

ODNOS DO TELESA KOT SESTAVNI DEL PROCESA ODRAŠČANJA

BODY IMAGE AS AN INTEGRAL PART OF THE GROWING-UP PROCESS

Irma Antončič

UDK/UDC 61:37

DESKRIPTORJI: *zdravstvena vzgoja; odnos do zdravja*

DESCRIPTORS: *health education; attitude to health*

IZVLEČEK – V sestavku sta predstavljena telo in odnos do njega od zgodnjega do zrelega življenjskega obdobja; posebej je poudarjen vpliv zunanjih dejavnikov na razvoj telesa, skupaj z duševnostjo. Telo in duševnost sta neločljivo povezana in oblikujeta osebnost posameznika, ki je značilna le zanj. Opisan je proces spreminjanja človeka iz biološkega bitja v družbeno.

ABSTRACT – In the article, the body and the attitude towards it from the earliest period of life to maturity are presented; the influence of extrinsic factors on physical development is especially stressed, in combination with psychological factors. Body and mind are inseparable and together they shape the individual personality which is unique. The process of human development from a biological being into a psychological one is described.

Otrok in njegovo telo

Že novorojenček ima vse zasnove in nastavke lastne individualnosti in kasnejše psihološke celote, ki ju začena razvijati prek svojega telesa.

V prvih mesecih je otrok del okolja in je z njim povezan le prek svojega telesa, ki je njegov notranji in zunanji svet – telo je sredstvo, ki mu omogoča stik z okoljem. To obdobje lahko imenujemo oralna faza, ko otrok doživlja ugodje prek ust. Sporočila lastnega telesa so sestavljena iz občutij ugodja in neugodja, prijetnega in neprijetnega. Kadar je lačen, moker, utrujen ali ga razburja preglasen hrup, je buden in se upira, običajno joka. Kadar pa so zadovoljene vse njegove fiziološke potrebe, spi ali pa se zadovoljno igra s svojimi prstki in uhlji. Telo torej določa kakovost zametkov prvih medsebojnih odnosov, ki so odločilni za poznejše čustvene zveze. Prek telesa pa tudi sprejema čustvena sporočila – dotik, pestovanje in ljubkovanje mu povedo, da je sprejet in ljubljen. Tako

začne doživljati in razvijati prva spoznanja lastne vrednosti.

V analnem obdobju – v 2. in 3. letu – se otrok nauči obvladovanja svojega telesa. Osvajanje higienskih navad je pogoj za socializacijo, obvladovanje izločanja je simbol obvladovanja telesnih impulzov. V tem obdobju se začnejo razvijati pojmi, kot so uboganje, upoštevanje reda in pravil ali kljubovanje.

V obdobju Ojdipove krize – v falični fazi – 4. in 5. letu starosti – se v otrokovi zavesti prvič pojavi telo – tisti deli, ki ga spolno označujejo. To je obdobje identifikacije z roditeljem istega spola. Lahko rečemo, da je to čas prvega cvetenja spolne identitete, ko pridobitev enega starša lahko povzroči izgubo drugega. Poteze, kot so stabilnost, sposobnost globokih čustvenih zvez, upoštevanje želja, izhajajo iz doživetij lastnega telesa v odnosu do drugih.

V prvih letih življenja je zanimanje za lastno telo spontano in sproščeno in uravnavajo ga izključno telesne pobude. V obdobju otroštva pa dobivajo vse večji pomen psihološki in socialni dejavniki. Rado-

vednost in primerjanja z drugimi postaneta del učenja o lastnem telesu in telesu drugih. Kulturne norme, nesproščenost in zavore odraslih so razlog, da postane otrok manj spontan, sproščen in odkrit pri doživljanju lastnega telesa. Na podlagi reakcij in stališč staršev, njihovega ravnanja in zgleda si oblikuje stališča do svojega telesa. Če njegovi najbližji sprejemajo njegovo telo z odobravanjem in pohvalo, ga ima rad in ga ceni.

V zgodnjem otroštvu sta telesno in duševno doživljanje med seboj prepletena in odvisna drug od drugega. Vemo, da čustveno zanemarjen, nesrečen in neljubljen otrok tudi telesno slabše uspeva. Podobno se telesno stanje poslabša pri otroku, ki je duševno preobremenjen – muči ga domotožje, manj uspešen je v šoli ali pa doma manj upoštevan. Zato pri otroku včasih težko ugotovimo, ali je primarni vzrok telesnega neuspevanja na telesnem ali duševnem področju.

V tem obdobju otrok na svojo zunanjo podobo ni posebej pozoren. Na oblikovanje občutja lastne vrednosti telesa vplivamo odrasli s svojimi reakcijami in spodbudami. Tako so odrasli do deklice milega videza nežni in obzirni, do dečka nežne telesne zgradbe pa preveč pokroviteljski ali pa ga celo zasmehujejo. Ravno nasprotno ravnaajo z dečkom možatega videza in deklico fantovskega videza. Otrok, ki mu tako ravnanje godi in ustreza, podzavestno vgradi te elemente v svoje vedenje in lastno doživljanje, tudi če to sicer ni v skladu z njegovo naravo. Če pa mu tako ravnanje ne ustreza in mu je zoprno, bo naredil vse, da se bo pokazal drugačnega. Tako početje pa ga spravlja v stiske in konflikte s samim seboj ali v odnosih z drugimi.

Pomen telesne zgradbe

Človekove individualnosti ne bi mogli razumeti, če ne bi upoštevali njegove biološke dedne danosti. To je celota zasnov, ki jih vsakdo prinese s seboj na svet, katerih medsebojna kombinacija je konstitucija, značilna za vsakega človeka posebej, kot povezava med telesom in duševnostjo. Zato lahko trdimo, da se vsaka osebnost razvija po svoje v zelo podobnih zunanjih pogojih. Glede na konstitucijo lahko rečemo, da je že »start« različen. Na vedenje posameznika vplivajo določene podedovane značilnosti temperamenta, kot so:

- energetska raven dejavnosti in živahnost motorike;
- ritmičnost – določen red hranjenja, spanja, budnosti;
- odzivanje na nove dražljaje – približevanje ali umik;
- prilagodljivost – na novo okolje, nov položaj;
- intenzivnost čustev – glasen jok;
- razpoloženje – prijaznost, veselje, nezadovoljstvo, plahost, čemernost;
- usmeritev pozornosti.

Vse naštete značilnosti temperamenta različno vplivajo na povezanost otroka z okoljem. Otrok, poln gibalne radosti, s točno določenim urnikom spanja, hranjenja, radoveden za nove stvari, prilagodljiv na novo okolje, prijazen in neboječ je v veselje vsem, ki skrbijo zanj in mu dobro razpoloženi poklanjajo veliko pozornosti, s tem pa hkrati spodbujajo njegov telesni in duševni razvoj. Po drugi strani pa otrok, ki je nepredvidljiv, nezanesljiv, čemeren in burno izraža čustva, sproži čisto drugačne odzive, ki po svoji usmerjenosti lahko ostanejo značilni še pozneje v njegovem življenju. Torej dinamičen, radoveden otrok ob mladih, enako dinamičnih in prilagodljivih starših odlično napreduje in razvija svoje gibalne in intelektualne sposobnosti. Če pa bi isti otrok odraščal ob pretirano zaskrbljenih vzgojiteljih, bi bil neprestano deležen številnih omejitev, kar upočasni njegov razvoj v celoti.

Lahko rečemo, da osnovne značilnosti temperamenta dosežejo svojo usodnost šele v soigri in odvisnosti drugih dejavnikov, ki uravnavajo otrokovo zorenje (vpliv okolja, odraslih, načina vzgoje...).

Mladostnikov odnos do telesa

V adolescenci se ne spreminja samo mladostnikovo telo, ampak tudi njegova socialna vloga, ki mu prinaša čisto nova pričakovanja. Prek odnosa do telesa se oblikuje tudi njegovo doživljanje spolnosti, zmogljivosti, ugodja ter iskanje mesta med drugimi. Številne prizadetosti ali pa vzpodbude se odražajo še pozneje v odrasli osebnosti, ko je njegov telesni razvoj že zdavnaj sklenjen.

Mladostnik se prične intenzivno ukvarjati s svojo zunanostjo, za razliko od šolarja. Postavi se vprašanje, zakaj? Ta razvoj v adolescenci ni le rast iz manjšega v večje, pač pa kakovostni proces, v katerem se telo otroka oblikuje v telo moškega oziroma ženske z vsem, kar je s tem povezano na telesnem, duševnem in socialnem področju. Mladostnik se prične še bolj primerjati z vrstniki, ki mu postanejo glavni sodniki za določanje ocene zunanje podobe, starši in vzgojitelji – pedagogi pa postanejo sooblikovalci njegovih stališč.

Telesni razvoj v adolescenci v resnici prinaša precej težav in neprijetnosti. Vsi znaki zorenja niso najbolj ljubki in prijetni za otroka, ne le ob pogledu v ogledalo; predvsem ga prizadevajo opazke mesec dni starejših in obenem višjih vrstnikov. Največja želja mladostnika je, da bi ostal med njimi čim bolj neopazen.

Na njegovo doživljanje najbolj vplivajo hitrost telesnega spreminjanja, ki vključuje tudi sekundarne spolne znake, in socialna negotovost, ki se odraža s kupom namišljenih razlogov, kako pomemben je zunanji videz za vključevanje in dosego norm okolja, v katerem živi.

Mladostnikova negotovost, ki jo doživlja, ko se primerja z vrstniki, lahko vpliva na njegovo vedenje v medsebojnih odnosih. To se lahko odraža z obvlado-

vanjem, zasmehovanjem in poniževanjem vrstnikov ali pa zapiranjem v svoj lastni svet, izogibanjem družabnim situacijam, v katerih bi se moral meriti z drugimi in si izboriti mesto med njimi.

Merila za oceno zunanosti mladostnik prevzame tudi iz splošnih norm kulturnega okolja, kjer živi. Naša družba še precej poudarja »zunanost« v vseh življenjskih obdobjih. Temu se najlaže izogne, če živi v okolju, kjer zunanost le ni tako pomembna, ali pa če že od malega spozna različne vrednote, ki dajejo dovolj osebnega zadovoljstva in samospoštovanja oziroma samopotrditve. Vsi otroci pa se ne razvijajo enako hitro; ločimo zgodnje in zapoznelo dozorevanje.

Zgodnje dozorevanje pri dečkih se odraža v višji telesni višini in že to je dovolj za povečanje ugleda med vrstniki. Pri dekletih so priljubljeni, če so konstruktivni, uglajenih navad in samozavestni. Če jim to ne uspeva, skušajo to nadoknaditi z nastopaškim obnašanjem, junačenjem, kajenjem in opijanem. Mnogo teh težav pa lažje premostijo, če se ukvarjajo s športom in podobnimi dejavnostmi.

Zgodnje dozorevanje pri dekletih se odraža v veliki sproščenosti do fantov, svoje zunanje znake ženskosti začnejo še bolj poudarjati in zanemarjati druga področja.

Zapoznelost dozorevanja pri fantih se kaže v šibkejši telesni rasti. Mnogi so sramežljivi, zadržani. Dekleta se zanje ne zanimajo drugače kot iz prijateljskih nagibov. Pogosto nadomeščajo manjšo telesno zrelost z intelektualnimi obremenitvami.

Zapoznelo dozorevanje med dekleti se tudi odraža v šibkejšem telesnem razvoju, vendar so priljubljene med fanti in dekleti, saj ne ogrožajo nikogar. Pogosto se predajajo sanjarjenju in dejavnostim, v katerih so uspešne.

Čas dozorevanja mladostnika je dokaj pomemben, saj se odraža tudi v kasnejšem življenju. Za mladostnika je njegovo lastno telo orodje, včasih orožje, s katerim se spoprijema z dogajanjem v svoji duševnosti. Prek njega se nagraduje in kaznuje.

Tako je za fante v naši kulturi njihovo telo vredno toliko, kolikor je sposobno in ustvarjalno. Za dekleta pa je pomembno predvsem v medsebojnih odnosih; ceni ga toliko bolj, kolikor več občudovanja, naklonjenosti in sprejetosti ji zagotavlja.

Zrelost v odnosu do telesa

Odnos do lastnega telesa je del duševnega funkcioniranja, ki se ga le redko zavemo, pa se vendarle zelo jasno kaže v delovnem vsakdanu, ko nas naglica in napetost odtujeta od njega, ali pa na počitnicah, ko je več možnosti, da se začutimo in lahko kaj storimo zase. Pa vendarle je v obeh primerih v igri eno in isto telo. Komur njegovo telo nekaj pomeni, ga neguje, skrbi zanj, se izogiba škodljivim navadam in mu

prisluhne v dobrem in slabem. Na drugi strani pa se bo nekdo drug odzval šele, ko ga bo telo začelo zapuščati.

Zgodnje odraslo obdobje je običajno podrejeno ustvarjanju in osnovanju ekonomske baze. To je obdobje optimalnega stanja telesa, ko od njega jemljemo več, kot vanj vlagamo. Le ozaveščen odnos do telesa in primerno ravnanje z njim spodbujata njegovo učinkovitost in osebno zadovoljstvo. Usklajenost telesa z duševnostjo je pogoj za premagovanje kriznih obdobji na obeh področjih.

Predstava, da telo v zrelejši dobi življenja daje manj, je napačna. Ravno v tem obdobju mu šele znamo prisluhniti in se pravočasno odzvati nanj. Konec koncev samozavest in samospoštovanje ter vključevanje v družbeni prostor izvirajo iz telesne kondicije, zato je od telesne pripravljenosti odvisno, kako bomo v življenju prenašali ne le prijetna doživetja, ampak tudi strese, obremenitve, preizkušnje.

Vpliv družine

Prve napotke o ravnanju s telesom dobi otrok že v družini in oblikovanje odnosa do telesa je sestavni del celotnega otrokovega razvoja. Ta odnos je povezan z različnimi vrednotami, ki jih razvijajo v družini – z odnosom do hrane, sprostitve, dela in reda, medsebojnega izražanja čustev do sebe, narave in drugih. V teh odnosih se začne učiti komunikacij in govorce telesa, ki je temelj vzgojnega procesa. Poleg tega pa se otrok nauči tudi nekaterih navad, ki jih kasneje prenese v novo okolje, ko od družine ni več odvisen. Med te navade sodijo: nega telesa, prehrabene navade, telesne sprostitve, ohranjanje zdravja in ravnanja ob boleznih.

Tudi v sodobnih družinah ugotavljamo, da otrok dobiva različne vzgojne vzpodbude od staršev, ki so odsev njihovih vlog. Mati s svojim lastnim zgledom bolj spodbuja uporabo telesa za izražanje občutij in doživljanja, oče pa daje zgled in nagraduje usmerjanje telesnih dejavnosti v ustvarjalnost.

Poleg odnosa do telesa pa družina posreduje tudi merila in norme kulture, katerih del je.

Vpliv meril kulture

Odnos do telesa, navade in ravnanje z njim so odvisne od temperamenta naroda, religioznih norm, načina in pogojev življenja, stopnje poučenosti in prosvetljenosti, ki označujejo otrokovo širše okolje. Vsak narod ima drugačen odnos do posameznih delov telesa. Te dele najdemo v umetniških upodobitvah, literaturi, reklamnih sporočilih, v jeziku v obliki prispevov, šal in celo kletvic, ki so vgrajene v podzavest več rodov. Na ameriških tleh so tak simbol ženske prsi, iz katerega so črpale svoj kapital industrija, kozmetika, plastična kirurgija, revije in filmi, za razliko od Evrope, kjer ženska zadnjica predstavlja na eni strani varčnost, red in čistočo, obvladovanje in za-

držanost, na drugi pa vznemirljivost, čar razkošja, greha in užitka. Tabuiranje spolnosti je eden poglavitnih vzrokov nevrotičnih obramb Evropejcev v primerjavi z Azijci, kjer sta odnos in pogled na isto področje popolnoma drugačna. Podobni vplivi kulture naroda se odražajo celo v športu, kjer najdemo na eni strani nasilje duha nad telesnom in nasilje telesa nad dušo, na drugi strani pa gojeno doseganje telesne in duševne skladnosti, na primer pri Japoncih.

Značilnosti kulture nekega naroda se ne kažejo le navzven z obleko, s poudarjanjem ali skrivanjem delov telesa, temveč tudi v najintimnejšem osebнем odnosu doživetja lastnega telesa.

Sklep

V naši kulturi je še vedno premalo spodbud in preveč tabujev za vzpostavitev primerneга odnosa do telesa. To pa lahko dosežemo s prosvetljenostjo in z zavestno spremenjeno miselnostjo v prid telesnega in duševnega razvoja, ki sta v tesni interakciji. *Že* sam vzgojni proces poteka pod cenzuro kulturnih norm, ki

jih lahko premagamo le, če se zavemo, da je telo naš prijatelj in zaveznik pri uresničevanju in doseganju zastavljenih ciljev, vzpostavljanju medosebnih odnosov in samozadovoljstva.

Pogled v zgodovino vzgoje nas pouči o različnih pristopih in pogledih v odnosu do telesa skozi posamezna obdobja. *Že* Aristotel je poudarjal, da je treba človeka razviti intelektualno, ker je razumsko bitje, na čustvenem področju, v estetskem in moralnem smislu, pa tudi telesno, kot vir telesnega zdravja in moči. In v današnjem času ponovno poudarjamo vsa ta področja, ki tvorijo le vsa skupaj celostno podobo vzgojenega in izobraženega človeka z upoštevanjem vzgojnih načel in metod in zakonitosti razvoja človeka, ki spreminjajo človeka iz biološkega v družbeno bitje, koristno samemu sebi in družbi.

Literatura

1. Žmuc-Tomori M. Govorica telesa. Ljubljana: DZS, 1991.
2. Poljak V. Didaktika. Ljubljana: DZS, 1974.
3. Lorenzer A. Teorija socializacije. Beograd: Nolit, 1984.