

**Anna Brytek-Matera** (2008). *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*. Warszawa: Wydawnictwo Difin, ss. 191

Anna Brytek-Matera analizuje cielesny wymiar stwarzania siebie i psychologiczne konsekwencje podejmowanych działań. Ciało i jego wygląd mają ogromne znaczenie dla psychicznego funkcjonowania człowieka, a obraz własnego ciała stanowi istotny składnik jego Ja. Ludzi różni jednak umysłowy wizerunek ciała, ukształtowany przez intrapsychiczne i interpersonalne doświadczenia. Nie wszyscy są zadowoleni z własnej sylwetki i z tego powodu podejmują różne, często drastyczne działania.

W niniejszej książce autorka poszukuje odpowiedzi na pytanie, jaka istnieje zależność pomiędzy obrazem siebie a obrazem swojego ciała oraz jaką rolę odgrywa wizerunek ciała u kobiet z zaburzeniami odżywiania, osób z nadwagą i otyłością, pacjentów z dysmorficznymi zaburzeniami ciała i z dysmorfią mięśniową. W pracy poruszona zostaje również kwestia znaczenia i odbioru wyglądu przez dorosłych i adolescentów.

Problematyka obrazu ciała jest obecna w literaturze psychologicznej od niedawna. Książka stanowi cenną na polskim rynku pozycję, systematyzując dane z badań światowych, w tym również polskich.

Praca składa się z sześciu rozdziałów, w których wyodrębniono i opatrzone tytułami podrozdziały, pozwalające

czytelnikowi w jasny i przejrzysty sposób zorientować się w omawianych zagadnieniach.

W rozdziale pierwszym, zatytułowanym *Ciało-psyche-kultura*, autorka definiuje wizerunek ciała oraz charakteryzuje proces kształtowania się obrazu własnego ciała. Przedstawia również propozycję modelu czynników (Kearney-Cooke), które przyczyniają się do rozwoju negatywnego schematu ciała i oddziałują na percepcję, poznanie, działanie oraz zachowanie człowieka. Kontynuując to zagadnienie prezentuje model rozwoju niezadowolenia z własnego ciała w bulimii psychicznej, opracowany przez Stice'a, który opisuje rolę wzajemnego oddziaływania pomiędzy wpływami społeczno-kulturowymi a atrybutami indywidualnymi. Autorka wyróżnia trzy główne komponenty wizerunku ciała (komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny). W dalszej części rozdziału systematyzuje teoretyczne modele rozwoju obrazu ciała na podstawie ujęcia poznawczo-behawioralnego Casha oraz poznawczego modelu wizerunku ciała w odniesieniu do zaburzeń jedzenia Williamsona. Opierając się na teorii społecznego uczenia się, przedstawia dane dotyczące wpływu rodziny na rozwój wizerunku ciała oraz zwraca uwagę na rolę mediów w kreowaniu zniekształco-

nego obrazu własnego ciała (prezentując badania innych autorów oraz własne). Wykorzystując swoją wiedzę z zakresu kulturoznawstwa, autorka umiejętnie dokonuje krótkiej analizy standardów i trendów dotyczących kształtu kobiecego ciała, obowiązujących i zmieniających się na przestrzeni wieków (od starożytności po czasy współczesne), podkreślając w ten sposób kulturowy wpływ na kształtowanie obrazu własnego ciała. Pewnego rodzaju podsumowaniem rozdziału pierwszego jest zaprezentowana teoria rozbieżności Ja Higginsa. Posiłkując się tą teorią Anna Brytek-Matera przyjmuje (za: Głębocka, Kubalt), iż na wizerunek ciała składają się przekonania o tym, jak się wygląda, jak chciałoby się wyglądać, co z kolei wiąże się z przeżywaniem określonych emocji – tym silniejszych, im większa rozbieżność między formami *Ja*.

Rozdział drugi, *Dewaloryzacja własnego ciała w zaburzeniach odżywiania*, omawia zaburzenia odżywiania i charakterystyczne dla nich zaburzenia wizerunku ciała. Autorka na wstępie rozdziału charakteryzuje jądłowstręt psychiczny, bulimię psychiczną oraz zespół kompulsywnego objadania się, zwraca uwagę na wieloczynnikowe uwarunkowania tych zaburzeń, podkreślając zwłaszcza kulturowy oraz rodzinny aspekt uwarunkowań zaburzeń jedzenia. W powyższe analizy włącza liczne badania dotyczące związku pomiędzy zaburzonym postrzeganiem ciała a anoreksją, czy bulimią. W zagadnieniach omawianych w drugim rozdziale wyraźnie podkreślone zostaje zjawisko niezadowolenia z ciała u osób z zaburzeniami jedzenia.

Rozdział trzeci – *„Ciało szczupłe” versus „ciało otyłe” – nadwaga i otyłość wobec kultu szczupłej sylwetki* – dotyczy patologii odżywiania, która stała się swo-

istą epidemią XXI wieku – mowa tu o otyłości. Jak sama autorka trafnie zauważa: „W kulturze zachodniej końca XX wieku i początku XXI wieku zaobserwować można dwa paralelne zjawiska: jednoczesny wzrost dwóch odmiennych zaburzeń – anoreksji i bulimii psychicznej z jednej strony, zaś otyłości z drugiej. Inkongruencja polega na emitowaniu przez media dwóch sprzecznych ze sobą komunikatów: posiadania nienagannej i zgrabnej sylwetki przy równoczesnym zachęcaniu do konsumpcji” (s. 80). W rozdziale tym autorka wprowadza czytelnika w zagadnienie otyłości, charakteryzuje zjawisko otyłości w populacjach dzieci, młodzieży i dorosłych, omawia etiologię choroby, miary i typy otyłości oraz jej konsekwencje. W dalszej części rozdziału skupia się na obrazie ciała u osób z otyłością, zwracając uwagę na związek pomiędzy otyłością a negatywnym wizerunkiem ciała, niską satysfakcją z ciała. Omawia wyniki licznych badań dotyczących obrazu własnego ciała u kobiet z otyłością, prezentując wiele ciekawych technik wizualnych, kwestionariuszy oraz metod projekcyjnych służących badaniu obrazu ciała.

Dotychczas literatura przedmiotu dotycząca własnego ciała skupiała się głównie na populacji żeńskiej i dążeniu kobiet do posiadania szczupłej sylwetki. W piśmiennictwie naukowym stosunkowo rzadko spotyka się badania dotyczące męskiego obrazu ciała. Tym cenniejszą wartością recenzowanej książki stanowi rozdział czwarty, *Niewola ciała. Dysmorfofobia – charakterystyka zjawiska*, stanowiący opis dysmorficznego zaburzenia ciała (subiektywnego uczucia brzydoty lub poczucia fizycznego defektu), które występuje również w populacji mężczyzn. Opisany został tutaj rys historycz-

ny zaburzenia, symptomatologia wraz z zaprezentowanymi kryteriami diagnostycznymi choroby, obraz kliniczny zaburzenia, jego patofizjologia i etiologia oraz leczenie. Dużą wartość dla praktyków mają zaprezentowane w rozdziale narzędzia diagnostyczne, najczęściej stosowane w populacji amerykańskiej. W Polsce nie było dotychczas adaptacji metod badawczych pacjentów z dysmorfofobią, sam temat tego zaburzenia nie był również obszernie opisywany w polskiej literaturze psychologicznej i medycznej. W dalszej części rozdziału czytelnik zostaje zapoznany ze zjawiskiem dysmorfii mięśniowej, występującej pod potoczną nazwą bigoreksja lub też kompleks Adonisa, w którym umięśnieni mężczyźni postrzegają siebie jako szczupłych i niewystarczająco muskularnych. Omówiono zwłaszcza kryteria diagnostyczne według DSM IV-TR, mechanizm powstawania zaburzenia oraz metody pracy z pacjentem z dysmorfia mięśniową.

W rozdziale piątym, *Ciało w percepcji kobiet i mężczyzn – różnice czy podobieństwa?*, autorka ukazuje różnice w percepcji ciała związane z płcią. Zaczynając od różnic pojawiających się już w okresie adolescencji, kiedy to na kształtowanie się wizerunku ciała wpływają takie rozwojowe wyzwania, jak: dojrzewanie płciowe, pojawiająca się seksualność, kształtowanie tożsamości, przechodzi następnie do prezentacji badań nad wizerunkiem ciała młodzieży, zwracając uwagę na rozbieżność pomiędzy umysłowym wizerunkiem swojego ciała a idealną sylwetką. Rozdział ten zawiera również badania nad postrzeganiem realnego i idealnego obrazu ciała przez kobiety i mężczyzn. Dalsza część zawiera opis działań podejmowanych przez obie płcie w celu poprawy wize-

runku fizycznego, jak: odchudzanie, operacje upiększające, zabiegi chirurgiczne, stosowanie kosmetyków upiększających wygląd. W rozdziale przedstawiono liczne przykłady badań nad satysfakcją z własnego ciała, wskazując na różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami, zwracając uwagę czytelnika na czynniki pośredniczące w niezadowoleniu z własnego ciała u kobiet i mężczyzn.

Dużą wartość książki, zwłaszcza dla praktyków, stanowi ostatni, szósty rozdział *Praca z ciałem*, w którym zostały zaprezentowane różnorodne metody terapeutyczne, mające na celu skorygowanie zniekształconego obrazu własnego ciała osób z zaburzeniami odżywiania. Scharakteryzowane zostały pokrótce zarówno podejście poznawcze, jak i behawioralne w terapii oraz wskazówki do pracy z pacjentem w każdym z tych podejść. Autorka dokonała również przeglądu i usystematyzowania metod badających ocenę różnorodnych aspektów obrazu ciała u adolescentów i osób dorosłych. Zaprezentowała także w tabeli narzędzia psychometryczne służące do pomiaru postawy wobec obrazu własnego ciała, uwzględniając komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny w klasyfikacji postaw wobec wizerunku ciała.

Książka Anny Brytek-Matera pt. *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym* napisana jest zrozumiałym, przystępnym językiem. Na duże uznanie zasługuje bogate piśmiennictwo, zaprezentowanie licznych, ciekawych badań dotyczących populacji amerykańskiej i zachodnioeuropejskiej, wplatanie wątków kulturowych, socjologicznych. W książce jednak brakuje wyraźnie zaznaczonego zdania autorki dotyczącego poruszanych kwestii, co mogło stanowić również zabieg celo-

wy. Choć pozycja jest adresowana głównie do zainteresowanych problematyką cielesności – pacjentów i ich rodzin, z pewnością zainteresuje też studentów psychologii i medycyny. Przydatna będzie psychoterapeutom i specjalistom współpracującym z osobami przejawiającymi nadmierne zainteresowanie własnym ciałem. Praca ta z pewnością jest warta polecenia.

Anna Rucińska-Niesyn