

AZ ÖNELFOGADÁS KIHÍVÁSAITÓL A TESTPOZITÍV MOZGALMAKIG – A POZITÍV PSZICHOLÓGIA TESTKÉPEI

CSABAI MÁRTA

Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

E-mail: marta.csabai@psy.u-szeged.hu

Béérkezett: 2019. október 15. – *Elfogadva:* 2019. október 16.

Bár a testkép az énképpel együtt az önmagunkhoz és a világhoz való viszony alapvető összetevője, a témával kapcsolatos korábbi kutatások elsősorban a negatív testképre fókuszáltak. A pozitív pszichológiában is viszonylagos késéssel jelent meg a pozitív testkép mint önálló koncepció. Az utóbbi évek kutatásai bebizonyították, hogy a pozitív testkép nem a negatív testkép tükörképe, hanem önálló dimenzió, amely összefüggésben van számos, a szubjektív jóllétet, illetve az általános pozitív orientációt befolyásoló tényezővel. Ezek között kiemelkedő szerepet tölt be az önelfogadás. A tanulmány összefoglalja a pozitív testkép koncepciójának nemzetközi fejlődését, és bemutatja, hogy a pozitív és a negatív testkép viszonyában miként reprezentálódik az a pozitív pszichológiai alaptétel, hogy a well-being dimenzió önálló tartalmakkal rendelkezik, és nem csupán a diszfunkció és a negatív tartalmak hiányát jelenti. Különösen élesen világítja meg a pozitív testkép konstrukció összetevőivel, illetve az egyéni kontrollal és autonómiával való kapcsolat kérdéseit és erősödő dilemmáit a testpozitív mozgalom. A testpozitív mozgalom mint esetpélda alkalmas arra is, hogy általa végiggondoljuk a pozitív pszichológia néhány fontos kortárs kihívását mind az elméletalkotás, mind a gyakorlat szempontjából.

Kulcsszavak: pozitív testkép, önelfogadás, szubjektív jóllét, testpozitív mozgalom

Evidenciának gondoljuk, hogy a testünkhöz való viszony elválaszthatatlan része a szubjektív jóllétünknek. Az, hogy miként kezeljük, hogyan mozgatjuk, tápláljuk, öltöztetjük, díszítjük a testünket, és milyen a vele való kapcsolatunk, egyaránt befolyással van a jóllét különböző összetevőire. Ennek ellenére a kutatások egészen az utóbbi időkig keveset foglalkoztak ezekkel az összefüggésekkel. A pozitív pszichológia meghatározó szakértők (így például Oláh, 2019) által legígéretesebbnek tartott kortárs elmélete, Caprara (2019) pozitív orientáció teóriája fontos összetevőjének tartja az énhez való pozitív viszonyulást, de ennek testi vonatkozásait nem emelte ki külön. Az alábbiakban azt járjuk körül, hogy a testkép, mely az énképpel együtt elválaszthatatlan összetevője az énhez való viszonyoknak, miként jelent meg, és milyen helyet foglal el a pozitív pszichológiai elméletalkotásban és gyakorlatban.

A TESTKÉP ÉS A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT KAPCSOLATA A PSZICHOLÓGIÁBAN

Bár a test problémája az utóbbi évtizedekben megjelent a társadalomtudományokban, az elméletalkotás és az empirikus kutatások elsősorban arra fókuszáltak, hogy milyen feszültségeket, tüneteket okoznak a testben való létezés számára a megjelenéssel kapcsolatos viták, az öregedéstől való félelem és az ehhez kapcsolódó technikák, az egészségkultusz ellentmondásai, illetve mindezek meghatározottsága a fogyasztói társadalom, a globalizált médiakultúra és a társadalom mint általános környezet által. Ennek kapcsán került fókuszba az a kérdés is, hogy a test által küldött üzenetek – tudatos és tudatlan jelzések – mennyire tudják hatékonyan és pontosan kifejezni (vagy épp elrejtteni) a szubjektív, belsőleg megélt identitásélményeket, az egyén érzelmi állapotát, a különböző környezeti és társas elvárások által artikulált szerepeket (Csabai és Erős, 2000).

A testkép mint önálló pszichológiai konstrukció kutatása hosszabb múltra tekint vissza, mint a test általános témájának bekerülése a társadalomtudományokba. A pszichológiai testképkutatások legfőbb kiindulópontja az volt, hogy a stabil testkép feltétele annak, hogy az egyén pontos képpel rendelkezzen másokhoz való viszonyáról, el tudja különíteni a test külső és belső viszonyait, az aktív és passzív pozíciókat, és meg tudja határozni önmagát mint önálló szubjektumot (Schilder, 1935). Az alapvető elméleti koncepciók kidolgozása után megjelentek a testkép egészséggel és pszichológiai állapottal való összefüggéseire irányuló vizsgálatok is. Mivel azonban a pozitív pszichológiai szemlélet csupán az utóbbi évtizedekben erősödött meg, a szakemberek hagyományosan nem a szubjektív jóllét mutatóival való kapcsolatokat keresték, hanem elsősorban arra koncentráltak, hogy megértsék a (negatív) testkép és a diszfunkcionális viselkedés, vagy a betegségek közötti kapcsolatot (Tylka, 2011). Megállapították, hogy a személy által negatívan értékelt és kevésbé elfogadott, vagy egyenesen elutasított testkép – melyet a szakirodalom átfogóan a „negatív testkép” fogalmával ír le – összefügg az evészavarokkal, a depresszióval, a negatív érzelmekkel, a társas szorongással, a bizalomhiánnyal, a rizikóviselkedéssel; összességében tehát a pszichológiai jóllét alacsonyabb szintjével (Avalos, Tylka és Wood-Barcalow, 2005). A negatív testkép hangsúlya (a pozitívval szemben) betudható annak is, hogy több meghatározó szerző hangsúlyozta, korunkban növekszik a testtel kapcsolatos elidegenedés, indifferencia (Frank, 1998), illetve erősödik a szorongás és a negatív kapcsolat a test és az én

között (Orbach, 2009). Valójában mindezek egyik következménye a negatív testkép erősödése, mely többek között a testmódosítási technikák, kozmetikai műtétek növekedésében, vagy például az önsértő viselkedésformák számának emelkedésében mutatkozik meg (Favazza, 2011).

Évtizedeken keresztül a fenti bizonyítékokra és összefüggésekre épültek a (negatív) testképpel kapcsolatos intervenciók is, de egyre inkább szembe kellett nézni az- zal, hogy a testképterápiák elsősorban a negatív testkép csökkentésében hatásosak, és nem segítik megfelelően a pozitív testkép erősödését, hanem inkább csak a problémamentes, „semleges” testkép elérését szolgálják. Ez látszólag pozitív eredmény is lehetne, azonban egyre több bizonyíték szól amellett, hogy nem létezik a testhez való semleges viszony, mert éppen ez lehet az egyik kiindulópontja annak az elidegenedett állapotnak, amely kitermeli a testtel kapcsolatos szorongásokat és a diszfunkcionális, öndestruktív viselkedésformákat (Frank, 1998). A negatív testkép csökkentését, „semlegesítését” célzó intervenciók másik káros következménye lehet, hogy „elaltatják” a személy figyelmét a testével kapcsolatban, csökkentve az öngondoskodást, a testtel való törődést, az egészségmegőrzési motivációt, illetve a tünetek, diszfunkcionális jelzések észlelését (Hefferon, 2015). Ezért nagyon fontos, hogy a pszichológia ne csak a testkép hagyományosan elemzett, kognitív tartalmait, hanem a szubjektív tapasztalatot, a megélt test folyamatait és élményeit is vizsgálni tudja. Ehhez nyújt keretet az „embodiment” (magyarra nehezen fordítható, „testben létezés”), fogalma, mely a testi tapasztalatokkal kapcsolatos tudatosság és válaszkészség jelenségével foglalkozik (Piran és Teall, 2012). Kiemelt szerepet tölt be ezen tényezők között a testtudatosság, mely jelentősen befolyásolja az egyén helyzetekkel kapcsolatos percepcióit és ítéleteit, továbbá azt, hogy pontosan és biztonságosan tudjon kapcsolódni a saját testi érzése- hez és érzelmeihez. Ehhez kapcsolódik a test pozitív megélésének egyik alappillére, az érintés megfelelő észlelése és fogadása, ami bizonyítottan hozzájárul a szubjektív jól- lét érzéséhez, olyan fiziológiai folyamatok által is, mint a kortizolszint és a vérnyomás csökkenése, a szerotonin-, dopamin- és oxytocinszintek növekedése (Hefferon, 2015). A kutatások további pozitív összefüggéseket találtak a testtudatosság dimenziója és a szubjektív jóllét között, ami ismételten megerősíti, hogy a test témájának még fonto- sabb szerepet kell kapnia a pozitív pszichológia paradigmájában (Hefferon, 2013). A gyakorlat szempontjából ez azt is jelenti, hogy a testképzavarok tüneteinek kezelé- se mellett fokozatosan a figyelem középpontjába kerül a test értékelése, tisztelete és megbecsülése is, aminek számos pozitív hatása lehet az egészségre és a pszichológiai jóllétre. Ezeket az összefüggéseket azonban jól megalapozott elméletekkel és körül- tekintő empirikus bizonyítékokkal kell alátámasztani.

A POZITÍV TESTKÉP KONCEPCIÓJA

Bár a pozitív pszichológia szemléleti keretei és alapfogalmai már az 1990-es évektől rendelkezésre álltak, a pozitív testkép és a jóllét összefüggéseinek kutatása némi késés- sel, a 2000-es évek elején indult meg. Elsősorban Thomas Cash főszerkesztő munkájá- nak köszönhetően, a 2004-ben alapított *Body Image* című folyóirat lett az a tudományos fórum, ahol elsőként kapott nagyobb nyilvánosságot ez a téma. A folyóirat alapvetően

három fő célt tűzött ki: 1. a pozitív testkép kialakulását befolyásoló tényezők vizsgálatát, 2. az adaptív testképfolyamatok és ezek klinikailag releváns konzekvenciáinak feltárását a pszichés működés és az életminőség szempontjából, illetve 3. a pozitív testképet elősegítő intervenciók fejlesztését és bemutatását (Cash, 2004).

Mérföldkőnek számított a téma kutatásának történetében, amikor Williams, Cash és Santos (2004) közzölték az első tanulmányt, melyben igazolták, hogy a pozitív testkép egy önálló és egységes koncepció. Ennek előzménye volt Cash és Fleming (2002) tanulmánya, melyben először írták le fiatal nők körében, hogy a testkép pozitív hatással van számos életterületre, melyek közül a szerzők tizenkilencet vizsgáltak. Ez azért volt újszerű és meghatározó eredmény, mert korábban az a dogma élt a szakmai köztudatban, hogy a testkép a fiatal nőknél inkább negatív hatást fejt ki a viselkedés és az életminőség szempontjából. Egy későbbi tanulmányban viszont azt állapították meg, hogy a testképpel kapcsolatos életminőség magasabb szintje jellemzi a férfiakat, az afrikai amerikai nőket (szemben a fehérekkel) és az alacsonyabb testtömegindexszel rendelkezőket (Cash, Jakadtar és Williams, 2004). A pozitív testképpel kapcsolatos első kutatásokkal azonos időben intervenciók fejlesztések is megjelentek. Ezek között kiemelendő Cash 8 lépcsős kognitív viselkedésterápiás programja, ahol a résztvevők a testükhöz való pozitív viszonyulást, a testről való pozitív beszédet és az önprezentációt gyakorolják (Cash, 2008).

Szintén ebben az időszakban született az azóta legszélesebb körben használt mérőeszköz, a Testértékelési Skála (Body Appreciation Scale, BAS; Avalos és mtsai, 2005). Ennek magyar adaptációja 2013-ban jelent meg (Béres, Czeglédi és Babusa, 2013), mely a közelmúltban egy szintén magyar fejlesztésű *Testbecsülési kérdőív* alapjaként is szolgált (Obál, Hamvai és Pikó, 2019). Az eredeti kérdőív BAS-2 néven ismert újabb nemzetközi változata kifejezetten azzal a céllal készült, hogy a) a testtel kapcsolatos kedvező véleményt mérje, függetlenül a fizikai megjelenéstől, b) feltárja a test elfogadásának a mértékét a médiaideáloktól függetlenül, továbbá hogy c) képet alkosson a test tiszteletéről, szükségleteiről és az egészségvédő magatartásról, illetve d) a test védelméről az irreális szépségideálokkal szemben (Tylka és Wood-Barcalow, 2015b).

A 2000-es évek első évtizedének fentiekben bemutatott fejlesztései után 2010-ben született meg a pozitív testkép legáltalánosabban használt definíciója: „*A pozitív testkép átfogó szeretet és tisztelet a test iránt, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy (a) értékeljék testük egyedi szépségét és működését, mely őket szolgálja, (b) elfogadják, sőt akár csodálják is a testüket, azon tulajdonságaival együtt is, melyek nem igazodnak az idealizált képekhez, (c) szépek, kellemesnek és magabiztosnak érezzék a testüket és legyenek vele boldogok, ami kifelé gyakran egyfajta sugárzásban jelenik meg, (d) a testük erőnyeit hangsúlyozzák és ne a tökéletlenségét, és végül (f) a bejövő információt a test védelme szerint értékeljék, azaz a pozitív információt internalizálják, a negatívot pedig utasítsák el, vagy keretezzék át.*” (Wood-Barcalow, Tylka és Augustus-Horvath, 2010, 112.)

Kérdés, hogy mindez mennyire általánosítható különböző szociodemográfiai csoportokra és kultúrákra, ugyanis a szerzők is elismerik, hogy a definíció csupán egyetemistákkal és testszakértőkkel való kutatás és konzultáció alapján készült. A Testértékelési skálával mérve a test elfogadása és tisztelete kiemelkedő faktor a nyugati és a nem nyugati populációknál is. Azonban a keleti mintákon (Malájzia, Indonézia, Brazília és

Korea) erős tényező a test feletti autonómia és a testbe való befektetés fontossága is a test pozitív értékelésében (Swami és Jaafar, 2012, Swami, Kanaan és Furnham, 2012). Ezt a kulturális különbséget sok egyéb szemponttal együtt még tovább kell vizsgálni.

A pozitív testkép összetevőinek vizsgálata serdülő fiúk és lányok testképének a kutatásával kezdődött, és hasonlóképp lányokkal és nőkkel készült interjúk képezték az alapját Piran fejlődési, embodimentmodelljének (Piran és Teall, 2012), melyben a pozitív testkép alapját a test-szelf integrációban látták, ahol az egyén „egynek érzi magát a testével”. Ez az állapot magában foglalja a kompetencia érzését és azt, hogy az egyéniség szabadon kifejezhető a test által, illetve hogy a szociokulturális kihívások szabadon megkérdőjelezhetők. A modellt a szelf vágyaival és szükségleteivel való kapcsolatot is figyelembe veszi, ahogya a mások vágyaival való kapcsolatot is. Észrevehetjük, hogy nagy az átfedés a pozitív testkép és az embodiment koncepciói között, ami részben erősíti a pozitív testkép konstrukció fenomenológiai alapjait, azonban felhívja a figyelmet arra is, hogy tovább kell pontosítani a fogalmakat, és alaposabban megvizsgálni a konstrukciók közötti átfedéseket és különbségeket (Menzel és Levine, 2011).

Mivel gyakoriak az ezzel kapcsolatos félreértések, fontos hangsúlyozni, hogy a pozitív testkép nem a testtel való elégedetlenség hiányát jelenti, hanem önálló pozitív viszonyulásokat, értékeléseket és érzelmeket. Ezt igazolja például, hogy a pozitív testkép erősödik az életkorral, míg a testtel való elégedetlenség független az életkortól (Tiggemann és McCourt, 2013). A pozitív testkép többdimenziós, komplex konstrukció, tehát nem csak azt jelenti, hogy valaki elégedett-e a testével. Menzel és Levine (2011) a pozitív testkép három fő komponensét határozta meg: 1. a test megjelenésének és működésének értékelése; 2. a test tapasztalataival és szükségleteivel kapcsolatos tudatosság és figyelem, 3. pozitív kognitív stílus létrehozása a testtel kapcsolatos üzenetek feldolgozására, a test védelmét szem előtt tartva.

A POZITÍV ÉS A NEGATÍV TESTKÉP

Egyre több tudományos bizonyíték szól amellett, hogy a pozitív és a negatív testkép független konstrukciók, azaz egymástól elkülönülten fejtik ki a hatásukat a kimeneti változókra (Tylka és Wood-Barcalow, 2015a; Gillen, 2015). Ez azt jelenti, hogy a szakmai és laikus közvélekedéssel ellentétben nem egy kontinuumon helyezkednek el, és nem egymás ellentétei. Tehát nem helytálló az az összefüggés, hogy „ha a negatív testkép alacsony, akkor a pozitív testkép magas”. Ezt igazolta például Williams, Cash és Santos (2004) vizsgálata, melyben három csoportot különítettek el: pozitív testképpel rendelkezők (54%), negatív testképpel bíró személyek (23%) és az egyik csoportba sem sorolható, de a testükkel elégedetlen személyek (23%). A két utóbbi csoportnak hasonló volt a testével való elégedetlensége, azonban az a csoport, ahol maga a testkép is negatív volt, nagyobb érzelmi distresszt élt át, a testkép negatívabb hatást gyakorolt az életminőségre. A pozitív testképű csoport életminősége jobb volt, és úgy érezték, hogy a testképük jó hatással van az életükre. Egyszerűen fogalmazva, ebből az következik, hogy a pozitív és negatív testkép egyik különbsége, hogy a pozitív testkép esetén a személy elfogadja a testét – miközben korántsem biztos, hogy minden testi tulajdon-

ságával elégedett. A negatív testkép esetén nem fogadja el a testét olyannak, amilyen. Tehát nem az adja a különbséget a pozitív és negatív testkép között, hogy a személy mennyire elégedett magával, hanem hogy mennyire fogadja el a testét.

Általában erős vagy közepes negatív kapcsolatot találnak a pozitív és negatív testkép között, tehát ez azt is jelenthetné, hogy tükörfogalmak. Azonban mégis több bizonyíték szól amellett, hogy elkülönült konstrukciók. Ezt az is jelzi, hogy más változókkal egyedül, eltérő kapcsolatban vannak (Gillen, 2015). Például a testértékelés pozitívan korrelál az előnyös külső értékeléssel és a test megbecsülésével, de negatívan korrelál a testtel való elégedetlenséggel, a test ellenőrzésével és a testtel kapcsolatos szégyennel mind a nők, mind a férfiak esetében. Már a korai vizsgálatokban kimutatták, hogy például a fiatal nőknél az elégedetlenség kapcsolatban van a negatív affektivitással, de a testértékelés nem függ össze a depresszióval a kötődés és a perfekcionizmus kontrollálása után (Stice, 2001). Azonban ezek az összefüggések tovább vizsgálandók, mert többen felvetik, hogy lehetséges, hogy az eltérések háttérben mérési és módszertani okok állnak (Halliwel, 2015).

A pozitív testkép vagy közvetlenül, vagy pedig közvetve, így például a káros társas hatások kerülése által kapcsolódik a viselkedéshez, az életminőséghez, a jólléthez és a pszichés állapothoz. Ebből adódóan azok az intervenciók, amelyek külön-külön veszik figyelembe a pozitív és negatív testképet mint dimenziót, holisztikusabb megközelítést ajánlanak az egészség és a jóllét optimalizálására, mint azok, amelyek csupán a testkép mint általános konstruktum értékét, jellemzőit vagy az ahhoz való viszonyt vizsgálják.

A mentális egészséget tekintve egyre több a bizonyíték azzal kapcsolatban, hogy a pozitív testkép közvetlen kapcsolatban áll egy sor olyan mutatóval, mint az optimizmus, a pozitív érzelmek, az öntisztelet, az élettel való elégedettség és a boldogság. Számos tanulmány bizonyította azt is, hogy a pozitív testkép összefügg a pozitív énképpel és a magasabb önbecsüléssel (Gillen, 2015; Tylka és Wood-Barcalow, 2015b). Azonban bizonyos tényezők korlátozhatják is a testkép és a jóllét közti kapcsolat megértését. Elsőként az, hogy bár a pozitív testkép egy összetett jelenség, a különböző dimenziói között minimális a konceptuális átfedés. Tovább nehezíti a komplex összefüggések megértését, hogy a kutatások túlnyomó többsége tipikusan egy tényezőre koncentrálnak. Ezek közül különösen a test értéklésére vonatkozó faktorok kerülnek előtérbe, miközben a pozitív testkép más vonatkozásait kevésbé vizsgálják.

Több szerző hívta fel a figyelmet arra is, hogy a jóllétet és a testképet közösen vizsgáló kutatások többnyire a hedonikus jóllétre koncentrálnak, ami elsősorban az érzelmi dimenziót hangsúlyozza (boldogság, pozitív énkép, pozitív érzelmek) (Swami, Weis, Barron, és Furnham, 2018). Egyre gyakrabban jelenik meg azonban az igény, hogy a test és a szubjektív jóllét kapcsolatainak megértése érdekében szükség lenne a háromdimenziós well-being-szemléletre, melyben egyszerre tud megjelenni a hedonikus (érzelmi, szubjektív), az eudaimonikus (önaktualizáló, pszichológiai, egzisztenciális) jóllét és a társas térben való jó funkcionálás (Hefferon, Ashfield, Waters és Synard, 2017). Ez a holisztikus, az általános pozitív orientációt (Capara, 2018) is jobban képviselő modell segíthetne megérteni azt is, hogy a pozitív testképnek milyen szerepe lehet az önmegvalósításban, illetve a társas funkcionálásban. Ez különösen fontos manapság, amikor a személyes identitás építésének és a teljesítmény bemutatásának

egyik fő terepe a közösségi média, ahol az önmegmutatás és a személyes információk megosztása igen gyakran vizuális üzenetek által történik, annak minden bonyolult összefüggésével a testkép és az énkép vonatkozásában.

A POZITÍV TESTKÉP HATÁRAI: A TESTPOZITÍV MOZGALMAK DILEMMÁI

A pozitív testképpel kapcsolatos diskurzus egyik fontos jellemzője, hogy igen gyorsan szétterjedt, és nem csupán az akadémiai keretek közt fejlődik és termel újabb kérdéseket, dilemmákat, hanem a közbeszédnek és a populáris médiának is fontos témája lett. Ez egyfelől megerősíti, hogy nem életidegen, csak a tudomány képviselői számára kijelölt, l'art pour l'art problémáról, hanem a mindennapi létezés több szinten is érintő kérdésköréről van szó. Továbbá, bizonyítja azt is, hogy a tudományos elméletek és a köznapireprezentációk egymásra hatva, egy állandó, dinamikus körforgásban képezik talaját az újabb és újabb koncepcióknak. A pozitív testkép szempontjából mindezt a testpozitív mozgalmak példáján keresztül mutatom be, felvillantva mindazokat a dilemmákat, melyek éles fényvel világítják meg a kérdést, hogy mit jelent a „pozitivitás” – nem csupán a testképpel és az egészséggel kapcsolatban, hanem a pozitív pszichológia általános fogalmi keretrendszer szempontjából.

A szépségideállal és a társadalom által elvárt, normatív megjelenéssel kapcsolatban már a 19. század vége óta megjelentek tiltakozó mozgalmak, melyek általában a feminista irányzat különböző hullámjaihoz kapcsolódtak (Butler, 1993). Az utóbbi évek új fejleménye, hogy a mozgalom túllépett a feminista retorikán, és „testpozitivitás” (body positivity) elnevezéssel erőteljes civil fórummá és aktivizmussá nőtte ki magát, különösen a közösségi média segítségével.

Különösen erős lendületet adott ennek az irányzatnak, hogy 2012 óta erőteljesen jelen van a testpozitív mozgalom az Instagramon is. Elsősorban a „nem-normatív testet” hirdető nők használják a platformot, szelfiket közzéve, hogy megkérdőjelezzék a domináns ideálokat például a sima bőrrel, a testalkattal vagy a testvadászat elutasításával kapcsolatban. A média is sokszor melléjük állt, és esetenként hősként mutatta be azokat a nőket, akik például feltárták az evészavarukat, visszaszorították a testi tulajdonságokat stigmatizáló megszólalókat, megkérdőjelezték a „bikinire alkalmas test” mítoszt és a szülés utáni tökéletes testtel kapcsolatos elvárásokat. 2012-ben a feminista plus size modell, Tess Holiday alapította meg az @effyourbeutystangards Instagram-fiókot, ahol elindította a kampányt, melyben felszólította a nőket, hogy akkor is szeressék a testüket, ha nagyobb, mint 10-es méretű. Tess Holiday mára a legismertebb „body positive” aktivista, 1,3 millió követővel. 2015-ben a *People Magazine* címlapjára került, elsőként a 20-asnál nagyobb méretű modellek közül. Az amerikai Penningtons cégnél saját ruhamárkája is megjelent.

A testpozitív mozgalom számos formát és alakot öltött az utóbbi években. Alapvető célja, hogy megkérdőjelezze a testtel kapcsolatos irreális ideálokat, és erősítse az önelfogadást és az önértékelést az egyén énképének javítása által, továbbá segítsen elérni az önszeretetet (Szkiba, 2016). A mozgalom hangsúlyozza, hogy minden olyan egyént támogat, aki kívül esik a szépségnormákon. Ebben az önmeghatározásban igen erős

az áthallás a pozitív testkép koncepcióval – szinte azonosak a célkitűzések. Tovább erősödik ez a benyomás, ha elolvassuk a részletesebb definíciót: „A testpozitivitás körébe tartozik minden olyan képi vagy verbális üzenet, amely megkérdőjelezi a test szépség-ideálok szerinti, domináns szemléleti keretét, és támogatja a megélt testi tapasztalatokat és a testkép kontrollját. A testpozitivitás magában foglal minden olyan egyéni vagy mozgalmi tevékenységet, amely a testtel kapcsolatos normák létrehozása és a társadalmi hatások ellen lép fel, és helyettük mindenféle alakú, méretű és megjelenésű test szeretetét és elfogadását támogatja, ideértve a zsírpárnákat, horpadásokat, cellulitist, pattanást, szőrös testrészeket, vérző testeket, kövér testeket, sovány testeket és fogyatékos testeket.” (Cwynar-Horta, 2016, 37.)

A testpozitív mozgalmak egyik fő fókusza továbbra is a túlsúly és a nagyobb testméret megbélyegzése elleni harc, de idetartozik például a borotválkozás elutasítása, vagy az is, hogy bizonyos médiacsatornák nem fogadnak el retusált képeket, továbbá hogy a terhesség utáni alakváltozásokat ne tekintsék esztétikai kérdésnek a nők (Money, 2017). De a mozgalom bizonyos képviselői akár olyan szélsőséges álláspontok kialakításáig is elmehetnek, mint hogy a testkép már nem is fontos az egyén öndefiníciójában (Murray, 2007).

A mozgalom legfőbb összekötői a hashtagek. A legnépszerűbb ezek közül a #plus-size#, ezt több millió nő használja, megmutatva az idealizálttól eltérő méretű testét. Fitnessz és jóga témában is egyre több a plus size kínálat (Impett, Daubenmier és Hirschman, 2006), ami egyfelől nagyon pozitív hatású a testelfogadás és a pozitív testkép fejlesztése szempontjából, és facilitálja, hogy a szépségideáltól eltérő külsővel is részt lehet és részt is kell venni sporttevékenységekben, azonban a képek által azt is sugallhatja, hogy nem kell törődni az elhízással, mintegy azt mondván, hogy a szépség egyszerűen egészséget is jelent.

A testpozitív mozgalmak hashtagei azonban inkább az egészség pozitív, holisztikus koncepcióját hirdetik, így például: „A gyűlöletet csökkentsd, ne a testsúlyodat!” (#Losehateyourweight#), vagy „Egészséget minden méretben” (#Health at Every Size#). Olyan site-ok jelennek meg, ahol saját élményeket és történeteket osztanak meg azzal kapcsolatban, hogy milyen előítéletes módon kezelték, vagy egyenesen félrekezeltek őket az egészségügyben a testsúlyuk miatt (pl. #Diagnosisfat#).

A közösségi médiafelületeken számos, az elhízottakkal kapcsolatos előítélet ellen lázadó megnyilvánulással találkozhatunk, ahol az egyenlő bánásmódot követelik, és fellépnek a megkülönböztetés minden formája ellen, legyen az iskolai zaklatás vagy munkahelyi diszkrimináció: #effyourbodystandards# vagy #riotsnotdiets#, #fightfatphobia# (Phelps, 2016). A hashtagek nyelve segít erőteljesen ráirányítani a figyelmet arra, hogy a túlsúly nem egyenlő a lustasággal, felelőtlenességgel, morális gyengeséggel (Tomiya és mtsai, 2018). Idekapcsolódik a vizuális nyelv átalakítása is, így megjelent a testpozitív művészet, de akár kifestőkönyvek is kaphatók ilyen témában.

A testpozitív retorika a túlsúlyt gyakran az alkoholizmushoz és dohányzáshoz hasonlóan addikcióként állítja be, és a fogyasztói társadalmat, valamint az élelmiszeripart vádolja – az érintetteket áldozatként, a túlsúlyt pedig emberi jogként tünteti fel. Ezen a ponton ismét utalni kell arra a dilemmára, hogy a túlsúly elfogadása nem jelenti-e egyúttal az azzal járó egészségügyi rizikók elfogadását is. Különösen abból a szempontból gyakorlati jelentőségű ez a kérdés, hogy az utóbbi időben olyan népszerű ismeret-

terjesztő könyv is megjelent, amely aggasztó módon kifejezetten azt propagálja, hogy az elhízás nem jár egészségkockázattal (Bacon, 2010). A kritikusok viszont az egyén felelősségének tekintik a túlsúlyt, és azzal érvelnek, hogy nem a társadalom többi részének kellene megfizetni az ebből adódó egészségügyi többletkiadásokat, és felhívják a figyelmet arra a veszélyre, hogy a testpozitív mozgalom a túlzott önfogadás propagálásával az egészségmegőrző viselkedés leértékelését és a rizikóviselkedés erősödését hozhatja magával (Robinson, Haynes, Sutin és Daly, 2017; Muttarak, 2018).

Egyre több tanulmány foglalkozik azzal is, hogy miként üzletiesedett el a mozgalom, és miként vált hirdetési platformmá az Instagram, ahol a testpozitivitás legfőbb üzenetei megjelennek (Cwynar-Horta, 2016). Bizonyos kritikusok szerint a cégek érdeke az, hogy minél szélesebb vásárlóréteget tudjanak elérni, ezért használják fel az Instagram-influenszereket (plus size modelleket, makeupmentességet hirdetőket stb.). A hatalmas Instagram-tömeg ugyanis valóban jól jött a divatiparnak, hiszen így pontosan meg tudják célozni a reklámokkal a felhasználókat. Mostanra néhány divatmárka „testpozitívna” hirdeti magát csupán azért, mert betesz makeup nélküli vagy plus size modelleket is a kollekcióba. PR-cégek keresik fel az influenszereket, és segítenek nekik a saját profiljuk megalkotásában és persze abban, hogy az adott márkához tartozó termékekben mutakozzanak. Tehát amit a nyilvánosság lát ezekből az influenszerekből, az gyakran egy jól megkonstruált (sok esetben manipulált) „identitás-brand”. Az influenszerek pedig innentől kezdve – nem feltétlenül tudatosan – azon dolgoznak, hogy megfeleljenek ennek az identitásnak. Másfelől pozitív példákat is találhatunk, ahol a kozmetikai és szépségipar képviselői éppen a testpozitív mozgalmakhoz kapcsolódva, és a pozitív pszichológia tudományos alapjaira támaszkodva hoznak létre színvonalas kampányokat és ismeretterjesztő támogató programokat a test elfogadásával kapcsolatban. Ilyen például a Dove kozmetikai márka Önbizalom Programja, amely számos országban elérhető, és a közelmúltban Magyarországon is megjelent (<https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project.html>).

KITEKINTÉS: A POZITÍV TESTKÉP KUTATÁSÁNAK TOVÁBBI KÉRDÉSEI

Amint a fentiekben egy kis bepillantást kaptunk a folyamatba, láthattuk, hogy az utóbbi közel két évtizedben jelentős elmozdulás történt a testképzavarok kutatásának hagyományos hangsúlyától a pozitív testkép jellemzőinek minél részletesebb feltárásán és a testkép általános vonatkozásainak leírásán át egészen a testpozitív mozgalmakig, melyek egyfelől popularizálják, másfelől kiéleltik a pozitív testképpel kapcsolatos dilemmákat. A pozitív testkép kutatása magával hozza, hogy a testképpel kapcsolatos ismeretek és intervenciók bővítése által miként javítható a pszichológiai jóllét és az általános egészség, illetve miként csökkenthető a stressz. Mostanra a kutatások meglehetősen szilárd empirikus alapokra támaszkodnak, és elkezdtek specifikusan vizsgálni az életkori, nemi és kulturális vonatkozásokat, továbbá a testkép pozitív fejlesztésének a kérdését.

Meggyőző bizonyítékok állnak rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy a testértékelés további variációkat jelez a szubjektív jólléttel kapcsolatban a testtel való elégedetlenség kontrollálása után. Ez hozzásegít annak megértéséhez, hogy a pozitív és negatív

testkép független dimenziók, viszont annak érdekében, hogy ez a tudás megerősödjön és a gyakorlati alkalmazás alapjává, intervenció programok kiindulópontjává váljon, még sok további vizsgálatra van szükség. Erre hívják fel a figyelmet többek között a testpozitív mozgalmak dilemmái és ellentmondásai is, felmutatva a pozitív pszichológia számára, hogy a „pozitivitás” és „pozitív orientáció” koncepciók jól beágyazhatók a testtel való foglalkozás mindennapi kereteibe, és ott akár a tudatosodás, a kontroll és az autonómia eszközei is lehetnek. Másfelől viszont ezek az eszközök – ha visszaélnék velük, vagy nem jól használják őket –, éppen a test jóllétét és egészségét is veszélyeztethetik.

További fontos fejlesztendő és kihívásokkal teli terület a mérőeszközök kérdése. Korábban, amikor elsősorban a negatív testképpel foglalkoztak, számos mérőeszközt és konstrukciót használtak, amelyeket egymással kiválthatónak gondoltak az irodalomban, holott nem voltak azok. Szükség lenne a pozitív testkép vizsgálatok is egy egységes mérőeszközre, de igazából maga a pozitív testkép koncepciója sem egységes még – amint láthattuk, az összetevők nincsenek pontosan meghatározva. Mivel a pozitívtestkép-irodalomban a legtöbb helyen a Testértékelés Skálát (BAS) használják az egyik fő mérőeszközként, ez módot adhat egy általános koncepció létrehozására, továbbá arra is, hogy a pozitív és a negatív testkép kapcsolatát jobban lássuk. További kérdés az is, hogy a pozitív testkép stabil vonás vagy szituációs változó-e.

Végezetül pedig, a talán legnagyobb kihívás a fejlődési dimenzióban rejlik, azaz abban, hogy miként lehet olyan elméleteket és gyakorlati alkalmazásokat kifejleszteni, melyek igazodni tudnak a felhasználók életkorához. Egyre több kutatást végeznek gyerekek körében a (negatív) testképpel kapcsolatban, ezt ki kellene terjeszteni a pozitív testképre is (Halliwell, Jarman, Tylka és Slater, 2017). Ezáltal kapcsolódhatna a kutatás és az alkalmazás is ahhoz az alapelvhez, hogy maga a pozitív testkép egy növekedést, fejlődést is magában foglaló konstrukció, tehát nem lehet statikus változóként kezelni, hanem rugalmasan, a folyamatos változás nyitottságával lehet csak kutatni, és továbbfejleszteni.

IRODALOM

- Avalos, L. C., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 285–297.
- Bacon, L. (2010). *Health at Every Size: The Surprising Truth about Your Weight*. Dallas: BenBella Books.
- Béres, A., Czeglédi, E. & Babusa, B. (2013). A testedzésfüggőség és a testkép vizsgálata fitnesszedzést végző nők körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 14*(2), 91–114.
- Butler, J. (1993). *Bodies That Matter*. New York: Routledge.
- Caprara, G. V., Alessandri, G. & Caprara, M. (2019). Associations of positive orientation with health and psychosocial adaptation: A review of findings and perspectives. *Asian Journal of Social Psychology, 22*(2), 126–132.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 455–460.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present and future. *Body Image, 1*, 1–5.

- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image, 1*, 279–287.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook*. 2nd edition. Oakland, CA: New Harbinger.
- Csabai, M. & Erős, F. (2000). *Testhatárok és énhatárok. Az identitás változó keretei*. Budapest: Jószyeg Műhely Kiadó.
- Cwynar-Horta, J. (2016). The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology, 8*(2), 36–56.
- Favazza, A. (2011). *Bodies Under Siege: Self-mutilation, Nonsuicidal Self-injury, and Body Modification in Culture and Psychiatry*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Frank, A. W. (1998). From disappearance to hyperappearance: Sliding boundaries of illness and bodies. In H. Stam (Ed), *The body and psychology* (pp. 205–232). London: Sage Publications.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image, 13*, 67–74.
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image, 14*, 177–189.
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. & Slater, A. (2017). Adapting the Body Appreciation Scale-2 for Children: A psychometric analysis of the BAS-2C. *Body Image, 21*, 97–102.
- Hefferon, K. (2013). *Positive Psychology and the Body: A somatopsychic side to flourishing*. London: Open University Press.
- Hefferon, K. (2015). The Role of Embodiment in Optimal Functioning. In S. Joseph (Ed): *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc., 791–805.
- Hefferon, K., Ashfield, A., Waters, L., & Synard, J. (2017). Understanding optimal human functioning—The 'call for qual' in exploring human flourishing and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 12*(3), 211–219.
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research & Social Policy, 3*(4), 39–48.
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn & J. K. Thompson (Eds), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 163–186). Washington, DC: American Psychological Association.
- Money, C. (2017). Do the clothes make the (fat) woman: the good and the bad of the plus-size clothing industry. *Siegel Institute Ethics Research Scholars. Volume I. The Ethics of Clothing*. 1–21. Article 1. Letöltve: 2019. 09. 17-én: <https://digitalcommons.kennesaw.edu/siers/vol1/iss1/1>
- Murray, S. (2007). Corporeal Knowledges and Deviant Bodies: Perceiving the Fat Body. *Social Semiotics, 17*(3), 361–373.
- Muttarak, R. (2018). Normalization of Plus Size and the Danger of Unseen Overweight and Obesity in England. *Obesity, 26*(7), 1125–1129.
- Obál, A., Hamvai, Cs. & Pikó, B. (2019): A testbecsülést befolyásoló tényezők vizsgálata serdülő lányok körében. *Egészségfejlesztés, 60*(2), 6–17.
- Oláh, A. (2019). Positivity is an up-to-date predictor of well-functioning instead of a eudaemon. *Asian Journal of Social Psychology, 22*, 143–145.
- Orbach, S. (2009). *Bodies*. London: Penguin Books.
- Phelps, K. (2016). Taking Up Digital Space: Power and Potentialities of Fatness on Social Media. Letöltve: 2019. 09. 26-án: <http://www.asanet.org/news-events/asa-news/taking-digital-space-power-and-potentialities-fatness-social-media>

- Piran, N., & Teall, T. L. (2012). The developmental theory of embodiment. In McVey, G., Levine, M. P. & Piran, N. & Ferguson, H. B. (Eds), *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change* (pp. 171–199). Waterloo, ON: Wilfred Laurier Press.
- Robinson, E., Haynes, A., Sutin, A. R. & Daly, M. (2017). Telling people they are overweight: helpful, harmful or beside the point? *International Journal of Obesity*, *41*, 1160–1161.
- Schilder, P. (1935). *The Image and the Appearance of the Human Body; Studies in Constructive Energies of the Psyche*. London: Paul, Trench, Trubner.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, *110*, 124–135.
- Swami, V., & Jaafar, J. L. (2012). Factor structure of the Body Appreciation Scale among Indonesian women and men: Further evidence of a two-factor solution in a non-Western population. *Body Image*, *9*, 539–542.
- Swami, V., Kannan, K., & Furnham, A. (2012). Positive body image: Inter-ethnic and rural–urban differences among an indigenous sample from Malaysian Borneo. *International Journal of Social Psychiatry*, *58*, 568–576.
- Swami, V., Weis, L., Barron, D. & Furnham, A. (2018). Positive Body Image is Positively Associated with Hedonic (Emotional) and Eudaimonic (Psychological and Social) Well-Being in British Adults. *The Journal of Social Psychology*, *158*(5), 541–552.
- Szkiba, Zs. (2016). *Fogadd el magad. Pozitív testkép, egészséges önbizalom*. Budapest: Libri.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, *10*(4), 624–627.
- Tomiyama, A. J., Carr, D., Granberg, E. M., Major, B., Robinson, E., Sutin, A. R., & Brewis, A. (2018). How and why weight stigma drives the obesity ‘epidemic’ and harms health. *BMC Medicine*, *16*(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5>
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In Cash, T. F. & Smolak, L. (Eds): *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 2nd edition. New York: Guilford Press, 56–64.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, *12*, 53–67.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, *14*, 118–129.
- Williams, E. F., Cash, T. F., & Santos, M. T. (2004). *Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences*. Paper presented at the 38th Annual Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. (2010). „But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*, 106–116.

FROM THE CHALLENGES OF SELF-ACCEPTANCE TO BODY POSITIVE
MOVEMENTS: BODY IMAGE IN POSITIVE PSYCHOLOGY

CSABAI, MÁRTA

Despite body image and self-image are basic determinants of our connections to ourselves and to the world, the earlier studies had focused mainly on negative body image. The positive body image, as an independent construct appeared with a relative delay also in positive psychology. The researches in recent years have proved that positive body image is not the mirroring of negative body image, but a unique and independent dimension. It is related to several factors influencing subjective well-being and other factors related to positive orientation. One of the emerging components is self-acceptance. The paper gives a summary about the international development of the body image concept and also explains how the positive body image construct represents the basic principle of positive psychology, that positivity is not a mere absence of disfunction or negative states. The questions and dilemmas of positive body image, related to control and autonomy, are vividly highlighted by the body positivity movement. This movement is a suitable case example to help us to think over some of the most important contemporary challenges of positive psychology both from the perspectives of theory and practice.

Keywords: *positive body image, self-acceptance, subjective well-being, body positive movement*

A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID_1)