

PSIHOSOCIALNI POMEN DOJK ZA ŽENSKO - NJENO PODOBO O SEBI IN SAMOZAVEST

Vesna Radonjič - Miholič

Osebnost - dinamično ravnovesje telesa, duševnosti in socialnih povezav

Govoriti o človeku in hkrati ločevati telesno od duševnega, je vedno nepopolno, okrnjeno.

Človekovo integriteto, ki ni nekaj statičnega in dokončnega, vsakokrat opredeljuje vzpostavljeno ravnovesje med seboj soodvisnih dogajanj v telesu, duševnosti in socialnih povezavah posameznika. Sprememba v katerem koli od naštetih področij spremeni to ravnovesje in poseže na preostala področja. Še posebej izrazita je soodvisnost naštetih področij v kriznih situacijah ali pri bolezni. Čeprav vsi poznamo, kako nas telesna bolezen lahko potre, prestraši, naredi bolj čustveno krhke in ranljive in obratno, kako dobro razpoloženje ali prijetno druženje z za nas pomembnimi osebami lahko povzroči, da se počutimo lahkotnejši, pozabimo na utrujenost ali bolečino, teh medsebojnih prepletenosti in vplivanja pogosto zavestno niti ne prepoznamo. To prepletanje je tolikšno, da ga je včasih težko razmejiti.

Samopodoba in samospoštovanje

Človek se praviloma doživlja kot celota in je živo povezan z drugimi v svojem okolju. Sprva otrok ne loči sebe od okolice, šele sčasoma in mnogokrat tudi boleče ugotavlja, da mama in on nista eno. Ob tem pa intenzivno raziskuje zdaj dele svojega telesa, drugič spet obdajajoče okolje. Razvoj gibanja in govora mu odpira nove priložnosti in hkrati oblikuje temelje zavedanja, da je zmožen aktivnosti, ki je odvisna od njegove volje. Skozi igro ugotavlja, da lahko deluje, ustvarja, spreminja in celo vpliva na druge. Okrog drugega leta raziskuje svojo podobo na slikah in v zrcalu.

Podoba o sebi in pomen te podobe za lastno samozavest se postopoma spreminjata od otroštva naprej in sta v tesni povezavi s socialnim okoljem, v katerem živimo. Pri tem gre za primerjanje podobe s tistimi, ki nas obkrožajo. Podoba drugih živi v nas in nam daje prijeten občutek varnosti, ko se znana oseba pojavi pred nami. Hkrati tudi poteze zaželjene osebe oblikujejo prvotno shemo o tem, kaj je dobro in lepo. Med telesno zunanostjo, med občutkom lastne sprejemljivosti in občutkom lastne vrednosti obstaja določena povezava.

Z leti se spreminja odnos do telesa in njegov pomen za samopodobo in samospoštovanje, pa vendar ne enakomerno in v vseh okoljih.

Dr. Vesna Radonjič - Miholič, spec. klin. psih., Inštitut za rehabilitacijo invalidov, Ljubljana

In prav pri opazovanju telesa drugih okrog nas in prek učenja v socialnem okolju dobivajo različni deli telesa poseben pomen. Tako lahko v svojem okolju že iz medijev razberemo, kakšen pomen pripisuje telesni podobi in kako pomembna je ta za socialno uspešnost (sprejetost in cenjenost v nekem okolju).

Pomen telesne privlačnosti se spreminja z razvojno stopnjo, glede na spol, prav tako tudi z ozirom na različna okolja in različne odnose. Zahteve socialnega okolja po telesni privlačnosti so veliko višje in bolj toge za ženske kot za moške. Tako se že stoletja podoba ženske pojavlja kot simbol lepote pri slikarjih različnih stilov in obdobjih, žensko telo je na naslovnih in reklamah, z njim skušajo pritegniti pozornost ipd. Uspešna ženska mora ustrezati tudi estetskim merilom.

Kot posledico tega vidimo tudi, da ženske praviloma posvečajo več pozornosti telesu in svojemu videzu, so bolj pozorne na oblačenje in ličenje, a so hkrati tudi bolj ranljive ob spremembah, ki so lahko posledica staranja ali bolezni. Tako lahko že sam naraven proces spreminjanja telesne podobe zaradi staranja za prenekatero žensko postaja vir strahu in grožnja, da ne bodo sprejete. To skušajo premagovati z vajami, kozmetičnimi preparati in celo z operativnimi posegi.

Lepa zunanja podoba, ki ustreza trenutnim estetskim vrednotam ali boljše zahtevam socialnega okolja, je pomemben dejavnik pri oblikovanju pozitivne samopodobe in lahko pomembno prispeva k samospoštovanju, a obenem obstaja tudi nevarnost, da tak človek ne krepí drugih pomembnih dejavnikov samospoštovanja.

Pomen lastnega telesa za samospoštovanje je še posebej pomemben v obdobju pubertete, ko se pojavi tudi povečana sramežljivost v zvezi z lastnim telesom. S tem so povezani tudi prvi strahovi in misli, kot so: "Kaj če nisem dovolj razvita, če moje prsi niso dovolj lepe, velike, enake ipd.", se pogosto podijo v dekliških glavah in polnijo njihove medsebojne zaupne pomenke.

Vsi deli telesa niso enako pomembni pri vrednotenju telesne podobe; tako imajo posamezni deli večji pomen zaradi izrazne možnosti, drugi spet nosijo večjo simbolno sporočilnost.

Tako imajo ženske prsi prav posebno vlogo pri oblikovanju samopodobe, saj so povezane tudi s spolno identiteto. Deklice se kmalu pričene opazovati in s pričakovanjem opazujejo naraščajoče prsi.

Hkrati pa ostajajo prsi s svojo izraznostjo in občutljivostjo pri ženskah skozi vse življenje posebej pomembne.

Mnoge ženske po operaciji dojke tako same sebe ne jemljejo več kot celoto. Potrebujemo čas, da se navadimo na novo podobo, ne da bi jim ta vzbujala gnus, sram ali zadrego.

Mnoge ženske v svojem življenju dograjujejo svojo samopodobo in samospoštovanje s številnimi drugimi dejavniki, ko se postopoma povezujejo njihovi načrti, želje in uresničena

življenjska pot, ko so uspešne v svojem družinskem, poklicnem in družbenem življenju, ko se jasneje zavedajo sebe in v sebi odkrijejo številne odgovore o smislu življenja. Samopodoba in samozavest postaneta kompaktna, homogena celota in sploh ne vemo več, kateri njen element k tej celoti največ prispeva. V samopodobo postopoma vgrajujejo odvečne kilograme, prve sive lase, značilne gubice in z njimi lahko postopoma umirjeno in blagohotno rečemo: "Sem že na tej poti". Pa vendar lahko to dokaj stabilno samopodobo močno omaja bolezen in z njo povezana sprememba podobe lastnega telesa.

Velja pa tudi obratno. Včasih je celo tak hud pretres, kot je soočenje z rakom in amputacijo dojke, priložnost, da se ženska jasneje zave sebe, svoje vrednosti in predvsem do tedaj neizkoriščenih možnosti v sebi. To pa ponuja priložnost za polnejše življenje in ustvarjanje popolnejše harmonije s samo seboj in s svojim okoljem.

Razvijanje dobrega stika s seboj: zavedanje svojih potreb, čustev in občutij, zavestno odločanje o sebi, prevzemanje dejavnega odnosa do življenja (občutek, da jaz odločam, namesto da se doživljam kot žrtev okoliščin, na katere ne morem vplivati), aktivno soustvarjanje socialne mreže, vse to je dobra osnova za razvijanje stabilne osebnosti, ki se bo učinkoviteje spopadala z večino stresov, ki jih prinaša življenje.

Pomen telesa v komunikaciji

Odnos z drugimi je nemogoče ločiti od komunikacije. Podoba o sebi, ki jo bodo drugi oblikovali in se bodo glede na to do nas tudi vedli, v veliki meri tudi sooblikujemo sami. Zato je prav, da se zavedamo pomena in možnosti komunikacije. Ta nas povezuje, lahko pa tudi močno oddalji. Vsako srečanje med ljudmi oblikuje komunikacijo med njimi. Za uspešno komunikacijo je treba vedeti, da jo oblikujeta oba udeleženca: tako tisti, ki posreduje, kot tisti, ki sprejema.

Komunikacijo, ki poteka na besedni ravni, zlahka prepoznamo; a nič manj pomembna sporočila ne potekajo na neverbalni ravni. Neverbalna sporočila, ki jih posredujemo z držo telesa, gibi, mimiko, pogledom, glasom, zgovorno povedo mnogo o tem, kaj čutimo, česa nas je strah, kaj bi želeli prikriti ipd. Ta sporočila pa niso vedno povsem skladna s tistim, kar sporočamo z besedami. Če je ta razkorak med sporočili zelo velik, postane odnos napet, neudoben.

Če svojih misli, potreb in želja ne posredujemo jasno, je majhna verjetnost, da jih bodo drugi razumeli in upoštevali. Prav tako pa je lahko sklepanje iz neverbalnih sporočil dokaj zavajajoče.

Tako lahko ženske, ki jih skrbi spremenjena telesna podoba, spremenijo držo in običajno gibanje ter s tem posredno opozarjajo prav na tisti del, ki ga prikrivajo ali jim vzbuja skrb. Velja pa tudi obratno, da lahko po operaciji dojke, umirjen pogled na brazgotino močno opogumi žensko, da lažje sprejme svojo novo podobo.

Prav pri spremembi telesne podobe in pri ponovnem vzpostavljanju omajanega samospoštovanja ima komunikacija med žensko in drugimi, zanjo pomembnimi osebami, poseben pomen.

Literatura:

1. Ronnie Kaye. Dober dan, življenje! Ženske po operaciji raka na dojkah. Ljubljana: Forma 7; 1994
2. Robert A. Johnson. Ona. Knjiga o ženski duši. Ljubljana: Vodnikova založba, 1997
3. Martina Tomori. Psihologija telesa. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1990
4. Samy Molcho: Govorica telesa. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1996