

Πώς κατοικώ μέσα στο σώμα μου; Μήπως η σχέση με το σώμα μου είναι μια σχέση εχθροπραξιών, αστυνόμευσης και βίας; Μήπως τελικά το σώμα μου δεν μου ανήκει;

Είναι Κυριακή και μια καλή φίλη να σου προτείνει να πάτε για μπάνιο. Για τις περισσότερες/ους από μας η απόφαση αν θα πάμε εξαρτάται από πρακτικά ζητήματα: ώρα, απόσταση, όρεξη, δουλειές. Όμως υπάρχουν άνθρωποι για τους οποίους μια πρόταση να πάνε στην παραλία δεν είναι καθόλου απλό θέμα, αφού σημαίνει ότι στην παραλία θα χρειαστεί να δείξουν το σώμα τους. Ένα σώμα που είναι λάθος.

Η σχέση που έχουμε με το σώμα μας είναι περίπλοκη. Είμαστε το σώμα μας, ταυτιζόμαστε με αυτό, δεν μπορούμε να υπάρξουμε έξω από αυτό. Ταυτόχρονα έχουμε ένα σώμα, όπως έχουμε ένα σπίτι, ένα ποδήλατο, δηλαδή είναι κάτι έξω από εμάς, κάτι που δεν είμαστε αλλά μας ανήκει. Το αποτέλεσμα αυτής της διττής σχέσης είναι συχνά να έχουμε μια συγκρουσιακή σχέση με το σώμα μας: να του φερόμαστε σαν να είναι κάτι άλλο από εμάς, κάτι ξένο που δεν είναι σύμμαχός μας, αλλά αντίθετα μας εχθρεύεται, μας βλάπτει ή και μας προδίδει.

Η σχέση μας με το σώμα μας δεν είναι ποτέ φυσική, δηλαδή δεν προκύπτει από τη φύση. Αντιθέτως, εκπαιδευόμαστε πώς να κατοικούμε στο σώμα μας. Η σχέση με το σώμα μας διαμεσολαβείται από την κοινωνική και προσωπική μας διαμόρφωση – το πώς μεγαλώσαμε ως άντρες ή γυναίκες, με αυστηρές οδηγίες για τα ποια σώματα είναι επαρκώς αρσενικά ή θηλυκά, ποια σώματα είναι επαρκώς επιθυμητά, ποια σώματα είναι σωστά, ποια λάθος, ποια σώματα είναι άσχημα, μιανρά, προβληματικά ή ανάξια να δείχνονται δημόσια.

Τα πολύ μικρά παιδιά κατοικούν στο σώμα τους φυσικά, αδιαμεσολάβητα. Όμως από πολύ νωρίς ως παιδιά εισπράττουμε σχόλια και οδηγίες για το σώμα μας, πώς πρέπει να κάθεται, να στέκεται, να (μην) κουνιέται, να περπατάει, να μιλάει. ...

Το σώμα μας λοιπόν είναι κοινωνικά κατασκευασμένο και η σχέση μας με αυτό μαθημένη. Κάποιες/οι από μας μαθαίνουμε από μικρή ηλικία ότι το σώμα μας είναι λάθος: δεν είναι αρκετά ψηλό, αρκετά λεπτό, αρκετά θηλυκό ή αρρενωπό, αρκετά άτριχο ή τριχωτό, αρκετά σέξι, αρκετά ωραίο, αρκετά άξιο να δείχνεται και να καλλωπίζεται. Σε αυτό συντελούν πολλοί παράγοντες: τεράστιο ρόλο παίζει η σχέση των γονιών μας με το δικό τους σώμα (αν ντρέπονταν για αυτό, αν το έκρυβαν), η στάση τους για τις σωματικές λειτουργίες και τις εκκρίσεις (π.χ. κλείνουμε την πόρτα όταν κατουράμε; κατουράμε ενώ κάνουμε ντους;), καθώς, βέβαια, και το τι μας έλεγαν για το δικό μας σώμα. Είναι πραγματικά απίστευτο πόσοι γονείς μειώνουν και απαξιώνουν το σώμα των παιδιών τους είτε άμεσα (θα γίνεις χοντρή, περπάτα πιο αντρικά) είτε έμμεσα, με συναισθηματικούς εκβιασμούς και αυστηρές προσδοκίες για πώς είναι ένα ιδανικό, επιθυμητό σώμα. Μαθαίνουμε ότι κάποια πράγματα που στο σώμα μας βγαίνουν αβίαστα και φυσικά δεν είναι «σωστά», καθώς δεν ταιριάζουν με τους κοινωνικούς κανόνες για το πώς πρέπει να φέρεται το σώμα μας με βάση το φύλο μας. ...

Έτσι λοιπόν, πολλοί και πολλές από μας έχουμε μια σχέση εχθροπραξιών με το σώμα μας. Όχι μόνο δεν το αγαπάμε, αλλά το υποτιμάμε ή και το σιχαινόμαστε, είτε εξ ολοκλήρου είτε συγκεκριμένα μέρη του. Οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα πιο δυσκολεμένη σχέση με το σώμα τους, καθώς η εξωτερική εμφάνιση θεωρείται η βασικότερη, αν όχι μοναδική, πηγή αξίας μιας γυναίκας, ενώ αντίθετα ένας άντρας μπορεί να αντλήσει αξία και κύρος από πολλούς τομείς, ακόμα και αν εμφανισιακά βρίσκεται χαμηλά στην τροφική αλυσίδα. Βέβαια, αυτό αλλάζει τα τελευταία χρόνια, καθώς και οι άντρες αντικειμενοποιούνται όλο και περισσότερο, με αποτέλεσμα τα νέα αγόρια να αναφέρουν αυξημένο άγχος για το σώμα τους και τις διαστάσεις του, σε σχέση με παλιότερα.

## Ασήμαντα σώματα

Ειδικά όσον αφορά το πάχος, η κοινωνική απαξίωση είναι εξουθενωτική. Τα χοντρά σώματα απορρίπτονται ως άρρωστα, αντιαισθητικά και δηλωτικά ελαττωματικής προσωπικότητας: οι χοντροί/ές θεωρούνται αδύναμοι χαρακτήρες, τεμπέληδες, αυτοκαταστροφικοί, ηθικά μεμπτοί. Αυτές οι στερεοτυπικές πεποιθήσεις είναι βαθιά ριζωμένες ακόμα και στους ίδιους τους χοντρούς ανθρώπους, σύμφωνα με έρευνες. Σε μια έρευνα, 46% των ατόμων δήλωσαν ότι θα προτιμούσαν να ζήσουν ένα χρόνο λιγότερο παρά να είναι χοντροί, 30% ανέφεραν ότι θα προτιμούσαν να πάρουν διαζύγιο, 25% ότι θα προτιμούσαν να είναι στείροι και 1% να είναι αλκοολικοί παρά να παχύνουν.

Δικαιολογημένα, ίσως, αφού πλήθος ερευνών δείχνει ότι το να είσαι χοντρός, ειδικά αν είσαι γυναίκα, συνεπιφέρει διακρίσεις και εμπόδια στον εργασιακό τομέα, στην εκπαίδευση, στο εισόδημα, στις υπηρεσίες υγείας και τις ερωτικές σχέσεις. Το να είσαι λεπτός/ή σου προσφέρει πολλά προνόμια, τα οποία όσοι είναι λεπτοί δεν τα συνειδητοποιούν, αν και τα απολαμβάνουν καθημερινά. ...

(Λύο Καλοβυρνάς, <http://www.webtherapy.gr/index.php/2017-05-26-18-56-58/19-arthra/149-2017-05-28-20-55-29>)

Το σώμα μπορεί να είναι ανοιχτό και δεκτικό απέναντι στον άλλον ή μπορεί να είναι κλειστό, κρατώντας τον άλλον απ' έξω. Μπορεί να είναι στολισμένο και περιποιημένο ή μπορεί να είναι παραμελημένο και να γίνεται αντικείμενο επιθέσεων, και, στην αναζήτηση ενός σώματος το οποίο να μπορεί να ονομάσει κανείς δικό του, να έχει μεταμορφωθεί μέχρι σημείου να είναι αγνώριστο. Μπορεί να γίνεται αισθητό ως ένας τόπος συνάντησης ή ως ένα τόπος απόρριψης. Μπορεί να καθησυχάζει για το ότι το υποκείμενο είναι αγαπητό ή μπορεί να επιβεβαιώνει ότι το υποκείμενο είναι ριζικά ανεπιθύμητο. Το σώμα, με άλλα λόγια, είναι το πλέον εύπλαστο μέσο που έχουμε στη διάθεσή μας για να δείξουμε ή να κοινοποιήσουμε τις εσωτερικές καταστάσεις του ψυχισμού μας. Η σχέση μας με το σώμα μας είναι ίσως ο πλέον συγκεκριμένος σημαντής που έχουμε για το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και για τους άλλους. (Alessandra Lemma, *Κάτω από το Δέρμα. Μια ψυχαναλυτική μελέτη της τροποποίησης του σώματος*, σ. 34-35)

Η σημασία της πρώιμης βλεμματικής σχέσης και της δέρμα-με-δέρμα επαφής μεταξύ της μητέρας και του μωρού δεν είναι δυνατόν να τονιστεί αρκετά. Η αφή και η όραση είναι αδιαχώριστες, ένας ενιαίος άξονας ο οποίος στηρίζει τις πρωιμότερες σωματικές εμπειρίες. Στην καλύτερη εκδοχή τους, η βλεμματική και η απτική επαφή μπορεί να μεταφέρουν το δώρο της αγάπης. Όταν λείπουν, όμως, ή όταν προσφέρονται ελλειμματικά ή όταν το βλέμμα και το άγγιγμα είναι διαποτισμένα με μίσος, κτητικότητα ή φθόνο, τότε ο σωματικός εαυτός μπορεί να αισθάνεται παραμελημένος, ντροπιασμένος, ή αντικείμενο εισβολής. Αυτές οι πρώιμες σωματικές και αισθητηριακές εμπειρίες με τους άλλους εγγράφονται σωματικά και θέτουν τα θεμέλια για την ανάπτυξη του σωματικού εαυτού, και εκείθεν και του εαυτού γενικά.

Όταν υπάρξουν δυσκολίες στην πρώιμη σχέση ..., μπορεί να αποδειχθεί αδύνατον να νιώσει το παιδί σαν το σπίτι του στο ίδιο του το σώμα ή να νιώσει πράγματι ότι το σώμα του είναι δικό του. Οι δυσκολίες σ' αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να γίνουν φανερές ιδιαίτερα κατά την διάρκεια της εφηβείας, καθώς το σώμα εμφανίζεται στον ψυχισμό κάτω από την πίεση της ήβης, πλησίον. Σε αυτές τις περιπτώσεις το σώμα το οποίο γίνεται αισθητό ως αίτιο μιας εσωτερικής ανησυχίας ή αναστάτωσης, γίνεται ο καμβάς επάνω στον οποίο η ψυχική ένταση εξωτερικεύεται και τίθεται υπό επεξεργασία. (Alessandra Lemma, *Κάτω από το Δέρμα. Μια ψυχαναλυτική μελέτη της τροποποίησης του σώματος*, σ. 33)