

## PREDGOVOR

Gotovo da nema osobe kojoj u djetinjstvu nisu čitali bajku o Snjeguljici i sedam patuljaka (ili koji je nisu gledali u Disneyjevoj filmskoj verziji). Svakome od nas zadrhtalo je srce kad je kao dijete slušalo o zloj maćehi kraljici koja je opetovano pitala svoje čarobno ogledalo tko je najljepši u čitavom kraljevstvu i bila zadovoljna samo kada je dobila odgovor da je to upravo ona. Svatko od nas također zna kako je burna i nemilosrdna bila maćehina reakcija kada je ogledalo ocijenilo kako je ipak neka druga, njezina pokćerka Snjeguljica, najljepša. Tako nam je, uz mnoge druge reakcije na izgled našega tijela koje smo slušali od ranog djetinjstva, poput „Kako si velika narasla!“, „Kako si ti snažan dječak!“, „Kako si ti lijepa djevojčica!“, i kroz bajke poslana poruka o tome koliko je važno kako izgleda naše tijelo i koliko je ono povezano i uz percepciju naše naravi (jer dobra je lijepa Snjeguljica, a zla rušnija maćeha). Suvremene adolescentice i adolescenti to neizrečeno pitanje o tome tko je najljepši postavljaju publici na društvenim mrežama ostavljajući na njima svoje „selfije“ te jednako tako strepe od odgovora i reakcija vršnjaka. Prema nekim procjenama, pripadnici milenijske generacije u životu će postaviti preko 25.000 vlastitih fotografija – a koliko će njih obrisati jer su njima nezadovoljni, vjerujemo da nitko ne može niti približno prosuditi.

Odrastajući, djeca svjedoče velikim promjenama svoga tijela i osobito ga postaju svjesna u adolescenciji spoznajući kako je ono nešto prema čemu ih drugi vrednuju pa tako na temelju svoje i tuđe percepcije vlastitoga tijela počinju evaluirati i sami sebe. Adolescenti, a adolescentice osobito, najčešće nisu zadovoljni svojim odrazom u ogledalu ili na fotografijama, posebice „selfijima“ pa im njihova tijela postaju neprijatelji protiv čijih se nesavršenosti moraju neprekidno boriti – dijetama, vježbanjem, odjećom, kozmetičkim ili čak kirurškim intervencijama ili pak detaljnim uređivanjem vlastitih fotografija.

Nezadovoljstvo tijelom privlači veliku pozornost zbog uloge koju, kao rizični čimbenik, ima u razvoju poremećaja hranjenja, depresije i anksioznosti, no važno je istaknuti da se ono javlja i kod velikog dijela nekliničke populacije. Nezadovoljstvo pojedinim dijelovima tijela i/ili tijelom u cjelini dovode do emocionalnih reakcija koje mogu narušiti psihičku dobrobit te ugroziti socio-emocionalni i tjelesni razvoj mladih, kao i ostaviti dugotrajne posljedice na sliku o sebi i na samopoštovanje. Naravno, pritom postoje i velike individualne razlike u pozornosti koju mladi posvećuju svome tijelu, a koliko drugim aspektima svojega ja u poimanju sebe, zbog čega se koncept važnosti slike tijela javlja kao bitan, ali još nedovoljno istražen čimbenik nezadovoljstva tijelom, poseb-

ce u hrvatskom kontekstu. Također, osim spomenutih medija i vršnjaka, veliku ulogu u nastanku i razvoju nezadovoljstva tijelom te individualnim razlikama u njima imaju i brojni drugi čimbenici poput roditelja, kao i nekih psihičkih i sociodemografskih karakteristika adolescenata.

Ovo je knjiga u kojoj smo pokušale napraviti sintezu edukativnog i znanstvenog pristupa temi slike tijela i nezadovoljstvu njime. Temi smo pristupile profesionalno kao razvojne psihologinje, ali i osobno motivirane kao osobe koje smo i same iskusile slično nezadovoljstvo.

U prvom smo dijelu, u maniri preglednoga znanstveno-stručnog teksta, pokušale objasniti pojmove slike tijela, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u adolescenciji kao posebno osjetljivom razdoblju za psihičke poteškoće uzrokovane vlastitim i tuđim neadekvatnim percepcijama i neprimjerenim reakcijama na tjelesni izgled. U tom smo dijelu prikazale povijesne promjene u društvenom shvaćanju idealnoga ženskog i muškog tijela, suvremene spoznaje domaćih i stranih istraživanja, opisale teorijske pristupe proučavanju ove teme, kao i metode koje se pritom koriste. Prikazane su i strategije za promjenu tjelesnog izgleda koje se usko vežu uz nezadovoljstvo tijelom. U drugom smo dijelu prikazale rezultate istraživanja velikog broja čimbenika nezadovoljstva tijelom (od bioloških, preko psiholoških do onih sociokulturalnih). Prikazano istraživanje je provedeno u okviru doktorske disertacije prve autorice na velikom broju adolescentica i adolescenata u Zagrebu i Zagrebačkoj županiji, stavljajući spoznaje o slici tijela i nezadovoljstvu njime u hrvatski kontekst.

Premda je istraživanje provedeno prije više godina, odlučile smo napisati ovu knjigu kako bismo ovu relevantnu i prisutnu temu prikazale na način za koji vjerujemo da će biti pristupačan i razumljiv ne samo psiholozima i stručnjacima drugih profila koji rade s mladima, nego i studentima psihologije i srodnih društvenih i medicinskih znanosti, kao i roditeljima adolescenata koji se i sami susreću s nezadovoljstvom tijelima što se mijenjaju procesima starenja, ali i samim adolescenticama i adolescentima. Nadamo se kako će ova knjiga doprinijeti boljem razumijevanju ovog problema i razvoju znanstveno utemeljenih intervencija za njegovo ublažavanje.