

PRINSESSESYGGE

Konstant tilstedeværelse på de sociale medier gør, at 'almindelige' kvinder i højere og højere grad lider af det, der ellers traditionelt har ramt prinsesser og andre i mediernes fokus: trangten til at være 'perfekt'. Vi træner mere end nogensinde før, er bevidste om at spise rigtigt og lægger stor vægt på at opretholde det rette image online. Men et overdrevent fokus på sundhed kan også blive skadeligt i længden. ELLE undersøger de nye faktorer, som holder 'tyndetrenden' i gang.

Der har altid eksisteret kropsidealer, som man stræbte efter. Regelen er enkel: Jo sværere at opnå, desto bedre; fra 1800-tallets rundere former til 1950'ernes hvepsetaljer. Dagens tynde ideal er ikke noget nyt fænomen. Problemet er, at det ikke synes at ville forsvinde. Undersøgelser viser, at vore dages modeller vejer 23 procent mindre end den gennemsnitlige kvinde sammenlignet med for 25 år siden, hvor de 'kun' vejede otte procent mindre. I dag er det svært at finde en kendt skuespillerinde eller model, som ikke efterstræber det ideal. Hvor sørgeligt var det f.eks. ikke at se den fantastisk smukke 'plus size'-model Crystal Renn, som længe har haft spiseforstyrrelser, først blive berømt for sine runde former og siden tabe al vægten for at blive syletynd?

Man skulle tro, at vi var blevet trætte af dette ideal. Og heldigvis virker det, som om der begynder at ske noget i modeindustrien. Reklamekampagner ses nøjere an, og store modemagasiner som Vogue tager initiativer som 'The Health Initiative', der arbejder for bedre vilkår for modeller og agiterer for et sundere kropsideal. Men samtidig kan man ikke skyde al skylden på modeindustrien – der er opstået nye årsager til, at 'tyndetrenden' holder stand.

KROPPEN SOM STATUSSYMBOL "Medierne og modeindustrien er uden tvivl store medskabere af dagens kropsideal, men lægger man al skylden på dem, ser man ikke det store billede," siger den danske, internationalt baserede trendforsker Anne Lise Kjaer (Kjaer-global.com), som har mere end 20 års erfaring inden for trendforskning. Ifølge hende er kroppen i dag blevet en slags investering. Hun kalder det for 'body capital' (kropskapital). "Det er noget, som vi i højere og højere grad kan styre, og det er blevet en måde at signalere personligt velbefindende på. Vi ser vores kropskapital som en måde at sikre det rigtige job eller partner: en måde at signalere fremgang på." Og med tanke på, hvor positivt vores samfund synes at se på attraktive mennesker, er det ikke så mærkeligt, at mange stræber efter at være perfekte. "Forskning i USA viser, at når det kommer til løn, så tjener en tredjedel af de mest attraktive kvinder otte procent mere end kvinder med mere 'gennemsnitligt' udseende, mens de mindst attraktive får fire procent mindre end den 'gennemsnitligt smukke' kvinde. Det egentlige problem opstår, når samfundet eller folk selv begynder at anvende 'kropskapitalen' som en målestok for selvværd, kontrol og social status i livet," påpeger Anne Lise Kjaer.

Carolina Lunde, forsker ved Institut for Psykologi på Göteborgs Universitet, er enig: "En 'veltæmmet' krop kan signalere, at vi har tid og penge til at tage os af os selv og er karakterfaste nok til at gøre det, mens f.eks. den overvægtige krop anses for at signalere en 'tagen for let på tingene', en mangel på selvkontrol." For det er ofte netop kontrol, det handler om; følelsen af, at man har styr på sit liv gennem at have styr på sin krop. Eftersom vi sjældent kan få fuld kontrol over andre områder, såsom relationer og job, kan al fokus havne på kroppen. Gennem mad og træning forsøger vi at skabe den 'perfekte krop', i forventning om at den kommer til at gøre livet lettere.

SUNDT ER TRENDY "I dag kæmper vi mod maden, men for ikke så længe siden var det en kamp for at kunne få tilstrækkeligt af den. At være tyk signalerede engang rigdom og høj social status – i dag er det forbundet med fattigdom og lav social status," siger Anne Lise Kjaer. Som en modreaktion på det 'usunde' synes der at være opstået en trend med fokus på, at vi skal være så sunde som muligt: spise økologisk, gå til yoga flere gange om ugen og bestille morgenkaffen med minimælk i stedet for standardmælk. Vi ser, hvordan yogakæder og rawfood-restauranter spreder sig, selv i en finanskrisen. Det er helt enkelt blevet trendy at være sund.

Og det er vel kun godt, så længe det at have en sund livsstil handler om at få det bedre og få øget sit velbefindende. Men er det altid sådan? Ifølge dr. Phillippa Diedrichs, forsker i sundhedsspsykologi ved Centeret for Udseendeforskning på University of the West of England, afhænger det af ens forhold til træning og mad. "Ofte siger folk, at deres grund til at træne er at have det godt, men det handler snarere om at ændre eller opretholde sit udseende. Det farlige bliver, når det 'sunde' bliver til en mani – den centrale drivkraft bag ens værdi som person."

Vi har alle sammen en veninde, som nøje holder sig fra at spise for mange kulhydrater og satser på en 'sund' salat i stedet. Eller kollegaen på jobbet, som gang på gang takker nej, når der bydes på chokolade. Og selvfølgelig er det bedre at spise salaten end at vælte sig i chokolade, men i længden kan et alt for stort fokus på at se godt ud føre til stress og skabe angst. "Føles det stressende, bliver det til en kedelig pligt," siger livscoach Anna-Lena Tegebro (Coachkonsulten.se). Hun påpeger de negative konsekvenser, en sådan stress kan have i længden, såsom muskelspændinger, ➤



KARRIEREKVINDEN
 Ikke nok for Victoria Beckham at have den for sine fødder som Spice Girl; hun ave den flotteste mand, gå på de højeste næle og være den tyndeste celeb.



IDOLET
 Keira Knightley er den aristokratiske skuespillerinde, alle andre gerne vil men selv om hun hævder at være sund krop og sjæl, kan det ikke skjules, at alt, alt for tynd.



SIZE ZERO-OFRENE
 00'erne bød på et hav af nye celebs som Nicole Richie, der primært blev kendt for at være stylisten Rachel Zoes klienter – tynde tøjstativer. Kate Bosworth og Sarah Jessica Parker har dog deres egen stil, men de er oplagte eksempler på en afmagret krop før og efter ungdommens formildende spændstighed.



SULTEKUREN
 Crystal Renn var engang smuk, smuk på model, men kunne ikke leve med at være den store blandt alle de magre. I dag er hun lige så syletynd som alle de andre

► mindsket koncentrationsformåen og forværret hukommelse samt negative følelsesreaktioner som irritation, rædsel, angst og skyldfølelser. Og som vi alle ved, kan en sådan stress i værste fald også føre til sygdomme som spiseforstyrrelser og depression.

SOCIALE MEDIERS INDVIRKNING En relativt ny faktor, som kan bidrage til en lavere selvtillid og et forværret kropsideal, er de sociale medier. Det er et endnu uudforsket område, men undersøgelser tyder på, at bl.a. Facebook kan bidrage til, at man føler sig mindre tilfreds med sin krop. "En ny australsk undersøgelse foretaget blandt teenagepiger viser, at piger, som bruger Facebook ofte, er mere tilbøjelige til at føle sig misfornøjede med, hvordan de ser ud," siger dr. Phillippa Diedrichs. Ifølge trendforsker Anne Lise Kjaer har de sociale medier skabt en slags konkurrence blandt brugerne. "Den tekniske udvikling har tilført en ny dimension til 'kropskapital'-agendaen, eftersom det tillader os at bedømme og selv analysere aspekter af vores velbefindende og kropslige præstationer. Det handler ikke bare om at 'spore fremskridt', det handler også om at dele over netværket, hvilket skaber en konkurrence og et statuselement. Selv på sociale medier er den 'visuelle status' blevet en stærkt konkurrerende måde at markedsføre sig på."

Det er let at forestille sig den negative effekt, Facebook kan tænkes at have på ens kropsofattelse. Man konfronteres med nøje udvalgt information, hvor brugerne er bevidste om at vise sig fra deres bedste side; man sammenligner sig med sine venner og ønsker, at man så ud på en anden måde. Sites som Pinterest, hvor man kan skabe inspirerende collager, er blevet misbrugt af organisationer som promoter 'tyndhedsidealet' ved at lave såkaldte 'thinspo'-collager af tynde kendisser og kvinder, de mener, har den 'perfekte' krop. Eftersom mange yngre piger benytter sig af sociale medier, kan dette bidrage

til en endnu større udseendefiksering blandt unge i fremtiden – noget, som allerede er et problem. "Undersøgelser viser, at hver fjerde pige i alderen 11-16 år føler sig presset af de skønhedsideal-er, som spredes via medierne. Her ser jeg i mit arbejde gennem samtaler, at dette hænger ved op i årene, og mange går omkring med stor utilfredshed med deres krop, fordi skønhedsidealet er skævvredet," siger Anna-Lena Tegebro.

HVEM KAN RAMMES? Ifølge dr. Phillippa Diedrichs handler det om en blanding af sociokulturelle og psykologiske faktorer, som påvirker, hvem der rammes af et negativt kropssyn. "Generelt handler det om selvtillid, og om, hvor tilbøjelig man er til at opleve negative følelser. Mere specifikke faktorer, som kan føre til et dårligt kropsbillede, er, hvis man i høj grad internaliserer (tager til sig, red.) de førende mediers ideal som sin egen standard; om man har tendens til at sammenligne sig meget med andre, hvor meget man eksponeres for medier, som fokuserer på udseende, samt om man ofte deltager i konversationer, hvor man bekræfter det tynde ideal med sætninger som 'Hvor ser du godt ud, har du tabt dig?'" Ifølge Caroline Lunde kan det også handle om en tidlig oplevelse af perfektionisme i familiemiljøet, som senere påvirker på en måde, så man stræber efter altid at se perfekt ud. En sådan stræben gør det umuligt at acceptere sin krop, uanset hvor hårdt

man træner, eller hvor sundt man spiser – det bliver aldrig godt nok. Ifølge Anne Lise Kjaer opstår problemet ofte hos mennesker, som oplever forskellige typer traumer i deres tidlige barndom, og som senere kæmper med et dårligt selvværd. Hun påpeger nødvendigheden af at lære børn ikke at ligestille "smukt med godt".

HVAD KAN DU GØRE FOR AT FÅ DET BEDRE? Man kan måske ikke ændre samfundsnormerne med et fingerknips, men der findes altid noget, som man selv kan gøre for at undgå at tænke for meget på sin krop og sit udseende. Dette siger vores eksperter: Carolina Lunde: "Det er vigtigt at minde dig selv om, at kropsidealer og lignende trods alt er konstruerede, og at der findes en magtfuld industri, som lever af vores utilfredshed med vore kroppe. Læg mærke til negative tanker, når de dukker op, og udfordr dem. Hvis du mærker, at de optager mange af dine tanker, så forsøg at undgå udseendeorienterede blade og tv-programmer osv. Og hvis du har mere alvorlige problemer end som så, så søg hjælp, og forsøg at udrede tankerne og følelserne omkring kroppen."

Dr. Phillippa Diedrichs: "Skift fokus fra dit udseende til noget andet, du værdsætter ved din krop. Vær nærværende, når du træner, og mærk efter, hvordan det føles. Undgå udseendefikserede diskussioner."

Anna-Lena Tegebro: "For at lægge mindre pres på sig selv er man nødt til at blive bevidst om, hvad man har brug for at forandre,

hvis man har brug for at forandre noget. For nogle er det måske en hjælp at se, hvilke tanker som er i gang, og blive bevidst om, hvad de gør ved dig. Er det de negative tanker, som skal ændres, eller er du virkelig utilfreds med din krop? Bestem dig i så fald for, hvad du vil forandre, og få hjælp til at gennemføre det. Lav et skema for, hvordan netop din hverdag ville kunne se ud. Der er større chance for at lykkes, hvis

familien følger med i 'samme spor'."

EN LYSERE FREMTID? Hvad siger udviklingen hidtil om fremtiden? Med fedme som et stadigt stigende sundhedsproblem vil vores fokus så blive ændret – tænke mere på vores helbred og mindre på vores udseende? Anne Lise Kjaer har svaret:

"Lige så stille ser vi en forandring i vores attitude. Det går mere og mere op for os, at penge i sig selv ikke er lig med et bedre liv. Vi vægter betydning, relationer og et holdbart livsmiljø som essentielle ingredienser i et meningsfuldt liv. Naturligvis må disse vurderinger balanceres med, at en 'frisk og sund livsstil' er et vejledende princip for mere glæde og lykke snarere end højere status." Hun tror på vigtigheden af at opretholde den sunde attitude. "Jeg tror, at nøglen til forandring er at skifte fokus og at undervise i sunde idealer. Generelt fokuserer kvinder ofte på, hvad de ikke kan lide ved deres krop, og har svært ved at tale om, hvad de kan lide ved sig selv. Fokus burde være på flere positive historier og skønhedsideal-er kædet sammen med sundhed. Vi har ganske enkelt brug for en mere nuanceret opfattelse af vores 'kropskapital'." Hvornår og hvordan det kommer til at ske, har vi endnu til gode at se. Men indtil da skal du huske, at træning og en sund kost skal føles sjovt og godt – noget, du gør for din egen skyld, ikke en stressende oplevelse, du gør for andre. ♦♦*

*"I dag kæmper vi mod maden,
men for ikke så længe siden var
det en kamp for at kunne få
tilstrækkeligt af den."*

TRENDFORSKER ANNE LISE KJAER