

## Ritter Andrea: Fejünkre nőtt a virtuális világ - Az izmos az új vékony?

Időnk jelentős részét a számítógép előtt ülve vagy a telefonunkat nyomkodva, facebook-ozással töltjük. Bizonygatjuk, hogy nem vagyunk függők, és csak néha-néha látogatjuk meg a közösségi portálokat. Valójában szinte el sem szakadunk a kék-fehér mágnestől. Életünk legapróbb mozzanatait is megosztjuk az ismerősökkel, olykor az ismeretlen ismerősökkel is. A rengeteg feltöltésnek, manipulált képnek és selfie-nek köszönhetően megjelennek különböző követendő 'példák' mind az öltözködés, mind a viselkedés, mind pedig a megjelenés olyan komponensében is, mint maga a testalkat.

A Facebook ma már, mint egy hatalmas pók a hálóját, úgy szövi be az egész világot. Mindenki próbál megfelelni a társadalom interneten állított mércéjének. Mindenhol nádszálkisasszonyok és David Hasselhoff testű görög istenek parádézhatnak, miközben arcukon elégedett mosoly ül. Kinek nem kecsesítő ez a látvány? Akkor lehetünk ilyen boldogok csupán, ha ilyen külsővel rendelkezünk? Vajon igazi mosoly ül a modellek és a testépítők arcán?

Számos miéértje lehet az emberek vékonyságának, és még több oka lehet annak, ha valaki elkezd szikár teste idomáin dolgozni. Ma már nem ritkaság a kidolgozott felsőtest, hiszen egy fiatalember akkor teljes értékű férfi, ha külső megjelenése nem kisfiús formát ölt, hanem konstitúciója határozottságot, erőt sugall. De ez az oka, hogy annyi fiatal „tömegel” és éli mindennapjait a konditermek nagy súlyai alatt? Vagy sokkal inkább egyfajta divatról van szó? Egy társadalmi elvárásnak való megfelelésről? Ma már ez önbizalmi ügy is, akkor vagyok teljes és egész, ha olyan vagyok, mint mások körülöttem? Tömérdek megválaszolatlan kérdés és még több előítélet fogalmazódik meg a testüket mintegy szentéllyel azonosító ifjak kapcsán.

Ép testben ép lélek - szól a méltán híres



mondás. De ma már gyakran elcsúsznak az egyének azon, hogy a belsőt nem ápolják a küllem fejlesztése mellett, így szomorúság, torz önkép vagy akár betegség is kialakulhat. A nőknél a vékonyságra törekvés miatt a leghalálosabb pszichés zavar, az anorexia, illetve egyéb táplálkozási zavarok, többek között a bulimia is felütheti a fejét.

A férfiak pedig - épp ellenkezőleg - túl kicsinek érzik magukat, így túlzott „tömegelésbe” kezdenek, szteroidokkal növelik izmuk méretét. Állandó elégedetlenség és el nem fogadás jellemzi az önértékelésüket, ami persze kihat életük minden területére.

*David Hasselhoff*



Az esztétikus küllem, mint a modern testkultúra jelképe már az ókori görögöknél és rómaiaknál is elismerésre tarthatott számot, ugyanis a testépítés, mint életforma már akkoriban felütötte a fejét. Ugyanakkor a látványnál sokkal inkább döntő volt az erő és a teljesítmény, ami jó szolgálatot tett a görög olimpiai játékokon, vagy a rómaiak által kedvelt gladiátor küzdelmek során. A férfi test tökéletes prezentálása volt jellemző, természetesen a mértékletesség határain belül, ezzel szemben, ha ma egy testépítőt meglátunk a strandon, a nők gyakran elförmednek a túlzott izomméreteket láttán.

A virtuális világ hatásaként ma a fitnessmodell számít tökéletesnek, míg a 'previrtualitás' korszakaiban a kecses, kevésbé

igénybe vett vagy éppen a teltebb test volt a szép. A férfitársadalomban pedig – nagy valószínűséggel - egyfajta csoporthoz való tartozás érzése miatt találni ennyi bodybuilder-t, mely érzés hiányában értékválság következik be és némelyek drasztikus lépésekre szánhatják el magukat a csoportszimpátia érdekében. Ezekben a változásokban hatalmas jelentőséggel bírnak a telekommunikációs eszközök. A Facebook rendkívül erőteljes személyiségformáló lehet és számos negatív dolgot vonhat maga után. Használóin múlik, hagyják-e, hogy életük legmeghatározóbb részévé váljon.

