

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI

DIPLOMSKA NALOGA

PRITISKI LEPOTNIH IDEALOV NA ŽENSKE

Alenka Feuš

Ljubljana 2009

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek:	Alenka Feuš		
Naslov naloge:	Pritiski lepotnih idealov na ženske		
Kraj:	Ljubljana		
Leto:	2009		
Št. strani:	81	Št.slik: 0	Število tabel: 16
Št. Virov:	23	Št. grafov: 15	Št. prilog: 2
Mentor:	doc. dr. Mojca Urek		
Deskriptorji:	identiteta in samopodoba, samospoštovanje, telo, lepotni ideali		

Povzetek:

V diplomski nalogi sem raziskovala, kakšen vpliv imajo lepotni ideali na ženske.

Teoretični del diplomske naloge sem predstavila z vidika različnih avtorjev. Opredelila sem se na identiteto in samopodobo, samospoštovanje, na telo, na lepoto kot družbeni konstrukt, na možne razlage za podrejanje žensk lepotnim idealom. Na koncu sem še dodala kratko poglavje o moški lepoti. V praktičnem delu sem s pomočjo anketnega vprašalnika izvedla anketiranje na širšem ljutomerskem območju. Zanimalo me je predvsem zadovoljstvo z zunanjim izgledom, ocenjevanje lastnega videza, morebitni pritiski, da bi mogle izgledati drugače, želje po spremembi videza, ali priznavajo splošno veljaven lepotni ideal, obravnava telesnega izgleda v družini, kaj čutijo ob medijsko prikazanih popolnih telesih, stališče o lepotnih operacijah in na katerih področjih se kaže njihovo nezadovoljstvo s telesom.

Title: The pressures of beauty ideals on women

Descriptors: identity and self-image, self-respect, body, beauty ideals

Abstract:

The theoretical part of Thesis I presented from the perspective of different authors. I focused on the identity and self-image, self-respect, on the body, the beauty as a social construct, on the fact,

that women are subordinated in relation to the beauty ideals. At the end I added a short section on male beauty. In practical work I conducted a questionnaire survey, interviewing a wide population in the Ljutomer area. I was particularly interested in the satisfaction with the external appearance of females, their self-assessment of appearance, potential pressures on the fact, that they should look different, the desire to change their own look, if they agree with the generally valid beauty ideal, how they deal with these subjects in their families, how they feel about the perfect body look, which is shown in the media, their opinion on Cosmetic Surgery and which parts of their lives are affected by their disaffection with their look.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI

DIPLOMSKA NALOGA

PRITISKI LEHOTNIH IDEALOV NA ŽENSKE

Mentorica: Doc. dr. Mojca Urek

Alenka Feuš

Ljubljana 2009

PREDGOVOR

Ženska lepota in merila lepega telesa, pravila oblačenja in lepega vedenja imajo dolgo zgodovino. Vendar še nikoli v zgodovini ideal lepega ženskega telesa ni bil tako vsiljen, tako vnesen v ženski vsakdan kakor danes. Srečni, nasmejani fotomodeli in manekenke, podobe ženskega ideala, nas spremljajo povsod, kjer koli smo. Najrazličnejšo tekstovno gradivo pa nas opogumlja, daje napotke in sili doseči ta ideal. Resnica pa je skrita očem. Fotografije brezmejne lepote so retuširane. Zato ženske nikoli in nikdar ne bomo dosegle ideala.

Narava je vendarle nekaj pristnega, edinstvenega in nepremagljivega. Čeprav se človeštvo še tako trudi, ne bomo ustavili naravnega procesa človekovega spreminjanja od rojstva do starosti. Ravno to pa nam obljublja verige kozmetičnih izdelkov, storitev in estetska kirurgija, ki s pomočjo medijev prepričajo človeštvo, da je večno mladosten videz dosegljiv vsakomur.

Na internetu je blizu 200.000 knjig o ohranjanju lepote in mladosti. Obstaja tudi 80 različic pesmi Forever young. Le zakaj smo tako podlegli merilom družbe in kulture? Le zakaj smo ženske tako nezadovoljne s svojim trebuhom, zadnjico, stegni, ustnicami ...?

Odziv drugih nam pomaga, da razvijemo čim bolj jasno in točno predstavo o sebi. Lastnosti, ki jih občudujemo pri drugih, poskušamo razviti tudi pri sebi. Zaradi izkrivljanja idealne lepote, kjer prikazujejo prej lutke kot ženske, je tudi naša predstava o nas samih izkrivljena. Doživljamo se premalo vitke, premalo lepe, premalo zapeljive in premalo disciplinirane. Vse to vodi v začarani krog. Nikoli nismo zadovoljne in srečne s svojim telesom. Nenehno ga nadziramo in silimo v diete in vadbe, ali pa to obljubljam, toda nikdar ne izpolnimo. Vendar so v predstavo o lastnem telesu vtakane čustvene izkušnje iz celotnega življenja. Zato se tudi po izboljšanju videza, ko se približamo lepotnemu idealu, ne cenimo, še vedno nismo zadovoljne.

Človek obstaja samo v odnosu z drugimi. Potrebno se je podrežati kulturnim vrednotam in oblikovati svojo identiteto v okviru teh vrednot. Do kakovostnejšega življenja pa nam lahko pomagata le samospoštovanje in pozitiven odnos do sebe. Moramo se ceniti in sprejemati takšne, kot smo. To se bo odražalo tudi v odnosih z drugimi in dosegle bomo kakovostnejše življenje. Tako bomo dokazovale, da smo brez idealnega telesa srečne, uspešne in ljubljene.

V diplomski nalogi sem se osredotočila na žensko samopodobo, samospoštovanje. Izhajala sem tudi iz družine ženske, kjer se naučimo dojemanja sebe in svojega telesa ter skrbi zanj.

Hotela sem preveriti to domnevno žensko slabo počutje v lastnem telesu. Iskala sem možne razlage za vesplošno podrejenost žensk lepotnim idealom v naši družbi. Zanimalo me je, kaj ženski prinese izboljšanje videza - zadovoljstvo, srečo ali pa nič, ker kljub lepšemu videzu nenehno teži postati nedosegljiv družbeno ustvarjen ideal lepega telesa.

Na koncu se želim zahvaliti mentorici doc.dr. Mojci Urek za vso pomoč in ženskam, ki so sodelovale v anketah. Velika zahvala tudi vsem domačim, ki so mi omogočili študij.

PRITISKI LEHOTNIH IDEALOV NA ŽENSKE

PREDGOVOR

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD	9
1.1. IDENTITETA IN SAMOPODOBA	9
1.1.1. Identiteta in samopodoba	9
1.1.2. Razvoj samopodobe	10
1.1.3. Funkcije samopodobe	12
1.1.4. Spolna identiteta	12
1.1.5. Socialni vidiki samopodobe	13
1.2. SAMOSPOŠTOVANJE	15
1.2.1. Razvoj samospoštovanja	15
1.2.2. Opredelitev samospoštovanja	15
1.3. TELO	18
1.3.1. Telesna identiteta	18
1.3.2. Telesna samopodoba	19
1.3.3. Vplivi na telesno samopodobo	21
1.3.4. Sporočilne vrednosti telesa	23
1.3.5. Odtujenost od lastnega telesa	23
1.3.6. Nadzor nad telesom	25
1.4. LEPOTA KOT DRUŽBENI KONSTRUKT	25
1.4.1. Vpliv meril kulture na posameznika	25
1.4.2. Vpliv družine na odnos do telesa	27
1.4.3. Telo kot objekt spreminjanja	28
1.4.4. Norma idealnega telesa	29
1.4.5. Razdrobljenost ženskega telesa	30
1.4.6. Prizadevanje žensk za lepotni ideal	31
1.4.7. Povezovanje lepotnih idealov in dobrega, srečnega življenja	32
1.4.8. Povezovanje lepotnih idealov in zdravja	33

1.4.9.	Odstopanja od lepotnih idealov	34
1.4.10.	Dvojna merila lepotnih idealov	34
1.4.11.	Po izboljšanju zunanjega videza	35
1.5.	RAZLAGA ZA PODREJANJE ŽENSK LEPOTNIM IDEALOM	36
1.5.1.	Konstrukcija telesa v potrošniški družbi	39
1.5.2.	Vpliv medijev.....	41
1.5.3.	Ženske se v svojih telesih ne smejo dobro počutiti	42
1.6.	MOŠKI IN LEPOTA	43
2.	PROBLEM	45
3.	METODOLOGIJA	46
3.1.	VRSTA RAZISKAVE.....	46
3.2.	MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATOV	46
3.3.	POPULACIJA	46
3.4.	ZBIRANJE PODATKOV	46
3.5.	OBDELAVA PODATKOV	46
4.	REZULTATI IN RAZPRAVA	45
5.	SKLEPI	68
6.	PREDLOGI	71
7.	LITERATURA	73
8.	POVZETEK	75
9.	DODATEK (priloge)	77

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. IDENTITETA IN SAMOPODOBA

Identiteta in samopodoba sta isti pojav, prav tako ta pojem opisujemo z izrazom sebstvo. Razlage govorijo o istem psihičnem pojavu, vendar nekateri avtorji uporabljajo različno terminologijo (Kobal, 2000: 36).

1.1.1. Identiteta in samopodoba

Po Eriksonu je identiteta zaznavanje in doživljanje sebe kot ločenega in različnega od drugih, kot doslednega samemu sebi, doživljanje celovitosti med tem, kar je posameznik postajal v otroštvu, ter med sedanjim in pričakovanim stanjem v prihodnosti. Identiteta je torej občutek psihosocialne skladnosti med posameznikovimi predstavami o sebi in tem, kar zaznava, da drugi vidijo na njem (Kobal, 2000: 25).

Musek (1997: 15) razlaga identiteto na podlagi čisto osebnih izkušenj; kako doživljamo, kako čutimo in zaznavamo sebe, kako potekata naše mišljenje in čustvovanje.

Cooley (1912, po Lamovec, 1994: 6) je izdelal teorijo zrcalnega jaza. Opredeljuje ga kot posameznikov pojem sebe, ki je pod močnim vplivom njegovih prepričanj o tem, kaj drugi mislijo o njem. Zrcalni jaz naj bi se razvil iz simbolične interakcije med posameznikom in njegovo primarno skupino.

Naša podoba o sebi je podoba družbene in osebne identitete. To pomeni, da se obnašamo tudi na sebi značilen, individualen način (Musek, 1997: 16).

Pojem sebe je relativno trajna, individualna, dinamična in ocenjevalna struktura, ki jo posameznik razvije ob transakcijah s psihološkim okoljem. Sestavljen je iz tega, kar mislimo da smo, kar bi želeli biti (idealni jaz) in kar domnevamo, da drugi mislijo o nas. Dostopna je zavesti in jo izražamo z verbalnimi simboli. Samopodoba pa je bolj prvinska, doživljajska, celostna in deluje na predstavnem nivoju. Velik del samopodobe zavzema telesna podoba, ki vključuje dve komponenti: telesno shemo, ki izvira iz telesnih občutkov in položaja delov telesa, ter vrednostno oceno lastnega telesa (Lamovec, 1994: 16).

Samopodoba ni v celoti dostopna zavesti, saj vsebuje številne elemente, ki se lahko izrazijo le v sanjah, transu ali umetniških stvaritvah (prav tam: 16).

Durand Delvigne (1980) meni, da je identiteta dejavni proces oblikovanja predstav, ki jih posameznik pod vplivom okolja vzpostavlja do samega sebe in do drugih (po Kobal, 2000: 26).

Številne raziskave so pokazale, da pojem sebe pomembno vpliva na vedenje. Če se spremeni posameznikov pojem sebe, se spremeni tudi njegovo vedenje in obratno (Lamovec, 1994: 15).

Zasebna identiteta človeka ni pristna. Identiteta torej ni ustaljena, ker ima človek nenehno željo »biti drugačen«. Zato se samozavedajoči človek pretvarja in si izmišljuje identitete, zamenjuje pristno z zaigranim. Sprenevedanje, igranje in pretvarjanje so pogosto neizbežna nuja. S svojo identiteto se igra na različne načine in v različne namene: od umetnosti do zabave se razteza človekovo igranje (Južnič, 1993: 110-112).

1.1.2. Razvoj samopodobe

Samopodoba se oblikuje od otrokovega rojstva dalje, skladno z njegovim psihičnim razvojem in neprestano interakcijo z okoljem. Wallon (1973) je predpostavljal, da se otrok zave svoje samopodobe nekje pri treh letih (po Kobal, 2000: 46).

V zgodnji socializaciji otrok posnema odrasle in se tako razvija. Nekatere temeljne spretnosti so posnemanja (Južnič, 1993: 112).

S povzemanjem se razvijajo spleti stališč, nazorov in razlag, ki jih označujemo z izrazom perspektiva. Svet doživljamo z množico perspektiv, tako tistih, ki smo jih »ponotranjili« od drugih, kot tistih, ki so nastale iz naših osebnih izkušenj (Musek, 1997: 16).

Oblikovanje pozitivne, stabilne in razvejane samopodobe je za mladostnika ena temeljnih razvojnih nalog, s katerimi se sooča na poti k odraslosti (Claes, 1983; Offer in Sabishin, 1974, po Kobal, 2000: 89).

Za današnje mladostnike je težko živeti v današnjih nestabilnih družinskih odnosih. Veliko je ločitev in menjavanja partnerjev. Starši so zaposleni, malo časa preživijo z otroki in ne nudijo jim več nujno potrebnega psihološkega okrilja, na katerega bi se lahko zanesli (Musek, 1997: 242).

»Posameznik se nauči stališč do sebe, kakršna izraža okolje. Če ga okolje ceni, se bo cenil tudi sam, če pa ga zavrača, bo imel do sebe negativno stališče« (Lamovec, 1994: 7).

Pri vzpostavljanju lastne identitete je važno, da se o sebi ne odločamo na podlagi tega, kar od nas hočejo drugi ali kako reagiramo sami na njihova hotenja. Pomembno je, da izberemo lastno identiteto na osnovi lastnih želja, sposobnosti, talentov in drugih značilnosti (Južnič, 1997: 239).

Offer razlaga telesno samopodobo kot zadovoljstvo s sedanjo in prihodnjo telesno samopodobo, kamor spadajo tudi občutki telesnega zdravja itd. (po Kobal, 2000: 96).

Družbena in socialna identiteta se oblikuje ta pod vplivom vlog, ki jih sprejemamo in pod vplivom informacij, ki nam jih o nas posredujejo drugi. Ta postanejo del naših lastnih predstav o sebi, del naše identitete (Musek 1997: 15).

Tam in Watkins (1995, po Kobal, 2000: 125) proučujeta strukturo samopodobe v odraslosti. Samopodoba v odrasli dobi je bolj strukturirana in bolj hierarhično urejena kot v mladostništvu. Na vrhu hierarhične strukture je splošna samopodoba, ki se deli na individualno in medosebno samopodobo. **Individualna** samopodoba se nadalje cepi na področje *uspeha oziroma dosežkov* (akademska samopodoba, delo, materialni uspeh) in na *telesno samopodobo* (telesne sposobnosti, zunanji videz). **Medosebna** samopodoba pa se deli na socialno samopodobo (socialni odnosi, socialne odgovornosti) in družinsko samopodobo (odnosi v družini, odgovornosti v družini). Vsa ta področja pa se delijo še na samooceno vedenja v specifičnih situacijah.

Južnič (1993: 120) razlaga razvoj osebne identitete od rojstva pa vse do zatona telesnih moči. »Gre tudi za procese, ki jih splošno imenujemo socializacija in inkulturacija, za interakcijo med posameznikom na eni strani in družbo in kulturo na drugi strani, za usklajevanje posameznika z družbenim okoljem, ki vtisne bistvene sestavine posameznikove identitete.«

1.1.3. Funkcije samopodobe

Pojem sebe opravlja več funkcij (Lamovec, 1994: 16):

- *Klasifikacija* – strukturiranje in nadzor. Odziv na situacijo izberemo v skladu z našim pojmom sebe, kar olajšuje vsakdanje odnose.
- *Samoocena* nam pomaga pri odločitvi o pomembnih stvareh. Človeku omogoča svobodo, tako v odnosu do pritiskov okolja kot tudi do lastnih impulzov.
- *Selektivnost* zaznavanja. Posameznik zaznava predvsem tisto, kar se sklada z njegovim pojmom sebe, ostale dražljaje pa zanemari.

Markusova (1977, po Kobal, 2000: 135) je ugotovila naslednje funkcije samopodobe:

Izbira informacij

V posameznikovo samopodobo se običajno integrirajo tiste informacije, ki ohranjajo pozitivno samovrednotenje.

Predelava informacij, oblikovanje novih izkušenj in usmerjanje posameznikovih dejanj

Selekcionirane informacije posameznik ustrezno predela v dve dimenziji. Zavestna in nezavedna pojmovanja, sodbe, predstave ter stališča o samem sebi.

1.1.4. Spolna identiteta

Pomemben del posameznikove identitete predstavlja njegova spolna identiteta. Spolna identiteta se začne oblikovati že zgodaj v otroštvu, z zavestjo posameznika, da je ženska ali moški. Pozneje se pod vplivom socializacije in izkušenj razvija in oblikuje dalje. Težko si je predstavljati tipično »moško« obnašanje (drznost, dominantnost, samostojnost) ali tipično »žensko«. Zato je ameriška psihologinja Bem »mešani« tip spolne vloge označila kot androgin, torej res moški in ženski obenem (po Musek, 1997: 246).

Lamovčeva (1994: 14) navaja, da spolna vloga vključuje tri komponente: spolna usmerjenost, prednost spolne vloge (želja, da se prilagodi določeni vlogi) in osvajanje spolne vloge (ocene drugih o moškosti ali ženskosti vedenja neke osebe).

Kako se obnašamo in spreminjamo, je odraz notranjih prepričanj, v veliki meri pa zahtev ter pričakovanj drugih in celotne kulture. Tako oblikujemo medosebne odnose: drugi vplivajo na nas in tudi sami vplivamo na druge (Musek, 1997: 243).

Čeprav se moški in ženske srečujejo z istimi eksistencialnimi vprašanji, te probleme rešujejo na »moški« in »ženski« način. Ne gre za razlike v telesni konstrukciji, fiziologiji in telesnih funkcijah, pomembne so psihološke razlike. Tukaj nastopijo ženske ali moške identitete (Južnič, 1993: 48).

Kohlbergova (1984, po Lamovec, 1994: 15) razlaga, da se spolna identiteta razvija okrog tretjega leta kot kriterij za ocenjevanje sebe in drugih. Spolna identiteta naj bi se razvijala od rojstva dalje, saj je znano, da se starši drugače obnašajo do dečkov kot do deklic.

Kobalova na podlagi številnih raziskav, ki so bile narejene sklepa, da ni pomembno, da se človek obnaša po moških ali ženskih spolnih vlogah. Za posameznika je najpomembnejše, da razvije trdno, homogeno, visoko strukturirano in pozitivno samopodobo (Kobal, 2000: 146).

1.1.5. Socialni vidiki samopodobe

Posameznikovo ravnanje, presojanje in vrednotenje se ravna po osebnih presojanjih in so povsem njegova zasebna občutljivost na dogajanje v okolju. Vendar se mora podrediti skupnosti in prilagoditi svoje odzivanje okolju, v katerem živi (Južnič, 1993: 113).

Raziskave kažejo, kako pomembni za razvoj posameznikove osebnosti in samopodobe so odnosi z drugimi. V stikih z njimi opazujemo, kako se na nas odzivajo, dobivamo povratne informacije o tem, kako nas drugi zaznavajo in se naučimo, da na podoben način zaznavamo sami sebe. Odziv drugih nam pomaga, da razvijemo čim bolj jasno in točno predstavo o sebi. Če nas drugi čim bolj doživljajo kot vredne, se bomo tudi sami ustrezno vrednotili. Lastnosti, ki jih občudujemo pri drugih, poskušamo razviti tudi pri sebi. V odnosih z drugimi pravzaprav odkrivamo, kdo smo kot osebnost (Lamovec, 1994: 271).

Človeško individualno identiteto določata povezanost in različnost. S povezanostjo zaznamujemo človekovo istost predvsem skozi telo. Z različnostjo pa mislimo na razlike skozi čas človekovega življenja. Ne nanaša se le na telesne spremembe, temveč tudi na družbene usklajenosti in neusklajenosti (Južnič, 1993: 108).

Mead trdi, da je izhodišče socialnega oblikovanja posameznika socialni odnos med posameznikom in pomembnimi drugimi. Skozi to interakcijo se posameznik uči usklajevati zadovoljevanje svojih potreb z zadovoljevanjem potreb drugih. Na tak način postopoma oblikuje svojo samopodobo (po Kobal, 2000: 175).

Živeti s svojo »notranjo identiteto«, ki je različna »družbeno ustrezni« uspe izjemnim osebnostim, ki najdejo oporo v svoji posebni osebni strukturi. S tem si prislužijo status posebneža ali ekstravagantne ali ekscentrične pojave. Ekscentričnost in ekstravagantnost sta presežek identitete. Seveda pa družba določa meje dovoljenega vedenja, ki je odstopajoče od uveljavljene norme (Južnič, 1993: 112).

Družba neprestano bedi nad identiteto posameznika. Vrednoti jo, potrjuje, včasih zanika in pogosto spreminja (prav tam: 106).

Kluckhohn in Murray pravita, da je za osebnost odvisno, kako različnosti in enakosti prepozna družba in kultura. Zato je osebna identiteta lahko motena, v nekaterih družbah manj in v drugih bolj premakljiva, v nekaterih pa je zmedena (po Južnič, 1993: 108).

Mead je vedenje človeka razdelil na dvoje vedenj: na odzivno vedenje in delovanje. Odzivno vedenje je podvrženo nagonskim vplivom in je nezavedno. O delovanju lahko govorimo šele takrat, ko se otrok začne skozi različne socialne interakcije zavedati samega sebe in razvije dokaj jasno samopodobo (po Kobal, 2000: 175).

V današnji moderni družbi imamo veliko sestavnih delov naše identifikacije: poklic, poslovna uspešnost, politična pripadnost, bivanjski prostor, način življenja ... Čim več imamo teh identifikacij, ki si jih nabiramo in nas določajo, tem večje so zbeganosti glede identitete. Moderen človek večkrat pomisli: »Kdo sem jaz?« (Južnič, 1993: 113.)

1.2. SAMOSPOŠTOVANJE

1.2.1. Razvoj samospoštovanja

Razvoj samospoštovanja je najpomembnejši prvih pet let našega življenja. Po adolescenci ostaja stopnja samospoštovanja razmeroma nespremenjena, čeprav se specifična področja lahko spremenijo (Lamovec, 1994:64).

Številne raziskave (Harter, 1987; Harter in Marold, 1991; Hattie, 1992; Richman, Clark in Brown, 1985) opozarjajo, kako pomembno je oblikovanje pozitivnega samospoštovanja za mladostnikov nadaljnji psihosocialni razvoj (po Kobal, 2000: 35).

V mladostništvu samospoštovanje nekoliko niha, v odraslosti pa postane razmeroma stabilno in manj podvrženo zunanjim vplivom (Rosenberg, 1986, po Kobal, 2000: 154).

1.2.2. Opredelitev samospoštovanja

Rosenberg (1965; Safont, 1992, po Kobal 2000: 33) predpostavlja, da je samospoštovanje celota:

1. pozitivnih ali negativnih stališč posameznika do sebe,
2. občutij, s katerimi doživlja samega sebe ter usmerja svoje ravnanje.

Perron (1985, po Kobal, 2000: 33) pa dodaja, da ima posameznik do sleherne osebnostne značilnosti, ki se je zaveda, ustrezen vrednostni odnos.

Samospoštovanje je povezano s številnimi psihološkimi pojavi. Naj omenim le dva: socialno zaželenost in duševno zdravje (Mucchielli, 1992; Safont, 1992, po Kobal, 2000: 33).

1. Mucchielli (1992) predpostavlja, da je vzpostavitev identitete mogoča le preko občutja lastne vrednosti, ki ga posameznik doživlja skozi odnose z drugimi. Posameznik se namreč vrednoti glede na to, kako doživlja lastno vrednotenje drugih. V skladu s predstavo o lastni socialni zaželenosti postopno oblikuje spoštovanje do samega sebe (po Kobal, 2000: 34).

2. Raziskave o povezanosti med duševnim zdravjem in samospoštovanjem (Safont, 1992; Weare, Gray, 1992) kažejo, da je ena izmed temeljnih značilnosti samospoštovanja ohranjanje duševnega zdravja. Osebe s pozitivnim samospoštovanjem se cenijo, sprejemajo sebe takšne kot so, ustrezno

obvladujejo stres itd. Safont (1992) predpostavlja, da je pozitivna identiteta znak duševnega zdravja in socialne prilagojenosti (po Kobal, 2000: 34).

Samovrednotenje se razvija v okviru določene socialne realnosti. Če se spremeni socialno okolje, se spremeni tudi samospoštovanje. Osebe z visokim samospoštovanjem proučijo ocene s strani okolja in jih sprejmejo ali zavrnejo, če niso v skladu s sistemom jaza. Na ta način so nekako zaščiteni pred vplivi okolja, ki so morda le prehodne ali slučajne narave. Zmožnost ohranjanja sistema jaza je posebno pomembna v stresnih situacijah. Osebe z nizkim samospoštovanjem pa so pod neposrednim vplivom pogojev v okolju, njihov jaz je v stalni nevarnosti razpada, vedenje pa labilno (Lamovec, 1994: 67).

Zadovoljstvo z lastno telesno podobo je obojesmerno povezano s celotnim človekovim samospoštovanjem. To pa se gradi iz različnih virov: medosebnih odnosov, čustvenih navezav in razmerja med tem, kaj smo si v življenju želeli in kaj tudi dosegli z lastnimi močmi (Tomori, 1990: 36).

Brisset (1972) meni, da samospoštovanje vključuje proces samoocene in samovrednotenja. Samoocena se nanaša na zavestne sodbe o pomembnosti samega sebe. Pomeni tisti del samospoštovanja, ki izvira iz doseganja lastnih standardov ali standardov, ki jih pričakujejo drugi. Samovrednotenje pa je občutek, da je posameznik pomemben in učinkovit ter da se zaveda samega sebe (po Lamovec, 1994: 62).

Rosenberg (1965) opredeljuje samospoštovanje kot negativno in pozitivno stališče posameznika do sebe. Pozitivno samospoštovanje razlaga kot pozitiven odnos do sebe. Da se ceni in sprejema takšnega, kot je, ter da se čuti spoštovanja vrednega. Negativno samospoštovanje pomeni, da se oseba ne ceni in negativno razmišlja o sebi (po Kobal 2000: 154).

Coopersmith (1967, po Kobal 2000: 154) še ugotavlja, da samospoštovanje kaže stopnjo zaupanja ali nezaupanja v svojo sposobnost, vrednost in pomembnost.

Človek ima do svojega telesa celosten odnos, kjer se povezujejo številne predstave, izkušnje in doživljanja preteklosti in sedanjosti ter pričakovanja prihodnjega. Odnos do telesa ni le bistven sestavni del človekove samopodobe in doživljanja lastne vrednosti, temveč je tudi izhodišče za njegovo pojmovanje sveta in stvarnosti, pomembno pa je vključen tudi v čustvene in socialne odnose z drugimi ljudmi (Tomori, 1990: 46).

Pojem sebe vključuje vse zaznave in prepričanja o sebi, od katerih so nekatera vrednostno nevtralna, veliko pa jih ima vrednostno komponento, in to je samospoštovanje (Lamovec, 1994: 18).

Samospoštovanje ni toliko vezano na telesno privlačnost, velikost družine ali slab socialni standard. Najpomembnejši vpliv imajo toplina staršev in načini discipliniranja. Otrok, ki je bil ljubljen in sprejet, je imel občutek pomembnosti, hkrati pa je jasno vedel, kje so njegove omejitve in kaj se od njega pričakuje. Posamezniki z visokim samospoštovanjem brez težav izražajo svoja mnenja, niso preveč občutljivi na kritiko, zaupajo lastnemu zaznavanju in mišljenju in pričakujejo, da jih bodo drugi sprejeli. Sebe doživljajo kot pomembne, vredne spoštovanja, so optimistični in pričakujejo uspeh. Posamezniki z nizkim samospoštovanjem pa se čutijo izolirane, neljubljene, nezmožne izražati se ali braniti, so pasivni, občutljivi na kritiko, so pesimistični, ne zaupajo v svoje zmožnosti in se čutijo zelo odvisne od zunanjih vplivov. Starši takih posameznikov so otroka manj cenili. Bili so permissivni, vendar so občasno uporabljali stroge kazni. Otroci so to občutili kot nepravilno, saj pravila niso bila jasno postavljena (Lamovec, 1994: 63).

Raziskave kažejo, da je samospoštovanje strukturirano, večrazsežnostno in hierarhično. Če primerjamo strukturo samopodobe in samospoštovanja, vidimo, da sta enaki in zajemata enaka področja. Zato sklepamo, da ju ni mogoče obravnavati ločeno (Kobal, 2000: 160).

1.3. TELO

Telo je:

- *estetski objekt* s kompleksnim družbenim pomenom: oblečeno, brita, tetovirano
- *politični objekt*: trenirano, disciplinirano, mučeno, pohabljen
- *ekonomski objekt*: izkoriščano, hranjeno, reproducirano
- *seksualni objekt*: zapeljevano in zapeljujoče (Kuhar, 2004:9)

1.3.1. Telesna identiteta

Telo je najočitnejše, najzaznavnejše in najrazpoznavnejše znamenje vsake telesne identitete. Telesna identiteta je z rojstvom dana in temeljna. Telo je naša last in z njim večkrat nismo zadovoljni. Zato poskušamo posegati v njegovo delovanje, ga spreminjati in obvladovati. Če si hoče človek lastiti pravico nad svojim telesom, je ta vsestransko kršena. Telo je pogojeno s svojo fizičnostjo, je podložno biološkim zakonitostim in je minljivo (Južnič, 1993: 20).

Burns (1979) je analiziral večje število raziskav na predšolskih otrocih in ugotovil, da je v tem obdobju telesna predstava najpomembnejši temelj samospoštovanja. Pomembno je, če je otrokova telesna zgradba v skladu z normami, ki jih kultura predpisuje za določen spol. Otrokova telesna predstava je posledica povratnih informacij, ki jih prejema iz okolice in ne sama zgradba telesa (po Lamovec, 1994: 14).

Človek svoje telo drugim »na ogled postavlja«. S telesom sporoča svojo navzočnost. Lahko bi rekli, da so drugi naše ogledalo in vsakdo med nami je ogledalo drugim. Ta vidnost je le od zunaj, ki jo je mogoče na različne načine preurejati. Notranje dogajanje pa je nevidno in ravno tukaj je lahko njegova identifikacijska posebnost. Človekovo nenehno usmerjanje pozornosti na zunanost zanemara svoj notranji videz (Južnič, 1993: 21).

1.3.2. Telesna samopodoba

Sternadova (2001: 48-49) pravi, da posameznik razvija podobo o sebi že od rojstva naprej. Spoznavanje samega sebe je precej zapleten proces, ki poteka večino našega življenja. V prvem letu življenja se otrok nauči razlikovati med »jaz« in »ne jaz« in tako s pomočjo tipa, voja in vida spoznava meje med seboj in zunanjim svetom. Samopodobo, ki si jo otrok ustvarja, pa dodatno razvije in poudari tudi njegov odsev v ogledalu. Prva otrokova samopodoba pa ni le njegov telesni jaz. Sestavljajo jo tudi predstave, ki jih ima o sebi in ki odražajo mnenja tistih ljudi, ki so mu blizu in so zanj pomembni. Šele skozi vse medsebojne vplive otrok oblikuje popolno sliko o samem sebi.

Telesna samopodoba je zelo osebna in hkrati družbeno konstruirana izkušnja. Na telesno samopodobo vplivajo v veliki meri kulturno omejene in veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti. Posameznik tudi presoja, do kakšne mere se sam ujema s standardi ter kako pomembno je to ujemanje za ljudi, ki ga obkrožajo, in za njega samega (Kuhar, 2004: 86).

Telesna samopodoba je pomemben sestavni del celotne samopodobe, v kateri se združuje in povezuje še z njegovimi drugimi lastnostmi, osebnostnimi potezami, zanimanji, motivi ter zadovoljstvom in nezadovoljstvom s seboj (Tomori, 1990: 16).

Paynetova in Walker (2002: 51-52) opisujeta, da je telesna samopodoba pomemben vidik človekove osebne identitete ter mentalna predstava o tem, kdo smo. Brewer (1991, v Payne in Walker, 2002) razlaga, da je človekova identiteta rezultat ravnotežja med potrebo biti podoben svoji referenčni skupini in biti edinstven posameznik. Zdi se, da nimamo ene same identitete, ampak imamo npr. individualno in skupinsko identiteto.

Telesna samopodoba je terminološka oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu. Telesna samopodoba je v jedru identitete, obravnava se kot del samopojmovanja. Ta mentalna slika je povezana z občutji in mislimi, ki v določenih situacijah vplivajo na vedenje. Pozitivno samopodobo prinese dobra ocena zunanjega videza. Lahko zviša samospoštovanje in prispeva k uspešnim medosebnim ali poslovnim stikom. Negativni pogled na lastno telo lahko oslabi samozavest, da oseba ni pripravljena zapustiti varnega zavetja svojega doma (Thompson, 1999, po Kuhar, 2004: 84).

Telesna podoba je duševna slika človekove zunanje podobe. Ne oblikujejo jo samo različne poteze in vidne značilnosti njegovega telesa in zunanjega videza, temveč še bolj njegov čustveni odnos do

njih in pomen, ki ga imajo zanj neposredno in v svoji simboliki. Ko nekaj doživljamo ali se nam nekaj dogaja, zaznavamo svojo telesno podobo, kot da bi se opazovali od zunaj (Tomori, 1990: 16).

Pozitivno sprejemanje lastne zunanje podobe je pogostejše pri ljudeh, ki nimajo večjih psihosocialnih težav. Ljudje, ki so s svojo zunanostjo zadovoljni, imajo dejansko boljše izkušnje v medosebnih odnosih, pa čeprav bolj zaradi sproščenega in prijetnega vedenja kot zaradi zares lepšega videza. Te izkušnje večajo njihovo samozavest in zadovoljstvo, ki jih bistveno ne ogrozijo niti spremembe, ki jih prinese čas. Njihovo zaupanje vase se poveže z zaupanjem v druge, to pa se pozitivno odraža tudi v njihovem socialnem vedenju (Tomori, 1990: 37).

Schilder je bil eden prvih teoretikov, ki je pojem telesne samopodobe ločil od njegovega nevrološkega izvora. Poudaril je, da je telesna samopodoba tudi odsev želja, emocij, interakcij z drugimi. Zanj je telesna samopodoba kot »slika lastnega telesa, ki jo oblikujemo v naših mislih ..., način, na katerega se telo zdi nam« (v Fisher, 1950, po Kuhar, 2004: 85).

Price (1990, v Payne in Walker, 2002) pravi, da ima normalna telesna samopodoba tri dele: resničnost, predstavitev in ideal. Resničnost se nanaša na strukturo telesa posameznika; ali je oseba majhna, visoka, vitka. Ta se tudi čustveno spreminja; od rojstva in otroštva, preko spolne različnosti v puberteti, skozi obdobje srednjih let do starosti. Lahko pa telesno resničnost spremenimo tudi namenoma, npr. s shujševalno dieto ali intenzivno telesno vadbo, medtem ko so temeljne lastnosti našega telesa, recimo barva oči in las, določene genetsko.

V telesni samopodobi se spoznavno in čustveno nenehno prepletata, včasih bolj izstopa eno, drugič drugo. Vsесkozi zajema tudi našo vrednostno oceno, zato je samopodoba tudi skrajno subjektivna in to jo od stvarnosti lahko še bolj oddaljuje (Tomori, 1990: 19).

Telesno samopodobo ocenjujemo na lestvici s stopnjami motenosti, ki se raztezajo od nične do ekstremne. Večina ljudi se uvršča v sredino lestvice. Na skrajni stopnji je telesna samopodoba tako motena, da se kaže v udejstvovanju, poklicnem delu ali obojem. Značilne so tudi motnje hranjenja, npr. stradanje, bruhanje, uporaba odvajal. Tako ekstremno zaskrbljenost z videzom imenujemo motnja telesne dismorfije, ki preprečuje učinkovito delovanje posameznika (Kuhar, 2004: 85).

Telesna podoba je za vsakega zelo pomembna. Vidimo se tudi z očmi drugih, kar posredno vpliva tudi na naše mnenje o sebi. Predstava o lastni zunanji podobi vpliva na vedenje in samovrednotenje, na doživljanje drugih in na odnose z njimi (Tomori, 1990: 16).

Fallonova (1990) je posebej izpostavila vpliv drugih ljudi. Telesno samopodobo je definirala kot način, kako ljudje dojemajo svoje telo in kako presoјajo, da jih vidijo drugi (po Kuhar, 2004: 86).

Telesna podoba vpliva tudi na socialno vlogo. Lastna predstava o sebi v marsičem določa človeku tudi njegove odnose do drugih. Zadovoljstvo z lastno telesno podobo je eden od virov samozavedi in je ugodno izhodišče za vzpostavljanje odnosov z drugimi. Nezadovoljstvo pa je lahko resna zavora in ovira pri odnosih z drugimi (Tomori, 1990: 20).

Na telesno samopodobo vplivajo v veliki meri kulturno omejene in veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti (Kuhar, 2004: 86).

1.3.3. Vplivi na telesno samopodobo

Negativna telesna samopodoba se povezuje s širšim kulturnim kontekstom, v katerem se razvije nezadovoljstvo z zunanjim videzom, posebej izrazito pri ženskah. Na oblikovanje podob in pomenov fizične privlačnosti in neprivlačnosti glavno vplivajo kulturna sporočila, zlasti medijska (Kuhar, 2004: 86).

Schilder (1950, po Breakey, 1997) prepoznava štiri dejavnike, ki usmerjajo razvoj telesne podobe:

- optična doživetja,
- čustveno doživljanje,
- socialne izkušnje – vtis, ki ga imajo drugi o našem telesnem izgledu, ter naš osebni odziv nanje,
- sistem vrednot, ki opredeljuje odnos do svojega telesa.

Telesna podoba je dinamična – kljub temu da ima človek vseskozi osnovno predstavo o svojem telesu, se ta spreminja v skladu z drugimi duševnimi dogajanjem. Povsem drugačna je na primer pri telesnem naporu ali ob prijetni lenobni sproščenosti. Na poseben način oživi pomen telesne podobe med boleznijo, ko jo bolečina, neugodje ali strah po svoje preoblikujejo (Tomori, 1990: 16).

Na negativno telesno samopodobo vplivajo tudi specifični dogodki in situacije, ki sprožajo določena občutja in razmišljanje o videzu. Dogodki, ki osebo opominjajo na lasten fizični ideal in posledično na lastne pomanjkljivosti, vzbujajo občutke manjvrednosti. Ljudje s stvarnimi in

zmernimi ideali imajo bolj pozitivno telesno samopodobo in bolj sprejemajo sami sebe (Kuhar, 2004: 86).

Abramovitzeva (2002) izpostavlja zlasti dva dejavnika, ki ključno vplivata na telesno podobo – razpoloženje in izkušnje v spolnosti. Avtorica povezuje depresivno razpoloženje in odklonilnost do lastnega telesa in obratno.

Tomorijeva govori v svoji knjigi tudi o telesni shemi, ki je razumska predstava človeka o svojem telesu. Sestavljajo jo predstave o posameznih telesnih delih, njihovih razsežnostih, delovanju, medsebojni razporeditvi in povezanosti. Čeprav je telesna shema razumska konstrukcija, je odvisna tudi od čustev. Zato ni vedno povsem realna. Delno je tudi pod vplivom vrednostnih odnosov. Človek, ki je nezadovoljen s svojo telesno težo, si predstavlja svoje telo še obsežnejše, kot dejansko je (Tomori, 1990: 25-27).

Številne obsežne raziskave opozarjajo, da je precejšnje število ljudi nesrečnih zaradi svojega videza. Tudi Hutchinsonova (1982, v Freedman, 1990, po Kuhar, 2004: 88) je s svojo raziskavo potrdila, da se nezadovoljstvo z lastnim telesom med ženskami širi. Med več kot sto udeleženkami, ki jih je izbrala, so imele ženske normalno težo in nikoli niso imele motenj hranjenja. Nobena izmed njih pa ni bila zadovoljna s svojim telesom; večina je imela dieto in se je aktivno borila proti maščobi (Kuhar, 2004:88).

Negativna ocena samopodobe ostaja ne glede na izid zunanje spremembe. Po plastični operaciji nosu človek hitro ugotovi, da po njej življenje ni prav nič uspešnejše in tudi njegova pričakovanja se ne izpolnijo kar sama od sebe (Tomori, 1990: 35).

V predstavo o lastnem telesu so vtakane čustvene izkušnje iz vseh preteklih obdobij življenja. Tudi telesne poškodbe ali bolezni lahko zapustijo sled v človekovem doživljanju še dolgo potem, ko so njihove dejanske posledice, težave in zunanje spremembe že izginile. Prek svoje telesne podobe, ki je zaradi njih pretrpela škodo, se ima marsikdo še dolgo ali vse življenje za šibkega, bolj ranljivega ali ogroženega (Tomori, 1990: 32-33).

1.3.4. Sporočilne vrednosti telesa:

Človek s telesom ustvarja temeljni vtis, telo skorajda »spregovori« in se postavi v »branje«.

Sporočilno vrednost ima *mimika obraza*, tako se izražajo čustva in razpoloženja. Človeški obraz je največji neverbalni komunikator. Človeški obraz je edinstven in tako kaže na posebnost človeške vrste. Veliki sta njegovi izrazna in sporočilna moč. Sporočilnost je pravzaprav v vsakem delu telesa. Posebej sporočilno moč ima tudi *hoja*, s katero telo marsikaj sporoča (Južnič, 1993: 22).

V človeški spolnosti ima prav *telesno signaliziranje* velepomembno vlogo. Tukaj nastopi erotika s svojo razsežnostjo (prav tam: 24).

Pri splošni predstavitvi telesa, ki jo izraža s svojo pojavnostjo, je pri izgledu pomembna telesna zgradba, značilna po obliki in izoblikovanosti posameznih telesnih delov (prav tam: 24).

Da je telo močno individualizirano, nam nakazuje tudi telesna drža. Podrobneje opredeljeno kot »nositi se«, način, kako se »človek nosi«. To zajema hoditi, premikati se in celo obnašati, biti oblečen na določen način. Gre za razlike, kako ljudje »nosijo svoje telo«, kako ga predstavljajo in izpostavljajo. Tudi tukaj lahko povemo, da vsako telo »govori« na svoj način in v tem je raznolikost »jezika telesa« (prav tam: 25).

1.3.5. Odtujenost od lastnega telesa

Pomembno se mi zdi navesti Beauvoirjevo (2000: 57), ki govori o odtujenosti telesa v času, ko dekličino telo dozoreva v žensko. Takrat čuti, da ji telo uhaja. Telo ni več jasen izraz njene individualnosti, postaja ji tuje. Obenem jo drugi začenjajo dojemati kot stvar: na ulici ji sledijo s pogledi in komentirajo njene telesne oblike. Boji se postati meso in boji se kazati svoje meso. Pri številnih deklicah se ta gnus navzven kaže v težnji po hujšanju.

Objektivizacija ženskega telesa lahko vodi do tega, da ženske občutijo svoje telo kot »drugega«, ne kot del sebe. Telo obravnavajo kot delovno cono, ki zahteva nenehno izboljševanje. Glavni način doživljanja telesa kot objekta pomeni vir odtujenosti od lastnih občutij. Ženske se v današnji zahodni kulturi nikoli ne osvobodijo zavedanja svojega telesa in se neprestano nadzorujejo. »Nikoli niso docela zadovoljne in prepričane vase, kajti obupna, neskončna zatopljenost v težnjo po

popolnem videzu pomeni dokončno omejitev svobode mišljenja» (Brownmiller, 1984, po Kuhar, 2004: 50).

Južnič (1993: 108-110) navaja možne odtujenosti človeka od lastnega telesa:

- telo kot izhodišče identitete je slučajnost rojstva in dednosti,
- človek mora svoje telo usklajevati in podrežati družbeno in kulturno priznanim pravilom,
- človek je ekscentrično bitje in se lahko vede, kot da ima lastno telo na razpolago,
- človek se je prisiljen vesti, kot da mu telo le deloma pripada – ne more nadzirati notranjega dogajanja v telesu; prisiljen se je odpovedati svojemu telesu in ga izročiti drugemu človeku v last,
- razkazovanje telesa (lahko gre za umetnost na lastno željo, lahko pa gre za prodajanje telesa, telo tako postane blago),
- odtujenost zaradi ideološkosti ali tiste oblike vernosti in religiozne zavezanosti, ki bistveno omejujejo človekovo posedovanje samega sebe.

1.3.6. Nadzor nad telesom

Človek skuša svoje telo preoblikovati in mu dati drugačen videz. Teži k družbenim predstavam in kulturnim pravilom o tem, kaj je lepo ali celo imenitno telo. Na posameznika in na družbene skupine pritiskajo kulturne predstave o idealnem. V primerjavi s temi ideali se posamezniku zdi njegovo telo pomanjkljivo. Domneva o neprimernem telesu se kaže v najrazličnejših relacijah, ali v proporcijah posameznih delov telesa. Človek svoje telo nenehno primerja z družbenimi in kulturnimi vzori (Južnič, 1993: 42).

Nekatere posameznike privlači tudi nenavadnost, kateri se pripisuje izjemna vrednost. Taka ženska je fatalna, izjemno lepa, posebna, zato izstopa od normalnih teles (prav tam: 42).

Družbeno ustvarjeni lepotni ideal ustvarja nezadovoljstvo človeka s svojim realnim telesom. Tako se ustvarja napetost, ki je vir izjemne dramatike v človekovi identiteti (prav tam: 42).

Svoje telo človek poskuša približati »normalnosti« tako, da:

- skrije ali prikrije pomanjkljivosti, napake,
- izpostavi in pokaže predvsem tiste telesne lastnosti, ki so splošno priznane kot telesna odličnost (Južnič, 1993: 43).

1.4. LEPOTA KOT DRUŽBENI KONSTRUKT

»Estetski spol« je podrejeni spol. Lepota je prazen pojem, ki ga napolni s pomenom šele določena družba v določenem zgodovinskem obdobju (Coward, 1989: 63).

1.4.1. Vplivi meril kulture na posameznika

Telo je v primežu kulture, družba določa in ustvarja lepotne ideale. Ženskam pa mediji vsiljujejo prilagajanje tem idealom kot prostovoljno izbiro, kot da je to stvar individualne in svobodne motivacije (Kuhar, 2004: 48).

Značilnosti kulturnih vrednot se kažejo tudi v najintimnejšem in osebni doživetju lastnega telesa, iz katerega izhajata človekova predstava o sebi in lastna vrednostna ocena. Ni človeka, ki sploh ne bi imel odnosa do telesa. Kultura, iz katere izhaja, ga pri tem usmerja in vpliva na to, kako se tega odnosa tudi zaveda in kako ga zavestno in podzavestno vnaša v svoje vsakodnevne navade in življenjska izhodišča. V odnosu do telesa v širšem socialnem in kulturnem okolju se odražajo splošne norme in merila. Odnos do telesa, s tem pa tudi navade in ravnanje z njimi so v marsičem odvisni od temperamenta in splošnih potez v narodnem značaju, religioznih norm, načina in pogojev življenja, stopnje poučenosti in prosvetljenosti, ki označujejo človekovo širše okolje (Tomori, 1990: 74-77).

Težnja družbenih sistemov, da si podredijo svoje člane, ne poteka brez odporov. Posamezniki se bodo dobro prilagodili samo takim družbenim normam in zahtevam, ki bodo ustrezale temeljnim interesom in potrebam človeka (Musek, 1997: 19).

Tomorijeva (1990: 36) pa dodaja, da družbi vendarle kulturnih meril ne uspe usmeriti zgolj na zunanje vrednote. Človeka namreč njegova zunanja podoba toliko manj ogroža pri samovrednotenju, kolikor več poti ima za druge izkušnje zadoščanja in samopotrjevanja.

V sodobnosti je telo postalo predmet rastočega popularnega in akademskega zanimanja. O lepoti, vitkosti, spolni privlačnosti, telesni samopodobi veliko oglašujejo popularne revije in drugi mediji. Mediji s svojim diskurzom po eni strani pričajo o sodobnem kultu telesa, po drugi strani pa tudi sami prispevajo k družbeni konstrukciji telesnih idealov (Kuhar, 2004: 8).

Žensko telo naj bi bilo domnevno lepo in predmet moškega poželenja. Telesno lepo bi torej bilo tisto, kar je spolno vznemirljivo (Južnič, 1993: 22).

Prirejanje telesa je povezano tudi z njegovim razkazovanjem. V tistih kulturah, kjer je zakrivanje telesa norma, razkazovanje poimenujemo ekshibicionizem. Povezuje se z mladostjo in povečuje kult mladosti (prav tam: 44).

Estetska vrednost (lepota, spolna privlačnost, poželjivost) in etična notranjost posameznika (samonadzor, močna volja, moralna skladnost) se prepletata. Predpostavka estetske etike je: si tak, kot si videti, torej, dobro telo - dobra oseba. Biti vitek človek je postalo vprašanje moralne skladnosti. Debelo in mlahavo telo velja za odraz notranjega propadanja in neuspeha (Kuhar, 2004: 11).

Telo biološko, materialno in fiziološko obstaja. Meja med naravo in kulturo pa je na telesu zabrisana. Človeško utelešenje, emocije in želje so postali civilizirani (Elias, 2000, po Kuhar, 2004: 9).

Ideal današnjega dne je nezrelost in modernizirana različica ženske pasivnosti. »Estetski spol« je podrejeni spol. Ženska, ki v družbi velja za lepo, s svojim telesom izraža vrednote, ki trenutno obdajajo seksualno vedenje žensk. Poudarjanje videza žensk pomeni, da družba nadzira seksualnost žensk, značilno pa je za družbe, v kateri vladajo moški (Coward, 1989: 63).

Telo je tista točka, kjer se stikata družbeno in individualno. Skozi telesno delovanje in videz se ustvarja identiteta osebnosti in se kaže socialnemu svetu. Telesni videz je postal označevalec vrednosti. Pogosto je celotna identiteta posameznika definirana zgolj prek telesa (Kuhar, 2004: 11).

Ženske so prisiljene, da se na določene načine naredijo privlačne. Morajo se podrediti stališčem kulture o primernem seksualnem vedenju. Ženski videz je zgrajen iz kulturnih vrednot, zato morajo oblikovati svojo identiteto v okviru teh vrednot (Coward, 1989: 63-64).

Poudarjajo se vse ideje zdravega telesa, načina življenja in dobrega počutja. Kadar gre za ženske, pa ideje o zdravju vedno končajo z vprašanjem videza. Ko se boste bolje počutile, boste tudi lepše na pogled. Končni proizvod vsakršne skrbi za zdravje naj bi bil lepši videz (prav tam: 11).

Kot kateri koli drug predmet telo služi razkazovanju družbenega razreda in statusa, etničnih razlik; označuje bogastvo, moč, zmožnost (Kuhar, 2004: 11).

1.4.2. Vpliv družine na odnos do telesa

Oblikovanje odnosa do lastnega telesa je intimno in globoko v korenine doživljanja vpleteno dogajanje. Prve napotke o tem, kako ravnati s telesom, ključna spoznanja o tem, kaj telo človeku daje in omogoča, zglede in spodbude za telesno dejavnost, pa tudi prve omejitve in prepovedi, ko se uči, kako si lahko prek telesa privošči tako ali drugačno ugodje, otrok dobi v svoji družini. Oblikovanje odnosa do telesa je sestavni del celotnega otrokovega razvoja, povezano je z vsemi drugimi razvojnimi nalogami in poteka v enakih razmerah kot drugi procesi odrasčanja (Tomori, 1990: 71).

V družinah, kjer je zunanji videz izrazito pomemben in odrasli zanj tudi veliko storijo, se ta skrb pozna tudi pri otrocih. Otroci to skrb za zunanost že od malega podzavestno vključujejo tudi v svoje doživljanje sebe. Z odrasčanjem se to še stopnjuje in njegova zunanja podoba lahko postane pretirano odločilen del njegove identitete (Tomori, 1990: 53).

Uletova (1997) v svoji knjigi razlaga, da imajo največji vpliv na posameznika skupine, ki so mu čustveno najbližje. Ta prva skupina je družina, katere mnenja največ štejejo. Družina je prva v življenju otroka in pomembna za oblikovanje osnovnih zaznavnih, emocionalnih in motivacijskih struktur.

Odnos do telesa je tesno povezan s številnimi drugimi vrednotami, ki se razvijajo v družini: z odnosom do ugodja in neugodja, do zdravja in bolezni, do bolečine in napora, do hrane, do spolnosti in medsebojnega izražanja čustev, z odnosom do sebe, do drugih in do sveta zunaj družinskega kroga (Tomori, 1990: 71).

Haworth Hoepnerjeva (2000) ugotavlja, da različne družine posredujejo kulturo na različne načine. Slabša telesna podoba se pojavlja v družinah, ki so bolj kritične do svojih članov, kjer je starševski nadzor strožji, kjer se poudarja pomen ustrezne telesne teže in kjer prihaja do neljubečega odnosa med otrokom in staršem. Avtorica poudarja, da ti dejavniki delujejo v kombinaciji drug z drugim. Če je v taki družini telesna teža osrednji predmet pogovora, obstaja verjetnost za slabšo telesno podobo in njene potencialne posledice (motnje hranjenja).

V odnosih z ljudmi, od katerih je eksistenčno in čustveno odvisen, dobiva otrok sporočila o lastni vrednosti, s katero povečuje tudi vrednotenje svojega telesa. Otrok se v družini uči navad in

opravil, ki so s telesom kakor koli povezana – nege telesa, dejavne skrbi zanj, prehranskih navad, telesne sprostitve, ohranjanja zdravja in ravnanja ob bolezni (Tomori, 1990: 72-73).

1.4.3. Telo kot objekt spreminjanja

Ljudje stremimo k moderni zahodni predpostavki, da lahko človek obvladuje naravo. Za tem se skriva skupna fantazija, da lahko premagamo fizično propadanje oziroma staranje telesa, ki napoveduje smrt. Ukvarjanje s telesom vsebuje obljubo večne mladosti. Zato se skušamo čim bolj približati telesnim idealom in imeti nadzor nad lastnim telesom (Kuhar, 2004: 10).

Danes verjamemo, da ga lahko telo preoblikujemo po lastni volji. Telo moramo nenehno izboljševati, popravljati, spreminjati. Idealni telesni videz je daleč od naravnega, kar vodi v nezadovoljstvo (prav tam: 12).

Telo obravnavamo kot materialno lastnino, ki se gleda, uporablja, spreminja, izboljšuje. Doživljanje svojega telesa zgolj kot objekta vodi v globoko odtujenost od občutkov in vseh vidikov, ki se upirajo nadzoru. Posledica izjemne manipulacije telesa je patološko vedenje, kot so motnje hranjenja in odvisnost od vadbe (prav tam: 9).

S prirejanjem telesa človek tudi izkazuje svoje razpoloženje in občutke. Na ta način tudi izpoveduje svojo skupinsko pripadnost in identiteto (Južnič, 1993: 44).

Danes je način preoblikovanja telesa bolj oseben, individualen, avtonomen. Zunanji nadzor nad telesom je v sodobni zahodni kulturi zamenjalo notranje samonadzorovanje. Sodoben odnos do telesa je dualističen – telo obravnavamo ločeno od duha. Danes je telo objekt zveličanja in ne duša. Diete služijo premagovanju sovražnika, ki se kaže v obliki maščobnih blazinic in ne apetita ali poželenja. Ženske se strogo podrejajo določenim obredom, da bi dosegle popolno telo (Kuhar, 2004: 26).

Prizadevanje po vitkosti je postalo stvar osebne odgovornosti vsakega posameznika. Čeprav te ideale vsiljuje družba, zahteva osebno disciplino. To odgovarja ameriški družbi, ki zelo poudarja individualnost. Debelost se v vsakdanjem pogovoru ne pojavlja kot vprašanje zdravja in videza, temveč kot značajska značilnost (prav tam: 27).

1.4.4. Norma idealnega telesa

Ashworthova (2000: 54-56) opisuje, da so že v viktorijanskih časih obstajali ideali, kako naj bi izgledala lepa ženska. Ozek pas, ki so si ga »preščipnile« s steznikom in zaradi katerega so ženske umirale – skoraj dobesedno, je veljal za lepotni ideal. Po letu 1900 pa so bile zelo moderne dame z veliko zadnjico.

Idealizirano telo še nikoli ni bilo tako prisotno v vsakdanjem življenju, prav zaradi medijskega prikazovanja in razprav. Na zahodu ljudje primerjamo lastno telesno podobo z idealnimi podobami iz medijev, oglaševanj, modnih industrij in potrošniške kulture. Večina populacije si želi posnemati te ideale. Mediji ves čas opozarjajo, kakšen bi moral biti zunanji videz, in obljublajo, da ga ni težko doseči (Kuhar, 2004: 12).

V ZDA se je bitka proti debelosti začela že med leti 1890 in 1910 in traja še danes. Trend vitkosti se je skozi 20. stoletje vedno bolj povečeval. Skladen je z omejevanjem v fizičnem in moralnem smislu, z naraščanjem popularnosti športa, zaposlenostjo žensk in njihovo politično močjo. V prvi polovici 20. stoletja sta lepotne ideale začela krojiti ameriška industrija in Hollywood. Vedno bolj razširjeni množični mediji, predvsem tiskani mediji s slikami in prodajni katalogi, so omogočili, da so se poenoteni standardi lepote in mode iz ZDA razširili tudi drugod po Zahodu. Z nadaljnjim razvojem in prodorom množičnih medijev (satelitska televizija, filmi, internet in revije) se ti ideali vsiljujejo po vsem svetu. Informacije o lepotnih standardih se prenašajo velikemu številu ljudi iz različnih razredov in kultur (prav tam: 29-33).

V sedemdesetih letih začne naraščati število deklet in mladih žensk z anoreksijo in bulimijo. V poznih sedemdesetih in osemdesetih se pojavi še »manija« fitnesa. Ženski telesni ideal je zapovedal čil videz. Vitka, čvrsta in prožna postava je simbol ženske lepote. Kljub temu pa obstaja danes več lepotnih idealov. Pestrost teles, ki veljajo za lepa, odraža raznolikost življenjskih stilov, kultur in etničnih skupin. Zahodni lepotni standardi tako vključujejo etnično pestre šablone in eksotičen videz, kot so npr. Halle Berry, Naomi Campbell, Jennifer Lopez (prav tam: 33).

Idealno žensko telo danes torej ni le vitko. Biti mora tudi čvrsto, oblikovano z vadbo, s poudarjenimi mišicami. Vse to še vedno ni dovolj. Ideal so velike, čvrste prsi, na vitkem, z mišicami poudarjenem ženskem telesu. V zahodni kulturi so ženske prsi najbolj poudarjen del ženske anatomije, najbolj viden simbol ženskosti in ženske seksualne privlačnosti (prav tam: 41-53).

Lepo žensko telo mora biti neporaščeno, brito. Britje pazduh, nog in rok odstrani dokaz, da je deklica dosegla puberteto. Namen britja je doseči čvrste, gladke objekte, ki so seveda tudi vitki. To je spolni ideal, ki kaže nemoč in nevplivnost, ustvari pa živahno in nezrelo mladostnico (Coward, 1989: 29).

Telesni ideali so po navadi odkloni od povprečnega stanja, nenaravni ekstremi, zato jih lahko dosežejo zgolj tisti, ki imajo čas, denar in ustrezen življenjski stil. Taki ljudje se potem že na videz razlikujejo od drugih (Kuhar, 2004: 17).

Pomemben se mi je zdel stavek Yalomove, da je zaradi nekaj popolnih teles, ki jih v revijah prikazujejo v obliki barbike, z nogami, tankimi kot svinčnik, brez bokov in z izstopajočim oprsjem, ki jih dajemo v roke deklicam, veliko žensk nezadovoljnih s svojimi manj dekliškimi postavami (Yalom, 1997: 190).

1.4.5. Razdrobljenost ženskega telesa

Privlačnost ženske se pogosto ocenjuje po njihovih prsih. Tudi ženske same pogosto vrednotijo svoj celotni videz glede na videz svojih prsi. Ker veljajo za tako očitno znamenje ženskosti, včasih vplivajo na status žensk kot odgovornih in resnih sodelavk, še posebej na področjih, na katerih prevladujejo moški. Ženske kmalu ugotovijo, da so njihove prsi javne, vidne in da si jih lastijo drugi, posebej moški. Fetiš o velikosti in obliki prsi je družbeno-kulturno ustvarjen. Ženska obsedenost s prsmi ima tudi pozitiven pomen, saj precej žensk na svojem celotnem telesu sprejema edino oprsje. Veliko žensk pa zaradi svojih prsi občuti nezadovoljstvo, sram in celo ponižanje. Takrat svoje prsi skrivajo ali pa uporabljajo različne načine za lepšanje prsi in kirurške povečave (Kuhar, 2004: 53).

Ženske prsi so izrazito gojen simbol v ameriški kulturi. Ni izdelka, ki ga ne bi propagirali z njimi vsaj posredno, cele generacije filmskih zvezdnic so z njimi prišle do slave, na platna in prek domišljije tudi v intimni doživljajski svet ameriškega človeka (Tomori, 1990: 75).

Yalomova se tudi strinja, da so prsi nedvomno v poznem 20. stoletju postale tržno blago. Pomenijo dobiček za izdajatelje revij, za modele, za plastične kirurge, ki povečujejo prsi, za trgovino z nedrčki, ki ustvarjajo iluzijo popolnosti, za kozmetično industrijo, ki obljublja bele, gladke in čvrste prsi (Yalom, 1997: 190).

Posebne pozornosti je deležen obraz. S pomočjo kozmetike in plastične kirurgije se skuša prvotni videz obraza kar precej spremeniti ali poudariti izraz oči in podobno (Južnič, 1993; 44).

Govori se kot o nekakšnem razkosanju ženskega telesa. Pomembne so prsi, noge, zadnjica, trebuh. To so nekakšna problematična področja, kot npr. »mlahava stegna«. Posledično bodo ženske razmišljale kot o razdrobljenih lastnih telesih. Ta razdrobljenost pa je lahko podlaga za kaznovalno razmerje do lastnega telesa. Po drugi strani pa večini žensk ta razdelitev telesa prinaša pozitivno vrednotenje. Lahko cenijo posamezne aspekte svojega telesa: oči, lase, zobe, smehljaj (Coward, 1989: 31-33).

Stroge diete in načrtovanje jedilnikov so samo poslabšali že tako mučni odnos do hrane, ki ga je spremljal občutek krivde. Vse skupaj je le redko delovalo, ženske pa so včasih tudi hudo zbolele. Odziv na odpor feministk proti grobi in nevarni ideologiji hitrega hujšanja, se kaže v skrbi za dobro počutje in za zdravje. Opozarjajo, da sta telo in duša trdno spojena v celoto in naj upoštevamo psihološke vidike blaginje telesa (prav tam: 9-10).

1.4.6. Prizadevanje žensk za lepotni ideal

Prizadevanje za lepoto postaja mešanica stroge telesne kontrole in igrivega eksperimentiranja z obleko, ličili in lepotnimi pripomočki. Da bi bila ženska dovolj lepa in zaželena, mora biti na dieti, mora si kodrati, ravnati ali barvati lase, naučiti se mora uporabljati ličila, zapeljivo sedeti, hoditi in stati. Mora se depilirati in s pinceto odstranjevati obrvi. Uporabljati mora parfum in dezodorant. Njena koža mora biti čista, ne sme kazati znakov staranja, mora biti napeta in prožna. Lakirani nohti in sijoče, polne ustnice izražajo ženskost (Kuhar, 2004: 42).

Pomen človekovega telesa se kaže tudi v njegovem ravnanju z njim. Komur njegovo telo veliko pomeni, ga bolj neguje, skrbi zanj, se izogiba navad, ki bi mu škodovale, potrudi se zanj in mu zna prisluhniti v dobrem in slabem. Lahko pa si do svojega telesa brezbrizen in ga le uporabljaš in izkoriščaš (Tomori, 1990: 68).

Sodobni standardi telesnih idealov so veliko žensk pripravili tudi do spreminjanja dnevnih navad in svojega telesnega videza. Nekaterih standardov niso le ponotranjile, temveč povsem živijo po njih, na primer jemljejo vitkost kot pogoj za uspešno kariero. Pojavlja se tudi občutek krivde, če se pri

hranjenju ne nadzorujejo. Za prilagajanje idealu vse več žensk oblikuje svoje telo z dieto, vadbo in v vedno večji meri tudi s plastično kirurgijo (Kuhar, 2004: 43).

Tomorijeva (1990:68) navaja ameriško raziskavo o spreminjanju zadovoljstva z lastnim telesom v različnih življenjskih obdobjih. Pokazala je, da so s svojim telesom najbolj nezadovoljne ženske med dvajsetim in petindvajsetim letom. To je v obdobju, za katerega velja, da je čas največje zunanje lepote (Tomori, 1990: 68).

Ženska normalne teže, ki hujša, da bi se počutila vitko, je bolj občutljiva za nastanek emocionalnih, zaznavnih in vedenjskih motenj. Nekatere za zmanjšanje teže uporabljajo ekstremne strategije, kot so bruhanje, uporaba odvajal, kajenje in stradanje (Kuhar, 2004: 107).

Motnje hranjenja so zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Prizadeti izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi različnih razlogov.

Zavirškova (2000: 143) razlaga, da so motnje hranjenja najbolj zapletena odvisnost, saj hrane ne moremo prenehati uživati, temveč jo moramo jesti in se jo obenem naučiti jesti drugače in na novo.

1.4.7. Povezovanje lepotnih idealov in dobrega, srečnega življenja

Današnji lepotni ideali so težko dosegljivi. Predstavljajo pa srečo, uspeh, mladostnost, zdravje, plodnost, vitalnost, družbeno sprejemljivost (Kuhar, 2004: 44).

Privlačnost se povezuje s skorajda samimi pozitivnimi, neprivlačnost pa z negativnimi pomeni. Fizična lepota se enači z notranjo ali duhovno vrednostjo in dobroto, fizična grdota pa z grdo notranjostjo (prav tam: 83).

Veliko empiričnih študij kaže, da je telesna privlačnost oz. lepota povezana z vrsto pozitivnih socialnih in zaznavnih značilnosti. Privlačen videz je pomemben v celotnem življenjskem obdobju. Ljudje z boljšo telesno samopodobo imajo več samozavesti in samospoštovanja. Telesna samopodoba je pomembna za celotno samopodobo (prav tam: 82).

Večina žensk dojame sporočilo, da je od zunanosti veliko odvisno. Fizični videz naj bi bil skrivnost uspeha tako v zasebnem kot javnem življenju in predstavlja tudi ekonomsko varnost.

Ženske z višje vrednotenim videzom dosegajo višji status in prestiž. Lepo telo torej lahko zviša ekonomsko in družbeno vrednost ženske (prav tam: 49).

Lepo telo velja za spolno zaželeno. Če imaš lepo telo, se počutiš zaželena in poželjiva. Ženske, ki se ne zanimajo za svoj videz in modo, so hitro označene kot neženstvene, sovražne do moških ali kot lezbijke (prav tam: 50).

1.4.8. Povezovanje lepotnih idealov in zdravja

Lep telesni videz danes velja kot simbol zdravja, lastnega dobrega počutja in zadovoljstva, samospoštovanja, občutka moči, nadzora nad svojim življenjem in socialne sprejemljivosti (Kuhar, 2004: 11).

Prizadevanje, da bi se v svojem telesu dobro počutili, ima trenutno veliko veljavo v krogih, ki se ukvarjajo z zdravjem in lepoto. Zdravje se vedno bolj enači z lepoto. Poudarja se povezava med dušo, duhom in telesom ter njihovo zdravje. Opozorila, naj pazimo na zdravje, so opozorila, naj nadziramo svoje življenje. Opozarjajo nas, naj jemo čim bolj zdravo, naj se gibljemo. Vsa opozorila se nanašajo na lepši videz, »ko se boste bolje počutile, boste tudi lepše na pogled«. V središču vsega sta duševna energija in duševna kontrola nad telesom. To je še hujše kot v starih časih. Pred časom so lahko krivile naravo, če kljub rekreaciji niso dosegle lepe postave. Danes pa je problem v naši duševnosti. Lahko bi se z mislijo pripravile do hujšanja, če bi imele dovolj močno voljo, da bi spremenile svoj način življenja in zbudile v sebi energijo, potrebno za telovadbo. Zdravje je danes prikazano kot nekaj, kar kliče po trdem individualnem delu, ne po socialnih rešitvah. Dokaz, da so ženske to delo opravile, pa je vitko telo (Coward, 1989: 9-13).

Medicina in mediji pogosto enačijo vitkost z boljšim zdravjem. V zahodnih družbah velja vitkost kot pokazatelj dobrega zdravja, povezuje se tudi z energijo, vitalnostjo, čilostjo. V 20. stoletju so zdravstveni dejavniki dobivali vedno večjo težo pri argumentiranju pomena vitkosti (Kuhar, 2004: 57-58).

1.4.9. Odstopanja od lepotnih idealov

Lahko gre za večja odstopanja, lahko pa za minimalna odstopanja od družbeno ustvarjenega ideala lepe ženske.

Debeli ljudje so tarča predsodkov, pomilujejo jih, zasmehujejo ali se jim celo gnusijo. Vendar pa povprečna teža ljudi v populaciji v 20. stoletju narašča. Tako narašča tudi stigmatizacija ljudi, ki ne uspejo biti vitki. Ljudje z že majhnimi odkloni od norme veljajo za manj aktivne, manj delovne, manj disciplinirane, manj uspešne, manj inteligentne, manj privlačne in manj priljubljene (v Edut, 2000, po Kuhar, 2004: 45).

Adler je opozarjal na probleme, ki jih povzroča občutek manjvrednosti, ko se primerjamo z drugimi. Hitro opazimo lastnosti, kjer nas drugi prekašajo, kar nam vzbuja nezadovoljstvo in razočaranja. Po drugi strani pa si želimo izboljšati te primanjkljaje (Musek, 1997: 238).

Po Stearnsovem mnenju je debelost postala posvetni greh z naraščanjem vseh vrst potrošniških, še zlasti seksualnih užitkov. Pritiski na telesni videz in hranjenje pa naj bi predstavljali kompenzacijo za nova področja večje svobode. Ideal vitkosti ima v kulturi izobilja pomembno vlogo za ohranjanje moralnega ravnotežja. Nadzorovanje teže naj bi bilo protiutež hinduizmu in materializmu, ki sta postajala legitimni in nebrzdani življenjski usmeritvi (po Kuhar, 2004: 27).

Številne raziskave kažejo, da je večina žensk s svojim telesom nezadovoljnih. Sramujejo se svojega celulita, starostnih gubic in svoje telo ocenjujejo kot nevredno lastne ljubezni. Zelo težko je pridobiti ne le idealno telo, ampak tudi zaupanje v lastno privlačnost (prav tam: 51).

1.4.10. Dvojna merila lepotnih idealov

Lepotni ideal lepega telesa predstavlja dvojna merila. Lepa oseba je egocentrična, egoistična in domišljava, ker se zaveda svoje lepote in z njo povezanih vrlin. To je mit, ki je precej razširjen. Lepe ženske so pogosto označene kot neumne, nesposobne ali celo kot vlačuge. Po eni strani je torej lepota opevana, po drugi strani pa zaničevana. Zato ženske pogosto zanikajo, da si prizadevajo biti lepe. Znano je, da če se ženska veliko trudi za svoj videz, hitro velja za puhlo (Kuhar, 2004: 84).

Zadovoljstvo z zunanjo podobo ni vselej sorazmerno povezano z objektivno estetiko zunanjega videza. Pogosto je povezava celo obratna. Na videz ne posebno čeden človek je s svojo zunanjo podobo lahko zelo zadovoljen, ali skrajno nezadovoljen pa nekdo, ki je po vseh splošnih merilih zelo čednega videza. Lastna ocena svojega videza vpliva na njegovo samovrednotenje bolj kot njegova dejanska zunanja podoba. To pa izžareva v svojem vedenju in v odnosih z drugimi (Tomori, 1990: 36).

Najbolj občudovane ženske pa se velikokrat pritožujejo, da je v pozornosti, ki jo prejemajo, nekaj ponižujočega. Lepo spolno privlačno telo da ženski veliko občudovanja, a malo pravega spoštovanja. Lepotica lahko postane vplivna, toda njena moč je omejena. Obravnavana je zgolj kot seksualni objekt, ne kot umetnica, intelektualka in podobno (Kuhar, 2004: 52).

Brodojeva (2000, po Kuhar, 2004: 51) trdi, da so ženske glede obremenjenosti z videzom same sebi največji sovražniki. Moški si ne želijo le vitkih in lepih žensk. Predvsem je to v mišljenju žensk, ki se od malega trudijo postati fantazija moških poželenj.

1.4.11. Po izboljšanju zunanjega videza

Izkušnje z zunanjim videzom ostanejo in zapustijo vtis v človekovem samovrednotenju tudi potem, ko se njegov videz spremeni, ne glede na to, ali na boljše ali na slabše. Pri tem je pomembno mnenje drugih kot tudi vpliv lastnega preteklega zadovoljstva s svojim videzom (Tomori, 1990: 33).

Stendhal (1822, po Kuhar, 2004: 84) je zapisal: »Lepota je samo obljuba sreče«. Raziskave s področja psihologije fizičnega videza kažejo naslednje:

- Prvi vtis ne traja vedno dolgo.
- Lepota je to, kar lepota naredi. Dejanja ljudi in njihove lastnosti, kot so prijaznost, inteligentnost duhovitost, socialna občutljivost, so večinoma pomembnejši kakor videz.
- Ljudi po navadi privlačijo tisti ljudje, ki so jim na določene načine podobni – ne samo po interesih, religioznih ali filozofskih pogledih, temveč tudi po videzu.
- Če verjamemo, da so lepi ljudje zaželeni in imajo prednosti v življenju, lahko sklepamo, da se sami zavedajo svojega videza in privilegiranega položaja. Zato so verjetno manj zanesljivi prijatelji, partnerji ipd.

- V družbi ljudi, ki dobro izgledajo, se drugi prej počutijo neprivlačni. To občutje poraja zavist, ljubosumje, sovraštvo.
- Privlačni ljudje so pogosto obravnavani kot seksualni objekti, deležni so npr. nezaželenih seksualno naravnanih opazk, ki so pogosto nadležne in ponižujoče.
- Privlačni ljudje ne morejo biti nikoli prepričani, ali so ljudem všeč kot osebe ali samo zaradi svojega videza.
- Če samospoštovanje neke osebe temelji na videzu, je to zelo nestabilna podlaga, ki jo lahko čas in življenjski dogodki hitro porušijo (Cash, 1997, po Kuhar, 2004: 84).

Celotno predstavo o sebi sestavljajo številni med seboj zelo različni vidiki ocene lastne vrednosti. Prav doživljanje lastnih telesnih značilnosti pa odločilno oblikuje človekovo samopodobo. Telesne značilnosti vplivajo na gradnjo samopodobe tudi tako, da človek nanjo projicira svoje duševne značilnosti, želje in bojazni, ki pa so le posredno povezane z njimi (Tomori, 1990: 35).

1.5. RAZLAGE ZA PODREJANJE ŽENSK LEPOTNIM IDEALOM

Sociologi pojasnjujejo obremenjenost s telesnim videzom skozi poznomoderno družbo, ki preko tveganj in potrošništva potencialno vpliva na vse ljudi. Težnjo po lepoti povezujejo z iluzornim iskanjem sreče. Ženske se obravnavajo zgolj kot žrtve medijev ali kot žrtve lastne zmotne težnje po emancipaciji. Featherstone (1991) obravnava ukvarjanje s telesom kot splošni fenomen v zahodni potrošniški družbi (po Kuhar, 2004: 61).

Turner (1997, po Kuhar, 2004: 61) našteva naslednje razloge za sodobno veliko obremenjenost žensk s telesom: upadanje ekonomske centralnosti doma kot produkcijske enote, feministična gibanja, zaposlovanje žensk, slabitev moške avtoritete, demokratizacija življenjskih stilov.

Ženske se vračajo k tradicionalnemu ženskemu področju tekmovalnosti za lepoto. Kultivizacija telesa jim omogoča vznemirljivo življenje, kakršnega so pričakovale. Eksperimentiranje z videzom lahko predstavlja tudi kompenzacijo za pomanjkanje izbir in relativno nemoč na drugih področjih družbenega življenja. Vendar sodobna epidemija anoreksije kaže, da je kontroliranje telesa lahko nevaren in poguben način obvladovanja negotovega okolja (Kuhar, 2004: 61).

Sociologi pojmujejo telo kot primarno in najrazvidnejšo posameznikovo identiteto oz. kot izhodišče identitete. Telo smo spremenili v projekt, preko katerega se oblikuje in ohranja občutek sebstva.

Po Uletovi (2000: 270) prihaja do premika od težkih identitetnih podlag (npr. politike, nacionalne države, religioznih skupnosti) k oblikovanju identitete k mreži malih identitet, k individualnim identitetnim projektom in življenjskim stilom. Telesna identiteta je ena izmed delnih identitet (po Kuhar, 2004: 59).

Beauvoirjeva (1999: 203) razlaga pritiske lepotnih idealov preko ekonomske prednosti moških, njihove družbene veljave in učinkovitosti moške podpore. Vse to spodbuja ženske k temu, da si vneto želijo ugajati moškim. Iz tega izhaja, da ženska sama sebe ne prepozna takšno, kakor jo definira moški. Torej moramo najprej opisati žensko, o kakršni sanjajo moški, saj je njena bit za moške eden od bistvenih dejavnikov njenega konkretnega položaja.

Telo postaja referenčna točka za konstrukcijo identitete v dobi, ko izginjajo tradicionalni viri (religija, družbeni razred, država, družina ...), ki so posamezniku nudili eksistencialno in ontološko gotovost. Lahko imamo občutek varnosti in gospodarstva nad lastnim telesom, če je že prihodnost izven nadzora (Kuhar, 2004: 60).

»Ko svet dobiva bolj in bolj grozeč videz, postaja življenje neskončno iskanje zdravja in dobrega počutja s pomočjo vadbe, diet, zdravil, duhovnih režimov različnih vrst, psihične samopomoči in psihiatrije« (Lasch, 1979, po Kuhar, 2004: 60).

Sodobna družba poudarja dosežke in učinkovitost žensk, kar je v nasprotju s tradicionalnimi poudarki na uslužnosti, popustljivosti in nesamozavesti. Ena od razlag je, da se ženske različnih kultur v večji meri obremenjujejo z videzom svojega telesa zaradi protislovnih zahtev po uspešnosti. Po eni strani morajo stremeti po dosežkih, po drugi pa ohraniti svojo ženstvenost, privlačnost in skrb za druge (Kuhar, 2004: 47).

Seksualni ideal vitkega, gibkega, čvrstega telesa je tudi izjava o samoodrekanju, odsotnosti kakršne koli druge oblike čutnosti. Idealno telo je torej nezrelo in izključuje kakršno koli obliko čutnega zadovoljstva ženske, ki ne bi potrebovala popolnega telesa (Coward, 1989: 32).

Oakleyeva (2000: 258) je prepričana, da se ženske morajo spremeniti *zdaj*. Ženske morajo premagati merila, ki jih je postavila družba: merila, po katerih je vse, kar ne dosega popolnosti v

ženskem delu in videzu, hudodelstvo zoper njihovo naravo. Ker pa nimajo nobene prirojene narave, je to hudodelstvo le plod družbene domišljije.

Giddens (1991, po Kuhar, 2004: 61) razlaga, da sta seksualna revolucija in feminizem spodbudila ženske, da jemljejo svoje potrebe in želje resno. Vendar pa so še naprej izključene iz polne udeležbe v javni sferi. Odprtost pozne moderne občutijo na polnejši, a bolj protisloven način, kajti kljub poudarjanju enakosti so še vedno izključene iz polne participacije v univerzumu družbenih aktivnosti, saj so jim mnoge opcije zaprte.

Ženske smo postale spol, razlikovan od norme, ki je moška. Ženske so spol, ki ga zaslišujejo, razlagajo, definirajo. Ukaz, ki si ga je izmislila s podobami obsedena kultura, je: »Delajte! Spremenite se! Polepšajte se! Postanite bolj erotične!« (Coward, 1989: 67).

Poziv k obvladovanju lastnega telesa, v imenu katerega ženske hujšajo, je mogoče razumeti kot prisvajanje »moškega« obvladovanja želje na podlagi duha in volje. Problematična je torej že sama kulturna povezanost vitkosti z manjšo močjo in »skrčenim socialnim prostorom«. Sodobne pojave anoreksije lahko pojmujeemo kot skrajno obliko sprejemanja in hkrati upora proti takim oblikam norm: »tiranija vitkosti« proizvaja patološke oblike subjektivitete, ki jih lahko razumemo kot skrajne oziroma dovršene oblike »normalne« ženskosti. Na drugi strani pa jih dopolnjujejo podobe požrešnih žensk. Tako anoreksija kot debelost in bulimija veljata torej za odpor proti normam, toda vsaka na specifičen način (Bahovec v Bogovič in Skušek, 1996: 227-230).

Morda je najpomembnejši mehanizem, ki ohranja ukvarjanje žensk s tem idealom, *gnus*: gnus nad debelostjo in mesom. Težave z debelostjo in odvečnim mesom spremlja zelo čustven jezik. Težko je najti neslabšalno besedo za opis tistega, kar je konec koncev povprečna ženska postava v naši kulturi. Namesto izraza »debela« uporabimo olepševalne izraze, kot so »zalita«, »okrogla«, »polna«. Tako nobena noče biti zalita, ko pa bi lahko bila čvrsta. Še pomembneje pa je, da jezik, ki se nanaša na žensko telo, ustvarja označevanje, ki mu lahko sledi samo kaznovalno in sovražno razmerje žensk do njihovih lastnih teles (Coward, 1989: 31).

Ashworthova (2000) navaja nenehne pritiske družbe, pod katerimi ženske moramo popustiti in se podrediti:

- V naši družbi moške štejejo za močnejše, zaščitnejši spol, ženske pa za šibkejši, nežnejši spol.
- Kadar koli vidimo sliko idealne ženske, ta ženska ni nikoli okrogla, ampak je prava suhica. Sploh ni važno, če je presuha, pomembno je le, da ni preokrogla.
- Povsod okrog nas, na televiziji, v kinu, v revijah, na reklamnih panojih in posterjih, povsod nastopajo le vitke ženske. Tako običajno deklet v enem samem dnevu vidi več idealnih žensk v medijih kot pa v stvarnosti. To nas vodi v pravi prepad med resničnim in idealnim.

Vse siljenje k popolnemu izgledu navaja k razmišljanju, da bi se ženske morale kaznovati za to, da sploh obstajajo. Videti je, da bi se ženske morale kaznovati, ker smo zrasle in odrasle (Coward, 1989: 32).

Leskoškova (2002: 260) navaja, da so kulturne reprezentacije ženskega telesa identitetni modeli. Odnos družbe do ženskega telesa definira ženskost. Opredeljuje ga želja po nadzoru reprodukcije, ki narekuje celo vrsto disciplinskih praks, ki podredijo žensko telo kot nosilca reproduktivnosti.

1.5.1. Konstrukcija telesa v potrošniški družbi

Ideologija potrošništva obljublja dobro življenje, dobre občutke in dobro osebnost. Fizično privlačna ženska ima po navadi vse: kariero, moža, ki mu je všeč, in otroke, ki jo obožujejo. Privlačen videz je torej ključ do bolj zanimivega življenjskega stila. Primerjava lastnih teles z idealnimi pogosto vodi v nezadovoljstvo ali nanj opozarja. Sledijo prizadevanja po izboljšanju, novi nakupi in nova razočaranja. V takšnem svetu so posamezniki postali emocionalno ranljivi in nenehno iščejo svoje telesne pomanjkljivosti (Kuhar, 2004: 64).

Mediji z neprikrito motivacijo komercialnosti agresivno usmerjajo življenjska merila ter vrednostni sistem družbe in posameznika (Tomori, 1990: 74).

Komercialna dietna industrija prikazuje, da se idealno telo lahko oblikuje v kratkem času in z malo truda. Tako se ženske soočajo z vprašanjem: »Če je vitkost tako enostavno doseči, kaj je narobe z

mano, da mi ne uspe?» Tablete, napitki, zelišča, trakovi ipd. obljublajo, da bodo čudežno stopili vse odvečne kilograme in da bomo shujšali do 5 kilogramov v 8 dneh (Kuhar, 2004: 26).

Razmerja med potrošniško kulturo, telesnim videzom in spolom so kompleksna in večdimenzionalna. Telesni videz je še vedno veliko bolj osrednjega pomena za žensko identiteto. Spolna razlika v odnosu do telesa ni samo v stopnji, temveč tudi v vrsti nezadovoljstva. Moški so zaščiteni pred kroničnim nezadovoljstvom do lastnega telesa in ne sovražijo svojih teles, četudi se jim zdi, da bi jih lahko izpopolnili (Kuhar, 2004: 61).

Ohranja se prepričanje, da je lepota vredna porabe časa, denarja in bolečin. Slovenski pregovor pravi: Za lepoto je treba potrpeti. Sodobne ženske so pripravljene iti ekstremno daleč, da bi popravile in spremenile svoje telo oz. da bi ustregle kulturnim zahtevam ženskosti (Kuhar, 2004: 17).

V kapitalistični družbi so telesa skoraj oboževana, vendar ne vsa enakovredno. Potrošniška kultura zaostruje odnos med ljudmi in njihovimi telesi, ki niso nikoli dovolj dobra. Mlada, vitka in zdrava telesa belcev so vredna največ. Telo je v današnjih družbeno-ekonomskih pogojih poblagovljeno. Predstavljanje in izboljševanje telesa je povezano s potrošnjo dobrin in storitev. Popolno telo zahteva po eni strani trdo delo v obliki vadbe in uporabo lepotnih pripomočkov. Po drugi strani pa je telo objekt igre, igrivega okraševanja, oblačenja, tetoviranja in t. i. piercingov. V obeh primerih gre za trošenje. Potrošniška kultura je s težnjo po doseganju popolnega videza in osebne odgovornosti zanj prispevala k temu, da so ljudje negotovi glede svojega izgleda. Najmočnejša družbena sila, ki promovira telesne ideale v zahodni družbi, je industrija: dietna, kozmetična, vadbena ... Stearns (1997, po Kuhar, 2004: 63) opozarja, da zaskrbljenost glede videza ni rezultat gonje po dobičku. Komercializacija je željo po lepem telesu le izkoristila, ni pa je ustvarila. Moto industrij je: »pri ljudeh je treba ustvariti oz. ohranjati problem, nenehno nezadovoljstvo s telesom in jim nato ponuditi rešitve zanj (Kuhar, 2004: 63).

Medicinski nasveti sodelujejo v kampanjah proti debelosti in s tem narašča zavedanje, da je debelost tako javni kot zasebni problem. Znanstveni dosežki na področjih kozmetične kirurgije, diet in kemičnih pripravkov ljudem v zahodnem svetu dodatno omogočajo, da vplivajo na svoj videz, s tem pa posledično estetskim kirurgom in kozmetični industriji, da povečuje svoje zaslužke (prav tam: 57-58).

1.5.2. Vpliv medijev

Mediji so le eden izmed virov socialnega vpliva na vrednotenje svojega telesa. Vendar imajo pomembnejši vpliv kot naše ostalo socialno okolje.

Mrežarjeva (2003) v diplomski nalogi pravi, da so mediji eni izmed glavnih dejavnikov vpliva na posameznika. Vsiljujejo družbene ideale, za katere trdijo, da jih je ustvarilo občinstvo. Mediji se tako poskušajo oprati krivde za negativne učinke, ki ga imajo na ljudi, še posebej na ženske.

Featherstone (1991, po Kuhar, 2004: 62) pripisuje pomembno vlogo pri ustvarjanju novih telesnih standardov in idealov Hollywoodu, kozmetični, modni in oglaševalski industriji. Govori o novem pojmovanju sebstva: »nastopajočem sebstvu«. Ta zelo poudarja videz, razkazovanje in ustvarjanje vtisov.

V sodobnih medijih se pojavljajo lepota, mladost, zdravje, čilost, močna volja, samonadzor, samodisciplina, samoobvladanost. Te teme se povezujejo z uspešnostjo, priljubljenostjo, ljubeznijo, zdravjem, samoobvladovanjem (Kuhar, 2004: 12).

Simptom pretiravanja v idealizirani ženskosti je nekoč bila histerija, danes pa anoreksija (prav tam: 27).

Reklame, nasveti o zdravju in lepoti ter modni namigi so učinkoviti zato, ker nam vzbujajo strah. Zmeraj pomislimo na neprijetno lastno podobo in reklame občutimo kot kritiko. To hitro povežemo z mislijo »če ne bomo lepe, ne bomo ljubljene«. Reklame gradijo ravno na tem strahu, zato nas hitro prepričajo, da moramo še veliko narediti in vložiti v naše telo in podobo. Ne gre le za čvrsti prijem kulturnega ideala, ampak tudi za množenje delov telesa, ki jih lahko doseže tržni mehanizem. Reklama je spravila v pogon delo in željo po proizvodih. Sedaj nas mora samo še držati v krogu dela in porabe (Coward, 1989: 61-67).

Obljubljajo nam, da lahko uresničimo svoje sanje in ustvarimo idealno telo, če si to res želimo, neupoštevajo pa omejitve, kot je zgradba telesa. Tako se telo obravnava kot surovi material. Zdi se, da lahko celo brez velikih finančnih sredstev ustvariš popolno telo, če si za to prizadevaš. Takšno ukvarjanje s telesom se prikazuje kot igra, zabava, užitek. To je paradoksalno, kajti obremenjenost s telesom sproža občutek osebne neustreznosti, negotovost in nezadovoljstvo (Kuhar, 2004: 48).

Paynetova in Walker (2002: 52-53) govorita, da ženske revije ne prodajajo le informacij o modnih trendih in novostih, temveč predpisujejo tudi ustrezno obliko in barvo telesa. Nekoč je bilo pravilo lepa zagorela polt. Danes pa smo zagorelost zaradi škodljivosti sončnih žarkov opustili. Vse to pa je medijem ponudilo novo priložnost za nasvete o varnem sončenju in uporabi zaščitnih krem za sončenje.

Komercialna potrošnja velja za enega najpomembnejših dejavnikov izražanja sodobne identitete. S premikom od kulture proizvodnje h kulturi potrošnje je prišlo do premika od »kulture značaja« h »kulturi osebnosti« (Luciano, 1997, po Kobal, 2004: 61), ki daje velik poudarek zunanjemu videzu. Danes merimo svojo osebnostno rast in uspeh s prikazovanjem vitke in lepe podobe drugim (Kuhar, 2004: 62).

1.5.3. Ženske se v svojih telesih ne smejo dobro počutiti

Nezadovoljstvo s telesom ima pomemben vpliv na obnašanje. Mnogi ljudje skušajo spremeniti obliko in težo svojega telesa s telesnimi praksami. Sodobni telesni ideali so le vrh, pod njimi pa se skrivajo historični, družbeni, kulturni in ekonomski pomeni (Kuhar, 2004: 7).

Zaželeno je, da ljudje zavzamejo čim bolj kritično stališče do svojega telesa, sebstva in življenjskega stila. Živimo v dobi, ko je rast trgov množične potrošnje pospešila izginjanje pripisanih znakov osebne vrednosti. Želja po presojanju, ocenjevanju in primerjanju je namreč v človeški naravi. Ker manj hierarhij in socialnih struktur temelji na religiji, poreklu, denarju in izobrazbi in ker družba teži k elegantnosti, so potrebni novi družbeni standardi primerjav med ljudmi. Sebstvo in samopredstavitev sta odvisna od življenjskega stila in mode, torej ne več od ustaljenih simbolov razrednega ali hierarhičnega statusa (Turner, 1996, po Kobal, 2004: 63).

Lepotne norme so zelo stroge. Ker je vedno več žensk nezadovoljnih s svojim telesom, lahko sklepamo, da je telesni videz le redko vir ontološke gotovosti in zadovoljstva, ne glede na to, koliko časa in drugih virov vlagajo vanj (Kuhar, 2004: 60).

Naša družba noče, da bi si bila ženska všeč. Večina žensk se zaveda, da je nemogoče doseči današnji ideal lepega telesa. Kljub temu pa kultura drži žensko v pesti, ker proizvaja silovit odpor do debelosti in deli naša telesa na posamezna področja, ki so vsa preobilna (Coward, 1989: 32-33).

Žensko telo v veliki meri razjeda tesnoba pred tem, da je žensko. Za žensko njena biološka situacija pomeni omejitev zaradi načina, kako je dojeta. Manjvrednostni kompleks jo obremenjuje tudi pri intelektualnem uresničevanju. Za to je veliko razlogov. Eden je ta, da od okolice ne dobiva toliko podpore, kot bi jo potrebovala. Drugi razlog pa je ta, da mora ženska svojim poklicnim obveznostim dodati še obscenosti, ki jih predpostavlja njena ženskost (Beauvoir, 2000: 86-87).

9.1. MOŠKI IN LEPOTA

Moška telesa se opisujejo kot absurdna, toga, drugačna, fascinantna, čudna. Ženske moško telo opisujejo kot izzivalno drugačno. Ženskam se zdijo privlačna, uživajo v tem občutju drugačnosti, v dotiku telesa brez vsakršnih oblin, telesa, ki je ravno, čvrsto in brez mehkoobe. Tudi matere včasih pravijo, da se jim sinovi že od vsega začetka zdijo povsem drugačni zaradi tujosti njihovih teles (Coward, 1989: 204).

Obseg razlik v videzu moških in žensk v različnih kulturah je različen. Če pripadniki enega ali drugega spola gojijo preveč značilnosti nasprotnega spola, se ljudem zdijo čudaški. Če si moški neguje nohte ali brije noge, se mu bodo najbrž posmehovali (prav tam: 206).

Za moške ima pomembno vlogo telesna višina. Velikost vsebuje simboliko moči, sposobnosti in nepremagljivosti. Višina pri moškem veliko pomembneje vpliva na samovrednotenje kot pri ženskah (Tomori, 1990: 34).

Moška lepota znova pridobiva veljavo. Zato je več moške kozmetike in obiskov moških pri lepotnem kirurgu. Germ (Filozofska fakulteta Ljubljana) pripoveduje, da so temelje vrednotenja moške lepote zasadili v antični Grčiji, saj je kult moškega opazen v vseh segmentih grške kulture. »Želja po lepem ni pri moških nič manjša kot pri ženskah, nečimrnost pa prav tako ne,« zaključuje (<http://www.bvlife.net/html/articles/lepota>).

Lepotni kirurg Fabijan pravi, da je vse več moških, ki poiščejo pomoč v lepotnih klinikah. Moški se največkrat odločijo za operacijo, da bi ustregli ženski (ženskam), da bi bili uspešnejši v karieri, šele na tretjem mestu pa zato, ker niso zadovoljni s svojim videzom. V starosti od 25. do 45. leta se odločajo za liposukcijo posameznih delov telesa, še zlasti na ledvenem predelu. Pomemben je

podatek, da so povsem normalne teže, a kljub temu obremenjeni z odvečno maščobo (<http://www.bvlife.net/html/articles/lepota>).

Ženske priznavajo, da je pri moških pomembnejše kot fizični videz to, kar telo simbolizira – moč, zaščita in varnost (Coward, 1989: 206).

Ženske imajo rade na moških dolge trepalnice, nežen obraz in mehko dlako na močnih rokah. Tudi moške zadnjice morajo biti skladne, zaobljene, toda čvrste. Zanimivo, saj bi takšne zadnjice lahko videli tudi na ženskah (prav tam: 206).

Izsledki različnih študij kažejo, da se pozornost zunanjemu videzu pri moških veča. Vendar v nekaterih krogih še vedno velja, da za moške ni primerno, če svoji zunanosti posvečajo preveč pozornosti. Moški se nočejo pogovarjati o svojem videzu in nezadovoljstvu z njim. Dvojnost meril je razlog za to, da moški na tihem preživljajo stiske svojega samovrednotenja, ki izvirajo iz njihovega nezadovoljstva z lastno telesno samopodobo (Tomori, 1990: 36).

Danes imamo različne reklame za moške in več moških revij. Ta je sogovornica bralcu, kar jim omogoča, da odprto govorijo o svojem telesu in zdravju. Še pred časom je skrb za zdravje in privlačen videz veljala za žensko temo oziroma temo ženskih revij.

Današnja množična kultura je omogočila moškim revijam, da pritegnejo moške in jim prodajajo življenjski stil. Revije imajo svojo kulturno moč oblikovanja prostora za razpravo o preoblikovanju moškosti, kasneje oblikovanja novih pogledov na moškost in na koncu celo oblikovanja nove moškosti (Jackson, po Weissbacher, 2003).

Moško telo je pomemben del moških revij, zato mu posvečajo veliko pozornosti, in to na najrazličnejše načine: skozi šport, nego, modo, spolnost in zdravje. »V kulturi, ki ji dominirata izgled in imidž, je naše telo na udaru, če hočemo ali ne« (Corrigan, po Weissbacher, 2003).

Moško telo znotraj revij dobi pomembno mesto, je na nek način slavljen in tako bralec dobi vtis, da mora nujno skrbeti zanj, saj bo le tako pravi moški. Jackson in soavtorja takšen pristop razlagajo s potrošniško kulturo, ki telo disciplinira in ga hkrati prepušča užitkom, predvsem pa si prizadeva za večno mlado in privlačno telo, kajti telo je obravnavano kot »potni list do dobrega življenja«. (Jackson, po Weissbacher, 2003).

2. PROBLEM

Glavni razlog, da sem se odločila za to raziskavo je bila predvsem težnja raziskati ali so ženske res tako nezadovoljne s svojimi telesi in ali popolne podobe žensk v medijih tako negativno vplivajo na našo žensko samopodobo.

Mediji s fotografijami, filmi in strokovnimi članki nenehno vsiljujejo popolna idealna telesa. Poleg tega, pa so resnici na ljubo, ti ideali nedosegljivi, ker se ob fotografijah uporabljajo računalniški programi za popravljanje »nepravilnosti« na telesu.

Zanimalo me je, ali ženske čutijo ta pritisk popolnosti in kako to vpliva na njihovo dožemanje lastnega telesa. Kaj čutijo, razmišljajo, ko vidijo popolno žensko telo. Zanimalo me je, ali res ženske s povprečno telesno težo težijo k nenehnemu spreminjanju telesa, samo da bi se približale lepotnemu idealu. Zastavila sem jim tudi vprašanje, kako gledajo na lepoto in vitkost v družini. Kajti v teoriji sem pisala tudi o tem, da imajo potomci družin, kjer se veliko ukvarjajo z zunanjim videzom slabšo samopodobo kot bi jo imeli sicer.

V raziskavi sem poskušala postaviti takšna vprašanja, da bi lahko dobila čim širšo sliko o tem, kakšno telesno samopodobo imajo ženske. Od tega, kakšne se zdijo same sebi, koliko si želijo sprememb, kako negativna samopodoba vpliva na njihovo življenje in kako vplivajo drugi na njihovo telesno samopodobo.

Menim, da vsa ta oglaševanja, kako obdržati mladost, vedno čvrsto kožo, se izogniti staranju, negativno vplivajo na ženske. Staranju se je namreč nemogoče izogniti, saj je telo podvrženo zakonom narave, s tem pa procesom dozorevanja in staranja telesa, ter je minljivo.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvantitativne oblike. »V kvantitativnih raziskavah zbiramo številčne podatke o pojavih, ki nas zanimajo.« (Blaž Mesec, 1997:40-41).

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Podatke sem zbirala z metodo spraševanja. Za merski instrument sem uporabila anketni vprašalnik, ki je obsegal 16 vprašanj, od tega je bilo 15 zaprtega tipa, 1 vprašanje pa odprtega. Vprašanja so se nanašala na ženski lastni pogled na telo. Na zadovoljstvo s telesom, na vplive širšega okolja in družine na dojemanje lastnega telesa, na želene spremembe na telesu v smeri lepotnega ideala, na lepotni ideal in na posledice nizke telesne samopodobe.

3.3. Populacija

Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 30 žensk iz širšega ljubljanskega območja. Starost anketirank se je gibala od 21 do 60 let.

3.4. Zbiranje podatkov

Anketiranje je potekalo v mesecu februarju 2009 in sicer po predhodnem dogovoru z ženskami. Pri zbiranju podatkov sem sodelovala tako, da sem jim dala napotke za izpolnjevanje in jih seznani, da je anketa anonimna in da bodo podatki uporabljeni izključno za mojo diplomsko nalogo.

3.5. Obdelava podatkov

Zbrane podatke z anketnimi vprašalniki sem obdelala kvantitativno. Obdelava je potekala ročno s preštevanje, procentualni podatki so bili izračunani s pomočjo računalnika. Omeniti pa moram, da vzorec ni reprezentativen, kar pomeni, da rezultatov raziskave ne moremo posplošiti na celoten slovenski prostor. Vzorec je slučajen, saj ne zajema točno določenih žensk, na točno določenem območju.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

1. Starost ženske:

Starostno obdobje	Ženske	Ženske (%)
21 - 25	8	26,66
26 -30	6	20
31 - 35	8	26,66
36 - 40	2	6,66
41 - 45	1	3,33
46 - 50	3	10
51 - 55	1	3,33
56 - 60	1	3,33
Skupaj	30	100

V anketi je sodelovalo 30 žensk starih od 21 do 60 let. Zaradi preglednosti sem jih razdelila v starostna obdobja po 4 leta. Iz tabele je razvidno, da je več kot polovica žensk starih med 21 in 35 let.

2. Želite s svojim zunanjim izgledom ugajati drugim?

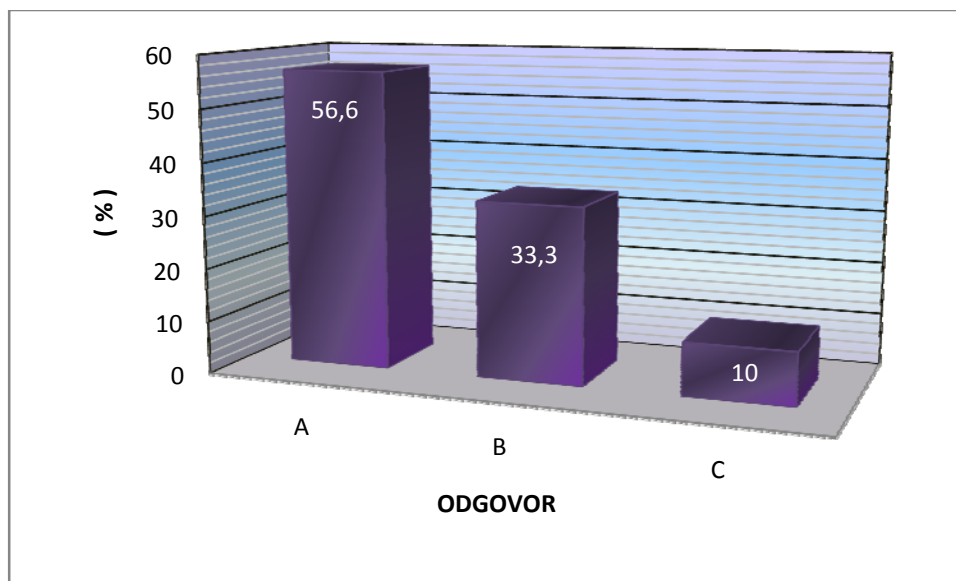
A - želim ugajati

B - ne čutim te potrebe

C - vseeno kaj si drugi mislijo o mojem izgledu

Odgovor	Ženske	
	Število	%
A	17	56,6
B	10	33,3
C	3	10
Skupaj	30	100

GRAF: Želja s svojim izgledom ugajati drugim v odstotkih



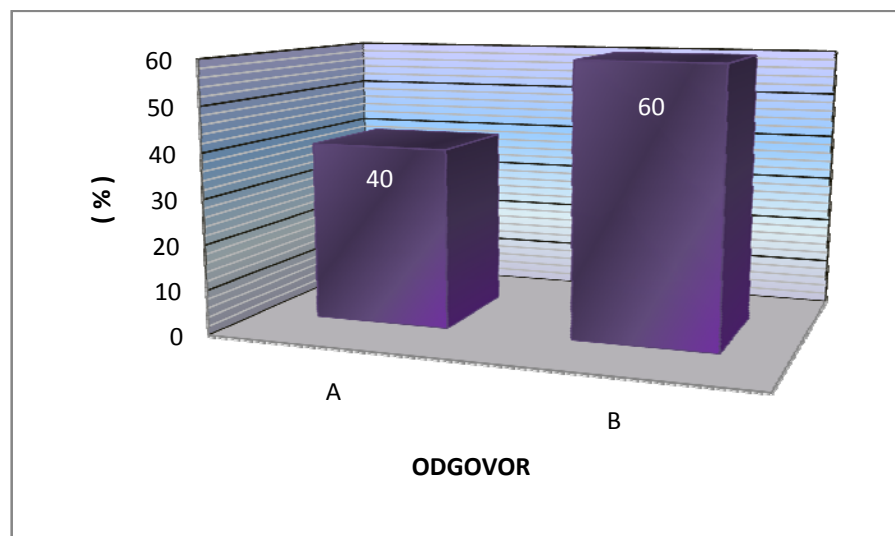
Več kot polovica žensk želi s svojim izgledom ugajati drugim. Človek obstaja le v odnosu z drugimi ljudmi, zato so pogledi, ocene in mnenja drugih ljudi pomembni pri sestavljanju lastne telesne samopodobe.

3. Ste zadovoljni s svojim celotnim izgledom?

A – sem zadovoljna
B – nisem zadovoljna

Odgovor	Ženske	
	Število	%
A	12	40
B	18	60
Skupaj	30	100

GRAF: Zadovoljstvo s svojim celotnim izgledom v odstotkih



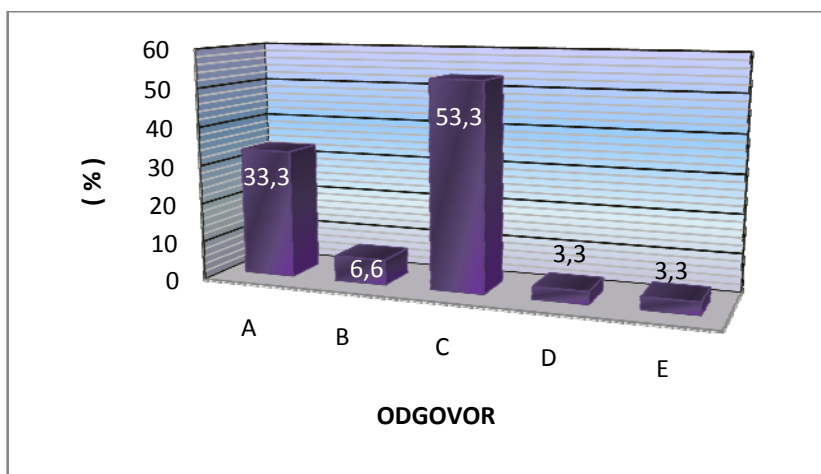
Več kot polovica žensk ni zadovoljna s svojim izgledom. Torej so ženske v večini nezadovoljne, čeprav po izračunani telesni masi, jih ima več kot polovica povsem povprečno oz. idealno telesno težo. Ker je idealni telesni videz daleč od naravnega, to vzbuja nezadovoljstvo. Le ena ženska s svojo višjo težo odstopa od povprečja in dve ženski s svojo izredno nizko telesno težo. Tako se potrjuje teza, da so ženske zelo obremenjene in nezadovoljne s svojim izgledom, pa čeprav imajo lepo telo in ne odstopajo veliko od ideala vitkosti. Že majni odkloni od idealnega so označeni negativno.

4. Kako ocenjujete izgled svojega telesa?

- A - moje telo je prijetno na pogled
B - moje telo izgleda naravnost »grozno«
C - če bi bila bolj vitka, bi imela lepšo postavo
D - moje telo je presuho
E - o svojem telesu in izgledu ne razmišljam

Odgovor	Ženske	
	Število	%
A	10	33,3
B	2	6,6
C	16	53,3
D	1	3,3
E	1	3,3
Skupaj	30	100

GRAF : Ocena svojega telesa v odstotkih



Več kot polovica žensk meni, če bi bile bolj vitke, bi imele lepšo postavo. To spet kaže na nenehno težnjo po vitkejšem telesu. Telesni videz je postal označevalec vrednosti, skozi katerega se ustvarja identiteta osebnosti. Torej, lepši videz, višje vrednotena identiteta. Ena tretjina žensk pa je izrazila, da je njihovo telo prijetno na pogled. S tem odgovorom se kaže bolj pozitivno sprejemanje lastnega telesa in izgleda. Zelo nizko samopodobo imata dve ženski, ki sta opisale svoje telo kot »grozno«. Ena ženska je opisala celo, da je njeno telo presuho.

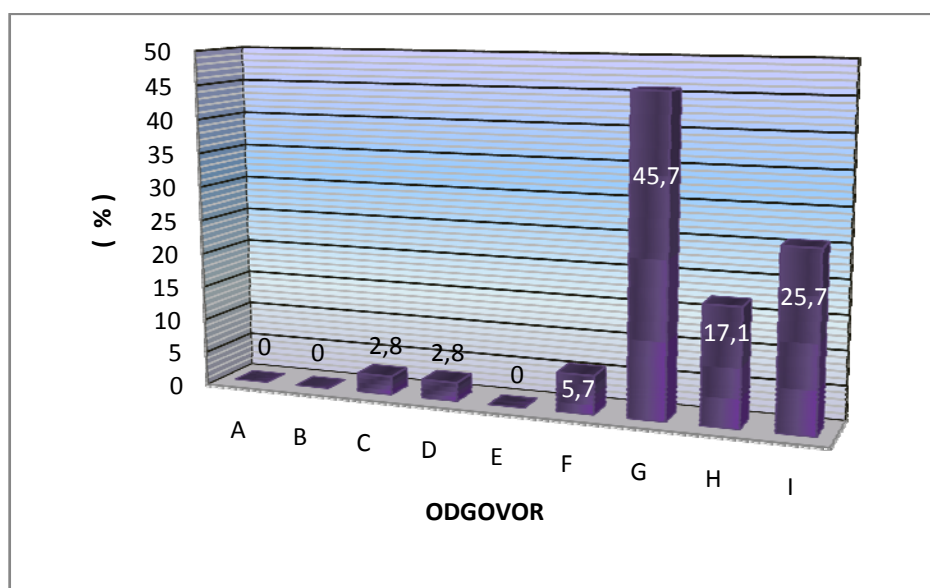
5. Čutite pritisk, da bi mogli izgledati drugače? Če čutite, kdo izvaja ta pritisk?

A – prijateljice
B – prijatelji
C - starši, brat, sestra
D – sodelavci
E - delodajalec
F- partner
G- jaz sama
H – mediji (televizija, revije, časopisi)
I – ne čutim pritiska

Možnih je več odgovorov.

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	0	0
B	0	0
C	1	2,8
D	1	2,8
E	0	0
F	2	5,7
G	16	45,7
H	6	17,1
I	9	25,7
Skupaj	35	100

GRAF : Širše in domače okolje, ki izvaja pritisk na ženske v odstotkih



Največji pritisk, da bi mogle izgledati drugače izvajajo kar ženske same. Prizadevanje po vitkosti je postalo stvar osebne odgovornosti posameznice. Čeprav te ideale vsiljuje družba, zahteva osebno disciplino in samonadzorovanje. Kljub vsemu pa je devet krat obkrožen tudi odgovor, da ne čutijo nobenega pritiska. Le šest krat je obkrožen odgovor, da ta pritisk izvajajo mediji. Tako se kaže, da je ženski izgled resnično odgovornost žensk samih.

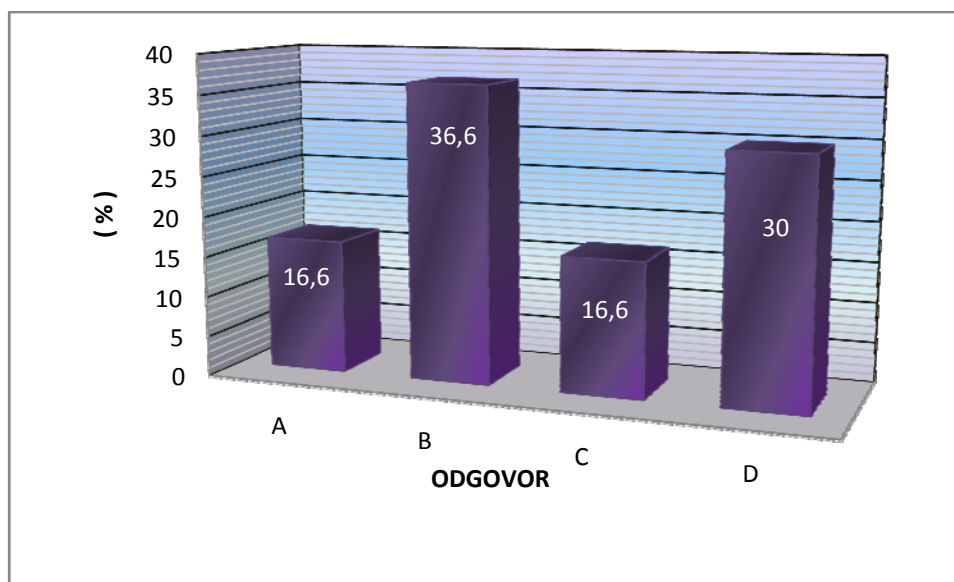
6. Mediji, skušajo vplivati na nas. S čim najbolj vplivajo na vas?

- A - z razkazovanjem fotomodelov, manekenk in igralk, ki so videti tako lepe in popolne
- B - s strokovnimi članki, kako pomembno je skrbeti za svoje zdravje, vitkost in lepoto
- C - s ponujenimi dietami, ki obljublajo hitre in trajne učinke
- D - ne vplivajo name

Možnih je več odgovorov.

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	5	16,6
B	11	36,6
C	5	16,6
D	9	30
Skupaj	30	100

GRAF: Sredstva medijev, s katerimi vplivajo na samopodobo žensk v odstotkih



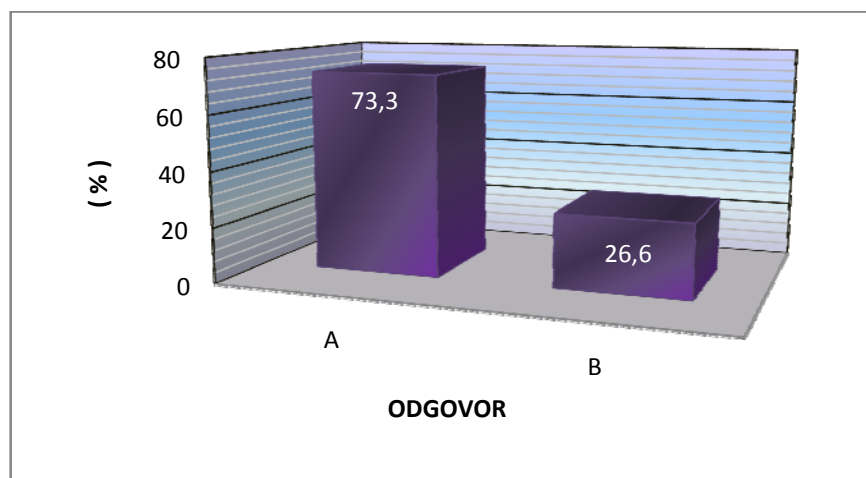
V sodobnih medijih se pojavljajo lepota, mladost, zdravje, čilost, močna volja, samonadzor, samodisciplina, samoobvladanost. Skoraj tretjina žensk pravi, da mediji ne vplivajo na njih. Več kot ena tretjina žensk pa priznava, da mediji najbolj vplivajo na njih s strokovnimi članki, kjer poudarjajo pomen skrbi za svoje telo. Manj pa mediji vplivajo z razkazovanjem popolnih teles in dietami.

7. »Zdrav duh v zdravem telesu« je moto, ki nas spremlja povsod. Torej če ne skrbimo za lep zunanji videz, pomeni, da ne skrbimo za svoje telesno in duševno zdravje. (obkrožite)

A - se strinjam
B - se ne strinjam

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	22	73,3
B	8	26,6
Skupaj	30	100

GRAF : Povezovanje lepega telesa z zdravim telesom v odstotkih



Zdravje se vedno bolj enači z lepoto. Opozorila, naj pazimo na zdravje, so opozorila, naj nadziramo svoje življenje. Opozarjajo naj živimo čim bolj zdravo, vsa opozorila se nanašajo na lepši videz, »ko se boste boljše počutile, boste tudi lepše na pogled«. Torej skrb za zunanji videz, pomeni skrb za svoje zdravje. S tem se strinja 22 žensk, to je skoraj tri četrtine anketiranih. Povedano z drugimi besedami, če nismo vitke, sporočamo, da notranje propadamo.

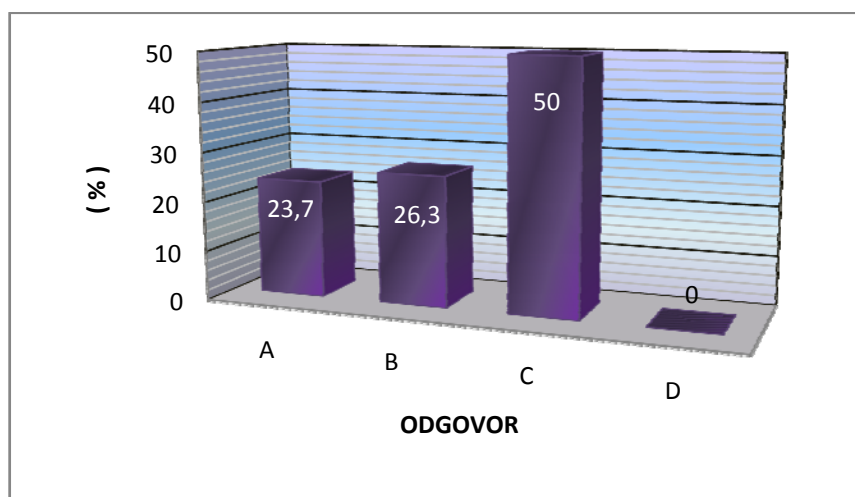
8. Lepa ženska je: vitka, z gladko kožo, s čvrstim oblikovanim telesom, ki ga krasijo velike čvrste prsi.

- A - se strinjam
B - pomembnejša je osebnost – notranja lepota
C - moj lepotni ideal ni tako strog
D - lepe so tudi debelejšje ženske

Možnih več odgovorov

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	9	23,7
B	10	26,3
C	19	50
D	0	0
Skupaj	38	100

GRAF : Strinjanje žensk z lepotnim idealom v odstotkih



Tako idealizirano telo je danes prisotno povsod v medijih, dosežejo pa ga lahko le posameznice, zanj pa potrebujejo tudi denar, za različne kozmetične salone ali celo lepotne operacije. Niti tretjina žensk se z opisanim idealom lepe ženske ni strinjala. Polovico vseh odgovorov je prejel odgovor, »imam svoj lepotni ideal, ki ni tako strog«. Najverjetneje njihova merila lepote ne zahtevajo take popolnosti, kot nam jo družba vsiljuje. V manj kot eni tretjini so se ženske

odločile, da je notranja lepota pomembnejša. To dokazuje, da je zunanji videz pomembnejši od vrednot človeka.

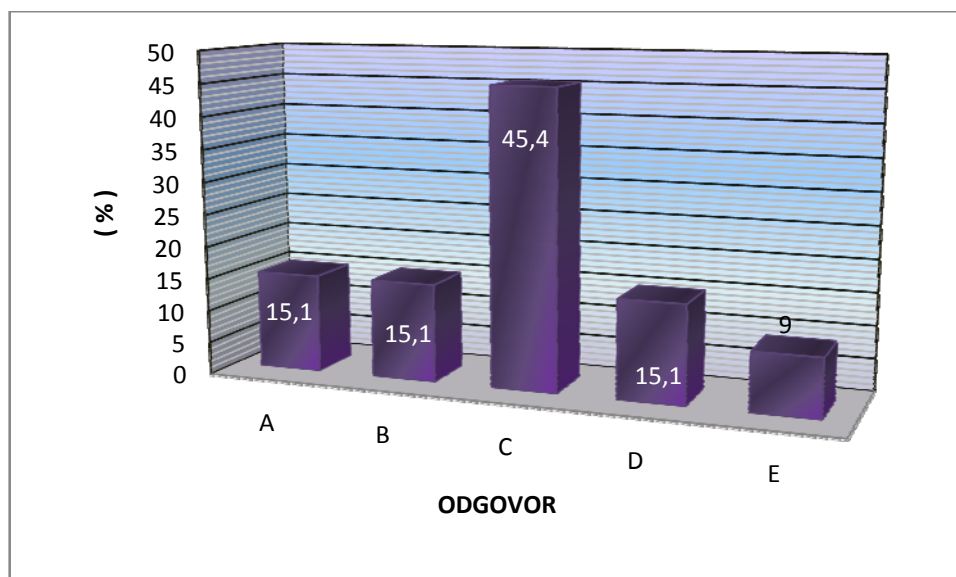
9. Kako obravnavate telesni izgled v vaši družini?

- A - že odkar se spomnim, je bila vitkost in lepo telo pomembna tema pogovora
- B - vsi pazimo, da ne jemo preveč kalorične hrane in s tem na vitkost postavimo
- C - včasih kdo hujša
- D - vsi domači si želimo biti vitkejši
- E - o tem se ne pogovarjamo, za nas zunanji izgled ni pomemben

Možnih več odgovorov

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	5	15,1
B	5	15,1
C	15	45,4
D	5	15,1
E	3	9
Skupaj	33	100

GRAF: Družinska obravnava telesnega izgleda v odstotkih



Več kot tretjina žensk je odgovorila, da v njihovi družini včasih kdo hujša. Nezadovoljstva s telesom in želje po vitkosti se naučimo tudi v družini. V družinah, kjer se veliko ukvarjajo z zunanjim izgledom, imajo njihovi potomci slabšo telesno samopodobo, kot bi jo imeli sicer. Manj krat so se odločile za ostale tri odgovore. Le trikrat pa so obkrožile odgovor, da se o telesnem izgledu ne pogovarjajo.

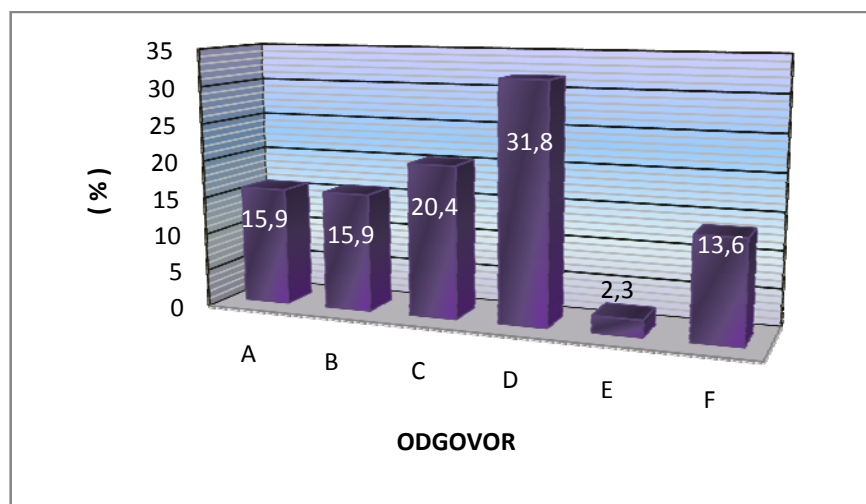
10. Ste že kdaj dobili takšna opozorila od ljudi, s katerimi ste v stiku?

- A - so vas označili kot »okroglo«, »polno« ali da imate »močne kosti«
 B - vas je kdo opozoril, da bi mogli zmanjšati količino zaužite hrane
 C - vas opozarjajo, ko uživate ob sladica, da se boste zredili
 D - da bi se mogli posvetiti telovadbi
 E - opozarjajo me, da premalo jem
 F - nobenih opozoril nisem dobila

Možnih več odgovorov

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	7	15,9
B	7	15,9
C	9	20,4
D	14	31,8
E	1	2,3
F	6	13,6
Skupaj	44	100

GRAF: Opozorila ženskam v odstotkih



Ženske nenehno opozarjajo, kako pomembno je skrbeti za svoj izgled. S tem nas silijo, da moramo nenehno nadzirati način našega življenja. Nadzirati kaj jemo, koliko se posvečamo telovadbi in kako negujemo svoje telo. Zanimalo me je, kakšna opozorila dobivajo ženske, ki sem jih anketirala. Skoraj tretjino vseh opozoril, jih opozarja, da bi se mogle posvetiti telovadbi. Manj kot četrtnina opozoril se nanaša na uživanje sladice, ker namreč te redijo. Skoraj 16 odstotkov vseh opozoril, se nanaša na besedno zaničevanje – okrogla, polna ...in na opozorila, da je potrebno manj jesti. Le ena ženska je bila opozorjena, da premalo je.

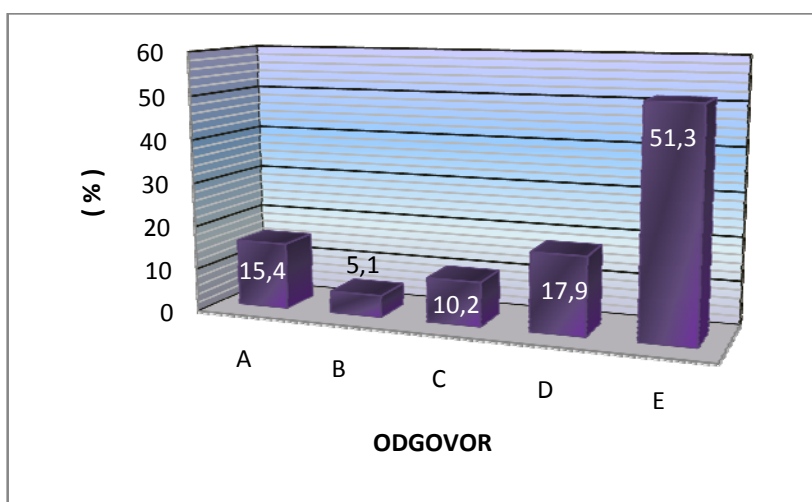
11. Kako se počutite, ko vidite v medijih (revijah, televiziji, časopisi) lepo popolno žensko?

- A - počutim se ponižano, manjvredno
- B - takoj pomislim, kako sem grda v primerjavi z njo
- C - nenehno opazujem njeno lepoto in si želim biti tudi jaz takšna
- D - obtožujem se, ker ji ne morem biti podobna, zaradi požrešnosti in lenobe
- E - lepoto priznam, vendar nima vpliva name

Možnih več odgovorov

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	6	15,4
B	2	5,1
C	4	10,2
D	7	17,9
E	20	51,3
Skupaj	39	100

GRAF: Počutje ženske ob gledanju popolne ženske v medijih, v odstotkih



Idealizirano telo še nikoli ni bilo tako prisotno v vsakdanjem življenju, prav zaradi medijskega prikazovanja in razprav. V teoriji sem pisala tudi o tem, da na zahodu ljudje primerjamo lastno

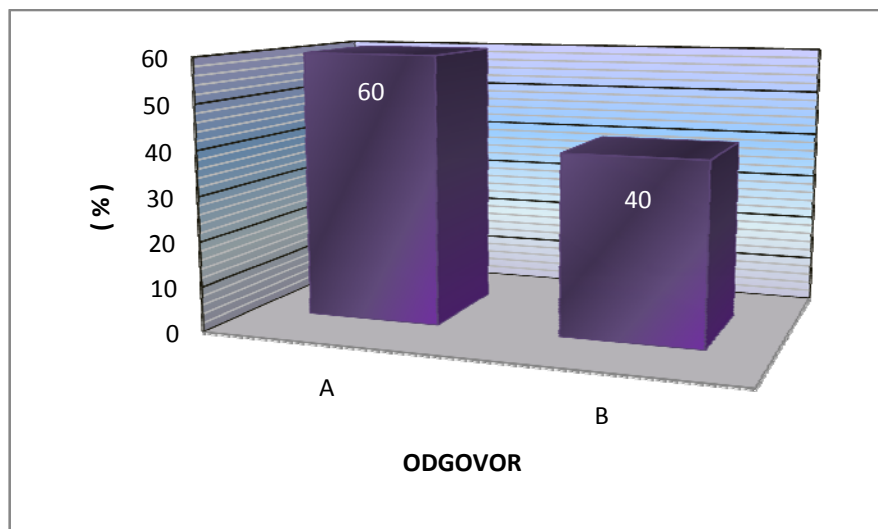
telesno podobo z idealnimi podobami iz medijev, oglaševanj, modnih industrij in potrošniške kulture; in tudi o tem, da si večina populacije želi posnemati te ideale. Vendar je moja anketa pokazala, da več kot polovica žensk popolno lepoto v medijih prizna, vendar nima vpliva nanje. Manj kot dve tretjini žensk se obtožuje, ker ji ne more biti podobna, prav tako se počutijo ponižano in manjvredno. Le dve ženski pa pomislita, kako sta grde v primerjavi z njo.

12. Bi radi spremenili svoj videz (npr. shujšali, imeli sijoče lase, popolnoma lepo kožo, čvrsto telo), samo da bi se bolj približali lepotnemu idealu?

A - da
B – ne

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	18	60
B	12	40
Skupaj	30	100

GRAF: Želja po spremembi videza, ki je bližje idealu v odstotkih



Sodobni standardi telesnih idealov so veliko žensk pripravili tudi do spreminjanja dnevnih navad in svojega telesnega videza. Nekaterih standardov niso le ponotranjile, temveč povsem živijo po njih. Za prilagajanje idealu vse več ženk oblikuje svoje telo z dieto, vadbo in vedno večji meri tudi s plastično kirurgijo. Rezultati v anketi kažejo, da več kot polovica žensk želi spremeniti svoj videz, samo da bi se bolj približale lepotnemu idealu.

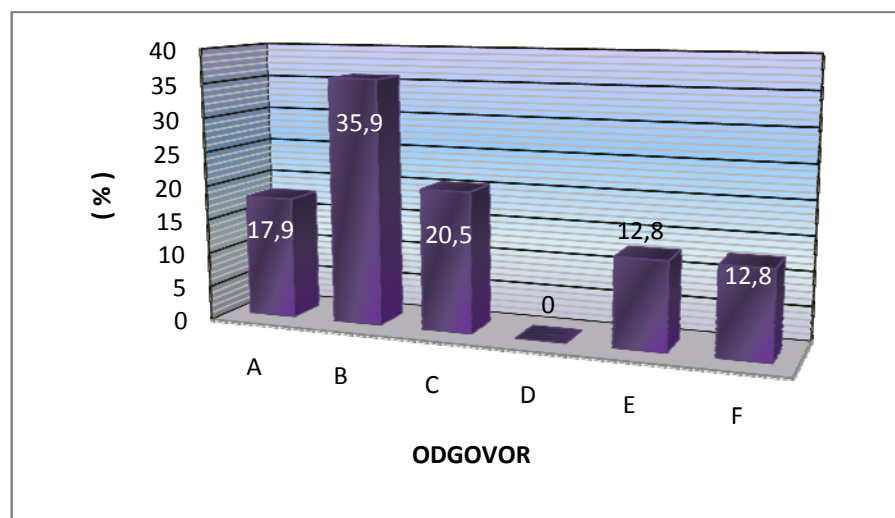
13. Na kakšne načine si prizadevate izboljšati ali obdržati svoj videz?

- A - diete
- B - šport
- C - z oblačili in ličili, ki zakrivajo lepotne pomanjkljivosti
- D - z lepotno operacijo
- E - drugo
- F - s tem se ne obremenjujem

Možnih več odgovorov

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	7	17,9
B	14	35,9
C	8	20,5
D	0	0
E	5	12,8
F	5	12,8
Skupaj	39	100

GRAF : Načini za ohranitev ali izboljšanje svojega videza v odstotkih



Več kot eno tretjino vseh odgovorov, kako izboljšati ali obdržati svoj videz, so namenile športu. Malo več kot petina žensk izboljšuje videz z ličili in oblačili, ki prekrivajo nepravilnosti telesa,

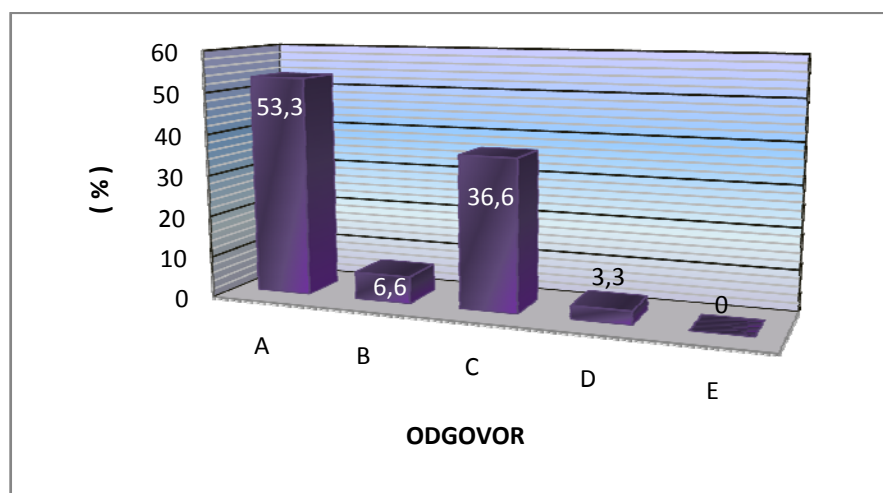
še manj pa z dietami. Le malo žensk je izrazilo, da se s tem ne obremenjuje, 5 odgovorov od 39. Nobena ženska pa si ne namerava izboljšati videza z lepotno operacijo. Čeprav število lepotnih operacij narašča iz leta v leto, to ne velja za ženske, ki sem jih anketirala.

14. Kakšno mnenje imate o obliki in velikosti vaših prsi?

- A - sem zadovoljna
- B - moje prsi so premajhne, zato se ne počutim kot ženska
- C - zadovoljna bi bila, če bi bile večje
- D - zadovoljna bi bila, če bi bile manjše
- E - želim si svoje prsi kirurško povečati

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	16	53,3
B	2	6,6
C	11	36,6
D	1	3,3
E	0	0
Skupaj	30	100

GRAF : Zadovoljstvo žensk o svojih prsih v odstotkih



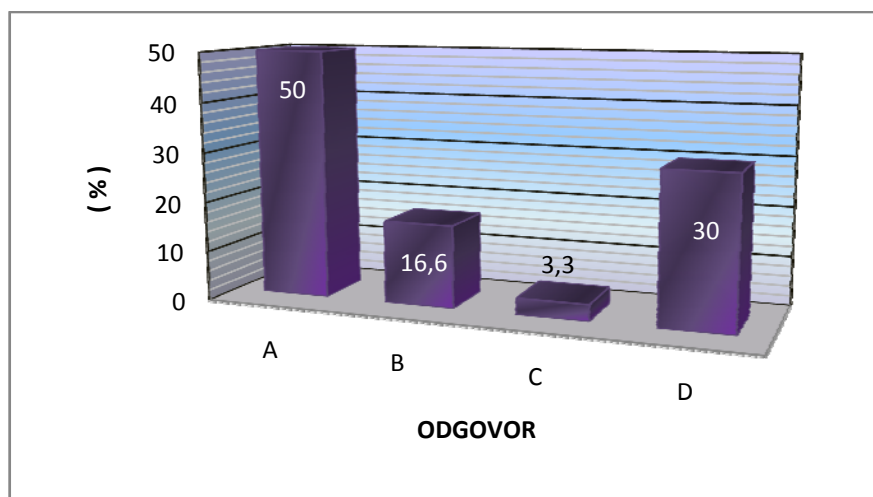
Več kot polovica žensk je zadovoljna s svojimi prsmi. Razdrobljenost ženskega telesa, na posamezne dele, noge, zadnjico, prsi ..., lahko ima tudi pozitivne učinke. Razdelitev telesa lahko prinaša pozitivno vrednotenje. Lahko cenijo posamezne aspekte svojega telesa: oči, lase, zobe, smehljaj. Moja anketa kaže, da so ženske v večini nezadovoljne s svojim celotnim izgledom, ampak so v večini zadovoljne s svojimi prsi. Več kot tretjina žensk, pa bi bila zadovoljnih, če bi bile njihove prsi večje. Dve ženski se ne počutita kot »ženski«, ker so njune prsi premajhne. Ena ženska se je izrazila, da si želi manjših prsi. Nobena pa si ne namerava kirurško povečati svojih prsi.

15. Kaj menite o lepotnih operacijah?

- A - pride v poštev, samo takrat, ko lepotna napaka nenehno ovira kakovost življenja
 B - menim, da operacija ne prinaša sreče in zadovoljstva
 C - jih odobravam, ker spremenijo telo po naši želji
 D - jih ne odobravam

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	15	50
B	5	16,6
C	1	3,3
D	9	30
Skupaj	30	100

GRAF : Mnenje žensk o lepotnih operacijah v odstotkih



Polovica žensk se strinja, da lepotna operacija pride v poštev, ko je zaradi lepotne napake zmanjšana kakovost življenja. Vendar je to lahko širok aspekt, cele vrst lepotnih napak, za nekatere manjših ali večjih nujno potrebnih lepotnih popravkov. Za nekatere so to lahko večje prsi, za druge popravek nosu ali liposukcija in podobno. Le ena ženska se je izrazila, da operacije odobrava. Več kot tretjina žensk pa meni, da lepotne operacije ne prinašajo sreče, ali pa jih ne odobrava.

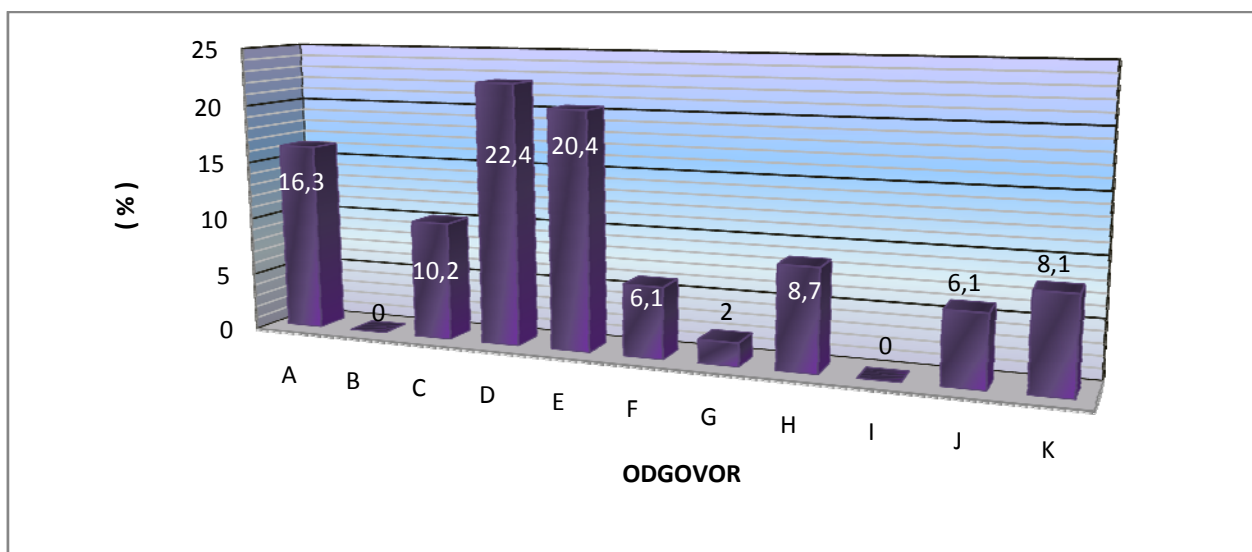
16. Če s svojim zunanjim izgledom niste zadovoljni, na katerih področjih vašega življenja se to odraža?

- A - večine moških ne privlačim
- B - ne dobim dovolj partnerjeve ljubezni
- C - sama sebe ne cenim in se ne spoštujem, počutim se manjvredno
- D - če bi svoje pomanjkljivosti na telesu bolj cenila, bi bilo moje življenje boljše
- E - nenehno pazim, da se oblečem tako, da zakrijem pomanjkljivosti telesa
- F - v družbi nisem sproščena, imam občutek, da opazujejo moje nepravilno telo
- G - brez ličil, si ne upam iz hiše
- H - ker nisem vitka, s svojim telesom sporočam, da sem požrešna, manj aktivna in nedisciplinirana
- I - ker nisem lepa, privlačna, ne dobim dobre službe in sem zato tudi manj plačana
- J - nisem srečna, ker nisem lepa, kot si želim
- K - moj slabši izgled nima pomembnega vpliva na moje življenje

Možnih več odgovorov

Odgovor	Odgovori	
	Število	%
A	8	16,3
B	0	0
C	5	10,2
D	11	22,4
E	10	20,4
F	3	6,1
G	1	2,0
H	4	8,7
I	0	0
J	3	6,1
K	4	8,1
Skupaj	30	100

GRAF : Vpliv nezadovoljstva žensk z zunanjim izgledom na njihovo življenje



Negativna samopodoba ima velik vpliv na naše življenje. Več kot tretjina žensk meni, če bi svoje pomankljivosti na telesu bolj cenile, bi bilo njihovo življenje boljše. Torej nizka samopodoba se najbolj izraža v tem, da same sebe ne cenijo. Tretjina žensk pravi, da nenehno pazi pri oblačilih, jih izbira tako, da zakrijejo pomanjkljivosti telesa. Malo več kot četrtina žensk izraža, da ne privlačijo moških. Pet žensk, same sebe ne cenijo in se ne spoštujejo. Štiri ženske so izrazile, da njihov slabši izgled nima pomembnega vpliva na njihovo življenje.

5. SKLEPI

Sodeč po rezultatih, ki sem jih dobila s pomočjo anketiranja žensk širšega ljubljanskega območja, je razvidno naslednje:

V anketi je sodelovalo 30 žensk starih od 21 do 60 let. Večina žensk je starih med 21 in 35 let.

V večini imajo anketiranke svoj lepotni ideal, ki ni tako strog kot splošno veljaven in je lažje dosegljiv. Kljub temu pa so v velikem odstotku nezadovoljne s svojim telesom. Več kot polovica jih želi biti bolj vitkih, ker bi si z boljšo postavo tako pridobile več samozavesti. Prav tako si več kot polovica anketirank želi spremeniti svoj videz z namenom, da bi bile bližje idealu.

Na ženske pritiskajo kulturne predstave o idealnem, ki vplivajo na vedenje, ki se izraža v nenehnih željah po spremembah. V primerjavi s temi ideali, se ženskam zdi njihovo telo pomanjkljivo, zato občutijo sovraštvo, sram in manjvrednost. Temu so še posebej podvržene, ker so nenehno opazovane in jih spremlja negotovost pred socialno vrednostjo. Nikakor niso zadovoljne v svojih telesih, pa naj bodo z nič, malo ali veliko maščobe. Ravno o tem sem pisala v teoretičnem delu, da se ženske enostavno moramo slabo počutiti v svojih telesih. Tako sta nam odvzeta svoboda in sreča v svojim telesom. Imamo nenehen strah pred debelostjo, ker je osovražena, nenehno stigmatizirajoča in se kaže na vseh področjih. Druge raziskave kažejo, da so tudi debeli ljudje do samih sebe in do drugih debelih zelo stigmatizirajoči. Veliko bolj pa so osovražene debele ženske kot debeli moški.

Več kot tretjina žensk se strinja, da se ne cenijo. Razmišljajo, da bi bilo njihovo življenje lepše, če bi sprejele svoja telesa, kljub pomanjkljivostim. Ne cenijo se, ker jim norma vitkosti sporoča, kaj vse je narobe na njih. Osebe z nizkim samospoštovanjem so bolj pod vplivom okolja, ki jih lahko hitro prizadene. Potrebujemo bolj pozitivno samopodobo, da bi se lahko sprejele in cenile takšne kot so.

Tudi v več kot tretjini anketirankinih družin je ideal vitkosti pomemben, saj so odgovarjale, da včasih v družini kdo hujša. Ker so lepotni ideali imeli v njihovih družinah svojo vlogo, jo imajo tudi sedaj pri izgradnji njihove identitete. Kot otrok se namreč v družini naučimo, kakšen odnos bomo imeli do telesa in kako ga bomo sprejemali. Lepotni ideali so se vtisnili v naše mišljenje,

so del nas in del naših družin. Nenehno smo pod njihovimi vplivi in to prenašamo iz generacije v generacijo.

Več kot polovica žensk svojim zunanjim videzom želi ugajati drugim. Druge raziskave kažejo, kako pomembni za razvoj posameznikove osebnosti in samopodobe so odnosi z drugimi. Odziv drugih nam pomaga, da razvijemo čim bolj jasno in točno predstavo o sebi. Če iz okolja dobivamo negativna sporočila o našem izgledu, bomo sebe tudi tako sprejemali in vrednotili. Že samo slabše samospoštovanje kot posledica negativne obravnave od drugih lahko prispeva k slabšim medosebnim odnosom. Dejansko se opazujemo z očmi drugih in si želimo, da bi dajali prijeten vtis. Če ženska skrbi za svoj lep zunanji izgled sporoča svojo visoko moralno vrednost. Ljudje so bolj prijazni z njo in ima veliko več možnosti za uspeh a dobi le malo pravega spoštovanja. V tem skrivajo dvojna merila lepotnih idealov. Občutek ženske, da je cenjena samo zaradi svojega telesa, ne pa kot celovita osebnost je zelo neugoden. Občutek moči, ki ga tedaj dobi s komplimenti, je tedaj spodkopan. Tudi najbolj občudovane ženske se pritožujejo, da je v občudovanju nekaj ponižujočega.

Največji pritisk, da bi morale spremeniti zunanost, izvajajo kar anketiranke same. Čeprav navidezno družba določa in ustvarja lepotne ideale, so jih vsilili ženskam. Sedaj je to stvar individualne in svobodne motivacije vsake posameznice. Če ženska ne uspe doseči vitkosti, je kriva sama. Če zapade v odvisnost motenj hranjena, je kriva sama. Nenehno se odgovornost nanaša na žensko in pričakuje se, da bo izpolnila vse družbene zapovedi. Ravno zato velja vitka ženska za uspešno in disciplinirano.

Več kot tretjino pritiska na anketiranke pa izvajajo mediji. To jim največkrat uspe s strokovnimi članki, kako pomembno je skrbeti za svoje čim vitkejše telo. Skoraj tretjina anketirank pa izjavlja, da mediji ne vplivajo na njih.

Popolna telesa žensk, ki nas po zaslugi medijev spremljajo povsod, pa nima takšnega učinka, kot sem pričakovala. Več kot polovico anketirank zatrjuje, da lepoto popolne ženske priznajo, a nima vpliva nanje. Torej mediji le delno posredujejo pritisk družbe. Pritiski se čutijo iz širšega okolja, največkrat pa ženske pritiske družbe ponotranjijo. Pritiski in negativne opazke imajo predvsem pomemben vpliv na subjektivno občuteno dimenzijo sovraštva do sebe. Ženska zaradi nezmožnosti doseganja ideala sebi pripiše krivdo za neuspeh. Ker se nenehno obtožuje ima nizko samopodobo in se en ceni.

Anketiranke so sprejele družbeno vsiljeno enačenje lepega telesa in zdravja. Tri četrtine se jih strinja, da če ne skrbijo za vitko telo to pomeni, da ne skrbijo za svoje zdravje. Tako rezultati vprašanih potrjujejo, da lep telesni videz danes velja kot simbol zdravja, lastnega dobrega počutja in nadzora nad svojim življenjem. Na podlagi tega, je danes vse bolj v veljavi »bio« prehrana, razni prehranski dodatki in gibanje. Industrije so s proizvodi in storitvami spet dobile novo priložnost, za odlično povečevanje svojega dobička. Ko so ženske obupane in si želijo sprememb, jih ni težko prepričati, s kakšnimi proizvodi in storitvami si lahko pomagajo.

Ženske lepotnih operacij ne odobravajo, razen v primeru, ko lepotna napaka nenehno zmanjšuje kakovost življenja. V Sloveniji se trend obiska pri lepotnem kirurgu povečuje, vendar to ne velja za anketirane v moji raziskavi.

Potrdila se je teza, da razdeljenost telesa na posamezne dele poleg vrste negativnih posledic, prinaša tudi pozitivno vrednotenje posameznih delov telesa. Več kot polovica žensk je zadovoljna s svojimi prsi. Četudi s svojim videzom niso zadovoljne, jim prsi prinašajo pozitivno vrednotenje. To je dobrodošlo in vzpodbudno, saj tako veliko žensk pozitivno sprejema vsaj določen del svojega telesa.

Več kot tretjina žensk za svoj zunanji videz najpogosteje skrbi s športom. Poslužujejo se ga tudi, ko želijo spremeniti obliko svojega telesa. To se spet povezuje z lepoto in zdravjem. Skrb za zdravje vključuje veliko gibanja, ta pa omogoči tudi lepše oblikovano telo. Vsekakor pa lahko telesna dejavnost v veliki meri pripomore k stiku telesa in duha. Ženske dobijo občutek, da so nekaj naredile zase, kar zvišuje samozavest.

Največ opozoril, ki se nanašajo na zunanji videz ženske prejmejo v sporočilih, da bi se morale bolj posvetiti telovadbi. Nenehna takšna in drugačna opozorila žensko opominjajo, da trenutno njeno telo »ni v dobri formi«. Če bo kaj spremenila na tem področju, pa bo gotovo »v boljši formi«. Ta množična opozorila nas opominjajo, da smo prelene, brez volje in premalo organizirane, da bi se utegnile ukvarjati z vadbo. To v nas spet vzbuja negativne občutke in pomisleke.

6. PREDLOGI

Današnja potrošniško–kapitalistična družba se obsedeno ukvarja s telesom, videzom in konstrukcijo videza. Vitkost je postala vprašanje estetike in moralne vrednosti. Danes je telo oz. zunanji videz tisti, ki nas predstavlja v svetu kot celoto. Če telo ni v skladu z normo vitkosti, se predstavljamo kot slaba oseba, ki izgublja vajeti svojega življenja in je odraz notranjega propadanja. Osnovna predpostavka estetske etike je: si tak, kot si videti. Odtod izvira nenehno nezadovoljstvo žensk s svojim telesom, ki se prenaša tudi na njihove otroke.

Vse norme lepotnih idealov pa izvirajo iz družbe in kulture. Družbe ne moremo spremeniti, brez da bi spremenili posameznike. Tako se odpira pomemben delež socialnega dela, ki ga treba nujno opraviti v okviru raznih skupin za samopomoč in predavanj ter delavnic, za šoloobvezne učence, mladostnike in odrasle. Socialno delo naj bi pomagalo:

- pri razvijanju pozitivne samopodobe,
- pri iskanju vrednot in smisla življenja,
- pri vzpodbujanju izobraževanja in osebnostnega razvoja,
- pri razkrivanju ozadja družbenih pritiskov lepotnega ideala,
- pri skupinah za samopomoč žensk z motnjami prehranjevanja.

V skupinah za samopomoč bi ženske ob strokovnem vodenju socialne delavke/ca izboljševale svojo samopodobo. Zadovoljstvo s telesom v glavnem izvira iz našega počutja v tem telesu, ne pa zgolj iz tega, kakšen je naš videz. Ženske bi morale razviti zdravo in visoko samospoštovanje. Takrat bi se sprejemale takšne kot so, se cenile in bile zadovoljene same s seboj ter se čutile vredne spoštovanja. Ne bi dvomile vase in bi konstruktivno sprejemale kritiko. Informacije iz okolja bi sprejele ali zavrnile, odvisno od skladnosti informacije z njihovo osebnostjo. Imele bi pozitivno predstavo o sebi, njihov pogled na svet pa bi bil širši, delovale bi navzven in bile bi bolj vztrajne. Zaradi telesnih pomanjkljivosti, bi lahko poudarile svoje mnoge druge pozitivne kvalitete. S tem bi dosegle zdrav občutek lastne vrednosti. Pozitivno bi vrednotile tudi svoje manj dobre lastnosti, kar bi nam omogočilo vzpostavitev zdravih in ljubeči odnosov z drugimi ljudmi.

V današnjem času se osnovne vrednote, kot so harmonija, ljubezen, resnica, delavnost, modrost, druženje, razum, napredek in družina, vse bolj umikajo. V ospredju pa je telo, blaginja, bogastvo,

osamljenost in nasilje. V takšnem okolju in doživljanju človek večkrat ne najde smisla in nima občutka, kaj je resnično pomembno v življenju. Socialno delo bi ženskam skozi pogovore pomagalo poiskati v sebi tiste vrednote, ki napolnjujejo z vrednostjo in smislom njihovo celotni obstoj. Ženska mora jasno oblikovati svoje cilje, ideale in vrednote, ki osmišljajo njeno življenje. Ženske bi na tej točki dosegale osebnostno celovitost in zrelost. Njihov odnos do stvarnosti, okolja in samih sebe, bi postal bolj realističen.

Pomembno je vzpodbujanje žensk za izobraževanje, le tako se lahko enakopravno udeležujejo v vseh segmentih javnega in zasebnega delovanja. Prav tako vzpodbujanje razvijanja celovite, zrele osebnosti. Tako bi ženska razvila realen odnos do stvarnosti, do okolja, sprejemajoč odnos do sebe, težnjo k osebnostni rasti, zmožnost svobodnega delovanja in osebne perspektive. Celovita osebnost bi pripomogla k manjši ogroženosti zaradi zunanje podobe, saj bi imela razvejane poti za druge izkušnje zadoščanja in samopotrjevanja.

Zelo pomembno se mi zdi ozaveščenost žensk o ozadju lepotnih idealov. Ženske se namreč ne zavedajo, da so družbene pritiske o vitkosti, že ponotranjile, integrirale v svojo osebnostno strukturo. Tako namreč iz osebnostnih teženj izvajajo strog nadzor nad telesom in ga silijo v spremembe. Iz ozadja pa z njimi manipulira kapitalistična industrija raznih pripravkov za doseganje vitkosti in lepega videza. Manipulira tudi vse bolj sprejeta lepota kirurgija. Manipulirajo z njimi tudi moški, ki tako onemogočajo ženskam, da bi bile srečne in svobodne. Tukaj so še mediji, ki dobro služijo na račun oglaševanja in s tem prepričevanja žensk, kakšne morajo biti ter kaj vse morajo kupiti. Ženske bi morale imeti čim jasnejšo predstavo o vsem tem prikritem dogajanju. To bi jim omogočilo, da bi začele vse te pritiske sprejemati z distanco, ki bi preprečila, da bi se jih pritiski osebno dotaknili in naredili škodo. Distanco bodo ženske dosegle s povezanostjo in izoblikovanjem prej omenjenih prepričanj, prioritet in ljubeznijo do sebe in svojega telesa.

Motenj prehranjevanja se nisem dotaknila, saj je ta problematika v diplomskih nalogah že podrobno obravnavana. Vseeno naj omenim skupine za samopomoč ženskam z motnjami prehranjevanja in socialno vlogo v sodelovanju pri pogovorih, nudenju strokovnih nasvetov ter pomoči pri premagovanju njihovih težav.

7. LITERATURA IN VIRI:

- ABRAMOVITZ, M. (2002). *Mirror Mirror in your Head, Current Health*, Vol. 28, No. 6, 26-28.
- ASHWORTH, S. (2000). *Proč z namišljeno debelostjo*. Ljubljana: Hekure.
- BAHOVEC, E. D. (1996). *Žensko telo – moška oblast?* V: L. Bogovič, Z. Skušek (ur.), *Spol: Ž*. Ljubljana: IHS.
- BEAUVOIR, S. (2000). *Drugi spol II*. Ljubljana: Delta.
- BEAUVOIR, S. (1999). *Drugi spol I*. Ljubljana: Delta.
- BREAKEY, J. W. (1997). *Body Image: The Inner Mirror. Journal of Prosthetics*. Vol. 118, No. 2, 319-332.
- COWARD, R. (1989). *Ženska želja*. Ljubljana: Krt.
- HAWORTH HOEPFNER, S. (2000). *The Critical Shapes of Body Image: The role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders, Journal of Marriage and Family*, Vol. 62, Issue 1, 212–227.
- JUŽNIČ, S. (1993). *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- KOBAL, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- KUHAR, M. (2004). *V imenu lepote*. Ljubljana: FDV.
- LAMOVEC, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti II*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- LESKOŠEK, V. (2002). *Zavrnjena tradicija*. Ljubljana: cf*.
- MUSEK, J. (1997). *Psihologija – Človek in družbeno okolje*. Ljubljana: Educy.
- MREŽAR, N. (2003). *Medijska lepota*. Diplomsko naloga. Ljubljana: FDV.
- NASTRAN ULE, M. (1997). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- OAKLEY, A. (2000). *Gospodinja*. Ljubljana.

PAYNE, S., WALKER, J. (2002). *Psihologija v zdravstveni negi*: (humanistična znanost v zdravstveni negi). Ljubljana: Educy.

STERNAD, D. (2001). *Motnje hranjenja: Od besed, ki ranijo, k besedam, ki celijo*. Ljubljana: samozaložba.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. 2000. Ljubljana: DZS.

TOMORI, M. (1990). *Psihologija telesa*. Državna založba Slovenije.

YALOM, M. (1997). *A History of the Breast*. New York.

WEISSBACHER, P. (2003). *Moške revije: reprezentacija novega moškega?* Diplomski naloga. Ljubljana: FDV .

Vir:

<http://www.bvlife.net/html/articles/lepota>.

2. POVZETEK

V svoji diplomski nalogi sem raziskovala, kakšen vpliv imajo lepotni ideali na ženske.

Teoretični del diplomske naloge sem predstavila z vidika različnih avtorjev. Opredelila sem se na identiteto in samopodobo, samospoštovanje, na telo, na lepoto kot družbeni konstrukt, na možne razlage za podrejanje žensk lepotnim idealom. Na koncu sem še dodala kratko poglavje o moški lepoti.

V praktičnem delu sem s pomočjo anketnega vprašalnika izvedla anketiranje na širšem ljutomerskem območju. Zajela sem trideset žensk, starih od 21 do 60 let. Zanimalo me je predvsem zadovoljstvo z zunanjim videzom, kako ocenjujejo videz svojega telesa, če čutijo kakšne pritiske, da bi morale spremeniti videz, če si želijo spremembo videza, če priznavajo splošno veljaven lepotni ideal, kako obravnavajo telesni videz v družini, kaj čutijo ob medijsko prikazanih popolnih telesih, kaj menijo o lepotnih operacijah in na katerih področjih se kaže njihovo nezadovoljstvo s telesom.

Rezultati so pokazali, da je velika večina žensk nezadovoljna s svojim videzom. Večina si jih želi postati vitkejših, saj bi takrat imele lepšo postavo. Ugotovila sem, da so ženske same tiste, ki izvajajo največji pritisk, da bi dosegle lepotni ideal. Priznavajo lepoto, ki jo kažejo mediji s popolnimi telesi, vendar nima vpliva nanje. Ženske so izrazile, da imajo drugačen lepotni ideal od splošno veljavnega, ki ni tako strog. Želijo si spremeniti svoj videz, da bi bil njihov zunanji videz boljši. Lepotne operacije pa odobravajo samo v primeru, če lepotna napaka ovira kakovost življenja. Strinjajo se, če bi svoje pomanjkljivosti na telesu bolj cenile, bi bilo njihovo življenje boljše.

To je potrdilo mojo napisano teorijo v smeri, da smo ženske nezadovoljne s svojimi telesi in da nenehno strmimo k izboljšanju videza. Čeprav smo povsem normalne telesne teže, si jo želimo še zmanjšati.

8. DODATEK (priloge)

Primer vprašalnika:

VPRAŠALNIK – PRITISKI LEHOTNIH IDEALOV NA ŽENSKE

1. (prosim napiši)

Starost: _____ let

2. Želite s svojim zunanjim izgledom ugajati drugim? (obkrožite)

- a) želim ugajati
- b) ne čutim te potrebe
- c) vseeno kaj si drugi mislijo o mojem izgledu

3. Ste zadovoljni s svojim celotnim izgledom? (obkrožite)

- a) sem zadovoljna
- b) nisem zadovoljna

4. Kako ocenjujete izgled svojega telesa? (obkrožite)

- a) moje telo je prijetno na pogled
- b) moje telo izgleda naravnost »grozno«
- c) če bi bila bolj vitka, bi imela lepšo postavbo
- d) moje telo je presuho
- e) o svojem telesu in izgledu ne razmišljam

5. Čutite pritisk, da bi mogli izgledati drugače? Če čutite, kdo izvaja ta pritisk? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) prijateljice
- b) prijatelji
- c) starši, brat, sestra
- d) sodelavci
- e) delodajalec
- f) partner
- g) jaz sama
- h) mediji (televizija, revije, časopisi)
- i) ne čutim pritiska

6. Mediji, skušajo vplivati na nas. S čim najbolj vplivajo na vas? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) z razkazovanjem fotomodelov, manekenk in igralk, ki so videti tako lepe in popolne
- b) s strokovnimi članki, kako pomembno je skrbeti za svoje zdravje, vitkost in lepoto
- c) s ponujenimi dietami, ki obljublajo hitre in trajne učinke
- d) ne vplivajo name

7. »Zdrav duh v zdravem telesu« je moto, ki nas spremlja povsod. Torej če ne skrbimo za lep zunanji videz, pomeni, da ne skrbimo za svoje telesno in duševno zdravje. (obkrožite)

- a) se strinjam
- b) se ne strinjam

8. Lepa ženska je: vitka, z gladko kožo, s čvrstim oblikovanim telesom, ki ga krasijo velike čvrste prsi. (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) se strinjam
- b) pomembnejša je osebnost – notranja lepota
- c) moj lepotni ideal ni tako strog
- d) lepe so tudi debelejšje ženske

9. Kako obravnavate telesni izgled v vaši družini? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) že odkar se spomnim, je bila vitkost in lepo telo pomembna tema pogovora
- b) vsi pazimo, da ne jemo preveč kalorične hrane in s tem na vitkost postave
- c) včasih kdo hujša
- d) vsi domači si želimo biti vitkejši
- e) o tem se ne pogovarjamo, za nas zunanji izgled ni pomemben

10. Ste že kdaj dobili takšna opozorila od ljudi, s katerimi ste v stiku? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) so vas označili kot »okroglo«, »polno« ali da imate »močne kosti«
- b) vas je kdo opozoril, da bi mogli zmanjšati količino zaužite hrane
- c) vas opozarjajo, ko uživate ob sladicah, da se boste zredili
- d) da bi se mogli posvetiti telovadbi
- e) opozarjajo me, da premalo jem
- f) nobenih opozoril nisem dobila

11. Kako se počutite, ko vidite v medijih (revijah, televiziji, časopisi) lepo popolno žensko? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) počutim se ponižano, manjvredno
- b) takoj pomislim, kako sem grda v primerjavi z njo
- c) nenehno opazujem njeno lepoto in si želim biti tudi jaz takšna
- d) obtožujem se, ker ji ne morem biti podobna, zaradi požrešnosti in lenobe
- e) lepoto priznam, vendar nima vpliva name

12. Bi radi spremenili svoj videz (npr. shujšali, imeli sijoče lase, popolnoma lepo kožo, čvrsto telo), samo da bi se bolj približali lepotnemu idealu? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) da
- b) ne

13. Na kakšne načine si prizadevate izboljšati ali obdržati svoj videz? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) diete
- b) šport
- c) z oblačili in ličili, ki zakrivajo lepotne pomanjkljivosti
- d) z lepotno operacijo
- e) drugo
- f) s tem se ne obremenjujem

14. Kakšno mnenje imate o obliki in velikosti vaših prsi? (obkrožite)

- a) sem zadovoljna
- b) moje prsi so premajhne, zato se ne počutim kot ženska
- c) zadovoljna bi bila, če bi bile večje
- d) zadovoljna bi bila, če bi bile manjše
- e) svoje prsi si želim kirurško povečati

15. Kaj menite o lepotnih operacijah? (obkrožite)

- a) pride v poštev, samo takrat, ko lepotna napaka nenehno ovira kakovost življenja
- b) menim, da operacija ne prinaša sreče in zadovoljstva
- c) jih odobravam, ker spremenijo telo po naši želji
- d) jih ne odobravam

16. Če s svojim zunanjim izgledom niste zadovoljni, na katerih področjih vašega življenja se to odraža? (možnih več odgovorov, obkrožite)

- a) večine moških ne privlačim
- b) ne dobim dovolj partnerjeve ljubezni
- c) sama sebe ne cenim in se ne spoštujem, počutim se manjvredno
- d) če bi svoje pomankljivosti na telesu bolj cenila, bi bilo moje življenje boljše
- e) nenehno pazim, da se oblečem tako, da zakrijem pomankljivosti telesa
- f) v družbi nisem sproščena, imam občutek, da opazujejo moje nepravilno telo
- g) brez ličil, si ne upam iz hiše

- h) ker nisem vitka, s svojim telesom sporočam, da sem požrešna, manj aktivna in nedisciplinirana
- i) ker nisem lepa, privlačna, ne dobim dobre službe in sem zato tudi manj plačana
- j) nisem srečna, ker nisem lepa, kot si želim
- k) moj slabši izgled nima pomembnega vpliva na moje življenje

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Alenka Feuš prvič vpisana na Visoko šolo za socialno delo v študijskem letu 2002/2003 kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom Pritiski lepotnih idealov na ženske napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorja.

Datum: 15.3. 2009

Podpis: