

**Kobiece i męskie
konteksty życia**

Kobiece i męskie konteksty życia

**Pod redakcją
Katarzyny Uklańskiej
i Olgi A. Kotowskiej-Wójcik**



Poznań 2020

Projekt okładki:
Wydawnictwo Rys

Recenzja wydawnicza:
dr hab. Aneta Gawkowska

Korekta:
Izolda Kiec

Copyright by:
Autorzy

Copyright by:
Wydawnictwo Rys

Wydanie I, Poznań 2020

ISBN 978-83-66666-14-6

DOI
10.48226/978-83-66666-14-6

Wydanie:



Wydawnictwo Rys
ul. Kolejowa 41
62-070 Dąbrówka
tel. 600 44 55 80
e-mail: tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com
www.wydawnictworys.com

Spis treści

Katarzyna Uklańska, Olga A. Kotowska-Wójcik Moralność, intymność, aktywność – kobiety i mężczyźni o kontekstach życia prywatnego i publicznego	7
Wojciech Klimski Płeć i dekodifikacja moralności seksualnej.....	13
Maria Sroczyńska Być młodym..., czyli o kontrowersyjnych wymiarach współczesnej intymności (szkic socjologiczny)	37
Joanna Wróblewska-Skrzek Digitalizacja miłości. Wirtualne randkowanie – szanse i zagrożenia	51
Anna Linek Ciało kobiety w „zaklętym” kręgu wagi.....	67
Martyna Kawińska Kobiety i mężczyźni wobec starości i starzenia się	81
Katarzyna Uklańska Ambitne kobiety. Kompetencje i stosunek do pracy studentek na podstawie badań empirycznych	105
Magdalena Markocka Rola i aktywność kobiet w perspektywie współczesnych przemian społeczności lokalnych	129
Monika Maria Brzezińska „Gołąb” i „jastrząb”, czyli przywództwo i decydowanie polityczne kobiet i mężczyzn.....	151
Olga A. Kotowska-Wójcik Polki i Polacy o kobietach w polityce.....	165

Anna Linek

a.linek@uksw.edu.pl

ORCID: 0000-0002-0883-8698

Ciało kobiety w „zaklętym” kręgu wagi

Keywords: woman, body, obesity, social pressure

Słowa kluczowe: kobieta, ciało, otyłość, presja społeczna

Abstrakt

Ciało kobiety od zawsze stanowiło punkt zainteresowania społecznego i zwracało uwagę jej samej w stronę troski o własną cielesność. Współcześnie presja atrakcyjnego, czyli szczupłego ciała, stała się na tyle silna i powszechna, że nie pozostaje obojętna ani dla kobiet (w mniejszej mierze także dla mężczyzn), ani otoczenia społecznego. Celem artykułu jest ukazanie dwóch sprzecznych tendencji oddziaływań współczesności na kobiety – presji posiadania szczupłego ciała i presji doznawania przyjemności wynikającej między innymi z jedzenia. Wskazane zostały szeroko ujęte konsekwencje niewpisywania się w panujące trendy „konsumpcji estetycznej” oraz przyczyny i konsekwencje otyłości jako współczesnej choroby cywilizacyjnej. Tekst artykułu zamykają refleksje wskazujące na możliwe drogi działania w celu wyjścia z „zamkniętego kręgu wagi”.

Wstęp

We współczesnym społeczeństwie, nasyconym konsumpcjonizmem i nieustannym poszukiwaniem wszelkiego rodzaju przyjemności, funkcjonują obok siebie dwa sprzeczne zjawiska. Z jednej strony mamy do czynienia z opisywaną przez socjologów „konsumpcją estetyczną”, w której ciało traktowane jest jako projekt, za który jednostka staje się odpowiedzialna, a nawet w pewnym sensie jest zmuszona je projekto-

wać¹. Celem jest osiągnięcie możliwie wysokiego stopnia atrakcyjności własnego ciała. Z drugiej strony – doznawanie przyjemności, stanowiące dziś niekiedy cel wręcz egzystencjalny, każe korzystać z wszelkich przejawów życia, także takich jak przyjemność płynąca z jedzenia. W praktyce często oznacza to zbyt obfite, niezdrowe i nieregularne posiłki. Dodając do tego powszechny dziś, wygodny, tzn. bierny tryb życia, uzyskuje się prostą drogę do nadwagi i otyłości. Gdyby sięgnąć do czasów Petera Rubensa, w których otyłość była kojarzona z dobrobytem, bogactwem, seksualnością i płodnością, oba zjawiska stanowiłyby spójną całość. Dziś jednak to dwa skrajne bieguny, między którymi funkcjonują jednostki kształtujące swój styl życia oraz swoją tożsamość, dokonujące wyborów, w jaki sposób przystosować się do panujących trendów i wymogów społecznych płynących z jednej i z drugiej strony. Niedopasowanie się do tych wyraźnych społecznych tendencji może skutkować poczuciem nieadekwatności czy nieprzystosowania, co nie jest obojętne dla poczucia własnej wartości i budowania relacji społecznych.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni podlegają dziś presji własnego wyglądu, a atrakcyjny oznacza przede wszystkim – szczupły. Barokowa sylwetka jest zaprzeczeniem tej pożądanej aktualnie. Według zasad współczesnej kultury popularnej, „perfekcyjne ciało jest szczupłe...”², a nawet, jak zauważa Zbyszko Melosik, analizując treści przekazów medialnych, ciało kreowane w mediach jest aż nazbyt szczupłe: „przeciętna modelka, tancerka lub aktorka jest tam bardziej szczupła niż 95% populacji kobiet”³. Są one zwykle wyższe o 9 proc. i szczuplejsze o 16 proc. w stosunku do przeciętnej kobiety, a w przeliczeniu na kilogramy to różnica co najmniej ośmiu kilogramów⁴. Ten nieosiągalny

¹ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przekł. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 142.

² C. Edgley, D. Brissett, *Health Nazis and Cult of the Perfect Body: Some Polemical Observations*, *Symbolic Interaction*, nr 2, 1990, s. 261.

³ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010, s. 47.

⁴ S.A. Rathus, *Psychologia współczesna*, przekł. B. Wojciszke, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 641.

ideał piękna stał się dla wielu kobiet i mężczyzn nie tylko źródłem poczucia niespełnienia, ale i nieadekwatności. Szczupłe ciało jest dziś, zdaniem autora, skutecznym instrumentem różnicowania ludzi. Osoby, które mogą się nim pochwalić, postrzegane są jako odnoszące sukcesy, zdrowe, posiadające kontrolę i atrakcyjne seksualnie. Natomiast osobom otyłym przypisuje się brzydotę, problemy zdrowotne oraz pozbawienie kontroli nad własnym życiem. Poza tym uważa się, że są to osoby leniwe, zachłanne i samopobłażające. Tym samym otyłość zaczęła być postrzegana jako wskaźnik społecznego niepowodzenia jednostki⁵. Pojawiają się nawet doniesienia z badań, mówiące o dyskryminacji osób otyłych (najczęściej kobiet) w miejscu pracy. Dotyczy to ich gorszego traktowania w procesie rekrutacji zawodowej oraz uzyskiwania przez nie niższego wynagrodzenia za pracę niż osoby szczupłe zatrudnione na tym samym stanowisku⁶.

Ciało kobiety między ideałem a otyłością

Ideał szczupłego ciała nabrał charakteru społecznej konstrukcji, która ma dziś wpływ na proces kształtowania tożsamości jednostek, zwłaszcza kobiet⁷. Mają one bowiem tendencję do częstego podejmowania porównań społecznych w górę⁸. W efekcie, porównując się z modelkami, odczuwają nieadekwatność własnego ciała. Podobne zjawisko co prawda dotyczy także mężczyzn – oglądając idealne męskie ciała modeli, przestają być zadowoleni ze swojego⁹. Mężczy-

⁵ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, op. cit., s. 47-48.

⁶ S. L. Averett, Obesity and labor market outcomes. The hidden private costs of obesity: lower earnings and a lower probability of employment, 2019, <https://wol.iza.org/articles/obesity-and-labor-market-outcomes/long> (dostęp: 26 listopada 2020).

⁷ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, op. cit., s. 45.

⁸ A. Brytek-Matera, A. Charzyńska, *Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością*, *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, t. 5, nr 4, 2009, s. 199, <https://journals.viamedica.pl/eoizpm/article/download/26003/20813> (dostęp: 14 września 2020).

⁹ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, op. cit., s. 100-103, 149.

znom wydaje się jednak często, że ich ciało jest bliskie ideału. Kobiety natomiast oceniają się zwykle jako grubsze w porównaniu z ideałem. Warto dodać, że mężczyźni wolą nieco obfitsze w kształtach kobiety niż wydaje się kobietom, za to kobiety wolą szczuplejszych mężczyzn niż oni sami sądzą¹⁰.

Kobiety są znacznie bardziej podatne na oddziaływanie presji szczupłego ciała niż mężczyźni. To one przede wszystkim są oceniane przez innych na podstawie tego, jak wyglądają, i to one przywiązują większą wagę do swojego wyglądu. Częściej niż mężczyźni stosują diety, mają problemy z zaburzeniami odżywiania, kupują więcej ubrań, częściej używają kosmetyków, robią makijaż, chodzą do kosmetyczki, korzystają z zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, są też bardziej skłonne do ponoszenia dyskomfortu fizycznego, by lepiej wyglądać¹¹.

Większy nacisk na atrakcyjność fizyczną kobiet, która stanowi kluczowy wymiar ich społecznej oceny, wynika w dużej mierze z socjalizacji i stereotypów. Cieleśność kobiety kształtuje jej tożsamość i jest wyznacznikiem jej traktowania przez innych. W wielu sytuacjach społecznych „kobieta staje się swoim wyglądem”¹². Często traktowana jest jako obiekt potencjalnego spojrzenia męskiego dokonującego oceny

¹⁰ S. Moscovici, *Psychologia społeczna w relacji ja – inni*, przekł. M. Cielecki, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998, s. 536; S.A. Ratus, *Psychologia współczesna, op. cit.*, s. 535; por.: A. Linek, *Atrakcyjność fizyczna i seksualna w małżeństwie*, w: M. Sroczyńska, A. Linek (red.), *Szkice z socjologii emocji. Społeczne konteksty współbycia i intymności*, t. 1, Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2020, s. 132, https://wydawnictwo.uksw.edu.pl/imgcms/e-booki/ebook_sroczyńska_społeczne%20konteksty_mały.pdf (dostęp: 23 września 2020).

¹¹ S. Bem, *Męskość – kobiecość. O różnicach wynikających z płci*, przekł. S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000; E. Mandal, *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000; N. Etofff, *Przetwarzają najpiękniejsi*, przekł. D. Cieśla-Szymańska, Wydawnictwo WAB, Warszawa 2000; A. Głębocka, J. Kulbat, *Czym jest wizerunek ciała?*, w: A. Głębocka, J. Kulbat (red.), *Wizerunek ciała. Portret Polek*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2005, s. 9-28; por.: A. Linek, *Atrakcyjność fizyczna i seksualna w małżeństwie...*, *op. cit.*, s. 125.

¹² E. Mandal, *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią...*, *op. cit.*, s. 39.

jej wyglądu i czerpiącego z niego przyjemność. Z kolei narcystyczna przyjemność kobiet ma wynikać z postrzegania siebie jako obiektu męskiego pożądania. Do takiego stanu rzeczy przyczynia się zjawisko erotyzacji konsumpcji wyraźnie zauważalne w mediach¹³.

Efektom idealizacji szczupłego ciała jest rosnące niezadowolenie z własnego wyglądu i to zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn, przy czym zauważa się, że jest ono istotnie wyższe u kobiet. Rośnie też liczba osób cierpiących na zaburzenia odżywiania i wzrasta popularność operacji plastycznych, które także, jak wspomniano, częściej dotyczą kobiet¹⁴. Idealizacja szczupłej sylwetki kobiecej, według niektórych psychologów, może wywoływać u nich silny lęk przed nadwagą i prowadzić do zaburzeń odżywiania. „Daleko posunięta idealizacja tego wzorca może się przyczyniać do zaburzeń obrazu ciała i przesadnych wysiłków dorównania owemu wzorcowi”¹⁵. Presja społeczno-kulturowa na odchudzanie się wobec kobiet o przeciętnej czy ponadprzeciętnej wadze ciała jest coraz silniejsza. Nie tylko doświadczają one niezadowolenia ze swojego wyglądu, ale też negatywnych konsekwencji społecznych w postaci etykietowania i stygmatyzacji¹⁶.

Problem ten jest poważny, gdyż kobiet o tej ponadprzeciętnej wadze przybywa – odsetek osób otyłych i z nadwagą stale rośnie. Odwołując się do europejskiego i polskiego raportu stanu zdrowia ludności, Wojciech Zgliczyński podaje, że ponad połowa Polaków i co ósme polskie dziecko są otyłe lub mają nadwagę. Częściej problem ten dotyczy mężczyzn (44 proc. nadwaga i 18,1 proc. otyłość) niż kobiet (odpowiednio 30,1 proc. i 15,6 proc.)¹⁷. Proporcja masy ciała do wzrostu kwalifikuje

¹³ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, *op. cit.*, s. 28-39; por.: A. Linek, *Atrakcyjność fizyczna i seksualna w małżeństwie...*, *op. cit.*, s. 125.

¹⁴ A. Głębocka, J. Kulbat, *Czym jest wizerunek ciała?...*, *op. cit.*, s. 13; M. Lipowska, M. Lipowski, *Ocena własnej atrakcyjności przez kobiety w różnym wieku*, w: A. Chybicka, M. Kaźmierczak (red.), *Kobieta w kulturze, kultura w kobiecie. Studia interdyscyplinarne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006, s. 399.

¹⁵ S.A. Rathus, *Psychologia współczesna...*, *op. cit.*, s. 642.

¹⁶ A. Brytek-Matera, A. Charzyńska, *Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością*, *op. cit.*

¹⁷ W. Zgliczyński, *Nadwaga i otyłość w Polsce, Zagadnienia społeczno-gospodarcze*, nr 4 (227), 15 marca 2017, Biuro Analiz Sejmowych, 2017, <http://orka.sejm.gov.pl>

częściej niż co szóste go mężczyznę i co siódmą kobietę do kategorii osób otyłych¹⁸. Problem otyłości jest dziś na tyle powszechny, że mówi się o niej jako o chorobie cywilizacyjnej¹⁹. „Według Światowej Organizacji Zdrowia, otyłość przybrała charakter globalnej epidemii i należy do najważniejszych przewlekłych chorób niezakaźnych”²⁰.

Przyczyną nadwagi i otyłości jest zachwianie bilansu energetycznego wynikające z przyjmowania większej ilości kalorii w pożywieniu niż zużywa organizm²¹. Niewątpliwie jedzenie służy zaspokajaniu głodu. „Głód jest popędem fizjologicznym motywującym nas do jedzenia”²². Potrzebę tę można jednak różnie odczuwać i różnie na nią reagować. Problem w tym, że wiele osób je więcej i częściej niż nakazuje odczuwany głód. Jak zauważają psycholodzy, u człowieka regulacja głodu ma dość skomplikowany charakter. Istotne są tu czynniki fizjologiczne i psychologiczne²³. Wyniki badań pokazują, że pewną rolę odgrywa dziedziczność (dzieci otyłych rodziców często mają problem z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała), wielkość posiadanej tkanki tłuszczowej (ludzie posiadający więcej tkanki tłuszczowej szybciej odczuwają głód), stosunek tkanki tłuszczowej do mięśniowej (tkanka tłuszczowa wolniej spala pokarm niż tkanka mięśniowa – tu pojawia się pewna nierówność płciowa: kobiety, mając mniej tkanki mięśniowej niż mężczyźni, muszą zjadać mniej pokarmów, aby utrzymać tę samą wagę, co mężczyźni), dieta (osoby będące na diecie mają słabszy metabolizm, dlatego tak trudno

gov.pl/wydbas.nsf/0/e1076d55b37a9603c12580e2002f7655/\$file/infos_227.pdf (dostęp: 16 września 2020).

¹⁸ M. Piekarczyńska, A. Zajenkowska-Kozłowska, *Zdrowie i zachowanie zdrowotne mieszkańców Polski w świetle Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS) 2014 r.*, GUS 2015, www.stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/zdrowie-i-zachowania-zdrowotne-mieszkancow-polski-w-swietle-badania-ehis-2014,10,1.html (dostęp: 16 września 2020).

¹⁹ L. Bąk-Romaniszyn, *Choroby społeczne i cywilizacyjne – wybrane zagadnienia*, Uniwersytet Medyczny, Łódź 2013, s. 12.

²⁰ B. Ślusarska, E. Szcześniak, D. Zarzycka, B. Dobrowolska, B. Zboina, *Wiedza i opinie osób studiujących na temat problemów związanych z otyłością*, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, t. 20, nr 3, 2014, s. 229.

²¹ W. Zgliczyński, *Nadwaga i otyłość w Polsce*, *op. cit.*

²² S.A. Rathus, *Psychologia współczesna...*, *op. cit.*, s. 449.

²³ *Ibidem*.

o dalszy spadek wagi) i wreszcie czynniki psychologiczne. Wśród tych ostatnich można wymienić: uczenie się przez obserwację i nabywanie w ten sposób pewnych zachowań, stres, emocje, wpływ mediów²⁴.

Prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała zwiększa się także wraz z gorszym stanem zdrowia, zwłaszcza gdy występują choroby endokrynologiczne. Wśród innych przyczyn wskazuje się również: przyjmowanie leków, w tym niektórych kortykosteroidów, leków przeciwdepresyjnych i przeciwdrgawkowych. Istotne może być także rzucenie palenia, ciąża i brak snu²⁵.

Analizując zjawisko otyłości, wskazuje się też na zmienne społeczno-demograficzne. Jak już wspomniano, nieco częściej problem ten dotyczy mężczyzn niż kobiet. Ryzyko nadwagi i otyłości rośnie wraz z wiekiem, przy czym zależność ta jest silniejsza wśród kobiet niż wśród mężczyzn. Istotny jest tu również stan cywilny. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni żyjący w małżeństwie mają znacznie wyższe ryzyko nadwagi i otyłości niż osoby będące w podobnym wieku, ale żyjące w stanie wolnym. Są to czynniki silnie powiązane z nawykami i stylem życia²⁶. Generalnie uważa się, że problem z utrzymaniem właściwej wagi ciała dotyczy w pierwszej kolejności osób z niższym wykształceniem, niższymi dochodami i mieszkających na wsi, a więc osób o niższym statusie społeczno-ekonomicznym²⁷. Są to jednak zmienne drugorzędne w stosunku do wieku i stanu cywilnego²⁸.

Otyłość jest zjawiskiem negatywnym, mającym wpływ na stan zdrowia, długość życia, sprawność psychofizyczną²⁹. Traktuje się ją

²⁴ *Ibidem*, s. 450-451; por.: A. Linek, *Kilka słów o odżywianiu i żywności w świecie konsumpcji*, w: A. Wysocki, M. Zarzecki (red.), *Etos polskich przetwórców żywności*, Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2016, s. 191.

²⁵ W. Zgliczyński, *Nadwaga i otyłość w Polsce*, *op. cit.*

²⁶ M. Mikucka, „Puszyci” na drabinie społecznej i u lekarza – nadwaga i otyłość w Polsce, Warszawa 2015, http://polpan.org/wp-content/uploads/2014/05/polpan_raport_puszyci.pdf (dostęp: 14 września 2020).

²⁷ W. Zgliczyński, *Nadwaga i otyłość w Polsce*, *op. cit.*

²⁸ M. Mikucka, „Puszyci” na drabinie społecznej i u lekarza – nadwaga i otyłość w Polsce, *op. cit.*

²⁹ B. Baranowska, M. Białkowska, E. Wasilewska-Dziubińska, R.A. Pachocki, *Otyłość choroba cywilizacji*, Warszawa 1994; J. Garbacik, *Problematyka otyłości*

jako odrębną jednostkę chorobową, która stanowi także istotny czynnik prowadzący do innych chorób (trzeci z kolei, po nadciśnieniu tętniczym i paleniu tytoniu). Wśród konsekwencji zdrowotnych wymienia się m.in.: powikłania sercowo-naczyniowe, oddechowe, neurologiczne, żołądkowo-jelitowe i wątrobowe, endokrynologiczne (tu także zaburzenia płodności), kostno-szkieletowe, nerkowe oraz liczne nowotwory, a także konsekwencje psychospołeczne. „Do potencjalnie negatywnych konsekwencji zdrowotnych mogą prowadzić też próby zmniejszania masy ciała przez niewłaściwie dobrane środki wspomagające odchudzanie i radykalne głodówki”³⁰.

Magdalena Olszanecka-Glinianowicz, prezeska Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością (PTBO), zwraca uwagę na to, że „inaczej tyją mężczyźni, inaczej kobiety”. Wskazuje tu zarówno na czynniki powodujące otyłość, jak i na sposoby podejścia do leczenia otyłości. „Na przykład kobiety częściej chorują na depresję, która może stać się przyczyną otyłości. Kobiety częściej mają zaburzenia samoakceptacji, to jest wyglądu swojego ciała, co może być przyczyną jedzenia stresogennego, czy kompulsywnego. Poza tym kobiety mają mniejszą skłonność do aktywności fizycznej. Kolejnym elementem, który jest dosyć istotny, stanowi podejście do kwestii żywienia. Kobiety częściej jedzą pokarmy słodkie, mężczyźni częściej pokarmy tłuste – konkretne. U mężczyzn czynniki zachorowania mogą wynikać ze stresu i podejścia do radzenia sobie z nim, ale częściej u mężczyzn przyczyną są same nawyki żywieniowe, niż jedzenie kompulsywne. Poza tym mężczyźni częściej spożywają alkohol, który także może wpływać na ryzyko zachorowania na otyłość”³¹.

w *światle współczesnego piśmiennictwa*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Prace Instytutu Kultury Fizycznej, nr 404/21, 2004, s. 15, http://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-a2bf40d8-a651-4e20-9036c6debff396bd/c/problematyka_otylosci_w_swietle_wspolczesnego_pismienictwa.pdf (dostęp: 16 września 2020).

³⁰ W. Zgliczyński, *Nadwaga i otyłość w Polsce*, op. cit.

³¹ M. Olszanecka-Glinianowicz, Zjazd PTBO: *Otyłość ma swoją pleć. Inaczej tyją mężczyźni, inaczej kobiety*. 2015, <https://www.termedia.pl/gastroenterologia/zjazd-ptbo-otylosc-ma-swoja-plec-inaczej-tyja-mezczyzni-inaczej-kobiety,18279.html> (dostęp: 16 września 2020).

Nieobojętne zatem dla kobiet jest poczucie presji idealnego, czyli szczupłego ciała. O ile wskazane, a nawet niezbędne jest dbanie o sylwetkę czy szerzej – zdrowy tryb życia, o tyle nieustanne poczucie bycia pod presją wizerunku ciała może przyczyniać się u nich do efektu odwrotnego, prowadząc do braku samoakceptacji i depresji, zwłaszcza wtedy, gdy trudno im osiągnąć wymarzony ideał. I tu koło się zamyka. Ciało wielu kobiet pozostaje więc w zakłętym kręgu wagi, w którym spełnia współczesne wymogi, a poza nim staje się przedmiotem niedostosowania społecznego. Balansowanie na granicy kręgu nie tylko grozi jego przekroczeniem, ale otwiera cały zasób problemów z samoakceptacją i akceptacją ze strony otoczenia, tym samym przyczynia się do ryzyka otyłości.

Refleksje końcowe

„Człowiek tworzy swoją tożsamość poprzez budowanie wizualnego image’u swojego ciała [...]”³². Jest to proces niezwykle istotny, ale też bardzo chwiejny. Wizerunek ciała bowiem jest subiektywny, oparty bardziej na schematach poznawczych niż na tym, co wynika z percepcji, niestabilny i podatny na wpływy otoczenia. Może się zmieniać nawet pod wpływem nastroju³³. Ważną rolę odgrywa w tym procesie otoczenie społeczne, a zwłaszcza presja społeczna związana z posiadaniem szczupłego ciała. Istotne są tu kwestie związane zarówno z popularyzowaniem ideału ciała (często nierealnego), jak i konsekwencje społeczne związane z etykietowaniem czy dyskryminacją wobec osób wyraźnie niespełniających tych wymogów. Presja ta dotyka przede wszystkim kobiety, które są bardziej emocjonalne niż mężczyźni, co częściej skłania je do depresji i lęku³⁴, częściej też przeżywają dysonans

³² Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, *op. cit.*, s. 19.

³³ E. Mandal, *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią...*, *op. cit.*, s. 35; A. Głębocka, J. Kulbat, *Czym jest wizerunek ciała?...*, *op. cit.*, s. 10; Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, *op. cit.*, s. 26.

³⁴ E. Mandal, *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s. 90-103.

w przypadku rozbieżności między oczekiwaniami względem swojego wyglądu a rzeczywistością. Dyskomfort psychiczny, jakiego doznają, może prowadzić je jednak w stronę nadwagi, a nawet otyłości, zamiast w kierunku wymarzonego wyglądu ciała.

Sprzyja temu także powszechny niezdrowy styl życia. „W kulturze, w której jednostki poznają i konstruują siebie przez styl życia, wszystko zyskuje, przynajmniej potencjalnie, znaczenie środka i tworzywa w wyrażaniu siebie”³⁵. Takim środkiem staje się dziś także jedzenie – jego jakość, częstotliwość, otoczenie, w którym się je (zarówno miejsce, jak i towarzystwo innych), które jednocześnie może też sprawiać przyjemność³⁶. Przyjemność ta, poza swoistą przyjemnością z samego jedzenia, ma szersze znaczenie psychologiczne – pozwala łagodzić napięcia i lęki, redukuje stres³⁷.

Ostatecznie więc kobiety, stając pod presją posiadania idealnego wizerunku ciała, muszą nie tylko tę presję podźwignąć, ale też odmówić sobie przyjemności wynikającej z korzystania z tego, co oferuje dziś na wyciągnięcie ręki współczesność – wszechobecnego jedzenia. Presja jest zatem podwójna. Wydaje się, że tylko wykreowanie, czy raczej wypracowanie stylu życia, który pozwala dobrze czuć się we własnym ciele takim, jakie ono jest, ale jednocześnie wyrażać siebie poprzez zdrowe zachowania, także żywieniowe, jest jedynym kierunkiem pogodzenia się z naciskami płynącymi z obu stron. Jak zauważają badacze problemu otyłości, żadna pojedyncza interwencja nie będzie tu wystarczająca. Potrzebny jest szereg działań oraz szerokie zaangażowanie społeczne na wielu poziomach w promowanie zdrowego stylu życia³⁸. Działania niełatwych, bo nie tylko wymagających współpracy przedstawicieli niemal wszystkich gałęzi życia społecznego, ale przede wszystkim wymierzonych przeciw konsumpcyjnej rzeczywistości.

³⁵ M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007, s. 58.

³⁶ M. Bogunia-Borowska, *Dylemat drugi: konsumpcja*, w: M. Bogunia-Borowska, M. Śleboda (red.), *Globalizacja i konsumpcja. Dwa dylematy współczesności*, Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych „Universitas”, Kraków 2003, s. 203-208.

³⁷ A. Linek, *Kilka słów...*, *op. cit.*, s. 191.

³⁸ W. Zgliczyński, *Nadwaga i otyłość w Polsce*, *op. cit.*

Konieczne wydaje się tu odwrócenie od zarysowanej we wstępie „konsumpcji estetycznej” i „konsumpcjonizmu jedzeniowego”, czy szerzej – odejście od tego, co się ma (także w kategoriach ciała), w kierunku tego, kim się jest.

Bibliografia

- Averett S.L., *Obesity and labor market outcomes. The hidden private costs of obesity: lower earnings and a lower probability of employment*, 2019, <https://wol.iza.org/articles/obesity-and-labor-market-outcomes/long> (dostęp: 26 listopada 2020).
- Baranowska B., Białkowska M., Wasilewska-Dziubińska E., Pachocki R.A., *Otyłość choroba cywilizacji*, Warszawa 1994.
- Bąk-Romaniszyn L., *Choroby społeczne i cywilizacyjne – wybrane zagadnienia*, Uniwersytet Medyczny, Łódź 2013.
- Bem S., *Męskość – kobiecość. O różnicach wynikających z płci*, przekł. S. Pi-kiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Bogunia-Borowska M., *Dylemat drugi: konsumpcja*, w: M. Bogunia Borowska, M. Śleboda (red.), *Globalizacja i konsumpcja. Dwa dylematy współczesności*, Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych „Universitas”, Kraków 2003, s. 153-316.
- Brytek-Matera A., Charzyńska A., *Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością*, *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, t. 5, nr 4, 2009, s. 198-205, <https://journals.viamedica.pl/eoizpm/article/download/26003/20813> (dostęp: 14 września 2020).
- Edgley C., Brissett D., *Health Nazis and Cult of the Perfect Body: Some Polemical Observations*, *Symbolic Interaction*, nr 2, 1990, s. 257-279.
- Etcoff N., *Przetrywają najpiękniejsi*, przekł. D. Cieśla, Wydawnictwo WAB, Warszawa 2000.
- Garbacik J., *Problematyka otyłości w świetle współczesnego piśmiennictwa*, *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Prace Instytutu Kultury Fizycznej*, nr 404/21, 2004, s. 15-22, http://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-a2bf40d8-a651-4e20-9036c6debff396bd/c/problematyka_otylosci_w_swietle_wspolczesnego_pismienictwa.pdf (dostęp: 16 września 2020).

- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przekł. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.
- Głębocka A., Kulbat J., *Czym jest wizerunek ciała?* w: A. Głębocka, J. Kulbat (red.), *Wizerunek ciała. Portret Polek*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2005, s. 9-28.
- Jacyno M., *Kultura indywidualizmu*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007.
- Linek A., *Kilka słów o odżywianiu i żywności w świecie konsumpcji*, w: A. Wysocki, M. Zarzecki (red.), *Etos polskich przetwórców żywności*, Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2016, s. 179-209.
- Linek A., *Atrakcyjność fizyczna i seksualna w małżeństwie*, w: M. Sroczyńska, A. Linek (red.), *Szkice z socjologii emocji. Społeczne konteksty współbycia i intymności*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe UKSW Warszawa, 2020, s. 121-144. https://wydawnictwo.uksw.edu.pl/img/cms/e-booki/ebook_sroczyńska_społeczne%20konteksty_mały.pdf (dostęp: 23 września 2020).
- Lipowska M., Lipowski M., *Ocena własnej atrakcyjności przez kobiety w różnym wieku*, w: A. Chybicka, M. Kaźmierczak (red.), *Kobieta w kulturze, kultura w kobiecie. Studia interdyscyplinarne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006, s. 385-402.
- Mandal E., *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- Mandal E., *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003.
- Melosik Z., *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
- Mikucka M., *„Puszyci” na drabinie społecznej i u lekarza – nadwaga i otyłość w Polsce*, Zespół Porównawczych Analiz Nierówności Społecznych, Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2015, http://polpan.org/wp-content/uploads/2014/05/polpan_raport_puszyci.pdf (dostęp: 14 września 2020).
- Moscovici S., *Psychologia społeczna w relacji ja – inni*, przekł. M. Cielecki, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.
- Olszanecka-Glinianowicz M., *Zjazd PTBO: Otyłość ma swoją pleć. Inaczej tyją mężczyźni, inaczej kobiety*, 2015, <https://www.termedia.pl/gastroenterologia/zjazd-ptbo-otylosc-ma-swoja-plec-inaczej-tyja-mezczyzni-inaczej-kobiety,18279.html> (dostęp: 16 września 2020).
- Piekarzewska M., Zajenkowska-Kozłowska A., *Zdrowie i zachowanie zdrowotne mieszkańców Polski w świetle Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS) 2014 r.*, GUS 2015, www.stat.gov.pl/obszary-tematyczne/

- zdrowie/zdrowie/zdrowie-i-zachowania-zdrowotne-mieszkancow-polski-w-swietle-badania-ehis-2014,10,1.html (dostęp: 16 września 2020).
- Rathus S.A., *Psychologia współczesna*, przekł. B. Wojcieszke, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Ślusarska B., Szcześniak E., Zarzycka D., Dobrowolska B., Zboina B., *Wiedza i opinie osób studiujących na temat problemów związanych z otyłością*, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, t. 20, nr 3, 2014, s. 229-234.
- Zgliczyński W., *Nadwaga i otyłość w Polsce*, Infos. Zagadnienia społeczno-gospodarcze, nr 4 (227), 15 marca 2017, Biuro Analiz Sejmowych, 2017, [http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/e1076d55b37a9603c12580e-2002f7655/\\$file/infos_227.pdf](http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/e1076d55b37a9603c12580e-2002f7655/$file/infos_227.pdf) (dostęp: 16 września 2020).

Numery DOI tekstów zamieszczonych w książce

Katarzyna Ukłańska, Olga A. Kotowska-Wójcik

Moralność, intymność, aktywność – kobiety i mężczyźni o kontekstach życia prywatnego i publicznego

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_01

Wojciech Klimski

Płeć i dekodyfikacja moralności seksualnej

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_02

Maria Sroczyńska

Być młodym..., czyli o kontrowersyjnych wymiarach współczesnej intymności (szkic socjologiczny)

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_03

Joanna Wróblewska-Skrzek

Digitalizacja miłości. Wirtualne randkowanie – szanse i zagrożenia

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_04

Anna Linek

Ciało kobiety w „zaklętym” kręgu wagi

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_05

Martyna Kawińska

Kobiety i mężczyźni wobec starości i starzenia się

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_06

Katarzyna Ukłańska

Ambitne kobiety. Kompetencje i stosunek do pracy studentek na podstawie badań empirycznych

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_07

Magdalena Markocka

Rola i aktywność kobiet w perspektywie współczesnych przemian społeczności lokalnych

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_08

Monika Maria Brzezińska

„Gołąb” i „jastrząb”, czyli przywództwo i decydowanie polityczne kobiet i mężczyzn

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_09

Olga A. Kotowska-Wójcik

Polki i Polacy o kobietach w polityce

DOI 10.48226/978-83-66666-14-6_10