

Lidia Anna Wiśniewska

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Kult ciała a starość. Refleksje psychologiczne*

The cult of the body and old age. Psychological reflections

Streszczenie. Ciało we współczesnym społeczeństwie pełni rolę swoistej waluty, stając się cenionym dobrem. Promowane jest ciało młode – sprawne i zdrowe, stąd większość poszukiwań badawczych dotyczy młodych osób. Z uwagi jednak na starzenie się społeczeństw coraz więcej badaczy podejmuje problem doświadczania własnej cielesności w grupie osób w średnim i starszym wieku. Celem artykułu jest analiza badań poświęconych cielesności w grupie osób starszych i próba odpowiedzi na pytanie, na ile kult ciała dotyczy także tej grupy. Wyniki doniesień są często sprzeczne i trudno jednoznacznie wskazać, na ile zadowolenie z ciała zmienia się na przestrzeni życia, a także na ile zdrowie i sprawność fizyczna stają się ważniejsze niż atrakcyjny wygląd u osób starszych.

Słowa kluczowe: obraz ciała, starzenie się.

Summary. In modern society body plays significant role, thus becoming a great value. As young and healthy body is promoted, the majority of research explorations focuses on young people. However, due to ageing societies, more and more researchers investigate the problem of experiencing one's body by middle-aged and elderly people. The main aim of this paper is to analyse the research on body in a group of elderly people. Also, the article attempts to answer the question as to what extent the cult of body can refer to this group. The results of research are often contradictory and it is difficult to clearly indicate how satisfaction with body changes across the life span and to what extent health and fitness become more important than looking attractive in elderly people.

Keywords: the image of body, ageing.

* Praca powstała przy udziale środków otrzymanych w grantie nr 1070-NP („Postrzeganie i doświadczanie własnej cielesności u kobiet w różnym wieku”).

Wprowadzenie

Koniec XX i początek XXI wieku to okres, w którym nie tylko wzrosła liczba badań nad ciałem i cielesnością, ale także – w zdecydowanie większym stopniu, niż miało to miejsce do tej pory – ciało stało się walutą, a atrakcyjny wygląd ważną i pożądaną wartością (Slevin, 2010). Przecież to właśnie ciało – młode, piękne, szczupłe, zadbane, wysportowane – można „wymienić” na inne dobra: lepszą pracę, większe zadowolenie z życia czy społeczny prestiż (por. Schier, 2009). Osoby atrakcyjne fizycznie są bardziej lubiane i traktowane bardziej pobłażliwie, nawet wśród osób takich jak sędziowie czy policjanci (Cialdini, 2003; Witkowski, 2006; Čabrić, Pokrywka, 2010).

Ideał ciała, prezentowany w mediach i obecny w różnego rodzaju przekazach kulturowych, jest jasny – kobieta ma być szczupła, o pięknej, proporcjonalnej sylwetce, lśniącej, nieskazitelnej skórze i błyszczących włosach. Mężczyzna z kolei powinien być umięśniony – ale jego muskulatura nie może być nadmierna (por. Kaschak, 2001; Etkoff, 2002; Tiggemann, 2002; Głębocka, 2005; Brytek-Matera, 2008; Schier, 2009). I o ile ideał ciała męskiego nie zmieniał się na przestrzeni wieków – starożytne rzeźby i współcześni aktorzy, wygrywający plebiscyty na najładniejszych, mają wiele podobieństw, o tyle ideał ciała kobiecego przechodził różne przeobrażenia, zmieniając się w zależności od danej epoki czy kultury (Brytek-Matera, 2008; Wiśniewska, 2014). Afrodyta czy Rubensowskie Gracje niewiele mają wspólnego z wychudzonymi modelkami, przechadzającymi się po wybiegu u schyłku XX i na początku XXI wieku. W przypadku obu płci występuje jednak jedna cecha wspólna – promowana jest młodość (Grogan, 2008; Głębocka, 2009).

Przyznanie tak wielkiego znaczenia ciału powoduje jednocześnie, że kładziony jest duży nacisk na kontrolę lub wręcz walkę z ciałem – na poprawianie wszelkich niedoskonałości, a za takie uważa się również zmiany (m.in. wzrost wagi, utratę elastyczności skóry, zmarszczki) wynikające z procesów starzenia się (Ferrero i in., 2008; Głębocka, 2009). Dzięki różnego rodzaju środkom: ćwiczeniom, dietom, kosmetykom, zabiegom (w tym medycyny estetycznej), wiele osób próbuje poprawić wygląd i zatrzymać czas – dać sobie wieczną młodość i wiążącą się z tym społeczną aprobatę. Nie jest to tylko problem ekonomiczny, związany na przykład z wydawaniem znaczących kwot na walkę z własnym ciałem, które to obciążają budżet domowy, ale także zdrowotny. Liczne badania pokazują związek między niezadowoleniem z ciała a zwiększonym ryzykiem rozwoju zaburzeń odżywiania bądź zaburzonych wzorców odżywiania czy też podejmowaniem zachowań ryzykownych dla zdrowia bądź życia (np. nadużywanie środków przeczyszczających). Także na takich sferach

jak jakość życia czy funkcjonowanie społeczne brak satysfakcji z ciała odbija swoje piętno (por. Głębocka, Kulbat, 2005; Bąk-Sosnowska, 2009; Brytek-Matera, Rybicka-Klimczyk, 2009; Robles, 2009; Wiśniewska, 2014).

Szczególnie przekazy medialne – pełne zarówno osób młodych, sprawnych, ale również reklam produktów mających zapobiec procesom starzenia (Price, 2010), negatywnie wpływają na to, jak osoby starsze odbierają swoje ciało. Jednak trendy demograficzne pokazują jednoznacznie, że obecnie społeczeństwa starzeją się – co oznacza, że „ciała” starych, pomarszczonych, nie tak sprawnych, będzie więcej i będą one bardziej widoczne – nawet jeśli nie w przestrzeni medialnej, to w społecznej. Na podstawie analizy bogatej literatury przedmiotu Feliciano Villar i Josep Faba (2012) zauważają, że w społeczeństwach zachodnich dominują negatywne stereotypy dotyczące osób starszych i samego procesu starzenia się. Nie dotyczą one jedynie zwiększającej się fizycznej ułomności – w tym spowolniałych ruchów, mniej elastycznej skóry czy siwiejących włosów (por. Głębocka, 2009). Osobom starszym przypisuje się także takie negatywne cechy psychiczne jak: depresja, łatwiejsze popadanie w złość, większa zależność od innych, dziecinność, izolacja czy brak aktywności. Autorzy zauważają, że z uwagi na te stereotypy osoby starsze – na zasadzie samospełniającej się przepowiedni – mogą właśnie zachowywać się w sposób zgodny z prezentowanymi cechami (Villar, Faba, 2012). Jednak niektórzy badacze akcentują również pozytywne cechy, na które zwraca się uwagę u osób w podeszłym wieku – np. bycie dobrym dziadkiem (Schoemann, Branscombe, 2011). Doniesienia z badań pokazują jednak, że cech negatywnych jest więcej i że są one bardziej uwypuklane w różnego rodzaju przekazach.

Sarah Grogan (2008) zauważa, że także w telewizji starsze osoby (powyżej 65 roku życia) nie tylko rzadko są obecne (stanowiąc około 5% bohaterów programów telewizyjnych – przy czym starsi mężczyźni występują częściej niż starsze kobiety), ale są również często prezentowane w niekorzystnym świetle – jako osoby niesprawne, niekompetentne czy wręcz patetyczne i stanowiące obiekt kpin. Wprawdzie cytowane przez autorkę badania pochodzą z lat osiemdziesiątych, ale wydaje się, że niewiele zmieniło się w tym zakresie w ciągu ostatnich lat. Nadal – szczególnie kobiety w starszym wieku – rzadko są obecne w mediach, a jeśli już – to są one często przedstawiane w sposób nie tylko asekualny, ale i bardzo negatywny (Hine, 2011).

Z kolei, jak zauważa Kathleen F. Slevin (2010), kampanie walczące ze starością (*anty-ageing*) medyalizują proces starzenia się, nadając mu prawie status choroby, z którą należy walczyć i którą można uleczyć, jeśli poświęci się czas, energię, środki finansowe i odpowiednio zaangażuje się w ten proces, a w konsekwencji – zdyscyplinuje ciało po to, aby „starzeć się z godnością”.

Także Cesar Gonzalez (2009) zauważa, że starzeniu się coraz częściej przyznawany jest status choroby – stąd potrzeba „uzdrowienia” czy „naprawy”.

Przekaz kulturowy (dotyczący głównie Europy i Ameryki Północnej) jest więc jasny – należy być sprawnym, pozostać wiecznie młodym, wyglądać młodo. Jednak badania Alexander M. Schoemanna i Nyla R. Branscombe (2011) pokazują, że osoby starsze, które chcą uchodzić za młodsze, tj. przynależć do młodszej grupy, niż wynika to z ich metryki, są nie lubiane i oceniane bardziej negatywnie. Taki sprzeczny wydźwięk może przyczyniać się do tego, że osoby starsze nie wiedzą, czego od nich się oczekuje – bo slogany „starzeć się z godnością”, „wyglądać dobrze jak na swój wiek” czy „nie wyglądać staro” są niejasne i nadmiernie ogólnikowe.

Także w sferze badań osoby starsze są często negowane (Slevin, 2010). Wśród badań nad ciałem i cielesnością na gruncie psychologii nadal dominują te, które dotyczą głównie osób młodych – w okresie dorastania oraz młodych dorosłych (Tiggemann, Slevin, 2012). Dopiero w ostatnich latach zwiększa się liczba doniesień dotyczących osób w wieku średnim i starszym. Celem tego artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie, czy kult ciała i piękna (rozumiany przede wszystkim jako nadmierna na nim koncentracja i przyznawanie mu nadrzędnego znaczenia w osiągnięciu w życiu szczęścia) dotyka także osób starszych oraz jakie wiążą się z tym reperkusje.

Ciało kobiece a ciało męskie

Różnice w postrzeganiu ciała wśród kobiet i mężczyzn są silnie udokumentowane w bogatej literaturze przedmiotu. Kobiety mają tendencję do oceny swojego ciała bardziej pod kątem wyglądu (w tym do oceny tego, na ile poszczególne części są lubiane, ładne, atrakcyjne lub spełniają społeczne standardy), mężczyźni z kolei bardziej zwracają uwagę na sprawność ciała i ich oceny dotyczą raczej ciała jako całości niż jego fragmentów. Przez lata uważano również, że problem niezadowolenia z ciała jest problemem typowo (i praktycznie jedynie) kobiecym – stąd więcej badań prowadzono w grupach kobiet niż mężczyzn (Davison, McCabe, 2005; Głębocka, 2009; Wiśniewska, 2014). W ostatnich latach jednak zainteresowanie przesuwa się w kierunku panów – badacze podkreślają wzrost problemów związanych z obrazem ciała u mężczyzn oraz więcej negatywnych zdrowotnych konsekwencji braku satysfakcji z ciała (por. Liechty i in., 2013).

Badacze zwracają uwagę na tzw. „podwójny standard związany ze starzeniem” (*double standard of aging*) (Grogan, 2008). Kobiety starzejące się są

oceniane bardziej negatywnie niż mężczyźni i są poddawane większej presji, aby zachować szczupłą sylwetkę i młody wygląd (Grogan, 2008; Tiggemann, Slevac, 2012). Starsze kobiety rzadziej mają nadwagę czy otyłość niż mężczyźni w tym wieku, ale za to silniej akcentują, że to właśnie szczupłość jest bardziej akceptowana społecznie i bardziej przejmują się swoim wyglądem i wagą ciała (Ferrero i in., 2008). Być może dlatego badania pokazują, że od 55 do 75% kobiet w średnim wieku jest niezadowolonych z ciała, a ponad 70% chciałoby być szczuplejszymi (Tiggemann, Slevac, 2012). Także większość starszych kobiet pragnie ważyć mniej (Ferrero i in., 2008).

Co ciekawe – nie ma zgodności co do tego, jak wygląda poziom zadowolenia z ciała u starzejących się kobiet. Niektórzy badacze podkreślają wręcz, że rezultaty badań są różnorodne (niekiedy sprzeczne) i trudno wyciągnąć z nich jednoznaczne wnioski (Ferrero i in., 2008; Głębocka, 2009). Większość badań pokazuje, że poziom niezadowolenia u kobiet utrzymuje się na przestrzeni życia na stałym poziomie, choć ciało oddala się od ideału prezentowanego w mediach. Badacze spekulują, że brak wzrostu niezadowolenia z ciała może wiązać się z tym, że kobiety nie będą porównywać się z młodymi kobietami, ale ze swoimi rówieśniczkami (Grogan, 2008). Ponadto, po trzydziestym roku życia mają one bardziej realistyczne oczekiwania co do swojego wyglądu, a także są w stanie trafniej ocenić, co podoba się płci przeciwnej (Tiggemann, Slevac, 2012). Niektórzy badacze na podstawie analizy badań sugerują jednak dwa zupełnie przeciwstawne trendy – spadek zadowolenia z ciała lub wręcz wzrost satysfakcji. Pokazują tym samym, że nie ma jednoznacznych danych dotyczących zadowolenia z ciała u osób w podeszłym wieku (Ferrero i in., 2008; Głębocka, 2009).

Alicja Głębocka (2009, s. 79), tłumacząc rozbieżności w wynikach badań, podkreśla zbytne skupianie się badaczy jedynie na „ocenie wyglądu, zadowolenia z sylwetki, głównie wagi ciała i towarzyszącym im emocjom oraz [na] zachowaniach związanych z dążeniem do utrzymania szczupłej, młodo wyglądającej sylwetki”. Według autorki jest to podejście uproszczone. Susan K. Whitebourne i Kareen M. Skultety (1990, za Głębocka, 2009) uważają, że należałoby wziąć pod uwagę trzy aspekty: atrakcyjny wygląd (czyli to, na czym obecnie skupiają się naukowcy), kondycję fizyczną i zdrowie. Być może – podobnie jak wśród innych badań dotyczących cielesności – różnice te wynikają także z odmienności podejść metodologicznych (jakościowe vs. ilościowe, dobór grupy czy też stosowane narzędzia) czy z historii życia osób badanych (w tym przeżytych traum) i ich stosunku do ciała na wcześniejszych etapach. Okazuje się bowiem, że akceptacja własnej cielesności

w okresie adolescencji i młodości ma związek z poziomem satysfakcji z ciała w późniejszych okresach życia (Liechty i in., 2013).

Szczególnie w przypadku kobiet wspomniana wcześniej historia życia i własnych zmagania z cielesnością wydaje się mieć szczególne znaczenia. Kobieta na przestrzeni swojego życia przechodzi przez kilka etapów, które – choć są z punktu widzenia biologii naturalne – wywołują wzrost niezadowolenia z ciała, gdyż oddalają to ciało od ideału prezentowanego w mediach i akceptowanego społecznie. Zalicza się do nich: 1) dorastanie (w którym po raz pierwszy następuje znaczący wzrost wagi związany z dojrzewaniem organizmu, ponadto kobieta zaczyna miesiączkować, co często rodzi sprzeczne uczucia (por. Moore, Rosenthal, 2006); 2) okres ciąży i porodu (przyrost wagi oddala kobietę od ideału) oraz 3) menopauzę. Szczególnie zaprzestanie miesiączkowania oceniane jest jako nierozzerwalnie związane ze starzeniem się (Tiggemann, Slevec, 2012; Rubinstein, Foster, 2013). Jeśli kobieta jest bardziej niezadowolona z ciała, prezentuje ona więcej negatywnych odczuć związanych z menopauzą (Rubinstein, Foster, 2013). Głębocka (2009) zauważa, że należałoby szczególną opieką otoczyć kobiety wchodzące w okres przekwitania, gdyż to one doświadczają większej ilości negatywnych emocji związanych z własnym ciałem. Badania pod jej kierunkiem pokazały także, że kobiety po menopauzie i dopiero wchodzące w nią, czują, że nie tyle są bardziej krytykowane, ale otrzymują mniej komplementów ze strony otoczenia. Próbują one również poprawić swój wygląd – przede wszystkim przez zakup nowych ubrań, ćwiczenia, zabiegi kosmetyczne czy diety. Zdecydowanie rzadziej decydują się na operacje plastyczne czy kuracje odchudzające. Niezadowolenie z ciała dotyczy głównie dolnych części ciała – brzucha, bioder czy ud.

Marika Tiggeman i Julie Slevec (2012) zebrały czynniki, które wiążą się z postrzeganiem ciała u kobiet w średnim i starszym wieku. Do czynników psychologicznych zaliczyły one:

- internalizację¹ ideałów prezentowanych w mediach;
- to, na ile wygląd jest ważny;
- lęk związany ze starzeniem;
- obniżony nastrój;
- samoocenę;
- porównywanie się z innymi².

¹ W badaniach nad cielesnością używa się sformułowania *internalizacja*, określając proces przyjęcia, uwewnętrznienia i uznania za własne pewnych ideałów czy przekazów (także stereotypowych).

² Porównywanie z innymi pełni rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości, jednak Marika Tiggeman i Julie Slevec (2012) wymieniają ten czynnik jak odrębny, co wydaje

Autorki zauważyły, że im kobieta ma większą tendencję do uwewnętrzniania ideałów oraz nadaje większe znaczenie własnemu wyglądowi, tym jest ze swojego ciała bardziej niezadowolona i bardziej zamartwia się tym, jak wygląda. Sarah Grogan (2008) porusza istotną kwestię związaną z omawianym procesem – badaczka uważa, że należy zastanowić się, czy internalizacja ideałów u osób starszych dotyczy modelek i aktorek popularnych obecnie czy w latach ich młodości (ponieważ to właśnie młodsze osoby są bardziej podatne na obrazy prezentowane w mediach). Jeśli osoby identyfikują się z ideałami z lat 50. i 60., to być może odczuwają mniejszą presję związaną z dbaniem o wygląd (a w szczególności – z zachowaniem szczupłej sylwetki), gdyż w tamtych czasach akceptowano bardziej „pełne ciała”. Jednakże – choć badania pokazują z jednej strony negatywny wpływ mediów, a z drugiej rzadsze porównywanie się z modelkami u kobiet starszych – warto zauważyć, że obecnie coraz więcej w przestrzeni publicznej jest celebrytek – w średnim i starszym wieku, które stają się dla kobiet wzorem, ale dalece nierealistycznym (Tiggemann, Slevac, 2012). Do walki z procesem starzenia często mają do dyspozycji środki, które są nieosiągalne dla przeciętnej kobiety – chociażby ze względu na ograniczenia ekonomiczne bądź czasowe. Głębocka trafnie podsumowała proces internalizacji: „starsze kobiety internalizują negatywne stereotypy mówiące o tym, że stare nie jest piękne, co prowadzi do negatywnej ewaluacji własnego ciała” (2009, s. 80).

Także lęk związany ze starzeniem wiąże się z większym poziomem niezadowolenia z ciała i może przyczyniać się do rozwoju zaburzeń odżywiania bądź chęci poddania się operacji plastycznej. Obniżony nastrój koreluje z niezadowoleniem z ciała i wzrostem prawdopodobieństwa zaburzeń związanych z jedzeniem. Istnieje także związek między brakiem satysfakcji z ciała u kobiet w średnim wieku a symptomami depresyjnymi. Ponadto kobiety, które postrzegają siebie jako mniej atrakcyjne, także prezentują więcej objawów obniżonego nastroju (Jackson i in., 2014). W przypadku samooceny u kobiet starszych obserwuje się osłabienie zależności między poczuciem własnej wartości a zadowoleniem z ciała – co tłumaczone jest osłabieniem roli wyglądu w tożsamości jednostki (Tiggemann, Slevac, 2012).

Liczba badań poświęconych mężczyznom jest mniejsza – ale też zauważyć można brak zadowolenia z ciała, chęć bycia szczuplejszym i bardziej muskularnym w grupie starzejących się panów (Tiggemann, Slevac, 2012). W związku z „podwójnym standardem starzenia się” wspomnianym wcześ-

się zasadne w kontekście doświadczeń własnego ciała, ich wieloaspektowości i wielowymiarowego konstruktów samooceny.

niej, panowie są traktowani jako nadal atrakcyjni seksualnie (choć generalnie uznaje się seks osób w starszym wieku za coś niemoralnego i zawstydzającego, a potrzeby seksualne osób starszych są negowane – por. Gonzalez, 2007) i bardziej dystyngowani. W filmach są często prezentowani jako obiekt westchnień młodszych kobiet. Niektóre badania pokazują, że mężczyźni chcieliby wyglądać tak jak za młodu – i porównują swój obecny wygląd nie z aktorami, modelami czy celebrytami, ale z tym, jak wyglądali wcześniej (Grogan, 2008). Badania nad mężczyznami między sześćdziesiątym a siedemdziesiątym rokiem życia przeprowadzone w Kanadzie pokazują, że starsi panowie bardziej niż kobiety akceptują zachodzące w ich ciele zmiany i traktują je jako naturalny proces związany ze starzeniem się. Wygląd czy rozmiar ciała nie są tak ważne, jak jego sprawność – zarówno fizyczna, jak i sprawność narządów i zmysłów. Mężczyźni deklarowali, że podjęliby się zmiany swoich nawyków – tj. zmiany sposobu odżywiania czy aktywności fizycznej nie po to, aby poprawić swój wygląd, ale wtedy, gdy miałyby to poprawić ich zdrowie czy utrzymać sprawność. Brak satysfakcji z ciała pojawia się wtedy, gdy to ciało uniemożliwia branie udziału w ulubionych aktywnościach czy podejmowaniu określonych działań (Liechty i in., 2013). Jednocześnie mężczyźni dostrzegają, że to kobiety mają większe problemy z akceptacją swojego ciała.

Badania Kathleen F. Slevin (2010), która przeprowadziła wywiady z kobietami i mężczyznami po sześćdziesiątym roku życia, dotyczące spostrzegania przez nich ciała oraz wpływu wspomnianych wcześniej stereotypów na funkcjonowanie osób starszych, dostarczają trochę odmiennych wniosków – pokazują bowiem, że często to właśnie sfera cielesności jest jedyną, która jest źle odbierana. Badani różnili się w swoich wypowiedziach dotyczących stosunku do ciała – od bardziej do mniej pozytywnego, ale podkreślali konieczność dbania o to, aby dobrze, tj. młodo, wyglądać i aby maskować oznaki starości. Z tego powodu często nie ujawniali swojego wieku, a także starali się ubierać w sposób maskujący niedoskonałości ciała (m.in. przez odpowiednią bieliznę, dobór ubrań). Nie tylko byli aktywni fizycznie, ale także starali się kontrolować wagę ciała. Ich stosunek do operacji plastycznych był raczej pozytywny, gdyż według nich starzenie się jest procesem brzydkim, a interwencja chirurgiczna może zatrzymać ten proces. Przeszkodą w sięgnięciu do tego narzędzia w poprawie urody nie były więc poglądy, ale słabe zdrowie lub brak wystarczających środków finansowych. Lęk osób badanych przed starzeniem dotyczył nie tylko samego procesu, ale także jego efektu – wyglądania staro i utraty zainteresowania ze strony płci przeciwnej. Badani byli także aktywni fizycznie po to, aby dłużej zachować zdrowie i młody wygląd.

Reasumując, stosunek do cielesności u osób starszych jest różny, a wyniki badań – dalece niejednoznaczne. Jednak nie da się zaprzeczyć, że kult ciała – przynajmniej do pewnego stopnia i w niektórych grupach – jest popularny wśród osób starszych. Pojawia się jednak pytanie – czy ważniejszy jest wygląd, czy sprawność ciała.

Ciało ładne czy ciało sprawne?

Ilość czasu i energii, które są poświęcane ciału – temu jak ono wygląda, a także utrzymaniu odpowiedniej sprawności (*investment in appearance*) spada wraz z wiekiem (Tiggemann, Slevac, 2012). Niektóre badania pokazują również, że po sześćdziesiątym roku życia nie liczy się tak bardzo wygląd, ale wspomniana wcześniej sprawność ciała i zdrowie (Grogan, 2008; Głębocka, 2009; Leichy, Yarnal, 2010). To, że znaczenia nabywa sprawność, wydaje się być także odzwierciedlane przez różnego rodzaju oferty – m.in. w klubach sportowych – skierowane do osób po pięćdziesiątym czy sześćdziesiątym roku życia, które promują aktywność, ale dostosowaną do możliwości osób starszych.

Naturalnym procesem związanym z okresem starzenia się jest spadek tempa metabolizmu i wzrost wagi. Proces chudnięcia jest trudniejszy niż we wcześniejszym okresie. Trwa jednak dyskusja, czy do oceny tego, czy waga jest prawidłowa, w okresie starzenia można stosować te same kryteria, co u osób młodszych (m.in. wskaźnik BMI), i jak prowadzić odchudzanie osób w podeszłym wieku. Pojawia się bowiem pytanie z jednej strony o zasadność takich działań – czy osoba faktycznie po wielu latach jest w stanie zmienić własne przyzwyczajenia żywieniowe oraz o to, czy korzyści zdrowotne będą przewyższały ewentualne problemy. Niektórzy przyjmują więc, że o ile nadmiar kilogramów nie wiąże się z bezpośrednim zagrożeniem zdrowia lub życia, osoba powinna być zachęcana do zdrowego odżywiania się, ale niekoniecznie musi wiązać się to z dietą odchudzającą (Anders, 2002).

Niektórzy badacze (Price, 2010) zwracają szczególną uwagę na fakt, że osoby starsze, obok problemów związanych z procesami starzenia się, niejednokrotnie zmagają się z chorobą lub doświadczyli traumy – np. byli uczestnikami wypadku – co zmieniło ich ciało. Muszą więc poradzić sobie nie tylko z procesami, które naturalnie zachodzą w ich organizmie, ale również z konsekwencjami często nieprzewidywalnych wydarzeń. Szczególną rolę w procesie akceptacji tych zmian pełnić będzie nie tylko rodzina, ale i personel medyczny (Price, 2010).

Podsumowanie

Starzenie się jest procesem nieuniknionym, choć obecnie coraz częściej wywołuje ono lęk, co związane jest z niepocholebnymi (lub w wielu wypadkach – dwuznacznymi) przekazami kulturowymi, dotyczącymi funkcjonowania osób w tym okresie. Głębocka pisze o osobach starszych, że: „internalizują stereotypowe przekonania w zakresie atrakcyjności fizycznej, wierząc nie tyle w opinie, że ładny oznacza dobry, ale raczej, że brzydki, a więc stary, oznacza zły – niepożądany i nieakceptowany przez otoczenie” (2009, s. 85). Negatywne opinie osób młodszych dotyczące starości mogą wynikać z lęku przed tym, że kiedyś ich ciało przestanie być młode, sprawne i podziwiane. Wydaje się, że być może należałoby posłuchać tych osób starszych, które podkreślają, że nie tyle piękno, co sprawność ciała jest ważna, i robić wszystko, aby umożliwić osobom starzejącym się jak najdłuższe utrzymanie tejże sprawności, a co za tym idzie – zdrowia.

Starość jest etapem, w którym następuje podsumowanie i rozliczenie z etapami wcześniejszymi – także w przypadku doświadczania własnego ciała. To, na ile ono było akceptowane w okresie adolescencji i młodości, czy osoba podejmowała próby zmiany, czy była wyśmiewana z powodu swojego ciała, jak na jej wygląd reagowali najbliżsi, czy doświadczyła poważnych zranień czy chorób, a w przypadku kobiet także jak przebiegała ciąża i okres menopauzy – te wszystkie czynniki wydają się mieć wpływ na zadowolenie z wyglądu w okresie starości. Także inne zmienne – utrzymywanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi, posiadanie swojego hobby, aktywne spędzanie wolnego czasu (w tym angażowanie się w działania na rzecz innych, np. wolontariat), zmieniają sposób odbioru własnego ciała, gdyż nadają znaczenie innym – wykraczającym poza to ciało wartościom. Być może także takie sfery aktywności – poza aktywnością fizyczną, zdrowotną czy pielęgnacyjną, powinny być promowane wśród osób w starszym wieku.

Sposób doświadczania cielesności u osób w tym wieku wiąże się również z pytaniem, które w świetle badań nad cielesnością pojawia się dość często – na ile sposób odbioru własnego ciała, emocje z nim związane są czymś stałym (trwającym wiele lat), a na ile ulegają zmianie pod wpływem czynników sytuacyjnych. To z kolei prowadzi do rozważań (które wykraczają poza temat tego artykułu) na temat sposobu uchwycenia stabilności bądź zmienności obrazu ciała czy też Ja cielesnego (Wiśniewska, 2014).

Reasumując, ciało nie przestaje więc być ważne w grupie osób starszych – ale wydaje się, że kult ciała powinien przyjąć (i do pewnego stopnia przyjmuje) inną formę – nie uporczywych zabiegów mających zapewnić wieczną

młodość, ale tych aktywności, które pozwolą jak najdłużej zachować ciało sprawne i funkcjonalne. Utrata piękna, ale przede wszystkim utrata sprawności (a niekiedy również kontroli na ciałem) staje się ważnym (i trudnym) zadaniem rozwojowym.

Bibliografia

- Anders R. (2002), *Age and obesity*, [in:] Ch. G. Fairburn, K. D. Brownell (eds.), *Eating disorders and obesity. A comprehensive handbook*, The Guilford Press, New York–London, 449–452.
- Bąk-Sosnowska M. (2009), *Między ciałem a umysłem. Otyłość i odchudzanie się w ujęciu integracyjnym*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Brytek-Matera A. (2008), *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychologicznym*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Brytek-Matera A., Rybicka-Klimczyk A. (2009), *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Cialdini R. (2003), *Wywieranie wpływu na ludzi: teoria i praktyka*, GWP, Gdańsk.
- Čabrić M., Pokrywka L. (2010), *Piękno ciała*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Davison T. E., McCabe M. P. (2005), “Relationships between men’s and women’s body image and their psychological, social and sexual functioning”, *Sex Roles: A Journal of Research*, 52 (7–8), 463–475.
- Etcoff N. (2002), *Przetrwają najpiękniejsi. Wszystko, co nauka mówi o ludzkim pięknie*, Wydawnictwo WAB, Warszawa.
- Ferraro F. R., Muehlenkamp J. J., Paintner A., Wasson K., Hager T., Hoverson F. (2008), “Aging, Body Image, and Body Shape”, *The Journal of General Psychology*, 135 (4), s. 379–392.
- Głębocka A. (2005), *Treści związane z wizerunkiem ciała w przekazach prasowych – na przykładzie miesięczników „Playboy” i „Twój Styl”*, [w:] A. Barska, E. Mandal (red.), *Tożsamość społeczno-kulturowa płci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole, s. 75–88.
- Głębocka A., Kulbat J. (2005), *Czym jest wizerunek ciała?*, [w:] J. Kulbat, A. Głębocka (red.), *Wizerunek ciała. Portret Polek*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole, s. 9–28.
- Głębocka A. (2009), *Niezadowolone z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Gonzalez C. (2007), “Age-graded Sexualities: The Struggles of Our Ageing Body”, *Sexuality & Culture*, 11 (4), 31–47.
- Grogan S. (2008), *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*, Routledge, New York, London.
- Hine R. (2011), “In the Margins: The Impact of Sexualised Images on the Mental Health of Ageing Women”, *Sex Roles*, 65(7/8), 632–646.

- Jackson K., Janssen I., Appelhans B., Kazlauskaitė R., Karavolos K., Dugan S., Kravitz H. (2014), "Body Image Satisfaction and Depression in Midlife Women: the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN)", *Archives Of Women's Mental Health*, 17(3), 177–187.
- Kaschak E. (2001), *Nowa psychologia kobiety. Podejście feministyczne*, GWP, Gdańsk.
- Liechty T., Ribeiro N. F., Sveinson K., Dahlstrom L. (2014), "It's About What I Can Do With My Body: Body Image and Embodied Experiences of Aging Among Older Canadian Men", *International Journal Of Men's Health*, 13 (1), 3–21.
- Liechty T., Yarnal C. M. (2010), "The Role of Body Image in Older Women's Leisure", *Journal Of Leisure Research*, 42 (3), 443–467.
- Moore S., Rosenthal D. (2006), *Sexuality in adolescence. Current trends*, Routledge, New York.
- Price, B. (2010). "The older woman's body image. (Cover story)", *Nursing Older People*, 22 (1), 31–37.
- Robles D. S. (2009), "Thinness and beauty: when food becomes the enemy", *The International Journal of Research and Review*, 2, 16–30.
- Rubinstein H. R., Foster J. L. (2013), "I don't know whether it is to do with age or to do with hormones and whether it is do with a stage in your life: Making sense of menopause and the body", *Journal Of Health Psychology*, 18 (2), 292–307.
- Schier K. (2009), *Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Schoemann A. M., Branscombe N. R. (2011), "Looking young for your age: perceptions of anti-aging actions", *European Journal of Social Psychology*, 41 (1), 86–95.
- Slevin, K. F. (2010), "If I had lots of money... I'd have a body makeover: Managing the Aging Body", *Social Forces*, 88 (3), 1003–1020.
- Tiggemann M. (2002), *Media Influences on Body Image Development*, [in:] T. Pruzinsky, T. F. Cash (eds.), *Body image. A handbook of theory, research and clinical practice*, New York–London, The Guilford Press, 91–98.
- Tiggemann M., Slevin J. (2012), *Appearance in adulthood*, [in:] N. Rumsay, D. Harcourt (eds.), *The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance*, Oxford University Press, Oxford, 142–159.
- Villar F., Faba J. (2011), "Draw a Young and an Older Person: Schoolchildren's Images of Older People", *Educational Gerontology*, 38 (12), 827–840.
- Witkowski T. (2006), *Psychomanipulacje: jak je rozpoznawać i jak sobie z nimi radzić*, Biblioteka Moderatora, Taszów.
- Wiśniewska L. (2014), *Kobięce ciało – kobieca psychika. Ja cielesne a psychospołeczne funkcjonowanie młodych kobiet*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.