

2

Η δυσαρέσκεια για το σώμα

Η δυσαρέσκεια για το σώμα [ΔΣ] δημιουργείται κυρίως από τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που διατηρούμε γύρω από την εμφάνισή μας παρά από τα καθαυτό φυσικά χαρακτηριστικά.

Η ΔΣ είναι το αποτέλεσμα της απόκλισης του σωματικού εαυτού μας, όπως τον αντιλαμβανόμαστε, από τον ιδανικό σωματικό εαυτό που θα ευχόμασταν να είχαμε.

2.1 Πώς αναπτύσσεται η δυσαρέσκεια για το σώμα

2.1.1 Πολιτισμικοί παράγοντες

Διάφορες μελέτες έχουν καταδείξει ότι στις Δυτικές κοινωνίες τα κριτήρια για αυτό που ορίζεται ως «ωραία εμφάνιση» είναι άκαμπτα και αυστηρά και, επίσης, ότι παρατηρείται μια διαρκώς αυξανόμενη δυσαρέσκεια για το σώμα (Jones & Buckingham, 2005, Polivy & Herman, 2004). Το ωραίο γίνεται αντιληπτό μέσα από όρους χαμηλού βάρους και προσαρμογής της σωματικής εμφάνισης στα τρέχοντα κοινωνικά κριτήρια αποκλείοντας την υποκειμενική επιλογή ή την όποια ηθελημένη απόκλιση. Η διαφορετική εμφάνιση περιθωριοποιείται ή θέτει στο περιθώριο αυτόν που την υιοθετεί. Επιπλέον, η διαφορετικότητα είτε στην εμφάνιση είτε στο βάρος του σώματος στιγματίζει και προκαλεί αρνητικούς σχολιασμούς με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την αυτοεκτίμηση του ατόμου που γίνεται αντικείμενο επίκρισης.

Δυστυχώς, στις Δυτικές κοινωνίες υπήρχε και υπάρχει μια έντονη κοινωνική πίεση για λεπτά σώματα. Στη διάρκεια των δεκαετιών 1950-1990 παρατηρούμε ότι υπάρχει μια λέπτυνση του σώματος προκειμένου να θεωρηθεί αποδεκτό και ωραίο. Ένα παράδειγμα αποτελούν τα σώματα που προβάλλονταν από το περιοδικό *Playboy*, οι υποψήφιοι για τους διάφορους τίτλους ομορφιάς (π.χ., Μις Κόσμος, Μις Αμερική) και, τέλος, τα μοντέλα των οίκων μόδας, όπου ο δείκτης ΜΣ στα μοντέλα είναι 16,3 με φυσιολογικό ΔΜΣ το 18,5-24,9.

Επιπλέον, αν λάβουμε υπόψη μας τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς, όπως αυτά

προβάλλονται από τα ΜΜΕ, και την έντονη διαφορά τους από τα σώματα ανδρών και γυναικών σε ρεαλιστικές συνθήκες μπορούμε εύκολα να αντιληφθούμε τη δυσαρέσκεια που νιώθουν οι περισσότεροι άνθρωποι από το σώμα τους (Λεονταρή, 2011). Σύμφωνα με τους Math και Cash (1997), φαίνεται ότι οι γυναίκες επηρεάζονται περισσότερο από ό,τι οι άνδρες από μια αρνητική εικόνα σώματος, συμπερασμα που υποστηρίζουν και άλλοι ερευνητές (Moradi et al, 2005, Paria, 2006, Lindner, 2007, Quinn et al, 2006). Ωστόσο, υπάρχουν άλλες σχετικές έρευνες που δείχνουν ότι και στα δύο φύλα παρατηρείται ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στη δυσαρέσκεια από το σώμα και την αρνητική ψυχική διάθεση (Davison & McCabe, 2006).

Υπάρχουν έρευνες που καταδεικνύουν την τάση των ανθρώπων να ταυτίζουν την έννοια της επιτυχίας και της κοινωνικής αποδοχής με το αδύνατο σώμα (Wade & DiMaria, 2003, Schwartz & Brownell, 2004). Άρα, όσοι δεν διαθέτουν αδύνατο σώμα κινδυνεύουν να μην γίνονται κοινωνικά αποδεκτοί ή, το χειρότερο, να νιώθουν οι ίδιοι ότι δεν είναι αποδεκτοί. Είναι αυτονόητο ότι μια τέτοια αντίληψη γύρω από τον εαυτό επηρεάζει αρνητικά την εικόνα του εαυτού και την αυτοεκτίμηση.

2.1.2 Σύνδεση εικόνας εαυτού με εικόνα σώματος

Το 1990 οι Lerner και Jonavonic κατέληξαν μέσα από την έρευνά τους στο ότι όσο περισσότερο κάποιος προσεγγίζει τα κοινωνικά κριτήρια για την ελκυστική εμφάνιση τόσο καλύτερη αυτοαξιολόγηση κάνει. Δηλαδή, ο τρόπος που οι άνθρωποι αξιολογούμε την εμφάνισή μας εξαρτάται άμεσα από τον βαθμό απόκλισης από τα τρέχοντα κοινωνικά κριτήρια. Τα κριτήρια αυτά δεν είναι σταθερά και τροποποιούνται μέσα στον χρόνο, αλλά όπως φαίνεται παραμένουν ισχυροί ρυθμιστές του τρόπου που αξιολογούμε όχι μόνο την εμφάνισή μας αλλά και τον εαυτό μας συνολικά.

Πολλοί μελετητές της αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας (βλέπε στο βιβλίο των Cash & Pruzinski, 2002) κατέληξαν στο ότι μια ισχυρή αυτοεκτίμηση και θετική εικόνα εαυτού μπορεί να λειτουργήσει σαν προστατευτικό φίλτρο για όποια αρνητικά σχόλια πιθανόν να εισπράξει κάποιος για την εμφάνισή του ή και το αντίστροφο. Μία αρνητική αυτοεκτίμηση δύναται να αυξήσει την ευαλωτότητα κάποιου ως προς την εικόνα του σώματός του. Ωστόσο, αυτό είναι μια αμφίδρομη σχέση, όπου βρέθηκε ότι η δυσαρέσκεια από το σώμα επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα, ιδιαίτερα όταν το άτομο αυτό έχει ρεαλιστικούς λόγους να αυτοαξιολογείται αρνητικά για την εμφάνισή του (Cash & Smolak, 2011).

2.1.3 Ο ρόλος της ομάδας

Ένας άλλος διόλου ευκαταφρόνητος παράγοντας είναι η επίδραση που ασκεί η ομάδα ομηλικών με τις γνωστές συζητήσεις περί βάρους και εμφάνισης [“fat talk”]. Δεν υπάρχει έφηβος που να δηλώνει ευχαριστημένος με το σώμα του και να μην

επιθυμεί να αλλάξει εμφάνιση. Ο βαθμός δυσαρέσκειας που αντλεί από την εικόνα που έχει για το σώμα του εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον βαθμό αποδοχής ή απόρριψης που βιώνει ότι εισπράττει από την ομάδα που συναναστρέφεται. Η ομάδα αυτή γίνεται μερικές φορές κοινωνός καταστροφικών πληροφοριών για την υγεία και την εμφάνιση του σώματος μέσα από την παραπληροφόρηση ή και τη δύναμη που ασκεί η μίμηση μοντέλου (Λεονταρή, 2011).

2.1.4 Ο ρόλος της οικογένειας

Οι παράγοντες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν ένα άτομο να βιώνει αρνητικά έως εχθρικά συναισθήματα για το σώμα του είναι κατ' αρχάς το οικογενειακό περιβάλλον και κυρίως οι γονείς οι οποίοι είτε με άμεσα αρνητικά σχόλια είτε με έμμεσα ασκούν κριτική στην εμφάνιση του παιδιού τους. Το παιδί εισπράττει το μήνυμα ότι απογοητεύει τους γονείς του και προσπαθεί να αντιρροπήσει την απόρριψη που βιώνει με μεθόδους ελέγχου του σώματός του, όπως, π.χ., με στερητικές δίαιτες ή υπεργύμναση. Επιπλέον, οι έρευνες δείχνουν ότι εκείνοι οι γονείς που ασχολούνται υπερβολικά με «υγιεινή» διατροφή και με τη δική τους εμφάνιση και το βάρος τους αυξάνουν την πιθανότητα το παιδί τους να εμφανίσει δυσαρέσκεια για το σώμα του και να εκδηλώσει διατροφική διαταραχή στην εφηβεία (Turner et al, 2005).

Ο βαθμός της θετικής ή αρνητικής εικόνας του εαυτού και του σώματος βρέθηκε ότι σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τον βαθμό αποδοχής που εισέπραξε το άτομο ως παιδί από την οικογένειά του (Cash & Fleming, 2002).

Η έννοια της αποδοχής συνδέεται άμεσα με τη θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1969, 1973, 1980, 1982, 1988). Η ποιότητα του δεσμού που έχει αναπτύξει το άτομο με τους γονείς του και οι πρώιμες εμπειρίες που έχει με τους γονείς του, επηρεάζουν τον τρόπο που το άτομο νιώθει για τον εαυτό του και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του (Bowlby, 1988).

Όσο πιο ασφαλείς είναι οι σχέσεις ενός ατόμου με τους γονείς του, τόσο καλύτερη εικόνα διαμορφώνει για τον εαυτό του και τόσο λιγότερη δυσαρέσκεια εκδηλώνει ως ενήλικας για το σώμα του (Bamford & Halliwell, 2009, Cheng & Malinkrodt, 2009, Cash, Theriault & Annis, 2004). Ένας ασφαλής δεσμός διασφαλίζει υψηλότερα επίπεδα θετικής αυτοεκτίμησης και γενικότερης θετικής εικόνας για τον εαυτό (Mikulincer & Shaver, 2007, Hardit & Hannum, 2012). Αντίθετα, ένας ανασφαλής δεσμός (και πιο συγκεκριμένα ο αγχώδης τύπος δεσμού) έχει βρεθεί ότι συνδέεται με τη δυσαρέσκεια από το σώμα (Cash et al, 2004). Οι Cheng & Malinkrodt (2009) βρήκαν στην έρευνά τους υψηλή συσχέτιση μεταξύ του αγχώδους δεσμού και της δυσαρέσκειας από το σώμα. Στη συγκεκριμένη έρευνα η εσωτερική ευθυμία των προτύπων από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είχε συμπεριληφθεί ως ενδιάμεση μεταβλητή. Βρέθηκε ότι οι γυναίκες που είχαν αναπτύξει έναν αγχώδη τύπο δεσμού έδειχναν να επηρεάζονται περισσότερο από τα πρότυπα που προέβαλλαν τα μέσα μαζικής επικοινωνίας. Επομένως, μια επιπλέον λειτουργία του

ασφαλούς δεσμού είναι η προστασία που δημιουργείται απέναντι στην επιρροή από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας.

Ο γονεϊκός δεσμός βρέθηκε να συσχετίζεται και με την αντικειμενοποίηση του σώματος (την τάση, δηλαδή, του ατόμου να βλέπει το σώμα του σαν αντικείμενο και να το προσεγγίζει ως εξωτερικός παρατηρητής) (Miles-Mclean, Liss & Erchull, 2014). Βρέθηκε ότι εκείνες οι γυναίκες που μεγάλωσαν σε ένα υπερπροστατευτικό περιβάλλον χωρίς όμως να λαμβάνουν συναισθηματική φροντίδα από τον πατέρα, ανέπτυξαν μία κακή σχέση με τον εαυτό και μία κακή εικόνα για το σώμα τους. Η πατρική φιγούρα λειτουργεί ως επιβαρυντικός ή βελτιωτικός παράγοντας στις επιπτώσεις της αντικειμενοποίησης. Τα ίδια δεδομένα υποστήριξαν και προγενέστερες έρευνες οι οποίες απέδειξαν ότι γυναίκες που μεγάλωσαν σε ένα υπερπροστατευτικό και ελεγκτικό περιβάλλον παρουσίαζαν μία «εμμονή» με το χαμηλό σωματικό βάρος και ταυτόχρονα μία δυσαρέσκεια από την εικόνα του σώματος (Jones, Leung & Harris, 2006). Φαίνεται ότι οι υπερπροστατευτικοί και ελεγκτικοί γονείς έχουν την τάση να εμπλέκονται περισσότερο στη ζωή των παιδιών με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες να εκφέρουν αρνητικά σχόλια που σχετίζονται με την εικόνα του παιδιού και το σωματικό του βάρος.

Επίσης, έχει βρεθεί ότι δεν είναι μόνο τα σχόλια των γονέων που μπορεί να επηρεάσουν την εικόνα σώματος. Τα σχόλια που προέρχονται από μέλη της οικογένειας, όπως αδέρφια, στενούς συγγενείς ή κάποιο σημαντικό για το παιδί πρόσωπο (π.χ., εκπαιδευτικό, προπονητή), είναι επίσης δυνατόν να επηρεάσουν προς το αρνητικό ή το θετικό την εικόνα σώματος ενός παιδιού (Haworth-Hoepfner, 2000, Taylor et al, 2006, Gilbert & Miles, 2002). Συμπερασματικά, η ευαρέσκεια ή δυσαρέσκεια που θα αναπτύξει ένα άτομο ως ενήλικας για το σώμα του είναι ανάλογη της αποδοχής ή της απόρριψης που μπορεί να έχει δεχθεί ως παιδί για την εμφάνισή του από τα μέλη της οικογένειάς του (Hart et al, 2015, Kluck, 2010, Rodgers et al, 2009, Keery et al, 2004).

Η δυσαρέσκεια για το σώμα σχετίζεται άμεσα με την επικέντρωση της προσοχής μόνο στα αρνητικά σημεία του σώματος, γεγονός που παρατηρείται έντονα στα άτομα με διατροφικές διαταραχές.

Στις περιπτώσεις αυτές το σώμα «αντικειμενοποιείται», γίνεται δηλαδή αντικείμενο παρατήρησης και επίκρισης χάνοντας έτσι την ιδιότητά του «ως φέροντος τη ζωή».

2.1.5 Η «αντικειμενοποίηση» του σώματος

Όταν το σώμα γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και αρνητικών σχολιασμών από το ίδιο το άτομο, τότε η δυσαρέσκεια για το σώμα μεταστρέφεται σε δυσαρέσκεια από το σώμα με αποτέλεσμα το άτομο να βιώνει αρνητικά συναισθήματα για τον ίδιο τον εαυτό και το ίδιο το σώμα να βιώνεται ως εχθρός. Επόμενο ότι το άτομο θα στραφεί εναντίον του σώματός του κακοποιώντας το με διάφορους τρόπους

(εμετούς, διαρροϊκά φάρμακα, υπεργύμναση, υπερφαγικά επεισόδια ή νηστείες, σεξουαλική υπεραπασχόληση κ.λπ.).

Η αντικειμενοποίηση του σώματος απασχόλησε τους ερευνητές από τα τέλη του 1990. Πιο συγκεκριμένα, επικράτησαν δύο θεωρίες για την αντικειμενοποίηση του σώματος, αυτή των Fredrickson & Roberts (1997) και αυτή των McKinley & Hyde (1996). Από τις δύο επιλέχθηκε να παρουσιαστεί η πρώτη ως πιο διαδεδομένη και ως πιο σφαιρική, κατά την προσωπική άποψη της συγγραφέως.

Ωστόσο, πολύ περιληπτικά, η θεωρία των McKinley & Hyde υποστηρίζει ότι η εικόνα σώματος και για τα δύο φύλα βασίζεται σε διαφορετικές κοινωνικές κατασκευές, των οποίων το περιεχόμενο νοηματοδοτείται με βάση τα κριτήρια της εκάστοτε κυρίαρχης κουλτούρας. Το γυναικείο σώμα «κατασκευάζεται» οπτικά με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι άξιο παρατήρησης. Ως συνέπεια αυτού οι γυναίκες αντικειμενοποιούν το ίδιο τους το σώμα και αποκτούν μία εσωτερική φωνή επίκρισης της αυτοεικόνας τους.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι γυναίκες κοινωνικοποιούνται με βάση την προσοχή που εισπράττουν από τους άλλους ως προς την εμφάνισή τους και το σώμα τους. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται «εξωτερική εστία ελέγχου» και δεν επιτρέπει στις γυναίκες να ισοσταθμίσουν με ψυχοσυναισθηματικά χαρακτηριστικά κάποια εμφανισιακά ελλείμματα που τυχόν διαθέτουν. Το αποτέλεσμα αυτής της στάσης προς το σώμα τους είναι η ντροπή για την εικόνα σώματος, τα απαξιωτικά συναισθήματα προς τον εαυτό και η υιοθέτηση δυσλειτουργικών διατροφικών συνηθειών.

Οι άντρες, αντίθετα, αξιολογούν την εμφάνισή τους με βάση κυρίως εσωτερικά χαρακτηριστικά δίνοντας έμφαση στη λειτουργικότητά τους και όχι στην εμφάνισή τους. Συνεπώς η αξιολόγηση του γυναικείου σώματος συνδέεται άμεσα με το «φαίνεσθαι», ενώ του αντρικού με το «είναι» (McKinley, 1998).

Σύμφωνα με τη θεωρία των Fredrickson & Roberts (1997, σελ. 173), «η αντικειμενοποίηση οδηγεί τη γυναίκα στην εσωτερίκευση της άποψης ενός παρατηρητή ως πρωταρχικής άποψης για τον φυσικό εαυτό» με αποτέλεσμα να ταυτίσει την εικόνα που έχει για το σώμα της με την εικόνα που έχει για τον εαυτό της. Αυτό επιβεβαιώθηκε και από την έρευνα των Moradi et al (2005), ότι, δηλαδή, η γυναίκα εσωτερικεύει την εικόνα που θεωρεί ότι έχουν οι άλλοι για την εμφάνισή της και τη μετατρέπει σε εικόνα για τον εαυτό της. Σε αυτήν τη μεταστροφή συμβάλλουν σε ικανό βαθμό τα μέσα ενημέρωσης τα οποία έχουν αποδειχθεί πολύ ισχυρός παράγοντας στη διαμόρφωση της εικόνας του σώματος (Lindner, 2007).

Έχει πολύ ενδιαφέρον ένα πείραμα των Halliwell & Dittmar (2005), από όπου προέκυψε ότι οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα αγχώνονταν περισσότερο για το σώμα τους όταν η διαφήμιση εμπειρείχε κάποιο γυναικείο μοντέλο παρά όταν προβαλλόταν μόνο το προϊόν. Οι ίδιες γυναίκες κατέληξαν σε χειρότερη αρνητική αυτοαξιολόγηση του σώματός τους όταν τους ζητήθηκε να συγκριθούν με γυναίκες του περιβάλλοντός τους.

Σύμφωνα με τη θεωρία των Fredrickson & Roberts (1997) η αντικειμενοποίηση εκ μέρους των άλλων οδηγεί τη γυναίκα στην αυτο-αντικειμενοποίηση με αποτέλεσμα να γίνεται η ίδια κριτής του εαυτού της. Η αυτο-αντικειμενοποίηση δύναται να προσεγγιστεί μέσα από δύο τρόπους. Ο ένας (χαρακτηρολογικός) αφορά στην τάση των γυναικών να υιοθετούν την άποψη που υποθέτουν ότι έχει ένας παρατηρητής για το σώμα τους και ο δεύτερος αναφέρεται στις όποιες συνθήκες δύνανται να πυροδοτήσουν ή να εντείνουν την αυτο-αντικειμενοποίηση.

Σύμφωνα με την Calogero (2012) η αυτο-αντικειμενοποίηση έχει διάφορες συνέπειες ψυχολογικής ή βιωματικής φύσης, όπως η ντροπή για το σώμα, το άγχος και η ανασφάλεια για την εμφάνιση, η μειωμένη συγκέντρωση, η μειωμένη επίγνωση των διαφόρων σωματικών καταστάσεων (π.χ., πείνα, κορεσμός, κόπωση, συναισθήματα). Η αθροιστική συσσώρευση αυτών των υποκειμενικών αισθήσεων και συναισθημάτων είναι δυνατόν να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες, όπως η μείζων κατάθλιψη, οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες, οι διατροφικές διαταραχές. Μια εξήγηση αυτής της σύνδεσης είναι ότι η αυτο-αντικειμενοποίηση παρεμποδίζει την επικέντρωση σε ευχάριστες και επιβραβευτικές δραστηριότητες καθώς στρέφει όλη την προσοχή του ατόμου στην εμφάνιση του σώματός του, δίνοντας χώρο στην ανάπτυξη αρνητικών σκέψεων αυτοϋποτίμησης.

Σε παρόμοιο συμπέρασμα κατέληξαν και άλλες έρευνες οι οποίες συνδέουν την αυτο-αντικειμενοποίηση με αυξημένο άγχος και με κατάθλιψη τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν τη δυσαρέσκεια από το σώμα και την πιθανότητα εμφάνισης μίας διατροφικής διαταραχής (Miner-Rubino et al, 2002, Paria, 2006, Lindner, 2007, Quinn et al, 2006).

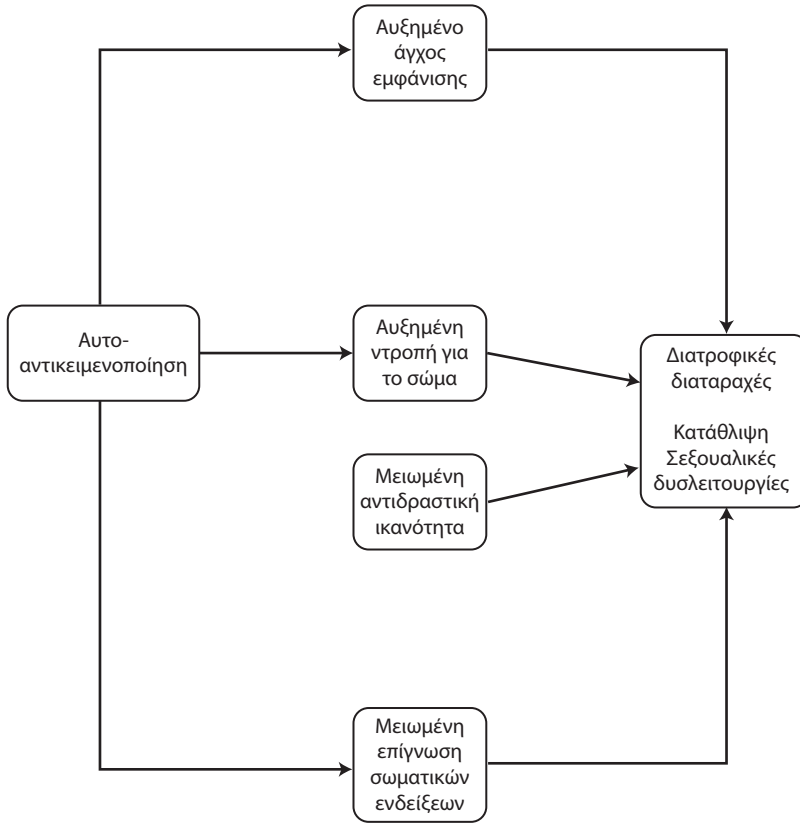
Ωστόσο, αυτή η σύνδεση δεν είναι πάντοτε άμεση, καθώς η ντροπή για το σώμα παίζει έναν σημαντικό διαμεσολαβητικό ρόλο για την εμφάνιση όποιου διατροφικού προβλήματος.

Η ντροπή ως συναίσθημα έγινε σχετικά πρόσφατα αντικείμενο μελέτης από τους ερευνητές που ασχολούνται με την εικόνα σώματος.

Εννοιολογικά, η ντροπή για το σώμα διαφέρει από τη δυσαρέσκεια για το σώμα γιατί εμπεριέχει ένα στοιχείο ηθικής και συνδέεται με την αίσθηση αποτυχίας να εκπληρωθούν τα κοινωνικά κριτήρια που τίθενται στη γυναίκα ως προς την εμφάνιση και στο πλαίσιο της αντικειμενοποίησης (Fredrickson & Roberts, 1998, Lindner, 2007). Όπως θα αναφερθεί και στο επόμενο κεφάλαιο, η ντροπή ως συναίσθημα έχει ποικίλες προεκτάσεις και εκφάνσεις οι οποίες όμως όλες καταλήγουν στο ίδιο δυσάρεστο σημείο, την αλαρέσκεια του εαυτού.

Ένας επιπλέον σημαντικός παράγοντας που επιτείνει τις αρνητικές επιπτώσεις της αυτο-αντικειμενοποίησης είναι αυτός της κοινωνικής σύγκρισης (Σχεδ. 1).

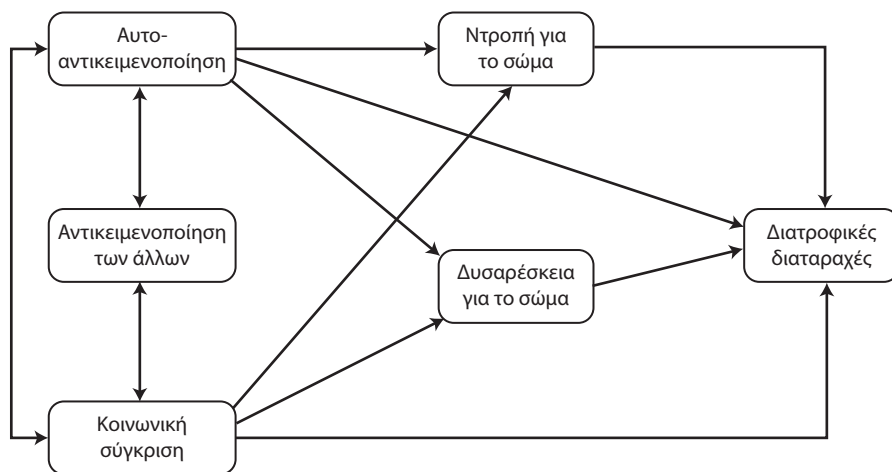
Η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης προτάθηκε από τον Festinger (1954) και αποτέλεσε τη βάση για πολλές σχετικές μελλοντικές μελέτες. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι άνθρωποι έχουν την τάση ή μια φυσική επιθυμία να αξιολογούν τον



Σχεδ. 1. Μοντέλο λειτουργίας της αυτο-αντικειμενοποίησης (Iaria, 2006)

εαυτό τους και να τον συγκρίνουν με άλλους ανθρώπους οι οποίοι είναι προσόμοιοι χωρίς πάντα να εξετάζεται η αντικειμενικότητα των σχετικών πληροφοριών οι οποίες θα στηρίξουν τη σύγκριση και την αυταξιολόγηση. Μετέπειτα μελέτες, ωστόσο, κατέδειξαν ότι η αντικειμενικότητα ή μη των πληροφοριών δεν είναι τόσο καθοριστικής συνδρομής στη διαμόρφωση της αυτοαξιολόγησης όσο η φυσική τάση που έχει το άτομο να συγκρίνεται (Morrison et al, 2004, Thompson et al, 1999) (Σχεδ. 2).

Για την πλειονότητα των γυναικών η σύγκριση με άλλες γυναίκες καταλήγει σε βάρος της αξιολόγησης της εμφάνισής τους καθώς οι άλλες γυναίκες φαίνονται πάντα πιο εμφανίσιμες (Lin & Kulik, 2002, Morrison et al, 2004). Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι εκείνες οι γυναίκες οι οποίες είναι επιτυχημένες επαγγελματικά ή διαθέτουν πνευματική καλλιέργεια έχουν την τάση να συγκρίνονται λιγότερο και η σύγκριση να μην τις επηρεάζει στον ίδιο βαθμό που επηρεάζει άλλες γυναίκες (Miner-Rubino et al, 2002).



Σχεδ. 2. Συσχετιστικό μοντέλο της αντικειμενοποίησης με την κοινωνική σύγκριση και τη δυσaréσκεια για το σώμα (Lindner, 2007)

2.2 Η δυσaréσκεια των αντρών για το σώμα τους

Μέχρι τώρα αναφερθήκαμε κυρίως στη δυσaréσκεια που βιώνουν από το σώμα τους οι γυναίκες. Αναφέρθηκαν ελάχιστα για την ανδρική δυσaréσκεια για το σώμα, καθώς η έρευνα στην περιοχή αυτή είναι μικρή συγκριτικά με την αντίστοιχη που αφορά στις γυναίκες (Grammar & Schwartz, 2009).

Ειδικά δε για τον ελληνικό αντρικό πληθυσμό απουσιάζει οποιαδήποτε σχετική έρευνα με εξαίρεση έρευνες που αναφέρονται στους εφήβους άντρες (Λεονταρή, 2011).

Ωστόσο, στη διεθνή βιβλιογραφία βρίσκουμε κάποιες έρευνες οι οποίες στηρίζουν την άποψη ότι και οι άντρες, όπως και οι γυναίκες, αντιμετωπίζουν προβλήματα που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τη δυσaréσκεια από το σώμα ή βιώνουν αυτούσια δυσaréσκεια από το σώμα τους. Η κατάθλιψη, η κατάχρηση αλκοόλ (Begreton & Tyłka, 2007), η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Davison & McCabe, 2005), η διατροφική παθολογία (Blashill, 2010, McCabe & Ricciardelli, 2003) έχουν βρεθεί να συνδέονται άμεσα με την ύπαρξη δυσaréσκειας από το σώμα στον αντρικό πληθυσμό. Επίσης, έχει βρεθεί ότι η δυσaréσκεια για το σώμα συνδέεται στον αντρικό πληθυσμό με τη μυϊκή δυσμορφία, μια ψυχολογική πάθηση η οποία ενέχει την έντονη επιθυμία για απόκτηση μυϊκής μάζας και τον φόβο για σωματική σμίκρυνση (Grieve, 2007). Η συγκεκριμένη πάθηση είναι δυνατόν να λειτουργήσει παρεμποδιστικά στον άντρα και να τον οδηγήσει σε αποφυγές σεξουαλικών επαφών με τη σύντροφό του, να μειώνει ώρες εργασίας ή χαλάρωσης ώστε να εξασφαλίζει ενέργεια και χρόνο να υπεργυμνάζεται ή να προτιμά τα φαρδιά ρούχα, ώστε να κρύβει

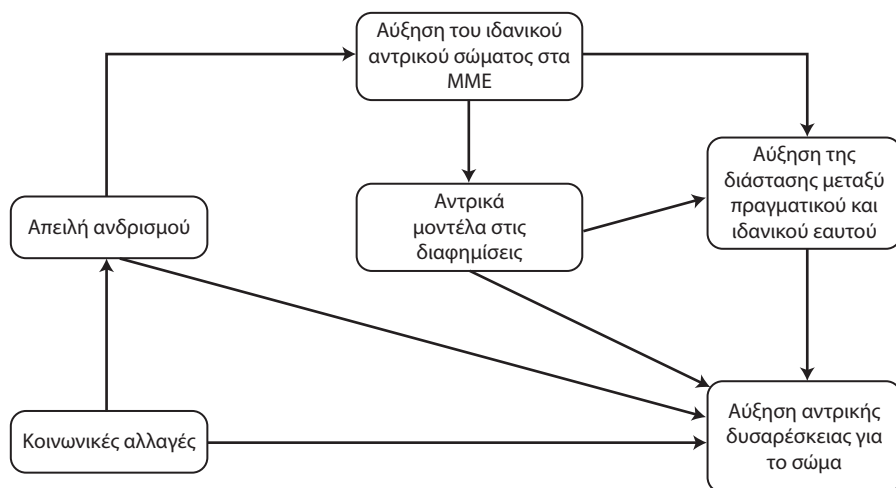
το σώμα του λόγω ντροπής (Pope et al, 2000). Επιπλέον, η δυσαρέσκεια για το σώμα λειτουργεί και ως προβλεπτικός παράγοντας για την καταναγκαστική υπερφαγία των αντρών (Womble et al, 2001).

Ωστόσο, η δυσαρέσκεια αυτή διαφοροποιείται από την αντίστοιχη των γυναικών καθώς εκφράζεται μέσα από δύο διαφορετικές οδούς: τη δυσαρέσκεια που αφορά τη λεπτότητα του σώματος και τη δυσαρέσκεια που αφορά το μυώδες σώμα (Cohane & Pope, 2001, Primus, 2014, Poloskon, 2013). Οι έρευνες έχουν δείξει ότι όσο μεγαλύτερη δυσαρέσκεια υπάρχει για το σωματικό πάχος τόσο αυξάνεται η διατροφική παθολογία (Cashel et al, 2004) και, επίσης, η συγκεκριμένη δυσαρέσκεια δε βρέθηκε να συνδέεται με την υπεργύμναση αλλά με την κατάθλιψη (Poloskon, 2013). Στην έρευνα του Poloskon (2013) βρέθηκε ότι η δυσαρέσκεια λόγω χαμηλής μυϊκής μάζας δε συνδέεται ούτε με τη νευρογενή ανορεξία ούτε με τη νευρογενή βουλιμία. Παρόμοια αποτελέσματα μας φέρνουν οι έρευνες των Litt & Dodge (2008) και Arbour & Martin (2006), όπου η συγκεκριμένη μορφή δυσαρέσκειας για το σώμα συνδέεται με την υπεραπασχόληση της άρσης βαρών.

Διάφορες μελέτες που έχουν γίνει σε αντρικό πληθυσμό έχουν καταδείξει την άμεση συσχέτιση μεταξύ δυσαρέσκειας για το σώμα και αρρενωπότητας (McCreary et al, 2005). Σύμφωνα με τη θεωρία του «Απειλούμενου Ανδρισμού» [“Threatened Masculinity Theory”, (Pope et al, 2000, Pope et al, 2001)], όσο οι γυναίκες εξελίσσονται σε διάφορους ρόλους τόσο οι άντρες νιώθουν απειλημένοι λόγω απώλειας της αποκλειστικότητας στους ρόλους αυτούς και τόσο στρέφονται στο σώμα τους για την έκφραση του ανδρισμού τους (Mills & D’Alphonso, 2007).

Ένα μυώδες σώμα γίνεται εύκολα αντικείμενο προσοχής. Ένα μυώδες σώμα αποτελεί συμβολικά ένδειξη ισχύος, δύναμης, κυριαρχίας. Όσο οι άντρες βιώνουν απώλεια ελέγχου στους κοινωνικά παραδοσιακά αντρικούς ρόλους, τόσο στρέφονται προς το σώμα τους με έναν αγχώδη τρόπο (Gillet & White, 1992). Οι Mills & D’Alphonso (2007) έκαναν ένα ενδιαφέρον πείραμα όπου οι άντρες συμμετέχοντες εκτελούσαν διάφορα γνωστικά έργα. Όταν ειπώθηκε σε αυτούς ότι είχαν λιγότερες πετυχημένες απαντήσεις από ό,τι οι γυναίκες, οι άντρες αυτοί ανέφεραν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη δυσαρέσκεια για το σώμα τους, σε σύγκριση με τις αρχικές μετρήσεις τους. Σε σύγκριση με άλλους άντρες που τους πληροφόρησαν ότι τα πήγαν χειρότερα από άλλους άντρες συμμετέχοντες, αυτοί που συγκρίθηκαν με τις γυναίκες ανέφεραν υψηλότερο άγχος για τη μυϊκή μάζα του σώματός τους. Φαίνεται ότι η σύγκρισή τους με τις γυναίκες πυροδότησε μια μειωτική στάση προς τον εαυτό τους!

Προφανώς συντρέχουν και άλλοι λόγοι οι οποίοι οδηγούν έναν άντρα να νιώθει δυσανεσθημένος από το σώμα του. Ένας εξ αυτών είναι και η επίδραση που έχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) στη διαμόρφωση των κοινωνικών κριτηρίων για το ποιο σώμα θεωρείται αρρενωπό. Μία διαπολιτισμική έρευνα των Olivardia et al (2004) έδειξε ότι στην εφηβική και μετεφηβική περίοδο τα σώματα



Σχεδ. 3. Ένα προτεινόμενο μοντέλο εξήγησης της αύξησης της αντρικής δυσαρέσκειας για το σώμα (Primus, 2014).

που θεωρούνται επιθυμητά απέχουν μακράν του εφικτού στόχου. Τα αποτελέσματα αυτά συνδέθηκαν με την επιρροή των ΜΜΕ και την έκθεση του αντρικού σώματος στις διαφημίσεις (Hatoum & Belle, 2004).

Ένας άλλος λόγος για την αντρική δυσαρέσκεια από το σώμα είναι η διάσταση που προκύπτει ανάμεσα στο ιδανικό σώμα που επιθυμούν και στο σώμα που αντιλαμβάνονται ότι έχουν στην πραγματικότητα (Primus, 2004). Σύμφωνα με τη θεωρία της Διάστασης (Self-discrepancy theory), όλοι οι άνθρωποι προσπαθούμε να φτάσουμε σε εκείνο το σημείο όπου η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας όπως θεωρούμε ότι είναι (πραγματικός εαυτός) να συμπίπτει με την εικόνα του ιδανικού εαυτού και του εαυτού που θεωρούμε ότι μας αιτείται να είμαστε (ought-self). Όταν δεν υπάρχει αυτή η σύμπτωση, τότε αναφέρονται συναισθήματα αποτυχίας και απογοήτευσης από τον εαυτό μας και τάση για αυτοϋποτίμηση (Higgins, 1987). Τα ΜΜΕ προβάλλουν το μωδές σώμα το οποίο στις πλείστες των περιπτώσεων είναι ανέφικτο, οπότε οι άντρες εκτίθενται σε μηνύματα τα οποία απλώς τονίζουν την ανεπάρκειά τους να εκπληρώσουν ένα κοινωνικό κριτήριο. Αν προστεθεί και η δυσκολία που προκύπτει από την απώλεια της αποκλειστικότητας των ρόλων αντιλαμβανόμαστε ότι ένα ποσοστό αντρών αντιμετωπίζει προβλήματα με την εμφάνισή του και με την ψυχική υγεία του για τα οποία δεν συζητά. Έχει παρατηρηθεί ότι γενικότερα δεν είναι συχνό το φαινόμενο οι άντρες να συζητούν για τέτοια μορφής θέματα, γιατί θεωρείται «γυναικείο» χαρακτηριστικό (Pope et al, 2000) ή μια τέτοια συζήτηση πιθανολογείται ότι θα παραπέμψει σε θέματα ομοφυλοφιλίας (Hargreaves & Tiggerman, 2006).

Οι Pope et al (2000) το αποκάλεσαν το «Κόμπλεξ του Άδωνη» αναφερόμενοι σε άντρες που υποφέρουν μεν από την εμφάνιση του σώματός τους αλλά δεν το εκφράζουν επειδή «δεν είναι γυναίκες». Αντίθετα, επιλέγουν να καταφεύγουν σε στερεοειδή και συμπληρώματα και να αφιερώνουν πολύ χρόνο σε γυμναστήρια σε βάρος της κοινωνικής και προσωπικής ζωής αλλά και της υγείας τους.

Στο μοντέλο που ακολουθεί και είναι του Primus (2014) γίνεται μια προσπάθεια να συνδεθούν οι διάφοροι διαμεσολαβητικοί παράγοντες που ίσως ερμηνεύουν την αύξηση της αντρικής δυσαρέσκειας για το σώμα τους που παρατηρείται στα τελευταία χρόνια (Σχεδ. 3).

Όπως γίνεται αντιληπτό υπάρχουν ελάχιστες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την εικόνα του σώματος και συντελούν στην εμφάνιση της δυσαρέσκειας για το σώμα.

