

## Body image - kako doživljavate sebe?

*U svojoj knjizi "The Image and Appearance of the Human Body" austrijski psihijatar Paul Schilder 1935. po prvi je puta predstavio i opisao termin body image kao "trodimenzionalnu sliku koju svatko ima o sebi". Body image predstavlja način na koji vidimo i doživljavamo sebe i svoje tijelo. Jeste li se ikada zapitali kakav je vaš body image?*

### **Zauzdajte vanjske neprijatelje i unutarnjeg kritičara**

Doživljaj vlastitog tijela započinje rano u djetinjstvu, a nastavlja se kroz cijeli život - kroz interakciju s vlastitim tijelom i sa svijetom oko nas. Dobra vijest je da se naš *body image* može promijeniti. Loša vijest je da na njega relativno lako utječu emocije, drugi ljudi i društvo u cjelini.

Mediji imaju moćan utjecaj na *body image*. Je li vam se ikada dogodilo da nakon što prelistate neki modni ili fitness časopis osjetite čudnu potrebu za čokoladom? Psihološka istraživanja pokazuju da kratko izlaganje idealizirajućem medijskom programiranju (gledanje nekoliko sati reklama i TV show-ova ili čitanje jednog modnog časopisa), može imati negativan utjecaj na raspoloženje i zadovoljstvo vlastitim tijelom. To je naročito slučaj kod osoba koje imaju problema s težinom i osjećajem vlastite vrijednosti.

Ali, to nije sve. Čak i ako uspijemo ignorirati poruke medija o tome kako bismo trebali izgledati, vježbati i uljepšavati se, a s ciljem približavanja nedostižnom idealu "ljepote" koji nam se nameće, ostaje nam suočiti se s najgorim mogućim kritičarem - nama samima.

Ako u sebi imamo zrcalo u kojem se nikada ne vidimo dovoljno lijepima ili vitkima, za spuštanje samopouzdanja i osjećaja vlastite vrijednosti nam ne trebaju drugi - dovoljni smo i sami sebi.

### **Koliko dajem, toliko dobivam**

Nije lako zavoljeti svoje tijelo i prihvatiti ga takvo kako je. Trenutno stanje tijela ovisi o puno faktora: o dosadašnjoj (višegodišnjoj) njezi, fizičkoj aktivnosti, prehrani, genetskoj predispoziciji i vanjskim okolnostima (ozljede, bolesti i slično). Na nešto od

toga možemo, a na nešto ne možemo imati utjecaja. Tijelo radi najbolje koliko može. Kostii, mišićii, unutarnji organi, metabolizam rade ovisno o njezi koju im pružite svojim navikama, izborima i djelovanjem. Ako niste zadovoljni rezultatima, pružite svom tijelu bolju njegu!

### **Stabilnost body image-a**

Gradite li svoj *body image* (i osjećaj vlastite vrijednosti) isključivo na izgledu, stavljate se u vrlo nestabilnu poziciju. Ako ste ovisni o divljenju drugih i divljenju samome sebi, vaš *body image* je lako narušiti. Dovoljno je nabaciti nekoliko kila ili zadobiti neku ozlijedu i - divljenja više nema.

Međutim, posvećujete li se sebi holistički (na emotivnoj, mentalnoj i fizičkoj razini), vaš *body image* postaje sve manje ovisan o vanjskoj procjeni. Njegujete li svoje tijelo radi dobrog osjećaja i finijeg iskustva življenja, gradite unutar sebe jedan stabilan oslonac za pozitivan doživljaj sebe.

Na čemu se temelji vaš *body image*? Pročitajte moj članak o otkrivanju dubinske motivacije ([Za vitkost vam treba - prava motivacija](#)), gdje ćete naći vježbe koje vam mogu pomoći doći do odgovora na to pitanje.

Dokazano je da vježbanje potiče pozitivnu promjenu *body image-a*. Jednostavno, puno bolje funkcioniramo kada smo pokretni, poletni i puni energije. Vježbanje koje poboljšava funkcioniranje tijela, podiže osjećaj vlastite snage i izdržljivosti je njega koju vaše tijelo treba i zaslužuje. Dakle, želite li stabilan *body imagei*, samim time, sretniji život, morate biti aktivni.

Svako tijelo je jedinstveno. Svoju životnu avanturu smo svi započeli mali, debeljuškasti i smežurani. Tijelo se od onda mijenjalo ovisno o našim iskustvima i postupcima. Isto tako, mijenjao se i naš doživljaj tijela. Probajte jednu jednostavnu vježbu. Prelistajte svoje albume i pokušajte se prisjetiti doživljaja vlastitog tijela iz različitih razdoblja života. Jedno te isto tijelo... lepeza doživljaja. Možete li osvijestiti kroz što je sve vaše tijelo do današnjeg dana prošlo? Možete li si iskreno odgovoriti na pitanje: Što mi je važnije? Kako se osjećam u svom tijelu ili kakvom me drugi vide?

**Dragan Šurlan**

**Psiholog i trener**

**Fitness Bootcamp**

[www.ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com)