



# Η Εικόνα του Σώματος

## ● Της Κατερίνας Γεωργάκη

*Συμβούλου Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης  
Ιεράς Μονής Κύκκου*

**Μ**ε αφορμή το καλοκαίρι μπορεί πολλές φορές να ακούσουμε στο περιβάλλον μας τα εξής:  
**«Είμαι υπερβολικά άσχημος/η, υπερβολικά χοντρός/ή...»**

Στην προσπάθειά μας να ζήσουμε το ιδανικό της ευτυχίας λειτουργούμε σαν αυτόματα που πηγαίνουν από μικρές σε μεγάλες χαρές, από δυστυχίες σε δράματα, από εξαρτήσεις σε εξαναγκασμούς. Φτάνουμε να κακομεταχειριζόμαστε και να χλευάζουμε το σώμα μας, αναζητώντας την αγάπη, την αναγνώριση, την εξουσία, την επιτυχία με κάθε τίμημα και κυνηγώντας ψευδαισθήσεις ασφάλειας και χαμένους παραδείσους.

### **Η ανάγκη να αποδείξουμε «κάτι» με το σώμα μας**

Η έλλειψη αγάπης προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους, η έλλειψη αναγνώρισης μας καθιστά σκλάβους ενός ξέφρενου ρυθμού εργασίας η μιας ανάγκης, που νιώθουμε να αποδεικνύουμε διαρκώς στους άλλους πως στεκόμαστε στο ύψος μας κτλ. Όλες αυτές οι εξαρτήσεις, που μας εξουθενώνουν και εξαντλούν τη σχέση μας με τον εαυτό μας και με τον πλησίον μας, κουράζουν επίσης το σώμα μας. Έτσι το σώμα μας μετατρέπεται σε ένα «κακοποιημένο» σώμα, που αντανakλά τη φρενήρη προσπάθειά μας να υπερβούμε τις ψευδείς ταυτότητές μας. Αντανakλά τη δυσφορία μας, και εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα, όπως χρόνιοι πόνοι, αρρώστιες κτλ. Ενώ στην πραγμα-

τικότητα τον χώρο, που καταλαμβάνουν αυτά, θα καταλάμβανε η ζωτική μας δύναμη και η δημιουργικότητά μας.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τα πιο πάνω, ας δούμε κάποια παραδείγματα τύπων ανθρώπων, που τείνουν να χλευάζουν το σώμα τους. Ας παρατηρήσουμε τη σχέση τους με το περιβάλλον τους, το εαυτό τους και την εικόνα του σώματός τους.

**Παράδειγμα Πρώτο: Σκληρός και Απαιτητικός Τύπος:** Είναι ο τύπος ανθρώπου, που είναι σκληρός, απαιτητικός με τους άλλους και με τον εαυτό του. Το ίδιο είναι και με το σώμα του. Προσπαθεί να φτιάξει σκληραγωγημένο σώμα. Το καταπονεί με αμέτρητες ώρες άθλησης ή σκληραγωγησης. Απαιτεί από αυτό ό,τι απαιτεί από τον άλλον, και κυρίως ό,τι απαιτεί από τον εαυτό του.

**Παράδειγμα Δεύτερο: Εξαρτημένος και Ψυχαναγκαστικός Τύπος:** Είναι εξαρτημένος και ψυχαναγκαστικός τύπος στη σχέση του με τους άλλους. Την ίδια εξάρτηση προβάλλει και σωματικά αφού εξαρτάται από κάθε λογής τροφή ή ακόμα και ναρκωτικά. Αυτός ο ψυχαναγκασμός, τον οποίο ζει στη συναισθηματική του ζωή, στη σεξουαλικότητα ή στην εργασία του, επιστρέφει στο ίδιο του το σώμα με αυξομειώσεις βάρους, με εναλλαγές χρόνιας κούρασης και ευφορίας, υποβοηθούμενης από το αλκοόλ ή την καφεΐνη.

### **Εγκλωβισμένοι στη μη - αγάπη του εαυτού μας**

Το κύριο κοινό χαρακτηριστικό των δύο τύ-

πων στα παραδείγματα είναι πως ο κάτοχος του σώματος δεν είναι ποτέ ικανοποιημένος με την εμφάνισή του, χωρίς να διαδραματίζει οποιονδήποτε σημαντικό ρόλο για τον ίδιο αν το σώμα είναι ωραίο, είτε άσχημο. Αυτή η έλλειψη ικανοποίησης έχει δημιουργηθεί από τον εγκλωβισμό του ατόμου σε μια σχέση μη αγάπης για τον εαυτό του, που την προβάλλει και στο σώμα του. Ένα τέτοιο σώμα μακροπρόθεσμα εξαντλείται και συσσωρεύει, όχι μόνο την καθημερινή ένταση, που οφείλεται στους αλληπάλληλους ψυχαναγκασμούς, που βιώνει ο κάτοχός του, αλλά και την ασυνείδητη ένταση, που μεταδίδεται στα κύτταρα.

Έτσι, λοιπόν, στην πραγματικότητα, και ο κάτοχος υπερβολικά όμορφου σώματος, και ο υπερβολικά άσχημος, παχύς κτλ, είναι άνθρωπος εγκλωβισμένος στη μη-αγάπη του εαυτού του, που οφείλεται σε μια πραγματικά μεγάλη διάσταση του ίδιου από τον εαυτό του. Ο κάτοχος κακοποιημένου σώματος αποδεικνύεται συχνά βίαιος με το σώμα του, προσπαθώντας να το δαμάσει και να το προσαρμόσει στην εικόνα των ψυχαναγκασμών του.

## Το σώμα μας, ως καθρέφτης του εσωτερικού μας κόσμου

Το σώμα μας είναι η έδρα του ασυνείδητου μας, γνωρίζει πολύ καλά την ιστορία μας, έχει καταγράψει τις λύπες, τις ματαιώσεις και τις οδύνες μας, που συχνά κρύβονται στους αρκετά σφιγμένους μυς ή στα αποθέματα λίπους, που καμμία δίαιτα δεν καταφέρνει να διώξει. Δεν λέει ψέματα, μας στέλνει με απεγνωσμένα σινιάλα τις «α-διαθεσίες», τη δυσφορία και τις εσωτερικές ανισορροπίες, που φέρει η προσωπικότητά μας και η αποξένωση από τον ίδιο τον εαυτό μας. Είναι η αντανάκλαση των συμπλεγμάτων μας, της απομόνωσής μας, της υπερπροσαρμογής.

## Ιδανικές εικόνες κοινωνίας

Είναι αναμφίβολο πως οι σύγχρονοι ρυθμοί της συνεχώς μεταβαλλόμενης και καταναλωτικής κοινωνίας, στην οποία ζούμε, έχουν αντίκτυπο στις αντιλήψεις μας, και επηρεάζουν κατά πολύ την καλή επαφή μας με τον εαυτό μας. Προάγουν ιδανικές εικόνες συμπεριφοράς προς την κοινωνία, αλλά και ιδανικές εικόνες σώματος. Είναι γεγονός πως η λατρεία της ωραίας εμφάνισης στις μέρες μας έχει πάρει διαστάσεις καταναγκασμού και συμμόρφωσης με κανόνες μιας εφήμερης ομορφιάς, τα πρότυπα της οποίας αλλάζουν συνέχεια. Η τυραννία του τέλειου σώματος δεν αφήνει τους ανθρώπους να είναι λειτουργικοί, και να απολαμ-

βάνουν τη ζωή τους, ενώ τους οδηγεί στο να ΥΠΟΦΕΡΟΥΝ διαρκώς.

## Συνταγές ευτυχίας μέσω διαφήμισης

Το απλό παράδειγμα μιας πολύ προσεγγμένης κοπέλας, που παραθερίζει, ντυμένη με την τελευταία λέξη της μόδας, σε κοσμοπολίτικες παραλίες, είναι πολύ καλό, για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε. Ας σκεφτούμε πόσες επιχειρήσεις συντηρεί η στάση αυτή του κοριτσιού. Αισθητικούς, γυμναστήρια, κομμώτριες, καταστήματα καλλυντικών, ρούχων, υποδημάτων κτλ. Όλα αυτά, συγκεντρωμένα σε σελίδες περιοδικών με συμβουλές και συνταγές ευτυχίας. Πίσω από όλα κρυμμένοι σχεδόν πάντα οι νόμοι της διαφήμισης, που υπηρετούν τις μεγάλες εταιρείες και τις αξίες, που προάγονται από αυτές.

## Πνευματική και σωματική ανάπτυξη

Το αντίδοτο σε όλα αυτά είναι η ανάπτυξη της πνευματικής και σωματικής μας υγιεινής, ξεκινώντας από τη θαρραλέα παραδοχή δύο μεγάλων αληθειών. Πως ο καταναλωτισμός, συνεχίζει να είναι αναπόσπαστο μέρος της κοινωνίας μας, και προωθεί ευθαρσώς την αποκόλληση της σωματικής μας διάστασης από την πνευματική. Και το κυριότερο, πως ο άνθρωπος αποτελείται από σώμα και πνεύμα, που οι ισορροπίες του διαταράσσονται εξαιτίας της αποκόλλησης αυτής.

Και ήταν πρώτοι οι αρχαίοι Έλληνες, πριν την εμφάνιση επιστημών, όπως η ψυχολογία και η συμβουλευτική, αυτοί, που μίλησαν για «Νου υγιή εν σώματι υγιεί». Κάτι, που, όσο τα χρόνια περνούν φαίνεται να λάμπει όλο και περισσότερο ως η απάντηση και η πρόληψη για όλες τις ασθένειες, που η κοινωνία παρουσιάζει. Αυτή την ισορροπία μεταξύ των δύο έχουμε καθήκον να τη διαφυλάξουμε. Μιας και πριν από όλα χρειαζόμαστε να διατηρούμε το δικαίωμα να είμαστε ο εαυτός μας, αντιστεκόμενοι ανυποχώρητα στα τραγούδια των νέων σειρήνων, που διαμορφώνουν τον τρόπο αντιλήψεων του «ιδανικού» προς τον εαυτό μας, προς τη μόδα, αλλά και στο πολιτικά ορθό.

Χρειαζόμαστε να αναπτύξουμε τον υγιή εγωισμό, που θα μας εξοπλίσει με τη δύναμη να αποφεύγουμε να κάνουμε θυσίες, οι οποίες μπορεί να μας οδηγήσουν σε εγκατάλειψη του εαυτού μας και σε παντελή απόκλιση μας από αυτόν, τόσο πνευματικά, όσο και σωματικά. Μιας και μόνο τότε μπορούμε να είμαστε πραγματικά σε θέση να απλώσουμε το χέρι μας στους άλλους, και να προσφέρουμε σ' αυτούς, που αγαπάμε. ■