

## Neverjetno, dekleta primerjajo svoj pas z listom papirja

Medtem ko so kitajska socialna omrežja polna fotografij deklet, ki skušajo dokazati, da je njihov pas ožji od lista formata A4, pa psihoterapevtka dr. Pšeničnyjeva opozarja, da gre za nevarno igro, ki skozi socialna omrežja uporablja pritisk vrstniških skupin, ki lahko preko vseh meja motivira prizadevanje, vse do nezdravega ravnanja s telesom in izkrivljene podobe o sebi.

Zdi se, da se prizadevanje za 'idealno' telo nikoli zares ne konča, kar je privedlo do vrste nenavadnih tekmovanj na socialnih omrežjih. V zadnjih mesecih smo bili tako priča številnim objavam fotografij; od čim večjega 'razporka' med korakom, 'napihnenih' ustnic do svinčnikov pod prsmi, zaradi česar se upravičeno sprašujemo, kdo si je sploh izmislil ta tekmovanje.

Kot kaže je tekmovanje na internetu zdaj prestopilo vse meje, saj dekleta in ženske sili, da dokažejo, da imajo ozek pas. Tekmovanje, v katerem se morajo ženske fotografirati z listom papirja A4 pred svojim pasom, je označen z oznako #A4waistchallenge.

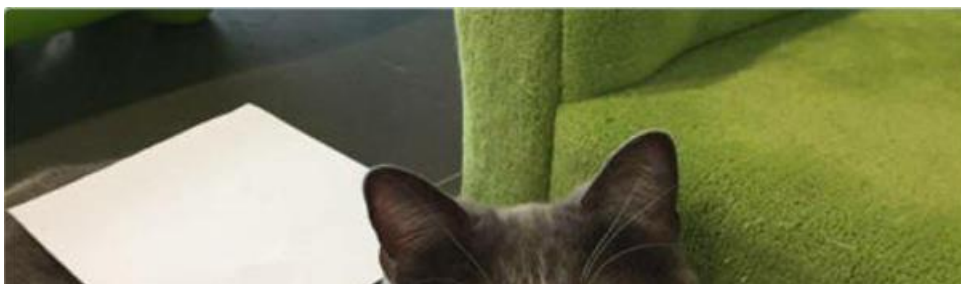


List papirja je širok dobrih 21 centimetrov, dekleta pa se zdaj trudijo, da bi dokazala, da je njihov pas ožji. Če papir pokrije njihov najbolj ozek del pasu, so uspešno zaključile tekmovanje. Glede na to, da je papir A4 širok dobrih 21 centimetrov, gre za zelo zaskrbljujočo zadevo, saj promovira telesne ideale, ki niso realni za nikogar.

Eden najbolj razširjenih spletnih izzivov je bil izziv 'poppek', kjer so ženske z roko, ki so jo ovile za hrbet, poskušale doseči svoj popek.

Tekmovanje se je sicer začelo februarja na Kitajskem, kjer so številne ženske v samo dobrem mesecu napolnile svoje Weibo račune (kitajski Twitter) s svojimi fotografijami. Na omrežju je zdaj tako že milijon fotografij in le vprašanje časa je, kdaj bo omenjeni zaskrbljujoč izziv prestopil Azijo in se razširil še v druge dele sveta. Tekmovanje je sicer zdaj prevzelo že omrežji kot sta Twitter in Instagram.

Je pa tako kot njegovi predhodniki, tudi tekmovanje A4 med ljudmi izzval tudi kritike in posmeh. Številni so tekmovanje kritizirali, ker spodbuja ženske k nezdravim telesnim idealom. Nekdo je tako objavil fotografijo, na kateri si je obraz zakril z listom papirja in zapisal: "Imam A4 obraz." Spet drugi je namignil, da ima njegova mačka boljše možnosti za idealen pas kot ženske, številni drugi pa so predlagali, naj list papirja raje obrnejo vodoravno, saj gre za obseg, ki daje bolj realne mere.



### Taka tekmovanja lahko le utrdijo že tako nizko samopodobo

Je pa res, da so se skozi vso zgodovino v posameznih okoljih občasno pojavljali estetski trendi, ki se nam kasneje, ko gledamo nanje s časovne perspektive, zdijo bizarni. Na Kitajskem so veljala za višek privlačnosti majhna stopala, zato so deklicam višjih slojev povezovali stopala in jih tako povsem deformirali. Na severu Tajske še danes poznamo ženske 'dolgovratke', ki si z obroči od otroštva podaljšujejo vrat. Tudi pretirani, nerealni proporci med širino bokov in pasu so eden od takih bizarnih trendov. Vsi pa imajo isto posledico: ženska s tako deformiranim telesom najpogosteje ne more normalno funkcionirati (delati) in je zato eksistenčno odvisna od družine ali moža, pojasnjuje psihoterapevtka dr. **Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov. *"Pred globalno komunikacijo so taki ekscesni pojavi ostajali lokalna posebnost, danes pa se lahko hitro razširijo, večinoma le za krajši čas, po vsem svetu,"* dodaja.

Pšeničnyjeva meni, da bi bila alternativa omenjenemu tekmovanju doseganje zdravega razmerja med višino in težo ter odstotkom maščob, upoštevajoč individualne razlike.

Pšeničnyjeva opozarja, da taka tekmovanja na dekleta in ženske, ki imajo stabilno in realno samopodobo ne vplivajo praktično nič, saj se dobro zavedajo nesmiselnosti takih primerjanj. *"Pri tistih, ki so labilnejše, pa taka tekmovanja lahko utrjujejo že tako izkrivljeno podobo o sebi, saj tekmovanje ne upošteva proporcev med višino, težo in obsegom. List A4 je standardnih dimenzij in zato neveljaven kriterij, približno tako, kot da bi (ponovno) veljala za kriterij lepote noga velikosti 34."*

Dekleta in ženske z nizko ali labilno samopodobo se v svojem nenehnem iskanju zunanjih potrditev oklenejo kakršne koli možnosti, da bi do nje prišle. V svoji stiski spregledajo, da si s takšnimi prizadevanji lahko celo škodijo, v nobenem primeru pa jim to ne bo prineslo trajnega boljšega samovrednotenja, pojasnjuje priznana psihoterapevtka.



Na vprašanje, zakaj je taka igra nevarna Pšeničnyjeva pojasnjuje, da zato, ker skozi družbena omrežja uporablja pritisk vrstniških skupin, ki lahko preko vseh meja motivira prizadevanje, vse do nezdravega ravnanja s telesom in izkrivljene podobe o sebi. Ta pritisk je še toliko bolj nevaren, ker pogosto deluje po črno-belem načelu razcepa: ali se pridružiš trendu, ali pa si izločen. Srednje poti ni. Bolj ko je dekle negotovo, hitreje bo podleglo temu pritisku, saj svojo vrednost 'meri' po številu všečkov.

Ker se je tekmovanje začelo na Kitajskem, lahko le upamo, da njegove lovke ne bodo segle do Slovenije. Povprečne Kitajke so namreč precej manjše in lažje od Evropejk, zato imajo proporcionalno bistveno ožje boke in pas. Zato je nesmiselno z njimi tekmovati v obsegu pasu. Razen če želimo postati vir zasluzka za tovarne steznikov ter lepotne kirurge, ki za zmanjšanje obsega pasu odstranjujejo spodnja rebra, pravi Pšeničnyjeva in dodaja, da bodo verjetno nekatera dekleta vseeno nekritično podlegla temu trendu.



*'Postava v obliki peščene ure, z ožjim pasom, namreč velja za privlačno skozi vso zgodovino, saj simbolizira rodnost žensk. Zato ženske že stoletja uporabljajo steznike (korzete), s katerimi skušajo zožiti svoj obseg pasu. Običajno so zaželeni proporci med širino bokov in pasu še relativno normalni, občasno pa so tudi ekstremnejši (npr. v 15. in 19. stoletju), in takrat se je steznikov oprijelo ime 'mučilne naprave'. Zdravniki so že v začetku dvajsetega stoletja z rentgenskimi posnetki dokazali, da pretirano ožanje pasu s stezniki deformira telo, saj spremeni ukrivljenost hrbtenice, postavitev notranjih organov in reber ter otežuje dihanje. Znamenito omedlevanje dam je bilo torej prej posledica oteženega dihanja zaradi steznikov, kot pa njihove rahločutnosti,'* pojasnjuje.

Psihoterapevtka vsem polaga na srce, da je pri spletnih omrežjih potrebna velika mera previdnosti, saj ljudje pogosto podcenjujejo njihov vpliv. *"Na žalost se lahko hitro sprevržejo celo v sramotilni steber, ki je dostopen vsem 24 ur na dan, vse dni v tednu. Ko se v določeni socialni skupini oblikuje slika o posamezniku, se ta lahko bliskovito razširi na vsa druga življenjska polja tega človeka. Zato bi svetovala vsakemu, da je zelo selektiven v tem, kaj objavi o sebi in poskusi vnaprej razmišljati o morebitnih posledicah objave. Dandanes informacije, navzlic temu, da jih je več, tudi težje izginejo,"* zaključuje.