad, to je jediná trasa, kterou mě naši pustí sami. A lidi mně pomáhají vysypávat odpad, berou mně ho z ruky a já vždycky říkám: „Už aj odpad mně kradu u popelnice. Jak kdybych měla mět zlato v tom pytlíku.“ (*smích*) Takže jako lidi jsou všímaví, takže jako jsem zjistila, že nejenom že jsou i špatní lidi, ale že jsou i dobří jsou lidi, takže nemožu říct, že každý člověk je špatný, takže... Když třeba vidím v televizi jak přeпадnou nějakého člověka, že, nevidomého, jak ho zmlátí, okradou ho o peníze, tak



prostě říkám, to už ho mají ale opravdu vytipovaného, protože toho pána už přepadli několikrát...

Takže teďka si všímáte, že existují i dobří lidi, kteří dokáží pomoci?

Ano.

Jaké máte záliby?

No tak, teďka mám ten počítač, takže na tom počítači. Různě tak jako internet a občas e-maily jako posílám a jinak poslouchám ty různé knížky načtené, ale jinak zatím takhle že bych měla nějaké záliby tak to ne, protože ještě mám ten nádor na té hypofýze, který nejde vyoperovat, takže bohužel zatím ještě nemůžu žádné extra činnosti, ale...

Co to znamená, že nemůžete ani dělat nějaké pohybové aktivity nebo sport?

Jo, tak to jo, tak ty aktivity jako bych mohla jako takhle, nemůžu že bych mohla nějak extra cvičit činkama, tak to bych nemohla, to je jako těžké, to bych nemohla kvůli tomu nádoru, aby to náhodou neprasklo. Ale jinak mám třeba cvičící balón, položený na mražáku, aby tady nezavazal nikde, ale na tom různě cvičím. A jinak co bych chtěla, tak třeba jezdit na kole. To kolo pro nevidomého, protože já jsem strašně ráda jezdila na kole. A ještě plavat, ale to zatím nevím.

Hm, to jste ještě nezkoušela?

Ne, to jsem ještě nezkoušela.

Hm.

No, protože to jako musí být zajímavé. Jak jsem právě byla v Brně, jak jsem se učila na ten počítač, tak tam to učil taky nevidomý a on jezdí normálně na běžkách, jak je v Praze ta 50tka, tak on na to chodí a má instruktora, který před ním jako běží na běžkách a podle hlasu on jako za ním běží, takže to je pěkně náročné. Teda ráda chodím, ráda chodím pěšky s taťkou aj ráda nakupovat do různých supermarketů. A to takovů pěknů rychlů chůzů jdu s taťkou vždycky takže jako...

Tat'ka to bere svižně?

Ano, taťka to bere svižně, ano. A jak vidí, že bude naskakovat zelená, tak řekne: „Evčo, honem! Pohneme si!“ a už běžíme na zelenů. *(smích)*

Máte ráda tanec?

Ráááda tancuju strašně, já si pustím kazeťák a já si u toho cvičím různě. Jako já na to, že su silná, tak su velice pohyblivá, já udělám aj šňůru.

Vážně?

Jo, jo. Chcete ju vidět?

*(Předvádí šňůru)*

Ty jo! Tak to jste teda dobrá! *(smějeme se)*

Říkám, někteří neudělají toto, takže já su velice ohebná, takže já su jenom kvůli tomu, že mám tu hypofýzu, ten nádor a on je hormonálního původu, takže díky tomu su silnější, takže... Ale jinak jako prostě su pohyblivá, takže...

Tak to je fajn. No a k tomu tanci, když se vrátíme...

No takže ráda tancuju. Brácha vždycky říká: „Teda Evčo, ty válíš!“ A já si tancuju, já si pustím právě hudbu, rádio si vždycky pūšťám a tam jsou různé písničky a já u toho tančím, já se u toho vyřádím - opravdu. Naša mamka vždycky říká: „Ještě že pod nama nikdo nebydlí.“, že pod nama jsou sklepy, že nikoho neruším. *(smích)*

**A chodíte někam do společnosti si zatancovat?**

Tak zatím ne, nikam, ale chtěla bych jako. Možná s tím mladším bráchů, on mně říkal, že mě někam vezme, takže...

**Hm, víte, když si představím, že moje mamka tráví v koupelce skoro hodinu, já jsem za 10 minut hotová, tak by mě zajímalo, jak to máte vy?**

Tak já tam taky dlouho netrávím. Já tam přijdu ráno, umyju se, teď mě mamka dává na zubní kartáček vždycky pastu a já si vyčistím zuby a ona mně vždycky, já se učešu a ona přijde a říká: „Ježiši, ty máš hlavu jak Lolek a Bolek.“, ty polské kreslené, dva kluci, tož mě vždycky nafiká tím profesionálním účesem, hmm, jak když tužidlem a učeše mě pořádně, takže abych ty vlasy neměla opravdu jak... Takže dbá na to a když jdu někam s ňů do společnosti, byly jsme třeba i v divadle, no tak mě mamka maluje sama. Mamka taky je dlouho, říká: „Než si namaluju tu cizí ženskou na pusu.“, tak taky dlůho tráví v kůpelně dlůho. Říkám, já jenom chvílu.

**Jo. Takže vy se takhle normálně nelíčíte. Líčila jste se třeba před tím, než jste oslepla?**

Nelíčila jsem se. Tak jako to sem si vždycky malovala jak když černou tužkou spodek linek a navrchu a jak když trochu obočí mně mamka vždycky dělá. A jinak já jsem si jenom trochu stíny dělala a hnědou barvu, jinak jako nic. Když tak jenom rty si třeba v zimě natru, ale to jenom pomádou třeba červenou a ona zvýrazní, nebo jahodovou nebo višňovou... Ona zvýrazní rty a ony neosychají v zimě, takže nepraskají.

**Hm.**

Ale jinak jako se nemaluju. Já jsem se nemalovala, takže nějak extra. Za prvé když jsem dělala v tem x, tak tam jsem to nepotřebovala u tých kotlů, tam bylo horko dost a kór v létě a když bych byla namalovaná a teď když bych se otírala, tak bych vypadala jako děsně.

**By to asi steklo, že?**

No, to by steklo všechno, vypadala bych asi příšerně. *(smích)* Takže tam to jako nešlo tak.

**Myslíte si, že váš zevnějšek, ovlivňuje způsob, jakým s vámi jednájí vidomí lidé?**

Tak zevnějšek, tak ovlivňuje i zevnějšek, protože když člověk jde do nějaké té restaurace, do toho divadla, tak mosí být aspoň trochu oblečený. Nemože jít hen, do divadla, hen, v teplákách a v mikině, ale zasej na to pohodlí doma to stačí úplně, co si dá člověk, že. Ale ven trochu slušně oblečený, aby nevypadal opravdu jak ten bezdomovec, takže si myslím, že ten zevnějšek na tom člověkoví by měl byt trochu takový. Mamka na to dbá teda, abych chodila pěkně oblékaná ona se o to stará, takže... Ona je dámská krejčová, ještě by ju pomlůvali, že se o mě nepostará, že chodím jak... *(smích)*

**Mamka to má pod palcem?**

Ano, maminka to má pod palcem, ano, přesně tak.

**Zajímá vás, jak vypadají druzí lidé?**

No, ano. Aj když mamka třeba sleduje krasobruslení, tak já se ptám vždycky, co mají na sobě oblečeného, protože když jsem se dívala dříve na krasobruslení, tak jsem vždycky

obdivovala ty jejich úbory na sobě, co měli na sobě, hlavně ty ženy, co měly udělané ty sukně, takže to bylo velice pěkné. A nebo jsem se vždycky aj ráda dívala na latinskoamerické tance, takže se mně vždycky líbily i ty ženy, co měly, tančily třeba polku nebo tango, různé šaty, tak to se mně taky vždycky líbilo, takže zajímá mě, jak kdo je oblečený. Nebo nevěsta jaké má šaty. No, tady se nedávno nám tady jedna vdávala, tak mamka mě popisovala, jaké měla šaty potom. A ona měla chlapečka než se vdávala a malý byl přesnou kopií svého manžela, teda tatínka. Byl přesně oblečený, jak tatínek. Ve stejné barvě, aj prostě takový...bylo to velice zajímavé. A přijely sem, o dělá u nějaké firmy, zajíždí auta, audiny, tak přijelo 5 nebo 6 audin, tak všeci hleděli, co je před jejich barákem, to já už jsem neviděla, ale bylo to takové zajímavé.

**A dokážete si to představit?**

Ano.

**Myslím, vizuálně si to představit?**

Ano, dokážu si to představit. Já právě díky tomu, že jsem viděla, tak si to dokážu. A dokonce jsme byli s bráchou ve městě a vystavovali tam ty audiny a mohla jsem si to ošahat ty auta, takže jsou buď džípové nebo jako klasické auta jak je třeba favorit, takže to auto je takové delší, má takový čumák, takže si to dokážu vybavit, ale říkám prostě jenom díky tomu, že jsem viděla dřív.

**To mi přijde velice zajímavé, když takhle máte otevřené oči a vidíte vlastně tmu a-**

No já mám poškozené oční nervy. To je jako když si představíte, že taková Marika Gombitová je ochrnutá, je na vozíku, má nohy, ale nohy necítí, protože má vlastně poškozené páteřní nervy. A já mám takhle poškozené oční nervy, vlastně co vedou od mozku k očám, tak ty oční nervy jsou poškozené. Ony byly utlačované tím nádorem.

**Jo, ale já to myslím tak, že je zajímavé, že nevidíte, ale přesto si dokážete něco vybavit, něco představit.**

Jo, tak to jo. Ano, dokážu no.

**Hm, můžete mi říct něco o těch vašich snech?**

Jaké mám sny? Různé, tak např. kolikrát se mně zdálo, protože já mám mladšího bráchu o 11 let, takže když on se narodil, já jsem měla 11, takže se mně kolikrát zdá, jak on byl maličký, jak za mnou utíkal. A nebo se mně aj kolikrát zdá, jak jsem dříve dělávala aj tady, jak bývala dříve X v Y. A já jsem tam tenkrát vařila a mně se zdávají sny o tom, jak vařím. Furt vařím hlavy vepřové, ježišmarja, tolik hlav. Vždycky já se zbudím a říkám mamce: „Ježiš, já su tak nadřítá.“ (*smích*) Ale jako tak různě, aj třeba se mě zdá, že jsem byla na horách, tak různě jako.

**A ty sny jsou barevné?**

Ano, jsou barevné.

**To je fakt zajímavé.**

No díky tomu, že jsem viděla, tak i tu barvu můžu vidět.

**A jak to máte teď s výběrem oblečení? A nebo tak celkově, podle čeho teď vybíráte?**

No, tak to kupuje maminka. Mamka kupuje, já si ho nekupuju. Mamka vždycky jde se mnou a řekne mně, já si ho vyzkouším a ona mně řekne, jestli mně to pasuje a když tak mně ho koupí. Takže to všechno maminka jako takhle ovlivňuje, abych byla sladěná ba-

revně, abych nechodila hen zelené katě a modrů halenku a červený kabát, abych nevypadala jak... Ona to slad'uje vlastně, takže...

**A vy do toho nějak zasahujete?**

Já pokud jako takhle, musí ta věc taky sedět, aby to nebylo třeba moc uplé, že, nebo široké, takže aby to bylo takové akorát, takové příjemné na tělo. Ona mně řekne, jak to vypadá a já jí řeknu buď jo nebo ne.

**Máte nějaké oblíbené barvy?**

Oblíbené barvy mám. Já mám ráda aj bílů barvu, černů, červenů, aj zelenů. A jako ne-mosím mět jenom černů barvu, ona sice zeštíhluje, ale mám ráda všelijaké barvy, tak jako takhle. Mám ráda aj růžovů halenku, zelenkavé. Hnědů barvu mám ráda, to je taková neut-rální, k tomu se hodijů všechny věci, aj hlavně boty, protože, no takhle... Nebo aj fialkovů.

**Hm. A podle čeho vybíráte účes?**

Tak účes, hlavně na kluka ostříhaná, vystříhaná taková jak na kluka, protože je to nejideál-nější z jednoho důvodu, za prvé když aj kdybych se musela česat sama a dala bych si jenom pěnové tužidlo na hlavu, tak to vypadá lepší, a jenom bych to přefůkla fénem, to bych zvládla. A vím, že nevypadám, jak cácorek, cácorka, nemám ty vlasy všude možně, kde bych neměla, takže se učešu i sama, to bych zvládla a nepotřebuju žádné extra účesy, takhle abych... Za prvé i v zimě když nosím čepicu, tak je to lepší, když nosím ty kratší vlasy, protože když zdělám tu čepicu někde, tak mně někdy vlasy stojí.

**Takže ono je to i takové praktické asi, že?**

Ano, praktické je to. Ano, přesně tak. Hlavně pro toho nevidomého.

**Máte někoho, kdo vám řekne, co vám sluší?**

Tak když mně mamka třeba pořídí něco nového, já jsem třeba oblečená a přijdu se ukázat taťkovi a taťka říká: „Ježíš, ty vypadáš pěkně.“, ano. A nebo brácha: „Ježíš, Evčo, kam s tebě půjdu?“ Ano, hned jak vidijů, že jsem v něčem novém a sluší mně to, hned mně pochlebují. Aby si mě udobřili.

**Udobřili? Musí si vás udobřovat?**

Ano. Tož tím, že si mně pochlebují. Třeba taťka by chtěl jít se mnou ven a já bych mu řek-la, že s ním nejdu, když by mně řekl, že sem vypadala škaredě.

**Jo tak. A řekl vám naopak někdy někdo, že byste něco nosit neměla? Že vám něco nesluší?**

Ne, to mně zatím nikdo neřekl, protože mamka na to dbá, aby mně to slušelo, aby mně to pasovalo, takže nechodím, že bych chodila v kdejakém oblečení, takže... Samozřejmě že bych si nedala na svoji postavu nějaké bederní katě a halenku jenom pod prsa. (*smích*) To by neexistovalo, jo? Právě proto aj když jsem chodila do školy ještě, mamka mně šila aj kolikrát halenky, protože babička taky šila v Hanačce, takže donesla vždycky různé látky a mamka mně z toho šila různé oblečení a učitelky si mě ve škole prohlížely a chodily a hle-děly, co mám na sobě nového. Takže říkám, záleží prostě, co na sobě mám, ale říkám, mamka o to dbá, aby mně to slušelo, abych nechodila třeba jenom v nějakých...v jednom a tom samém.

**Jaký máte názor na diety v dnešní době? Většina žen chce být hubená, nebo myslíte si, že to tak je?**

No řečeno takhle, když řeknou nebo mamka mně řekne kolikrát, že některé holky vypadají jak anorektičky nebo bulimičky jo, protože vypadají opravdu jak kdyby nejedly, nebo jenom od rána do večera zvracely, takže prostě vypadají příšerně jak kost a kůže a to už je opravdu škaredé. Když holka vypadá jak krev a mlíko, neříkám, že je tlustá, ale krev a mlíko, prostě pěkná, má nějaké vnady, prostě není úplně jak vyzáblina no, tak si myslím, že to je lepší, protože když aj přijde nějaká tá nemoc, tak člověk nevypadá prostě jak postrach. No tak si myslím, že ty diety u takových holek, co chodijů do školy by holky vůbec neměly dietu držet, protože sů ve vývinu, takže tam ta dieta u takových holek by vůbec neměla být. Jo rozdíl když budou rodiče od dětství živit ty děcka tak, aby měly vyváženou stravu, tak prosím. Vyvážená strava, dostatek zeleniny, dostatek vlastně, hm, vlákniny a zbytečně do nich prostě nevalit kolu, nevalit do nich hamburgery a hranolky, protože si myslím, že ta holka potom nemá ani takové problémy potom, jako když bude mět tu vyváženou stravu podle rodičů. Ale říkám, nesmí je cpát hamburgerama a hranolkama a cheesburgerama a takovým, takže... Nebo tím rychlým jídlem hen...

**Takové ty fastfoody?**

No takové ty fastfoody, takže...

**Jo.**

To já vlastně musím držet dietu, protože mám nádor hormonálního původu a dokonce když jsem byla aj na gyndě, tak mně řekli, že vlastně ten nádor už tam byl od doby, kdy jsem šla do puberty, protože díky tomu se mně nevyvinuly vůbec vaječníky. Ty hormony šly na ten nádor na tu hypofýzu a živily ten nádor těma hormonama, takže, když na ten nádor došli, měla jsem 27 roků a on byl velikosti mužské pěsti, takže on tlačil na mozek, takže jak se říká, za minutu dvanáct na to došli.

**Hm.**

Takže jsem byla na 2 operacích. Jednu operaci jsem měla nosem a dásnem a druhou tady tudy. (*ukazuje na čelo*) A nejde to vyoperovat. Bůhví do čeho to tam zasahuje, takže... Ale tak žádná hrůza, já říkám, pokud ten nádor neotravuje, neroste, tak je to v pořádku. A jez-dím na kontroly každý rok na magnetickou resonanci, takže...

**Vy jste teď narazila na operace, co si myslíte např. na úpravu těla pomocí plastických operací?**

Tak na plastiku bych asi takhle zásadně nešla, kdybych nebyla třeba popálená, třeba že bych byla v obličeji popálená nebo takhle, ale jinak že bych si nechala třeba zvětšit prsa trochu - já už mám dost si myslím, takže to nepotřebuju. (*smích*) A takže to bych nešla, to jako moc, myslím, že zbytečné zasahování do organismu je zbytečné. Co bych teda ještě šla, třeba na kroužek na žaludek, to bych si dala možná, ale jinak...

**Jak byste popsala sama sebe, jak vypadáte?**

Já? Ježišmarja, jak příšerka. (*smích*) Né. Žádná kráska, obyčejná holka, řečeno. Mám tmavší vlasy, hnědé oči, ale úsměv na tváři pořád. Malé uši, malý nos, to mám po babičce a pihu na levé tváři mám.

**Je něco, co byste na sobě změnila?**

No, tak chtěla bych zhubnout teda jako, to mě opravdu štve, ale díky tomu, že mám ten nádor na hypofýze a ta hlavně ovlivňuje ty hormony, tak je to horší. Aj štítnů žlázu mám, takže jako...řečeno, dělám pro to...kdybych nedržela dietu jak držím, tak bych neprošla asi

dveřama za chvíli. Ale díky tomu, že sa pohybuju a že aj cvičím, tak to je taková jediná věc, která mě udrží tak jako v kondici, takže...

Jo. A naopak, co byste na sobě třeba nezměnila. Co na sobě máte nejradši?

Já že su takový optimista, veselá su a prostě-

A co se týče vašeho těla?

Já se ve svém těle cítím jako velice dobře. A na svém těle bych nezměnila takhle jako že bych změnila, jako krom toho, že bych chtěla zhubnout, nic jiného.

A máte nějakou část těla, kterou máte nejradši?

Kterou mám nejradši? Hm, řečeno nohy, protože ty mě nosí, ty furt furt chodím. No nožičky, ano.

Uvítala byste zvýšenou pozornost věnovanou sebeobsluze na téma Péče o vlastní tělo?

Klidně, klidně, ano, mohlo by být.

Máte něco, co by vás konkrétně zajímalo?

Já bych chtěla třeba aj takhle, já bych klidně brala aj nějakou...třeba aerobic bych uvítala, třeba nějak takhle. Ale cvičitelku, která by cvičila pro ty málo vidící, pro ty nevidomé, aby věděli, jak mají cvičit přesně.

Myslíte možnost cvičit s individuálním přístupem?

Ano.

## PŘÍLOHA PVI: ROZHOVOR S EMOU

Kolik je vám let?

43

Jaké je vaše povolání?

Povolání, hm, šička obuvi ve Zlíně, ale teďka jsem v invalidním důchodu.

Máte partnera/manžela?

Manžela.

Máte děti? Jestli ano, kolik?

Ano, 2. Holky.

V kolika letech jste oslepla?

Ve 35.

A co je příčinou vaší slepoty?

Nádor na mozku.

Jaký je stupeň vašeho postižení?

4.stupeň.

Změnil se nějak váš život po oslepnutí?

Jo, změnil.

Jak?

Tak v podstatě jsem ráda jezdila na kole, což jsem musela úplně omezit, takže mi to změnilo úplně život. A změnilo mi to život aj tím, že jsme měli doma zahrádku a museli jsme to zrušit, kvůli mně jako. Že prostě by na ní nikdo nepracoval, takže jako, tak by to jako v celkovém...Jako ta otázka by tomu jako odpovídala.

Dá se tato změna chápat jako nějaké omezení v životě?

Jo. Omezení poloviční práce, kterou jsem dělala jako...mi to omezilo jako poloviční práci jako v domácnosti a tak.

Myslíte si, že existuje něco, čím vás slepota obohatila?

Obohatilo? Jo. Obohatilo tím, že jsem začala jezdit do toho SONSu, že jsem se prostě připojila do toho kolektivu. A prostě že můžu být mezi lidma. Jako ale můžu děkovat jenom Tyfloservis, který mě v tomto pomohl tím, že jsem začala dělat ty prostorovky (*nácvik prostorivé orientace*), jsem se chtěla osamostatnit a to další už šlo potom samo. Už jsem si k tomu, to další už jsem si k tomu připojila, ten SONS nebo to Tyflocentrum. To už jsem k tomu přidávala postupně. Jak se to dařilo, tak to šlo.

Takže dá se říct, že tím, že jste začala-

Dá se říct, že jsem začala tou prostorovkou, abych se osamostatnila a pak jsem začala jezdit do toho Tyflocentra, prostě jako abych poznala kolektiv, nové lidi a tak to prostě začalo.

Takže dá se říct, že vás to obohatilo v tom, že jste poznala lidi, které byste jinak nepoznala?

Jo. Protože kdybych se do včelšku neosamostatnila, tak bych nepoznala žádné lidi, žádný kolektiv, nic.

**Jaké máte záliby?**

Já? Cyklistiku jsem musela omezit. Potom mám ráda přírodu, cestování, turistiku, stanování a jinak nevím no. Já si myslím, že je to asi vše.

**Máte ráda pohyb nebo sport?**

Mám. Tak teďka chodím s x do posilovny cvičit, jo? Ale jinak mám ráda i běh, taky bych si ráda zaběžela aj někde.

**Máte partnera na běhání?**

Mám tu x no. Ale čekáme až bude hezky no, aby jsme si zaběhaly venku.

**Máte ráda tanec?**

Já jsem ráda tančila, jo.

**Tančila jste ráda. A teď tančíte?**

Teď ne, teď ne, protože jsem vdaná a nemám ani kde chodit, protože jako...tak chodíme na ples, na rodičovský ples nebo na lyžařský, lyžaři když mají ples, tak si chodíme zatančit. Ale je to fakt pohoda, je to fakt, člověk se aj trochu odreaguje od rodiny a je to fakt pohoda.

**A takhle třeba doma si zatancujete sama?**

Ne. Ne. *(smích)*

**Proč ne?**

Protože mě to samotně nebaví a když mám partnera, tak si lepší zatancuju.

**Jak vypadá každodenní úprava vašeho zevnějšku? Kolik času vám to zabere?**

Jako úprava oblečení nebo účesu nebo jak?

**Jako tak nějak celkově, jak vám to trvá ráno dlouho, než se připravíte, jestli se malujete?**

Ne, nemaluju se. Akorát jdu do koupelky, tak se učešu a obleču se do nějakého trička a do kalhot, jo jako. A když jedu třeba do x, tak mně to třeba trvá dýl, protože si musím ještě nachystat hůlku, musím si najít jako potřebné věci, co potřebuju na autobus kartičku, jo a tak. Ale trvá mě to třeba půl hodinky se vším všudy aj s obečením, takže já zas tak. No ta půl hodinka určitě. Pokud si na to dám čas, tak jo. Ale když spěchám, stává se, že já aj něco zapomenu.

**Myslíte si, že váš zevnějšek nebo zevnějšek člověka obecně, ovlivňuje způsob, jakým s vámi jednají vidomí lidé?**

Ježiši. Jako jestli-

**Myslíte si, že to, jak člověk vypadá, je pro ty druhé důležité, že ho podle toho posuzují?**

No tak jako asi ano, je to důležité.

**Když mluvíte s někým, koho neznáte, představujete si někdy, jak daný člověk vypadá?**

Nó, jako když nevidím na oči, tak jo. Tak by mě to jako zajímalo, jak vypadá, protože já si toho člověka neumím představit. Já ho vidím, jako jenom obrys, ale kdybych ho



měla popsat, tak ne, neumím si ho představit. Já akorát poznám na tom člověkově, jestli má krátké dlouhé vlasy, tmavé světlé, ale jak v obličeji vypadá to nepoznám už.

**Ptáte se třeba někoho na to, jak ten druhý vypadá?**

No já, já, co se akorát ptám, když jdu někde a jdu s někým, a ten třeba řeknou si: „Ahoj.“ nebo jako „Kam jdeš?“, tak já se vždycky ptám, kdo to byl nebo kdo to je, to mě jako zajímá, protože já ty lidi nevidím, nevidím jako prostě. Nevidím, kdo kolem mě projde, kdo to je, jako jo? Je to prostě těžký no.

**Váš partner je vidomý nebo nevidomý?**

On vidí.

**Vy jste spolu byli, už když jste oslepla?**

No, mně se to stalo 10 roků po svatbě.

**A pamatujete se ještě, co vás oslovilo na vašem manželovi, když jste se poznali?**

Oslovilo?

**No, kvůli čemu se vám tenkrát líbil.**

Jako co se mi na něm líbilo. Akorát to, že je jiný než jeho otec byl, jo? Jako že je lepší povahově. Jeho otec byl takový nevydařený.

**No jo, ale to jste přece nevěděla, když jste se s ním seznámila, ne? Co se vám na něm líbilo?**

Takže co se mi na něm líbilo. Že je sympatický, příjemný a je celkem hodný. No a já nevím.

**Jo. Dává vám nějak váš manžel najevo, co se mu na vás líbí?**

Ne. Akorát, že jsem si kdysi obarvila vlasy, jako na černo, tak mi řekl prostě, že vypadám lepší, jako že vypadám šikovnější než před tím, protože jsem měla hrozně šedivé vlasy. A jinak jako je mu to jedno.

**Dělá vám radost, když si můžete koupit něco nového na sebe?**

No určitě. Ale to si kupuju jenom hrozně málo, protože já si kupuju jenom to, co opravdu nutně potřebuju a co nejvíc hoří, tak to si koupím, ale jinak, většinou kupuju dětskám nebo manželovi, ale sama sobě si koupím taky, ale málokdy.

**Proč málokdy?**

Protože mi na to většinou nevychází peníze no.

**A podle čeho vybíráte to oblečení?**

Podle čeho? Tak podle prodavačky, protože prodavačka se mi musí prostě věnovat, musí mi ukázat, kde co všechno je a ukáže mi trička, ukáže mi, jak to vypadá a já si to můžu ohmatat, jako podívat se na to a podle toho posuzuju, jestli si to koupím nebo ne.

**Zajímá vás třeba materiál?**

Materiál jo, z čeho to je, většinou jo, aby to nebylo z umělého vlákna, aby to bylo spíš z bavlny, ne ze silonu třeba, protože to taky moc zdravé není. A jinak já nevím, většinou mě obsluhujou prodavačky a nebo jdu s někým, tak ten dotyčný, jako ten průvodce, ale jinak.

S kým chodíte nakupovat?

Když jedu do x většinou s Míšou, jako s dcerkou.

Jo, takže ta vám pomáhá vybírat?

Jo.

A podle čeho vybíráte třeba barvu oblečení?

Tak já trošičku vidím, tak já ty barvy některé poznám.

Takže spíš tak podle sebe?

Podle sebe no, prostě co se mi líbí, tak to prostě koupím.

Když si potom koupíte něco na sebe, tak říkají vám třeba doma nebo vaše okolí, že vám to třeba sluší, reagují na to?

Ne, ne. Neříkají nic.

A podle čeho vybíráte účes?

Účes? Já účes nevybírám podle ničeho. Já mám kadeřnici v x, ke které já už dost, dost dlouho jezdím a vždycky se 2x do roka nechám ostříhat, řeknu, jak to chci a ona mě podle toho ostříhá.

Jak to chcete?

Konce vždycky, špičky ostříhat. Ten vrch většinou víc zkrátit, protože ten vždycky rychle doroste, pokrátit to, boky, uši (*zároveň ukazuje na sobě*) jako zkrátit to do půlky uší a vzadu to nechat delší.

A tento účes, který máte, je stejný jako účes, který jste nosila, když jste ještě viděla?

Já ho nosím furt. Jo, já to neměním. Protože kdybych změnila nějaký jiný účes, tak mohlo by se stát, že by mně to nepasovalo jako, takže já mám jeden jediný typ účesu a to stačí.

Jo. A kdy jste se obarvila na černo, bylo to ještě v době kdy jste viděla?

Ne. To až potom, po operaci, když mi to začalo co nejméně šedivět. Tam mám vlastně po operaci odumřelé ty buňky. Ale to bylo aj tím stresem doma, hodně aj z toho to bylo.

A to vám někdo poradil, dát si tuhle barvu, když už jste to neviděla?

No, prodavačka mi řekla, že mi to pasovat nebude, tahle barva, jenže já jsem ji neposlechla, já jsem si ju koupila, já jsem to prostě riskla. Řekla jsem si, že budu riskovat, zkusila jsem to a nakonec mně řekli, že mně to pasuje.

Takže podle sebe?

Podle sebe, ano, musí člověk i prostě zkusit to, jestli mu to pasuje a když mu to nepasuje, tak to přebarvit na jinší barvu no. Ale já jsem si riskla černů, protože mně se černá líbí. Sice dělá daleko starší, no to je fakt, ale tož. Dřív jsem si barvila vlasy dohněda, do kaštanu, ale to málo kdy, protože jsem to nepotřebovala jako jo, ale tak z blbosti. No ale až teďka jsem si začala barvit, protože děcka mně nadávali: „Mamo, máš škaredé vlasy. Udělej si s něma něco.“, no tak si barvím vlasy.

Jaký je váš názor na diety?

Co si myslím o dietě, tak dieta zas není tak hrozná věc. Měli by jsme někdy fakt aj držet tu dietu, že není zas moc zdravé se přejídat. Co si o tom myslím no. Já si myslím, že by nebylo špatné držet dietu, ale ne zas tak agresivní, jenom takovou nějakou rozumnou by se to dalo jako. Nemám proti tomu nic.

**Vy sama jste někdy držela dietu?**

To zatím ne. Zatím ne, ale snažím se jíst jako trošičku přiměřeně, abych to nepřeháněla. A jako můžu říct, že ta dieta je ještě lepší než normálně tlusté jídla. Prostě člověk se cítí lepší po té dietě.

**Jaký je váš názor na úpravu zevnějšku pomocí plastických operací?**

No, o tom já vůbec žádnou šajnu nemám, tak vám asi ani nějak neodpovím, protože já nevím, co bych na to řekla.

**Tak co si o tom myslíte, jestli sama byste si to nechala nebo nenechala. Nebo co si myslíte o tom, když si nechá udělat plastiku někdo jiný?**

Nenechala bych si to, protože bych měla z toho strach. Bála bych se, protože jednou vykládali, že tam bylo něco špatně, že to mohlo prasknout, vykládali o tom v televizních novinách. Jako já jenom no.

**Takže by jste se toho bála?**

Bála bych se toho no. Nedala bych si to. Ať vypadám, jak vypadám, ale nedala bych si to. Protože člověk už má teď strach z něčeho prostě jako jo. Jako že nedala bych si to.

**Co na svém těle máte nejradši?**

Hezká otázka. *(úsměv)* Co mám nejradši na sobě? Já nevím, když si upravím vlasy, tak to se mi líbí. A jinak já nevím, asi nos a tvář.

**A naopak je něco, co byste na sobě ráda změnila?**

Postavu.

**Postavu? A jak?**

Že bych chtěla shodit, zhubnout.

**A proč?**

Tak mám nadváhu a nelíbí se mně to, dělá mě to starší, takže bych chtěla zhubnout. Ale jde to hrozně těžko, ale nevím no.

**Myslíte si, že třeba v rámci náviku sebeobsluhy by bylo dobré věnovat se víc tématu Péče o vlastní tělo? Nebo co by se vám tam tak líbilo, co byste chtěla změnit?**

Co bych chtěla změnit? Tak jako chtěla bych se trošičku začít věnovat sama sobě. Trochu víc. Abych se nemusela tolik věnovat rodině. Protože já bych potřebovala trošičku aj víc sportovat, cvičit, protože mě to jako aj omezuje jako ohledně rodiny, což jako mě to hrozně štve. Že jednou za měsíc chodím do posilovny, to je jako velice málo. Potřebovala bych asi 2x, no ze začátku aspoň každý týden, což jako prostě, ne že by mi to nevyhovovalo, ale prostě není čas no. A nebo o ten čas tady ani nejde, spíš jde o to, že jak dojdou peníze, tak jako není prostě čas, není čas jako že, musím to prostě omezit. Já se kolikrát někdy aj omezuju a dost často někdy, to někdy aj přeháním. A stejně to není někdy ani poznat. Můžu se snažit jak chcu omezovat, ale stejně to není poznat, prostě skoro vůbec není čas.

A je nějaké cvičení nebo něco, co byste chtěla dělat, třeba v SONSu nebo v Tyflocenru?

No, zařizovala tam jedna nějaké cvičení, ale to co mají v posilovně, to tam právě nemají, takže normálně klasické cvičení. Takže jako prostě to by nepomohlo jako cvičit, potřebujete mít nějaké kolo nebo šlapadlo nebo oni tam mají takové na posilování zad jako. Prostě bez toho závaží není možné, aby se to tělo trochu zdrchalo, aby se trochu posilovalo, prostě nějaké to závaží tam musí být.

Takže byste potřebovala co?

Já bych spíš potřebovala chodit do té posilovny, protože tam na to mají speciální vybavení i na to svalstvo, i na ty nohy jako, prostě aj na ty boky, takže lepší chodit do té posilovny než do toho SONSu.

Proč si myslíte, že je důležité cvičit?

No já když si zacvičím v posilovně, tak se cítím fakt výborně, protože už je cítit, že aj to tělo se trochu zdrchalo, že se lepší okysličuje, když člověk cvičí jako jo, jako je to poznat. Jako když si zacvičíte, tak je to vždycky poznat aj na tom těle, aj to poznáte jako celkově.

**PŘÍLOHA PVII: MODEL – ANNA**



**PŘÍLOHA PVIII: MODEL – DORA**





**PŘÍLOHA PIX: MODEL – EMA**

